



Psykosomatiske tilstander

Psykosomatiske tilstander er kroppslige plager som ikke skyldes fysisk sykdom.

Psykosomatiske tilstander er forårsaket av et samspill mellom mentale (psykiske) og kroppslige (somatiske) faktorer.

Hva er psykosomatisk tilstander?

Psykosomatiske tilstander omfatter en rekke sykdomsplager som ikke kan forklares med fysisk sykdom. Tilstanden forekommer når en person reagerer fysisk på en psykologisk stressende situasjon.

Plagene skyldes helt eller delvis psykiske eller følelsesmessige problemer. Stress kan for eksempel gi muskelspenninger som utløser hodepine.

Eksempler på psykosomatiske tilstander er:

- plager i muskel- og skjelett
- brystmerter/hjertebank
- mage- og tarmplager
- hodepine
- underlivsplager
- koordinasjonssvikt
- tap av normal hudfølsomhet, syn, hørsel eller smak

Hvilke symptomer er vanlige?

Pasienter med psykosomatiske tilstander har ulike typer symptomer – alt etter hvor på kroppen plagene sitter eller hvordan kroppen er rammet.

Noen felles kjennetegn for pasientene er imidlertid at:

- 1) han/hun har i lang tid (minst to år) hatt en rekke varierte fysiske symptomer som ikke kan forklares med fysisk årsak
- 2) han/hun har gjennom lengre tid forsøkt å finne ut av hva plagene skyldes, ved å kontakte leger og andre fagpersoner
- 3) han/hun kan ikke akseptere medisinsk helsepersonells påstander om at det ikke finnes fysiske årsaker til sykdommen
- 4) han/hun har mange ulike symptomer fra flere steder på kroppen

Men det at en person har fysiske plager med ukjent årsak, betyr ikke nødvendigvis at vedkommende har en psykosomatisk tilstand. Forklaringen kan være at man ikke har nok kjennskap til sykdommen som vedkommende lider av, eller at legene ikke har gjort en grundig nok jobb i avdekken hva symptomene skyldes.

Man må imidlertid ikke glemme sammenhengen mellom psyke og kropp – og at psykologiske faktorer kan påvirke sykdomsforløpet.

Hva er det som forårsaker psykosomatiske tilstander?

Det finnes ikke én klar årsak til at noen personer utvikler psykosomatiske tilstander, mens andre ikke gjør det. Psykosomatiske symptomer skyldes trolig en kombinasjon av fysiologiske, psykologiske og sosiale forhold.

Det kan tenkes at enkelte personer er spesielt sårbare for psykosomatiske tilstander. Noen er for eksempel veldig opptatt av kroppslige plager og har lett for å fortolke og oppfatte kroppslige reaksjoner annerledes.

Man går også ut i fra at smertefulle eller konfliktfylte forhold til mennesker som står deg nær, eller en opplevelse av tap, kan utløse psykosomatiske plager. Dette er stressende situasjoner man ikke har kontroll over, som kan få store og langvarige konsekvenser.

Når et menneske opplever mer stress, belastning og traumer enn det klarer å forholde seg til eller forstå, vil det påvirke evnen til å bearbeide og lagre sanseinntrykk, tanker og følelser på en helhetlig måte.

Finnes det ulike typer psykosomatiske tilstander?

I dag skiller man hovedsakelig mellom:

- psykosomatiske sykdommer
- psykosomatiske lidelser

- subjektive helseplager

Psykosomatiske sykdommer

Dette er sykdommer som kan påvises, som for eksempel magesår, høyt blodtrykk og hjerteinfarkt. Sykdommene kan framkalles hos forsøksdyr ved å utsette dyret for plager som det ikke klarer å unnslipe. Det samme ser ut til å gjelde for mennesker.

Konstant anspenhet og stress øker faren for en rekke tilstander, som for eksempel høyt kolesterol og hjertesykdom. Kolesterolnivåene påvirkes av psykiske faktorer. Under stress går nivåene opp. Når vi føler at vi har mestret noe, går de ned. Personer som over lengre tid føler seg hjelpeløse og at de ikke får noe til, er dermed spesielt utsatt for psykosomatiske sykdommer.

Psykosomatiske lidelser

Ved psykosomatiske lidelser klarer ikke legene å finne noen kroppslige forklaringer på plagene – eller symptomene kan være betydelig sterkere enn hva de medisinske funnene tilsier.

Subjektive helseplager

Herunder kommer vanlige plager som de fleste er kjente med. Vi har alle litt vondt her og der eller føler oss litt trette og svimle til tider. For noen personer er disse plagene så brysomme at de er nødt for å oppsøke lege. Legen klarer ikke å finne en bestemt sykdom eller klar årsak til symptomene.

Hvordan blir en diagnose stilt?

Når pasienten har symptomer som ikke kan forklares med kroppslig sykdom, må man vurdere om plagene kan skyldes psykiske forhold. Dette er også grunnlaget for diagnosen.

Det er nødvendig med en tverrfaglig vurdering – både medisinsk og psykiatrisk. Det betyr at både fysiske, psykologiske og sosiale sårbarhetsfaktorer blir vurdert. Videre vil man vurdere hva som utløser og opprettholder symptomene.

Hvordan kan tilstandene behandles?

Det er viktig å ta tak i de underliggende faktorene, som for eksempel stress, belastninger eller traumer. Det handler om å forstå "kroppens språk". Pasienten må lære å uttrykke seg på andre måter enn rent kroppslig. Hvordan dette gjøres og i hvilket tempo, må tilpasses hver enkelt.

Ettersom det ikke er mulig å fastslå en fysisk årsaksmechanisme, finnes det heller ingen medisiner som kan kurere lidelsen. Medikamenter kan imidlertid lindre symptomene. For eksempel kan smertestillende tabletter hjelpe ved spenningshodepine. Legemidler mot angst og depresjon kan også ha effekt.

Ved psykosomatiske tilstander vil pasienten først og fremst få psykologisk behandling. Det er viktig at pasienten blir møtt med respekt. Mange føler seg gjerne stemplet som løgnere, hypokondere eller late siden plagene deres ikke kan påvises ved hjelp av tradisjonelle medisinske metoder.

Dersom man har fått en psykosomatisk diagnose, kan det være nyttig å snakke med lege, psykolog eller psykiater om hva lidelsen innebærer.

Hva kan de pårørende gjøre for pasienter med psykosomatisk tilstander?

Dersom du kjenner en person med en psykosomatisk tilstand, er det viktig å huske på at vedkommende er like syk og har et like stort ønske om å bli friske som pasienter som lider av kroppslige sykdommer som kan forklares ut fra fysiologiske årsaksmekanismer.

Skaff deg informasjon om psykosomatiske tilstander. Dersom personen selv erkjenner at plagene muligens skyldes annet enn kroppslig sykdom, kan du snakke med vedkommende om behandling eller oppfordre han/henne til å søke hjelp.

Kilder:

Rikshospitalet
Nettpsykologene
Helsenytt
Psykosomatisk Institutt
Rådet for psykisk helse