

ME/CFS och stress.

Stress ett nästan utslitet uttryck i dessa dagar, men överallt när man läser om ME/CFS, i objektiva skrifter, så finns det en återkommande och kraftigt betonad varning " **STRESS ABSOLUT FÖRBJUDET** ".

En sådan varning ställer ju vissa krav på förklaringar, förklaringar som det inte går så lätt att hitta, mer än lite allmänt prat om att man blir sämre. Men frågor man ställer sig är, varför är man som Me/CFS -patient så extremt överkänslig för stress, vad är det som händer i kroppen vid stress och vad kan man göra för att undvika stress. Sist men inte minst frågar man sig om det är stress som är orsaken till ME/CFS.

Det sista, kan vi idag, med de senaste årens forskning som grund utesluta. Där tyder alltmer på att det är någon typ av infektion som utlöser detta sjukdomssyndrom. Vad som däremot står helt klart är att stress förvärrar och förlänger de sjukdomsskov som man som ME/CFS-patient ständigt hamnar i. Och en sak som är oerhört viktig att komma ihåg är, att den stresströskel som varierar från person till person, i det närmaste inte existerar hos ME/CFS-patienter. Där den minsta stress ger något man nästan kan likna vid en akut förgiftning.

Stress är något väldigt komplext, som inbegriper oerhört mycket. Stress är helt individuellt och är en subjektiv upplevelse som upplevs olika från person till person. Hur vi reagerar beror mycket på vilken stresströskel vi har, tidigare upplevelser och händelser vi varit med om, ärtllighet och vilken personlighetstyp vi är. Det varierar även för en och samma person beroende på hur vår kondition är och hur vi mår för tillfället. Stress definieras ofta som kroppens reaktion på i stort sett alla typer av påfrestningar, utmaningar och krav. Dessa utlösande faktorer kallas stressorer. Stressreaktionen är ett nödvändigt och viktigt reaktionssätt för att vi skall kunna fungera och överleva i ett föränderligt samhälle. Under stress förbereder sig kroppen helt omedvetet för kamp. Det sker en stressreaktion, helt automatiskt via det autonoma (**självstyrande**) nervsystemet.

Men samtidigt som stress sägs vara helt individuellt finns det beskrivet olika reaktionsmönster, uppdelade i typ A, typ B och typ D beteenden. Den typ som bäst stämmer överens med ME/CFS-patienter är typ B. En person med typ B beteende är samarbetsinriktad, är lugn och jäktar inte, har stor självtillit och har klara målsättningar. Kreativitet och sökande efter tillfredställelse är vanligt.

Vad sker då i kroppen vid dessa stressreaktioner, som skall göra kroppen redo för kamp. Det är från det centrala nervsystemet som dessa reaktioner aktiveras, de komponenter som ingår i detta reaktionsmönster är, beteendet (motoriken), det autonoma nervsystemet (styrs inte av viljan) och hormonsystemet.

När hjärnan identifierat ett "hot", går en signal till nervsystemet som aktiverar ett förutbestämt reaktionsmönster: Binjurebarken får signaler om att ge ifrån sig kortisol, Binjuremärgen får signaler om att avge adrenalin (långtidsverkande) och noradrenalin (korttidsverkande). Dessa tre kallas för stresshormoner och gör kroppen färdig för kamp. Hur kraftig avsöndringen av dessa stresshormoner blir, står i direkt relation till hur hög stresströskel den enskilde individen har.

Det autonoma nervsystemet och hormonsystemet är de två komponenter som är avsedda att ge optimal styrka och kraft åt beteendet.

Men vad kan det då finnas för orsaker till dessa stressreaktioner:

- **Att inte kunna eller få påverka sin situation**
- **Känna sig maktlös**
- **När du känner borde, måste, ska plikt**
- **Om du möter alltför många förändringar, inom viktiga områden i ditt liv**
- **Oro, rädsla och hot**

Det här är några orsaker som ger stressreaktioner, det finns naturligtvis ett helt batteri med ytterligare orsaker till dessa stressreaktioner.

Vad är då meningen med dessa stressreaktioner, naturligtvis är naturens mening med dessa försvarsreaktioner kortsiktigt, att de skall hjälpa individen att klara situationen. Men om dessa reaktioner förekommer ofta, är långvariga eller starka kommer dessa att bidra till uppkomst av sjukdom.

Vid långvarig stress går man ofta omkring med förhöjda värden av kortisol. Dessa förhöjda värden kan minska hjärncellernas motståndskraft mot exempelvis sänkt blodsocker och sänkt syretillförsel. Stress med förhöjda kortisolhalter ökar också risken för återkommande infektioner.

Men kroppen har även kroppsegna stressreducerande system. Med det så kallade lugn-och-ro-hormonet oxytocin, kroppsegna benzodiazepiner (valiumliknande ämnen), och anandamid ett kroppens eget cannabis. Ämnen som är till för att reducera våra stressreaktioner.

Det finns också saker som gör, att man själv kan påverka uppkomsten av stressreaktioner:

- **Lär dig att prioritera**
- **Planera din tid**
- **Försök att ha någon att prata med, någon som du kan ha förtroende för**
- **Sätt inte upp för höga mål**
- **Låt kroppen få gå ned i varav**

Är en del saker som man kan klara på egen hand. Men det kanske viktigaste, är att bli "trygg" i sin sjukdom, att man vet hur man ska bete sig och inte blir styrd av personer som saknar all kunskap och empati till sin nästa. Där ligger naturligtvis att det är viktigt med en snar diagnostik.

Lugn och trygghetsupplevelser är en förutsättning för alla människors utveckling och hälsa. Oro, ångest och känslan av att ej kunna påverka sin situation är oerhört stressframkallande. Lugn och ro hjälper hjärnan att sortera, organisera alla sinnesimpulser och ökar koncentrationsförmågan.

Sedan finns det ett stort antal metoder för att uppnå avslappning och stressreducering. Exempelvis, olika andningstekniker, olika mentala avslappningsprogram, yoga, olika former av meditation, akupunktur, qi gong eller rosenmetoden m.fl. Jag skall försöka att återkomma till en del olika metoder senare. Viktigt är dock att man väljer en metod som passar och det är individuellt.

Att som människa drabbas av en så komplex sjukdom som ME/CFS, är i sig mycket stressframkallande, med tanke på den okunskap som råder både hos den drabbade och inte minst från vårdens sida. När man sedan nästan regelmässigt blir förnedrad, felbehandlad och utfrys av okunniga läkare, blir ju situationen inte bättre. Genom detta blir också kontakten med andra myndigheter som försäkringskassan, socialen och arbetsförmedlingen infekterade och stressframkallande. Även kontakten med det civila samhället drabbas av detta.

Så inte nog med att man drabbats av en komplex, svår och svårdiagnostiserad sjukdom. En sjukdom som gör att din kropp inte har någon stresströskel, är överkänslig för mediciner och kemiska ämnen, skall av ren och skär okunighet och prestige från läkarna, bli sönderstressad och medicinerad med mediciner som din kropp inte tål och reagerar mycket kraftigt på. Vän av ordning kan ju tycka att det skulle räcka med den sjukdom som drabbat dig.

Till sist vill jag avsluta, med något som var sant när det sades för ett antal år sedan men som är lika sant idag. Aristoteles lär nämligen ha sagt:

**Vem som helst kan bli arg
det är lätt.
Men att bli arg på rätt person
och lagom mycket,
vid rätt tillfälle
och på rätt sätt-
det är inte lätt.**

Sköt om er
Lasse Lindberg