

Når vi får stress, tager urhjernen over

Stress er gavnligt i kortere perioder, hvor det hjælper os til at præstere ekstra i situationer, hvor der er brug for det. Men langvarig stress er skadeligt for både krop og hjerne og kan i værste fald medføre depression, hjerte-kar-sygdomme og blodpropper. Hvad sker der i krop og hjerne, når vi bliver stressede, og hvornår er det farligt?

• Af Nanna Bisbjerg
nb@raskmagasinet.dk

De ældste dele af vores hjerne har ikke udviklet sig synderligt de seneste 80.000 år. De dele af hjernen, som aktiveres ved stress, stammer tilbage fra dengang, vi stadig skulle flygte fra glubske huleløver og kæmpe mod vilde dyr. Det handlede om overlevelse, og stress er vores biologiske alarmberedskab, som sætter os i stand til at reagere hurtigt, fokuseret og effektivt både fysisk og mentalt fx på mødet med en sulten huleløve.

Stress er kroppens alarmberedskab

Når en stressende situation opstår, er det første, der sker, at hjernen lynhurtigt sender besked til binyrerne, hvor binyremarven frigiver hormonerne adrenalin og noradrenalin. Disse to hormoner, ofte kaldet kaphormonerne, står for at gøre os klar, fysisk og mentalt, til en krævende, potentielt livsfarlig situation. Fokus og sanser skærpes, syn og hørelse bliver stærkere, bronkierne i lungerne udvides og letter respirationen, hjertet slår hurtigere og pumper blod og ilt rundt til kroppens muskler, der frigøres brændstoffer til musklerne i form af fedtstoffer og sukkerstoffet glukose, og blodets evne til at størkne øges, så man ikke skal bløde så meget, hvis man bliver såret. Hele kroppen er i alarmberedskab og klar til kamp eller flugt. Dernæst frigiver hjernen hormoner, der stimulerer binyrebarken til at producere og frigive hormonet kortisol, ofte bare kaldet stresshormonet. Kortisol sørger blandt andet for, at leveren frigør yderligere af de vigtige brændstoffer fedt og glukose til musklerne. På kort sigt gavner kortisol også immunforsvaret og virker antiinflammatorisk og beskytter os således mod, at der udvikles alvorlige betændelsestilstande i sår og skader, vi eventuelt kunne pådrage os under kamp eller flugt.

Den akutte stress er ikke et sundhedsmæssigt problem og er stadig gavnlig for os, når vi fx skal til eksamen, reagere hurtigt på en farlig situation i trafikken eller konkurrere i sport.

Men kroppen er kun indrettet til at være i højeste beredskab i kortere perioder ad gangen. I stressede situationer tror hjerne og krop, at vi er i livsfare, og sætter alle sejl til. Er man kronisk stresset og kører konstant i højeste gear, får kroppen aldrig mulighed for at restituere, og det er skadeligt for både krop og hjerne og kan få en række alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser.

Hver fjerde sygdomsmedling skyldes stress

Ifølge Stressforeningen har 10-12 % af den danske befolkning, svarende til omkring 430.000 danskere, hver dag symptomer på alvorlig stress. Det er rigtig mange mennesker, og ifølge verdenssundhedsorganisationen, WHO, er stress da også hurtigt på vej mod toppen af listen over de væsentligste kilder til sygdom.

Det er svært at svare på, hvorfor så mange af os i dag lider af stress i en grad, så det går ud over vores arbejdsevne, velbefindende og helbred. Måske hænger det sammen med vores moderne konkurrencesamfund og de større og større krav, som stilles. Måske er vores hjerne ikke fulgt med udviklingen og kan ikke kende forskel på en glubsk løve og det moderne livs stressende omstændigheder som storbytrafik og arbejdspress, og 'overreagerer' derfor og tror, at vi er i livsfare alt for mange gange i løbet af en dag.

Et faktum er, at det i høj grad er vores arbejde, som stresser os. Ifølge Stressforeningen er 35.000 danskere hver dag sygemeldte på grund af stress.

Når de oplevede krav overstiger individets ressourcer

Der er ikke nogen fast definition på stress. I en definition som ofte bruges, blandt andet af Sundhedsstyrelsen, betegnes stress som 'en følelse af anspændthed og ulyst'. Men det vi mener, når vi taler om stress i dag, forstås måske bedre ud fra en anden også ofte anvendt definition, hvor stress betegnes som en relation mellem individet og omgivelserne: Stress opstår, når de oplevede krav overstiger individets ressourcer.

Det er individuelt, hvornår man oplever, at kravene overstiger ens kræfter, men man kender en række faktorer, som har betydning for, om en situation opleves som stressende. En af de mest afgørende faktorer er oplevelsen af indflydelse og kontrol over situationen. Jo større grad af indflydelse på en situation individet har, jo mere skal der til, før situationen opleves som stressende. Ud over indflydelse har blandt andet forudsigelighed, oplevelsen af at det, man foretager sig, er meningsfuldt, sociale relationer og anerkendelse indflydelse på, om en situation opleves som stressende.

Det Nationale Videnscenter for Arbejdsmiljø har i en måling af stress fordelt på erhverv konstateret, at høje jobkrav kombineret med lav indflydelse gav de mest stressede medarbejdere. Den gruppe i undersøgelsen, som var mest stressede, var sygedagpengemodtagere og

kontanthjælpsmodtagere. Det er en gruppe, som ofte oplever begrænset indflydelse på deres situation, fx pga. deres sygdomsforløb, og som i kraft af fraværet af kolleger og den isolering, dårligt helbred og manglende overskud kan medføre, også oplever begrænsede sociale relationer, samt i nogle tilfælde manglende meningsfuldhed i aktiveringsforløb og lignende.

Kronisk stress svækker immunforsvaret

Hvis en stresstilstand varer ved i flere uger, og man ikke får koblet af og sovet, så krop og sind får mulighed for at genoplade, er der tale om langvarig eller kronisk stress.

Den kroniske stress kan have en lang række sundhedsskadelige følger. For det første sættes en række af kroppens funktioner, som kroppen regner for mindre vigtige, når det gælder om at flygte eller kæmpe på liv og død, på vågeblus. Langsigtede bygge- og reparationsprojekter sættes på pause, og det kan fx betyde, at væksten hæmmes, vævskader og sår ikke rigtig heler, mave- og tarmfunktion nedsættes, hvilket påvirker appetit og fordøjelse, ægløsning og menstruation kan udeblive, og søvnen, som er vigtig for både fysisk og mental restitution, forstyrres.

Derudover har stresshormonet kortisol på lang sigt en række skadelige virkninger. Kortisol styrer en lang række processer i kroppen, det regulerer blandt andet vores stofskifte og har indflydelse på vores immunforsvar. Ved langvarig stress produceres og frigives der alt for meget kortisol, hvilket skaber ubalance i disse processer. Mens kortisol på kort sigt styrker immunforsvaret og har en antiinflammatorisk effekt, så har det på lang sigt en undertrykkende virkning på immunforsvaret. Det er denne virkning, man udnytter, når man bruger binyrebarkhormon til behandling af autoimmune lidelser, altså lidelser som fx sklerose, psoriasis og eksem, hvor immunforsvaret 'tager fejl' og angriber kroppens eget væv. Ved kronisk stress betyder det forhøjede kortisolniveau derfor, at immunforsvaret svækkes, og man er mere udsat over for infektioner og sygdomme. Ligeledes øges risikoen for, at sygdomme, som man er disponeret for, eller som ligger latent i kroppen, som fx allergier, sukkersyge og andre sygdomme, bryder ud. Kortisol påvirker også produktionen af kønshormoner, hvilket kan føre til nedsat sexlyst og fertilitet. Ligeledes spiller kortisol en rolle for udviklingen af depression og angst. Langvarig stress kan ubehandlet ofte udvikle sig til depression eller angst eller være den udløsende faktor, hvis man i forvejen er disponeret for disse sygdomme.

Stress giver øget risiko for hjerte-kar-sygdomme

En anden alvorlig helbredsmæssig følge af stress er, at langvarig stress giver øget risiko for hjerte-kar-sygdomme som forhøjet blodtryk, åreforkalkning og i værste fald blodpropper i hjerte og hjerne. Det skyldes blandt andet, at langvarig stress bevirker, at fedtindholdet i blodet ændres. Både adrenalin og kortisol, som frigives ved stress, sørger for, at der frigives fedt- og sukkerstoffer til blodet. Det sker for at der skal være rigeligt brændstof til musklerne. Men i vore dage kræver stressede situationer sjældent store fysiske anstrengelser som kamp eller flugt, og ved kronisk stress, hvor kortisolniveauet konstant er forhøjet, frigives der mere sukker og fedt i blodet, end vi har brug for. Fedtet forbrændes ikke, men aflejres i stedet i blodårerne, hvor det fører til åreforkalkning, som sammen med andre følger af stress, som øget risiko for betændelse og øget aktivering af blodets størkningsevne, øger risikoen for blodpropper markant.

Stress får hjernen til at skrump

I hjernen er det hjernedelen hippocampus, som regulerer og reagerer på stresshormonet kortisol. Hippocampus er også den del af hjernen, som styrer indlæring, hukommelse og koncentration. Når hippocampus gennem længere tid udsættes for forhøjede mængder af kortisol, begynder stresshormonet at slå nervecellerne i hippocampus ihjel. Det er derfor, at personer med langvarig stress i lang tid efter, at de er raske, stadig kan opleve problemer med at huske, lære nyt og koncentrere sig.

På hjerneskanninger af personer, som er udsat for langvarig stress, kan man faktisk se, at hippocampus bliver mindre. Samtidig kan man se, at amygdala, som er den del af hjernen, som styrer udviklingen af angst og frygt, vokser. At amygdala bliver så 'veludviklet' medfører, at personer med langvarig stress hurtigere og i hyppigere og i højere grad vil føle angst og frygt, og vil være mere tilbøjelige til at lade deres tanker og handlinger styre af disse følelser. I få meget alvorlige tilfælde kan skaderne på hippocampus være uoprettelige, men i langt de fleste tilfælde kan hjernen trænes op igen med tid og tålmodighed. Det er vigtigt, at man har tålmodighed med sig selv og ikke presser sig selv, da det kan medføre, at man igen aktiverer stressberedskabet, hvorved kortisolniveauet igen forhøjes, og så starter en ond cirkel.

Stress er ikke en selvstændig anerkendt diagnose

Der findes ingen samlet strategi for behandling af stress i Danmark, og det kan være svært at overskue, hvad man skal stille op, og hvordan man skal navigere i de forskellige behandlingsmuligheder, som udbydes i det offentlige, gennem fagforeninger, arbejdspladsernes sundhedsordninger og i det private. De fleste stressramte kontakter egen læge, men det er begrænset hvilke henvisningsmuligheder den praktiserende læge har. Stress er ikke en selvstændig anerkendt diagnose og findes ikke i de officielle diagnosesystemer, og lægen kan ikke henvisne stressramte til psykologbehandling med offentligt tilskud, medmindre de opfylder nogle af de definerede diagnosekriterier for henvisning som fx angst eller depression. Desuden er der stor forskel på, hvad der er af behandlingsmuligheder i landets forskellige kommuner, og det kan føles lidt tilfældigt, hvilken behandling man tilbydes.

Mindfulness kan afhjælpe stress og ses på hjerneskanninger

Flere studier viser, at den meditationsbaserede terapiform mindfulness har en positiv effekt på stress og stresshåndtering, og at effekten kan ses på hjerneskanninger. Forsøg med mindfulness har vist, at man efter 8 uger på skanninger kan se en større tæthed i hjernemassen i hippocampus og en reduceret tæthed i hjernemassen i amygdala, hvor angst reguleres. Altså den omvendte udvikling af den, som sås ved hjerneskanninger af personer med kronisk stress.

I England anbefaler sundhedsmyndighederne mindfulness til behandling af stress, og også i Danmark er mindfulness på vej ind i det offentlige sundhedssystem. Mindfulness bruges bl.a. i behandling af smerte, angst, depression og afhængighed, og også i forbindelse med stressbehandling er der flere behandlingstilbud, som inddrager mindfulness.

I maj måned i år åbnede Københavns Kommune fem kommunale stressklinikker, hvor man efter henvisning fra egen læge deltager i et 9-ugers forløb baseret på især meditation og mindfulness. Med stressklinikkerne har lægerne i hvert fald i hovedstadsområdet fået en ny henvisningsmulighed, og forhåbentlig tyder dette på, at bredere og mere standardiserede behandlingstilbud er på vej til de mange, som kæmper med stress.