

# En maraton om stress og helse

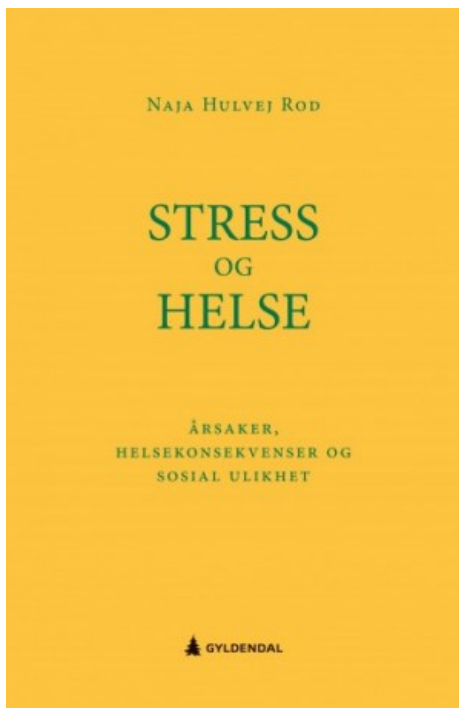
Naja Hulvej Rod går samvittighetsfullt til verks når hun belyser sammenhengen mellom stress og helse. Men når alt skal med, rammes leseysten.

PSY  
KOL  
OGI

TEKST

Aase Prøitz

PUBLISERT 3. januar 2020



**NAJA HULVEJ ROD**, *Stress og helse. Årsaker, helsekonsekvenser og sosial ulikhet*. Oversatt av Mette-Cathrine Jahr. Gyldendal, 2019, 180 sider.

Kan man bli syk av stress? De fleste vil trolig umiddelbart svare ja. Forskningen er i midlertidig ikke entydig. Etter å ha lest denne boken lander jeg på et «tja, det kommer an på».

I boken *Stress og helse* beskriver forfatteren Naja Hulvej Rod sammenhengen mellom stress og sykdom. Grunnlaget for boken er hennes egen medisinske doktoravhandling *Stress and health*, som hun forsvarte i 2014. Avhandlingen bygger dels på egne undersøkelser og dels på den svært omfattende forskningslitteraturen som foreligger.

Forfatteren «snur hver stein» i en noe summarisk gjennomgang av ulike studier, og får dermed frem usikkerheten rundt de mange hypotesene om sammenhengen mellom

stress og helse. Noe entydig svar får man ikke. Uklarheten henger antageligvis delvis sammen med at fagmiljøet ikke er enige om hvordan stress skal defineres. Ytre faktorer, samspill mellom individet og miljøet og de fysiologiske reaksjonene vektlegges forskjellig i de ulike forskningstradisjonene, noe forfatteren får klart frem innledningsvis i boken.

## **«Som leser får jeg inntrykk av at hun har det travelt når hun feier gjennom forskningslitteraturen»**

Boken er i første rekke en samvittighetsfull gjennomgang av et utvalg litteratur på et svært omfattende felt. Den er informativ hvis man leser for å se sammenhenger. På den annen side kan den oppleves som oppramsende, nettopp fordi forfatteren har ambisjoner om å rekke innom mange temaer. Følgelig har hun fylt på med mer stoff enn kanskje nødvendig for å skrive en engasjerende bok om stress og helse.

### **Sebraen og mennesket**

Boken er delt inn i 12 kapitler. Her presenterer forfatteren en gjennomgang av stressets fysiologi, og ser deretter stress i sammenheng med sykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes, brystkreft, nevrogenerative sykdommer som Alzheimers sykdom og Parkinson, immunsystemet og allergiske sykdommer. Hun belyser mulige sammenhenger mellom stress og dødelighet, stress og sosiale ulikheter, og avslutter med et kapittel om forebygging og behandling. Forfatteren er grundig og kan utvilsomt sitt fagområde, men som leser får jeg inntrykk av at hun har det travelt når hun feier gjennom forskningslitteraturen.

I kapittelet om stressets fysiologi illustrerer forfatteren, ved hjelp av et møte mellom en sebra og en løve, forskjellen mellom dyrs hensiktsmessige respons på stress og menneskers mindre hensiktsmessige responser. I verste fall fører uhensiktsmessig stress til sykdom og død. Sebraen har nytte av en stressreaksjon som gir kroppen beskjed om å flykte. I tillegg gir stresshormonene kroppen beskjed om å nedregulere alle langtidsprosjekter, som fordøyelse og reproduksjon, mens det står på. Ingen grunn til å bruke energi på noe annet enn å overleve akkurat der og da. Overlever sebraen, senkes nivået på stresshormoner umiddelbart, og tiden er kommet for å restituere seg og bygge seg opp. Til neste umiddelbare fare melder seg. For oss mennesker kan derimot den samme fysiologiske endringen, i form av høyere blodtrykk, økt glukose i blodet, redusert produksjon av kjønnshormoner og nedsatt fordøyelse, øke risikoen for kroniske sykdommer.

Forklaringen ligger i at mennesker kan sette i gang og opprettholde stresssystemet ved hjelp av tanker, bekymringer og sosiale forhold, altså en form for «falsk alarm» som belaster unødig og langvarig. Kroppen restitueres ikke nødvendigvis av seg selv etter å ha blitt utsatt for stressorer. Mennesket «prioriterer» rett og slett ikke på samme hensiktsmessige måte som dyr. Så lever vi også mer kompliserte liv, vi blir påvirket av et

utall faktorer i våre nyanserte, sammensatte og sosiale liv sammenlignet med sebraens møter med enkeltstående og fort glemte ekstremfarer.

De sprikende forskningsresultatene om sammenhengen mellom stress og helse kan dermed forstås i lys av at det er et utall av indre fysiologiske og psykologiske faktorer på den ene side og ytre faktorer på den andre, i kombinasjon over tid, som kan føre til sykdommer. Hulvej Rod er innom belastninger i barndommen, stress i forbindelse med arbeidsliv, familieliv, søvnproblemer, kriser og katastrofer. Noe av forskningen peker også på ulikheter mellom kvinners og menns reaksjoner på stress. Hun konkluderer ikke overraskende med at det er behov for mer forskning.

### **Strukturelt betinget stress**

I det siste kapittelet, om forebygging og behandling, tar den danske forfatteren utgangspunkt i danske forhold. Det er ikke grunn til å tro at dette temaet behandles veldig forskjellig i Norge. Forfatteren påpeker at stress vanligvis oppfattes og behandles som et individuelt problem, mens det er begrenset oppmerksomhet rettet mot de strukturelle rammene for å utføre en jobb. Hun har da også i tidligere kapitler løftet frem det forskningen kan si om sammenhengen mellom arbeidsrelatert stress, opplevd mening, høye krav og lav kontroll over egen arbeidssituasjon – en stadig økende problemstilling også i norsk arbeidsliv, i takt med økende turtall, nedskjæringer, omorganiseringer og nidkjær kontroll av oppgaver som oppleves som meningsløse.

Boken gir et overblikk over sammenhenger mellom stress og helse. Det er vel og bra. Men det hadde vært enda mer nyttig for klinikerne om forfatteren hadde kostet på seg noen refleksjoner over forebygging og behandling, all den stund stress synes å ha en sentral rolle i utvikling av både fysisk og mental uhelse.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 1, 2020, side 64-65*

#### **TEKST**

**Aase Prøitz**, privatpraktiserende psykologspesialist