



Kursplan för

## **Stress och stressrelaterade sjukdomar, 7.5 hp**

Stress and stress related disorders, 7.5 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT10 , HT12

Kurskod	1QA060
Kursens benämning	Stress och stressrelaterade sjukdomar
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Grundnivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-03-31
Reviderad av	Styrelsen för utbildning
Senast reviderad	2016-06-30
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2012

### **Särskild behörighet**

Grundläggande behörighet

### **Mål**

Lärandemål

Studenten ska efter genomgången kurs kunna:

- definiera begrepp relaterade till stress och stressrelaterade sjukdomar,
- beskriva och diskutera stressens fysiologi och psykologi,
- ha kunskap om stressutlöst psykisk och fysisk ohälsa samt dess konsekvenser på individ/grupp och samhällsnivå, och
- formulera ett individ- eller arbetslivsanpassat strategiprogram för prevention och hantering av stress.

### **Innehåll**

Kursen behandlar:

- begrepp relaterade till stress och stressrelaterade sjukdomar
- stressens fysiologi och psykologi
- stressutlöst psykisk och fysisk ohälsa
- behandling och rehabilitering
- stressprevention och stresshantering på individ/grupp och samhällsnivå

## Arbetsformer

Kursen är en interaktiv webbaserad kurs som väsentligen bygger på självstudier. Kursens har tre fysiska kursträffar med föreläsningar och seminarier.

## Examination

Examination sker individuellt genom två studieuppgifter och en skriftlig examinationsuppgift.

Vid seminarietillfälle två och tre gäller obligatorisk närvaro. Vid frånvaro hänvisas till anvisningar i studiehandledningen. Arbete på nätmaterialet registreras med kontinuerlig uppföljning av studieprestationen.

Begränsning av antal prov- eller praktiktillfällen:

Vid underkänt resultat på studieuppgift får studenten komplettera uppgiften högst fem gånger. Vid underkänd examinationsuppgift ges möjlighet till ytterligare fem tillfällen.

## Övergångsbestämmelser

Kursen är nedlagd och gavs för sista gången HT12. Examination enligt denna kursplan ges sista gången VT17 för studenter som inte fullföljt kursen med godkänt resultat.

## Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: svenska.

Kursutvärdering kommer att genomföras enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning.

## Litteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk kurslitteratur

#### Perspektiv på kvinnors hälsa i arbetslivet

*Sandmark, Hélène*

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2011 - 257 s.

ISBN:978-91-44-07046-9 LIBRIS-ID:12445418

[Sök i biblioteket](#)

*Sapolsky, Robert M.*

#### Varför zebror inte får magsår

*Rundgren, Per*

Stockholm : Natur och kultur, 2003 - 455, [1] s.

ISBN:91-27-07439-0 (inb.) LIBRIS-ID:8846605

[Sök i biblioteket](#)

**Stress : individen, samhället, organisationen, molekylerna**

*Ekman, Rolf; Arnetz, Bengt B.; Ahmad, Abdulbaghi; Wilhelmsson, Jan*

2., [rev.] uppl. : Stockholm : Liber, 2005 - 400 s.

ISBN:91-47-05258-9 (inb.) LIBRIS-ID:10029544

[Sök i biblioteket](#)

**Fördjupningslitteratur**

*Grossi, Giorgio*

**I balans**

Stockholm : Bonnier fakta, 2004 - 228 s.

ISBN:91-85015-39-3 (inb.) LIBRIS-ID:9654500

[Sök i biblioteket](#)

*Hasson, Dan*

**Stressa rätt! : öka din energi, hälsa och effektivitet**

Stockholm : Viva, 2008 - 327 s.

ISBN:978-91-85675-11-1 (inb.) LIBRIS-ID:10594754

URL: [Omslagsbild](#)

[Sök i biblioteket](#)

*Maslach, Christina; Leiter, Michael P.*

**Sanningen om utbrändhet : hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det**

2. utg. : Stockholm : Natur och kultur, 2000 - 233, [1] s.

ISBN:91-27-08220-2 LIBRIS-ID:8348478

[Sök i biblioteket](#)

*Perski, Aleksander*

**Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv**

[Ny, uppdaterad utg.] : Stockholm : Bonnier fakta, 2006 - 243, [1] s.

ISBN:91-85015-96-2 (inb.) LIBRIS-ID:10136406

[Sök i biblioteket](#)

*Rose, Joanna; Perski, Aleksander*

**Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor**

2. uppl. : Stockholm : Norstedts, 2011 - 245 s.

ISBN:978-91-1-304158-2 (inb.) LIBRIS-ID:12299576

[Sök i biblioteket](#)

*Währborg, Peter; Ilste, Airi*

**Stress och den nya ohälsan**

2., [rev. och utök.] utg. : Stockholm : Natur och kultur, 2009 - 449 s. : ill.

ISBN:978-91-27-11656-6 (inb.) LIBRIS-ID:10654081

[Sök i biblioteket](#)