



**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 vårterminen 2008.

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
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2008

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

Studenten skall efter genomgången kurs ha fördjupade kunskaper om - stress, dess fysiologi och psykologi - stressrelaterade sjukdomar och deras behandling - stressprevention - rehabilitering Utifrån ovanstående kunskaper skall 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 . Dessutom ingår tre fysiska seminarieträffar.

Examination

Vid seminarietillfälle två och tre gäller obligatorisk närvaro. Vid frånvaro hänvisas till kursansvarig. Examination sker individuellt genom två studieuppgifter och en skriftlig examinationsuppgift. Vid underkänt resultat på examinationen får studenten komplettera ytterligare fem gånger.

Övriga föreskrifter

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

Litteratur och övriga läromedel

Kurslitteratur

Sapolsky, Robert M.

Varför zebbor 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](#)

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](#)

Fördjupningslitteratur

Brundin, Kajsa

Utbrändhet : ett psykoanalytiskt perspektiv

Lund : Studentlitteratur, 2004 - 218 s.

ISBN:91-44-03033-9 LIBRIS-ID:9672977

[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](#)

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](#)

Schaufeli, Wilmar 90078

The burnout companion to study and practice : a critical analysis

Enzmann, Dirk

London : Taylor & Francis, 1998 - 220 s.

ISBN:0-7484-0697-2 LIBRIS-ID:5557500

[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](#)