

7.6 Stress

Stig Wergeland og Randi Haugstad

En samleanalyse over ulike vitenskapelige studier (metaanalyse) fra 2011 demonstrerte en sammenheng mellom stressende hendelser i livet og risiko for et MS-attakk, men resultatene var usikre grunnet stor variasjon i hvordan stress ble definert [1]. Stress fører imidlertid ikke til økt risiko for å få MS, jamfør en større epidemiologisk undersøkelse av over 120 000 kvinner i Nord-Amerika [2]. Stress som oppstår i hverdagen kan oppleves av alle og kan gi kroppslig ubehag, en psykisk uro eller økt trøtthet. Dette kan igjen gi utslag i for eksempel stive skuldre og nakke. Uforutsigbarhet i hverdagen kan virke stressende for de fleste. Mange som lever med MS, kjenner at stress virker inn på dagsformen deres, og at de opplever flere symptomer og en forsterkning av plager de allerede har. Når stressnivået avta, synes symptomene mindre problematisk eller mindre alvorlige. Det er viktig å være klar over hva som skaper stress, og finne måter for å håndtere stresset på en hensiktsmessig måte. Stress er en subjektiv følelse hos den enkelte. En må selv finne en måte å tilpasse seg en hektisk og stressende hverdag. Noen opplever at de selv kan håndtere stress ved å sortere tankene ved for eksempel å lage en dagsplan for hvordan en skal legge opp arbeidsdagen neste dag. Dagen blir mer oversiktlig når en vet hva en kan starte med og kan "hake av" etter at oppgavene er gjort. Alle har sine ulike måter å håndtere stress på. Vi skiller gjerne mellom "negativt og positivt" stress.

«Negativt» stress:

Det er det "negative" stresset som noen opplever kan påvirke sykdommen. Stress som oppstår ved skyldfølelsen over alt en ikke får gjort. Dette er stress som tapper en for energi, både i arbeidslivet og på fritiden. Stress kan også være knyttet til konflikter i privatlivet som kan oppstå ved forventninger som ikke blir innfridd og tema det er vanskelig å snakke om. MS kan være et slikt tema som det er vanskelig å sette ord på og formidle til andre som ikke har samme erfaring med sykdommen. Slikt sett kan noen oppleve MS som en stressende faktor i arbeidsliv, i familielivet og blant venner.

«Positivt» stress:

Det "positive" stresset er det som gir glede og energi i hverdagen. Opplevelse av mestring er gevinsten av arbeidsinnsats i arbeidslivet, blant familie og venner, og ved eksamen, og dette er eksempler på positivt stress. Mye tyder på at sosial støtte fra venner, familie og arbeidskolleger er viktig for å takle stress og redusere risiko for nye angrep.

For noen, både med og uten MS, kan kognitiv atferdsterapi og andre stressmestringsstrategier være nyttige hjelpemidler for å lettere håndtere vanskelige tanker og situasjoner [3].

Referanser:

1. Mohr DC, Hart SL, Julian L, Cox D, Pelletier D. Association between stressful life events and exacerbation in multiple sclerosis: a meta-analysis. *BMJ*. 2004 **328**: 731.
2. Riise T, Mohr DC, Munger KL, Rich-Edwards JW, Kawachi I, Ascherio A. Stress and the risk of multiple sclerosis. *Neurology*. 2011 **76**: 1866-1871.
3. Tayler P, Dorstyn DS, Prior E. Stress management interventions for multiple sclerosis: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Health Psychol*. 2019 12:1-14.