

Langvarig stress kan medvirke til udvikling af psykosomatiske sygdomme

Et nyt ph.d.-projekt fra Aarhus Universitet, Health viser, at udvikling af psykosomatiske sygdomme/somatoform tilstand, kan være delvis forårsaget af langvarig stress, uhensigtsmæssige stresshåndtering og manglende viden og effektiv behandling af psykosomatiske lidelser. Projektet er gennemført af cand. mag. og kognitiv terapeut Annemette Bondo Lind og forsvares 9/10.

Ph.d.-projektet, der et eksplorativt kvalitativt studium, viser, at personer, der er opvokset i en følelsesmæssig undgåelseskultur, ikke lærer at håndtere stress hensigtsmæssigt gennem kommunikation, hvilket betyder, at de bliver særligt sårbare over for stress i deres voksenliv. Som en konsekvens af den kultur, de er opvokset i, kan de have svært ved at identificere og udtrykke følelser, sårbarhed og egne behov. Det bliver problematisk i de perioder af livet, hvor de rammes af alvorligt stress og derfor har særligt behov for disse kompetencer. Disse individer reagerer meget stærkt fysiologisk på alvorlig stress, hvilket kan være svært at diagnosticere i sundhedsvæsenet, hvor de ofte gennemgår et frustrerende forløb, hvor de kan have en oplevelse af, at deres symptomer ikke anerkendes. I sundhedsvæsenet mangler der viden om symptomer på langvarig stress og effektiv behandling af en sygdom, der involverer både fysiologiske, psykologiske og sociale faktorer, og som i sin kompleksitet overskrider sundhedsvæsenets opdeling i fysisk og psykisk sygdom. Studiet viser desuden, at en tre måneder lang gruppe-terapeutisk behandling med mindfulness terapi har en positiv indvirkning på patienterne, idet de bl.a. får indsigt i sygdommen som en stress-relateret lidelse og lærer at håndtere deres symptomer aktivt gennem fx meditation. De fleste patienter har dog brug for mere behandling og støtte for at blive raske nok til at varetage et arbejde.

Forsvaret af ph.d.-projektet er offentligt og finder sted den 9/10 kl. 14 i Samfundsmedicinsk Auditorium, lokale 101, bygning 1262, Bartholins Allé 4, Aarhus Universitet, 8000 Aarhus C. Titlen på projektet er "A qualitative study of stress experience and coping strategies. Explored among people with somatoform disorders in life history and everyday life before and after an intervention with mindfulness therapy". Yderligere oplysninger: Ph.d.-studerende Annemette Bondo Lind. Tlf. 45 2611 3212 am@ph.au.dk.