



Trening mot psykiske problemer

Psykiske lidelser blir behandlet med trening. Kan trening også forebygge?

Moderat fysisk aktivitet ved 15-16 års alder er forbundet med færre symptomer på psykiske plager tre år senere.

Det viser en ny norsk undersøkelse gjort ved Regionssenteret for Barn og Unges Psykiske helse (RBUP) og Folkehelseinstituttet.

Åse Sagatun, ansvarlig for studien og doktorgradsstipendiat ved RBUP, oppfordrer unge til å bli mer fysisk aktive.

- Barn og unge bør få mest mulig tid til fysisk aktivitet og være fysisk aktive 60 minutter hver dag. Fordel gjerne minuttene utover dagen, så blir det litt enklere å gjennomføre.

Færre symptomer hos aktive gutter

2500 tiende klassinger (15-16 år) deltok i undersøkelsen og ble fulgt opp i tre år.

Studien viser at de som trente fem til sju timer i uka da de var 15-16 år hadde minst sjanse for å utvikle symptomer på psykiske problemer tre år senere.

Denne sammenhengen er spesielt tydelig blant guttene. 18 år gamle gutter som var fysisk aktive i 15-årsalderen hadde, sammenlignet med gutter som ikke var aktive, færre symptomer

på emosjonelle plager og problemer i relasjon til venner.

Forskerne fant ikke denne sammenhengen blant jentene.

- Hvorfor jentene ikke har de samme resultatene er usikkert. Det kan skyldes at jentene driver med andre typer aktiviteter og har et lavere aktivitetsnivå på oppfølgingstidspunktet enn guttene, sier Sagatun til Helsenett.

I forskningsrapporten viser Sagatun til tidligere undersøkelser. Disse viser at gutter oftere får mer støtte av familien til å drive med idrett og har større utbytte av fysisk aktivitet enn jenter. Gutter deltar nemlig oftere i lagsport og bruker trening til å pleie sosiallivet og som en sjanse til å bli beundret for sine talenter.

Sagatun understreker at resultatene fra denne studien ikke kan si om fysisk aktivitet beskytter mot psykisk plager, men oppmuntrer til videre forskning på området.

Trening som behandling

Om fysisk aktivitet kan forebygge psykiske lidelser er ennå slått fast, men som behandlingsmetode er trening allerede tatt i bruk.

Egil Martinsen, avdelingsleder for psykisk helse ved Agder universitetssykehus, var den første som begynte med fysisk aktivitet som behandling i Norge og har holdt på med det i 25 år.

Han er ikke overrasket over resultatene fra den nye undersøkelsen.

- Det stemmer meget godt overens med tidligere studier gjort på voksne. Forhåpentligvis kan slik forskning bidra til at folk får en mer aktiv hverdag og forebygge både psykiske og fysiske problemer, sier Martinsen til Helsenett.

- Jeg ønsker at fysisk aktivitet skal være en like naturlig del av hverdagen som å pusse tennene før du legger deg. Og bli utført like samvittighetsfullt, legger Martinsen til.

Sammenlignet med resten av befolkningen er pasienter med psykiske lidelser i dårligere fysisk form. Det er vist for pasienter med angst, depresjon og for langtidspasienter med alvorlige sinnslidelser.

Omtrent halvparten av alle som deltar i behandlingsopplegg med trening faller av. De som gir opp er ofte de som trenger det mest.

- Du er nødt for å slite litt før det blir gøy, men til gjengjeld er den helsemessige gevinsten stor. Jeg sier ikke at en joggetur er løsningen på alle dine helseproblemer, men den kan hjelpe deg å både forebygge og behandle psykiske symptomer.

Martinsen har fått god tilbakemelding fra pasienter behandlet med trening.

- At de får bidra til egen behandling synes de er utrolig viktig. Å være en aktiv pasient som kan

gjøre noe med sine egne plager gir dem en god følelse.

Sykdommer som behandles med trening

Undersøkelser tyder på at fysisk aktivitet fungerer som behandlingsmetode ved psykiske lidelser som:

- kronisk utmattelsessyndrom
- moderat depresjon
- angstlidelse
- schizofreni
- kroniske smertetilstander
- konversjonslidelse
- avhengighet av rusmidler

Kronisk utmattelsessyndrom: Effekten av fysisk trening er godt dokumentert. Noen forsøk viste at trening var mer effektivt enn antidepressive medikamenter.

Moderat depresjon: Fysisk aktivitet reduserer depressive symptomer like godt som andre etablerte behandlingsmetoder som samtalerapi og antidepressive medikamenter. Klinisk erfaring tilsier imidlertid at trening alene ikke er et eget behandlingsalternativ, men kan forebygge tilbakefall.

Angstlidelse: Undersøkelser viser at 5-15 minutter etter trening synker spenningsnivået i kroppen. Det vil holde seg lavt i omtrent to til fire timer før angstnivået stiger igjen. Trening kan derimot ikke forbedre sosial fobi.

Schizofreni: Fysisk aktivitet kan redusere symptomer og bedre sosiale funksjoner for schizofrene langtidspasienter, viser forløpige resultater. Mer forskning er nødvendig.

Kroniske smertetilstander og konversjonslidelse: Forsøk tyder på at trening kan ha positiv effekt ved disse tilstandene.

Avhengighet av rusmidler: Trening kan dempe abstinensreaksjoner. Foreløpige undersøkelser antyder at pasienter som trener regelmessig har færre tilbakefall. Fysisk aktivitet har muligens en beroligende, angstdempende effekt som erstatter den rusfremkalte samtidig som treningen kan fylle noe av tomrommet etter rusmidlene.

Anoreksi og bulimi er de eneste psykiatriske lidelsene hvor det kan bli nødvendig å begrense eller stanse fysisk aktivitet. Trening kan være en del av sykdomsbildet og rammer ofte idrettsutøvere. Problemene er størst i vektavhengige idretter, utholdenhetsidretter og estetiske idretter.

Hvorfor trening som behandling virker

Mange hypoteser forsøker å forklare hvorfor vår mentale tilstand blir påvirket av fysisk aktivitet.

Fire av disse hypotesene forklarer virkningen ved hjelp av:

- Antropologi
- Temperatur
- Biokjemi
- Psykologi

Antropologisk hypotese: Mennesket har frem til vår tid vært avhengig av fysisk aktivitet for å overleve. Moderne vestlig livsstil med et lavt aktivitetsnivå er usunn og unaturlig. Dette har fått helsemessige konsekvenser.

Temperaturhypotesen: Kroppstemperaturen stiger med en grad celsius ved intens trening. Denne forbigående økningen kan ha psykologisk gunstig effekt.

Biokjemisk hypotese: Kroppens egne morfinliknende stoffer, endorfiner, stiger under hard trening og kan muligens forklare den positive virkningen.

Psykologisk hypotese: Trening gir en opplevelse av mestring. Trening virker også "distraherende" og tar tankene bort fra andre ting.

Kilder:

Regionsenter et for barn og unges psykiske helse
Folkehelseinstituttet
Tidsskrift for Den norske lægeforening