



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Stress och stressrelaterade sjukdomar, 7.5 hp

Stress and Stress Related Disorders, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2012.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

VT08 , HT12

Kurskod	2XX014
Kursens benämning	Stress och stressrelaterade sjukdomar
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2008-03-20
Reviderad av	Styrelsen för utbildning
Senast reviderad	2012-08-22
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2012

Särskild behörighet

Totalt minst 120 högskolepoäng inom vilka det ska ingå en yrkes- eller kandidatexamen inom hälso- och sjukvård, socionomexamen eller idrottslärarexamen. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande Svenska B och Engelska A (med lägst betyget Godkänd).

Mål

Lärandemål

Studenten ska efter genomgången kurs kunna:

- definiera begrepp relaterade till stress och stressrelaterade sjukdomar
- beskriva och diskutera stressens fysiologi och psykologi
- identifiera stressutlöst psykisk och fysisk ohälsa samt reflektera över dess konsekvenser på individ/grupp och samhällsnivå
- diskutera behandlings- och rehabiliteringsalternativ vid stressrelaterad ohälsa
- 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 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

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 zebbror 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](#)

Hasson, Dan

Stress management interventions and predictors of long-term health : prospectively controlled studies on long-term pain patients and a healthy sample from IT- and media companies

Uppsala : Acta Universitatis Upsaliensis : b Univ.-bibl. [distributör], 2005 - 69 s.

ISBN:91-554-6350-9 LIBRIS-ID:9981500

Kan laddas ner från <http://publications.uu.se/theses/abstract.xsql?dbid=5944>

[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](#)

Stirling, John

Neuropsykologi : en introduktion

Wallgren, Gunnel A.

Lund : Studentlitteratur, 2004 - 346 s.

ISBN:91-44-02775-3 LIBRIS-ID:9559590

[Sök i biblioteket](#)

Söderström, Marie

Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi

Stockholm : Viva, 2007 - 304 s.

ISBN:978-91-85675-00-5 (inb.) LIBRIS-ID:10273140

URL: <http://194.68.4.214/bilder/tif/9185675008.tif>

[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](#)