



**Karolinska
Institutet**

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
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2010

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet

Mål

Studenten ska efter genomgången kurs ha grundläggande kunskaper om - stress, dess fysiologi och psykologi - stressrelaterade sjukdomar och deras behandling - stressprevention - rehabilitering Utifrån ovanstående kunskaper ska studenten kunna formulera ett individ- eller arbetslivsanpassat strategiprogram för prevention och hantering av stress.

Innehåll

Kursen behandlar: - begreppet stress - stressens fysiologi och psykologi - stressutlösta psykiska problem och sjukdomar - stressrelaterade kroppsliga sjukdomar - stressprevention och stresshantering på individ och arbetslivsnivå

Arbetsformer

Kursen är en interaktiv webbaserad kurs som väsentligen bygger på självstudier och lärarassistens via Internet. Dessutom ingår tre fysiska seminarieträffar.

Examination

Vid seminarietillfälle två och tre gäller obligatorisk närvaro. Vid frånvaro hänvisas till anvisningar i studiehandledningen. Arbete på nätmaterialet registreras med kontinuerlig uppföljning av studieprestationen. Examination sker individuellt genom två studieuppgifter och en skriftlig examinationsuppgift. 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 ett examinationstillfälle inom en månad från underkänt resultat. Resterande fyra omtentamenstillfällen erbjuds med nästkommande kurser.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av två år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

Övriga föreskrifter

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

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk kurslitteratur

Ekman, Rolf; Arnetz, Bengt B.

Stress : molekylerna, individen, organisationen, samhället

Wilhelmsson, Jan; Ahmad, Abdulbaghi

1. uppl. : Stockholm : Liber, 2002 - 353 s.

ISBN:91-47-05048-9 (korr.) (inb.) LIBRIS-ID:8407422

[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](#)

Währborg, Peter

Stress och den nya ohälsan

Stockholm : Natur och kultur, 2002 - 339, [1] s.

ISBN:91-27-09007-8 (inb.) LIBRIS-ID:7230604

[Sök i biblioteket](#)

Övriga obligatoriska läromedel

DVD-skivor med inspelade föreläsningar

Fördjupningslitteratur

Löfgren, Börje

Fånga dagen : erfarenheter och lärdomar av utmattningstillstånd

Trosa : Hälsokällan Mälardalen, cop. 2003 - 48 s.

ISBN:91-975010-1-8 LIBRIS-ID:9430172

[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](#)