

F43.2 Anpassningsstörning (livskris, sorgreaktion)

Anpassningsstörning är ofta blandad med ångestsymtom, depressiva, eller psykosomatiska symtom, utan att fylla diagnoskriterier för ett ångestsyndrom eller en egentlig depression.

En anpassningsstörning innebär försvårad eller fördröjd anpassning till förändrade livsomständigheter eller en belastande livssituation. Information om tillståndets natur och den goda prognosen ska alltid ges för att undvika medikalisering. Vid långvarigt eller avvikande förlopp görs en förnyad differentialdiagnostisk bedömning avseende samsjuklighet eller komplicerande faktorer. Om depression eller ångestsyndrom utvecklas gäller rekommendationerna för dessa tillstånd.

Socialstyrelsens vägledning om sjukskrivning vid olika situationer

Det finns en spännvidd för hur en given sjukdom påverkar olika individers arbetsförmåga och förmåga att utföra olika aktiviteter. Därför måste bedömningen av arbetsförmågan ske individuellt utifrån individens unika förutsättningar och sysselsättning. En ny bedömning ska ske innan sjukskrivningen förlängs.

- Vid lindrig anpassningsstörning är arbetsförmågan inte eller endast obetydligt nedsatt och sjukskrivning bör i sådana fall undvikas.
- Vid medelsvår till svår anpassningsstörning kan patienten sjukskrivas på heltid, alternativt partiellt, upp till 3 månader. Om depression eller ångestsyndrom utvecklas gäller rekommendationerna för dessa tillstånd.

Överväg alltid om deltidssjukskrivning är möjligt, eller om det finns möjlighet att anpassa arbetsuppgifterna. Ta hänsyn till om det finns samsjuklighet eller andra omständigheter som gör att beslutsstödet inte går att följa, motivera i så fall det i läkarintyget.

Socialstyrelsens försäkringsmedicinska beslutsstöd för [Anpassningsstörning \(livskris, sorgreaktion\)](#)

Vanliga funktionsnedsättningar

- Sänkt grundstämning
- Ångest
- Svårt att hålla röd tråd i samtalet
- Tappar ord
- Blir snabbt psykiskt trött
- Ältande tankar
- Svårt att samla sina tankar
- Sänkt koncentrationsförmåga

- Nedsatt emotionell stabilitet
- Beskriver sömnstörning - sover för lite (svårt att somna och/eller vaknar ofta)
- Beskriver sömnstörning - sover för mycket
- Har fysiska symtom t ex hjärklappning, yrsel, mag-tarmbesvär

Vanliga aktivitetsbegränsningar

- Svårt att behålla fokus
- Svårt att lösa problem och/eller planera
- Svårt att fatta beslut
- Svårt att hantera stress och psykologiska krav
- Svårt att påbörja och/eller göra klart en uppgift
- Svårt att hantera/utföra mer än en sak i taget
- Svårt att hantera/utföra sammansatta uppgifter
- Svårt att genomföra dagliga rutiner (t ex laga mat, handla)
- Svårt att hantera sociala sammanhang, folksamlingar, formella kontakter och delta i aktiviteter

Gradering av funktionsnedsättningar och aktivitetsbegränsningar

Gradering enligt ICF			Andra vanliga ord för gradering
0	INGET problem	0-4 %	(inget, ingen, avsaknad, obetydlig...)
1	LÄTT problem	5-24 %	(lätt, litet, lågt...)
2	MÅTTLIGT problem	25-49 %	(måttligt, medel, ganska stort...)
3	STORT problem	50-95 %	(stort, gravt, högt, extremt, svårt...)
4	TOTALT problem	96-100%	(fullständigt...)