

Kun langvarig stress er skadelig for helbredet

Begrebet stress blev oprindeligt benyttet til at betegne virkninger af fysiske belastninger som smerte, kulde, forgiftning m.m. Men i 1970erne opdagede man, at også psykologiske belastninger som konflikter, nervøsitet, sorg, m.m., kunne medføre de samme kropslige virkninger som fysiske belastninger, herunder øget produktion af stresshormoner (især cortisol og adrenalin).

Derved blev der åbnet for en forståelse af, hvorledes psykologisk stress kunne give øget risiko for sygdomme af mange forskellige arter, og begrebet stress fik nok især af den grund – men selvfølgelig også fordi stress er ubehagelig – en negativ klang.

Men selv om forskningen vitterligt tyder på, at psykologisk stress via hjernens påvirkning af kroppen kan give øget risiko for sygdom, så er det vigtigt at fremhæve, at de fleste undersøgelser tyder på, at det kun er langvarig stress, der "slider" så meget på kroppen, at der opstår øget sygdomsrisiko.

Denne opfattelse er for nylig blevet slået fast gennem en temmelig speciel undersøgelsesmetode.

I de tidligere undersøgelser, hvor man har fundet en sammenhæng mellem psykisk stress og sygdom, f.eks. infektionssygdom, har det været et problem, at man ikke kunne være helt sikker på, om det netop var den psykiske stress, der medførte en højere hyppighed af infektionssygdomme. Det kunne f.eks. tænkes, at de, der var mest stressede, på grund af deres adfærdsmønster kom mere i kontakt med virus fra andre mennesker, eller det kunne tænkes, at de syge på grund af deres sygdom kom til at synes, at de havde været ude for mere stress.

For at komme uden om disse vanskelige fortolkningsproblemer har den amerikanske psykolog Sheldon Cohen i de senere år arbejdet med en særlig form for eksperimentel stress-

forskning. Cohen har fået opført et lille hotel med 20 enkeltværelser til sine undersøgelser. På dette hotel/hospital "indlægges" 20 helt raske forsøgspersoner, som ved ankomsten får påført en bestemt dosis forkølelsesvirus i næsen! Derefter opholder de pågældende sig i en hel uge på hver sit værelse – altså helt adskilt fra andre virus'er – og så ser forskerne på, hvem der får og ikke får en kraftig forkølelse af de påførte forkølelsesvirus'er – altså hvem der "bukker under" for virus'en.

I de første forsøg af denne art viste det sig, at de forsøgspersoner, der ved ankomsten rapporterede om høj stress i den foregående måned (ifølge en spørgeskema-undersøgelse) oftere end de mindre stressede forsøgspersoner udviklede en infektionssygdom på "forkølelshotellet".

Det er af mange blevet betragtet som det mest definitive bevis for, at psykologisk stress virkelig giver øget risiko for infektionssygdomme.

Men nu har Cohen gentaget eksperimentet så mange gange, at der har været i alt 276 forsøgspersoner på "forkølelshotellet", og ud fra den store mængde af data der står til rådighed fra disse mange forsøg, har Cohen for nylig sammen med seks medarbejdere analyseret, hvilke forskellige former for psykologisk stress der specielt giver øget risiko for at blive syg ved påføring af forkølelsesvirus.

Det viste sig, at forskerne måtte revidere deres tidligere konklusion om, at al slags stress gav højere sygdomsrisiko. Den nye og mere omfattende analyse viste nemlig, at det ikke gav ret meget forøget sygdomsrisiko, hvis man havde været ude for en del stress i den foregående tid, blot det gennemgående drejede sig om kortvarige stressoplevelser!

Derimod var der en særdeles stærk forbindelse mellem langvarig stress, der varede mere end en



måned, og tendensen til at bukke under for de påførte forkølelsesvirus'er. Blandt de former for langvarig stress, der særlig ofte optrådte som "sygdomsforvoldere" var især langvarige og opslidende konflikter med ægtefæller, familiemedlemmer eller venner – eller langvarige perioder med arbejdsløshed eller utilfredsstillende arbejdsforhold.

Forskerne kunne endda konstatere en jævnt stigende sandsynlighed for at bukke under med sygdom for grupper af forsøgspersoner, der havde været udsat for kroniske belastninger i hhv. ca. 1 måned, ca. 6 måneder, ca. 12 måneder og mere end 24 måneder.

Det er altså forkert at sige, at vi bliver syge af stress; det er kun langvarig stress, der gør os syge, og jo mere langvarig, jo mere stiger sygdomsrisikoen.

Forskerne så i øvrigt også på sammenhængen mellem livsstil og sygdomsrisiko. Her viste det sig ikke overraskende, at de, der røg, og de, der drak meget, havde forhøjet sygdomsrisiko. Men mere påfaldende er det måske, at de der fik for lidt motion i dagliglivet, havde endnu mere forhøjet sygdomsrisiko end rygerne!

Endelig bør det nævnes, at forskerne - selvfølgelig – checkede, om sammenhængen mellem langvarig stress og sygdom kunne "bortforklares" ved, at de langvarigt stressede havde en mere usund livsstil.

Selv om der var en tendens til en lidt mere usund livsstil hos de langvarigt stressede, kunne denne forskel alene langt fra forklarer sammenhængen mellem langvarig stress og sygdom, så forskerne er altså helt sikre i deres konklusion: det er ikke alene vores usunde livsstil, der gør os syge, det er også psykologisk stress, når den vel at mærke står på i månedsvis.

[Hør hvordan du kan håndtere stress på arbejdspladsen](#)

