



Ólafur Þór Ævarsson

Geðlæknir við Institutet för stressmedicin í Gautaborg og Forvarnir Reykjavík

[olafur@stress.is](mailto:olafur@stress.is)

RITSTJÓRNARGREIN

## Sjúkleg streita. Ný og mikilvæg sjúkdómsgreining

Streita er almennt hugtak yfir upplifun og líffræðileg viðbrögð við álagi. Víðtækar breytingar í blóðflæði og efnaskiptum undirbúa líkamann fyrir átök og álag. Þeir sem lærðu læknisfræðina á seinni hluta síðustu aldar vissu þetta og að heilinn stýrði framleiðslu streituhormóna í nýrnahettum og um áhrif þeirra á vöðva og hjarta til eflingar í bardaganum við ógnina. Rætt var um jákvæða streitu, þegar streitan nýttist til að flýja, og neikvæða streitu ef hún varð langvinn og skemmandi. Það hafði nefnilega komið í ljós við rannsóknir að streitan gat verið skaðleg fyrir hjarta og æðakerfi og andlega líðan.<sup>1</sup> Á nýrri öld hefur þekkingin aukist með betri greiningartækni og rannsóknum á heilastarfseminni. Sýn okkar á starfsemi heilans er að breytast og hin miklu áhrif streitunnar á hann sem líffæri koma í ljós. Viðbrögð við streitunni virðast mun flóknari en talið var. Um er að ræða fjölþætt samspil heila, taugakerfisins alls og margra hórmonakerfa sem móta ekki bara viðbrögð, heldur lífefnafræðilegt jafnvægi og mannleg samskipti. Og rannsóknir á utangenaerfðum sýna stýringu á hegðun og jafnvel hugsun og áhrifum streitu á erfðaeftnið. Faraldsfræðilegar rannsóknir mæla aukningu í streitutengdu heilsutapi, til dæmis kransæðasjúkdómum og þunglyndi, og athuganir á lýðheilsu hafa sýnt mikla kostnaðaraukningu í veikindafjarveru vegna sálfélagslegra álagsþátta.<sup>2,3</sup> Talið er að allt að einn af hverjum fjórum finni fyrir streitu í starfi.

Sjúkleg streita er flokkuð með geðrænum sjúkdómum þrátt fyrir að einnig sé um að ræða líkamleg einkenni. Í nákvæmari undirflokkun er sjúkleg streita látin fylgja sjúkdómum sem koma í kjölfar áfalla. Áður voru notuð hugtök sem kulnun (*Burnout*) og skörun er við aðra sjúkdóma, svo sem síþreytu og vefjagigt.

Sjúkdómsgreining sjúklegrar streitu byggir enn sem komið er eingöngu á klínískum einkennum. Vegna aukins kostnaðar þar í landi vildu sænsk heilbrigðisyfirvöld efla greiningartækni sem leiddi til þess að gerð voru nákvæmari greiningarskilmerki fyrir sjúklega streitu sem notuð hafa verið síðan 2005 í Svíþjóð. Greiningin byggir á flokkun evrópska sjúkdómsflokkunarkerfisins (ICD) en skilgreinir að einkennin þurfi að hafa staðið í að minnsta kosti tvær vikur, að til staðar hafi verið streituvaldar í að minnsta kosti 6 mánuði og bætt hefur verið við nákvæmari lýsingum á einkennum. Þeim má lýsa á eftirfarandi hátt: Hamlandi ofurþreyta með minnkuðu frumkvæði, skorti á úthaldi eða óeðlilega mikilli þörf fyrir hvíld. Vitrænar truflanir með minnstruflunum og skertri einbeitingu eru mjög áberandi. Lækkað álagsþol.

Tilfinningalegt ójafnvægi eða þirringur. Svefntruflanir. Truflandi líkamleg einkenni eins og stoðkerfisverkir, hjartsláttarþægindi, meltingartruflanir, svimi og viðkvæmni fyrir hávaða og áreiti.

Sjúkdómsgangur er oft langdreginn og sjúkleg streita greinist á ólíkum stigum. Aðdragandinn getur verið nokkur ár með breytilegum styrk einkenna og að lokum skyndilegri versnun þegar alvarlegustu stigum er náð með mikilli vanlíðan og skerðingu á vinnufærni.

Engin sértæk meðferð er til. Stuðningur og fræðsla eru mikilvægir þættir líkt og við endurhæfingu eftir hjartaáfall. Allt er gert til að efla heilastarfsemina á nýjan leik og endurheimta fyrri getu. Oft eru notuð geðlyf til að bæta svefn og gegn sjúklegri depurð og kvíða eða geðsveiflum sem í sumum tilfellum geta komið fram. Yfirleitt er árangur af geðlyfjameðferð nokkuð góður og einkenni um depurð og kvíði dvína á nokkrum mánuðum. Eftir standa einkenni um skert minni, einbeitingu og álagsþol sem trufla starfsgetu og lífsgæði verulega. Meðferðin sem beitt er gegn þessum einkennum eru stuðningur, fræðsla og vel skipulögð þjálfun sem tímasett er af nákvæmni og miklu máli skiptir að gerð sé endurhæfingaráætlun til langs tíma til að skapa öryggiskennd og svigrúm fyrir hæfilega blöndu þjálfunar og hvíldar. Virkni má ekki auka of hratt. Komið hefur í ljós að regluleg hreyfing hefur mikil og góð áhrif á bataferlið og margar rannsóknir sýna að dagleg hreyfing í tæpa klukkustund hefur umtalsverð og mikilvæg áhrif á heilastarfsemina ekki síður en á vöðvastyrk og þol.

Árangur er góður hjá flestum. Þó er mikilvægt að hafa í huga að meðferð getur tekur langan tíma og að um þriðjungur er enn með einkenni eftir allt að tvö ár. Horfur er þeim mun betri því fyrir sem meðferð hefst.<sup>4</sup>

Nýjar rannsóknir á heilanum og áhrifum streitu á hann mun breyta sýn okkar á samspil sálar og líkama og auka þekkingu til að lækna streitutengda lífsstíllssjúkdóma og efla aðgerðir til heilsueflingar og forvarna.

### Heimildir

1. Brotman DJ, Golden SH, Wittstein IS. The cardiovascular toll of stress. *Lancet* 2007; 370: 1089-100.
2. Levi L. Occupational stress: Spice of life or kiss of death? *Am Psychol* 1990; 45: 1142-5.
3. Nixon A, Mazzola J, Bauer J, Krueger J, Spector P. Can work make you sick? A meta-analysis of the relationship between job stressors and physical symptoms. *Work Stress* 2011; 25: 1-22.
4. Glise K, Ahlberg G, Jonsdóttir IJ. Course of mental symptoms in patients with stress-related exhaustion: Does sex or age make a difference? *BMC Psychiatry* 2012, 12: 18.