



Værktøjskassen til funktionel lidelse 13

DET AUTONOME NERVESYSTEM ILLUSTRERET

Redskaber til håndtering og behandling af vedvarende symptomer og funktionel lidelse i almen praksis.

Af / Lene Toscano og Marianne Rosendal



<https://www.maanedsskriftet.dk/temasaertryk/funktionel-lidelse-vaerktojskasser/>



<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/Funktionelle-lidelser/Redskabssamling--Funktionelle-lidelser.ashx?la=da&hash=894545D102A15EFAE63645BC9C11AE6ED6D-40DE3>

Alle praktiserende læger møder patienter med symptomer og funktionel lidelse af varierende sværhedsgrad. De senere års forskning kombineret med afprøvning af forskellige redskaber i behandlingen har vist, at vi har gode muligheder for at hjælpe disse patienter – også inden for rammerne i almen praksis. I denne artikelserie præsenterer vi en række af disse redskaber. **Dette redskab er det sidste i serien.**

Du kan downloade og/eller printe redskaberne i A4-størrelse fra <https://www.maanedsskriftet.dk/temasaertryk/funktionel-lidelse-vaerktojskasser/>

Du kan finde tilsvarende redskaber i Sundhedsstyrelsens udgivelse af en

redskabssamling til behandling af funktionelle lidelser i almen praksis fra oktober 2021.

Parallelt med udgivelsen af værktøjskassen udgiver Månedsskriftet artikelserien ”Funktionel lidelse”, hvor der går i dybden med forskellige temaer inden for dette felt. Du finder den første artikel i serien i Månedsskriftets udgivelse fra april 2021. Det kan være en god idé også at læse disse artikler for at få en bedre forståelse af, hvorfor de forskellige redskaber anbefales. Dette er redskab nr. 13.

Patienter med funktionel lidelse er plaget af multiple og ofte diffuse fysiske symptomer. Mange oplever derfor at blive sendt igennem en lang række af

Biografi / Lene H S Toscano er speciallæge i almen medicin ansat som overlæge og leder af Center for Funktionelle Lidelser, Vejle Sygehus. Marianne Rosendal er speciallæge i almen medicin, tidligere praktiserende læge og nu ansat ved Funktionelle lidelser, Aarhus Universitetshospital og Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus.



Værktøjskassen til funktionel lidelse præsenterer en række værktøjer, som den praktiserende læge kan benytte sig af i behandlingen af funktionel lidelse. Første værktøj finder du i Månedsskriftet april 2021.

somatiske udredninger i forskellige specialer, uden at de får en forklaring på mulige årsager til de mange symptomer.

Når man ikke får en forklaring, opstår der nemt utryghed og frygt; *Ved lægerne overhovedet, hvad de laver? Fejler jeg noget meget sjældent, som får lov til at udvikle sig, fordi ingen kan finde ud af, hvad det er? Tror de, at det bare er noget, jeg bilder mig ind? Tænker de, jeg er blevet skør? Fejler jeg både noget med hjertet, lungerne, musklerne, knoglerne, hjernen, tarmene og øjnene på én gang? Hvor mange forskellige sygdomme har jeg egentlig?*

Frygten vil nemt føre til en aktivering af stresssystemet, hvilket igen vil forværre de mange symptomer.

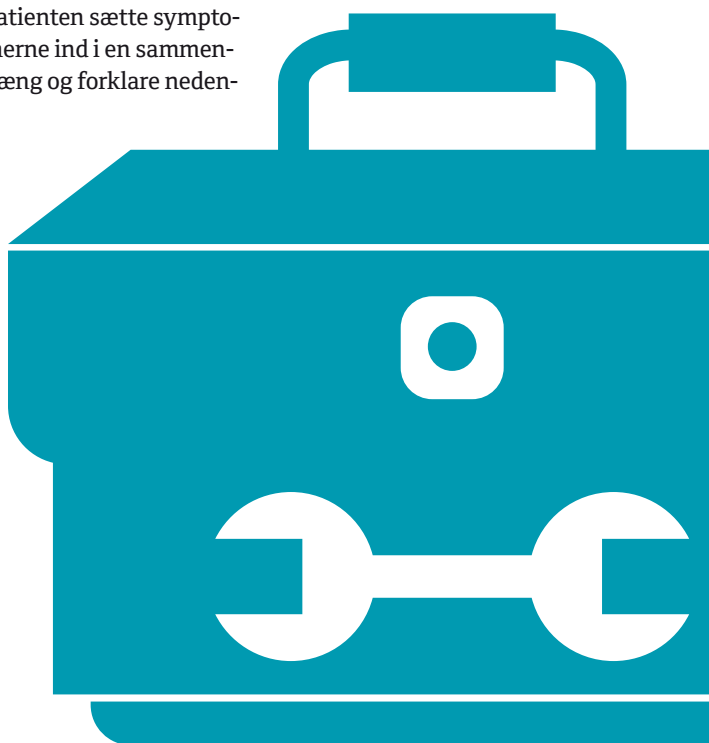
Formål

En vigtig opgave for den praktiserende læge er at give patienten en forklaring på, hvor symptomerne stammer fra. Dette vil ofte i sig selv virke beroligende og være første skridt til et forløb, hvor patienten kan lære at håndtere og regulere sygdommen.

Illustrationen må bruges frit og må også udleveres til patienter og pårørende. Den kan downloades her: <https://www.maanedsskriftet.dk/tema-saertryk/funktionel-lidelse-vaerktojskasser/>

Sådan kan lægen bruge illustrationen

Når lægen har sandsynliggjort, at der er tale om en funktionel lidelse, og at symptomerne bl.a. kan hænge sammen med en ubalance i det autonome nervesystem med langvarig aktivering af det sympatiske nervesystem, kan man invitere patienten til en forklaring, hvor man sammen kigger på illustrationen. Lægen kan i samarbejde med patienten sætte symptomerne ind i en sammenhæng og forklare neden-





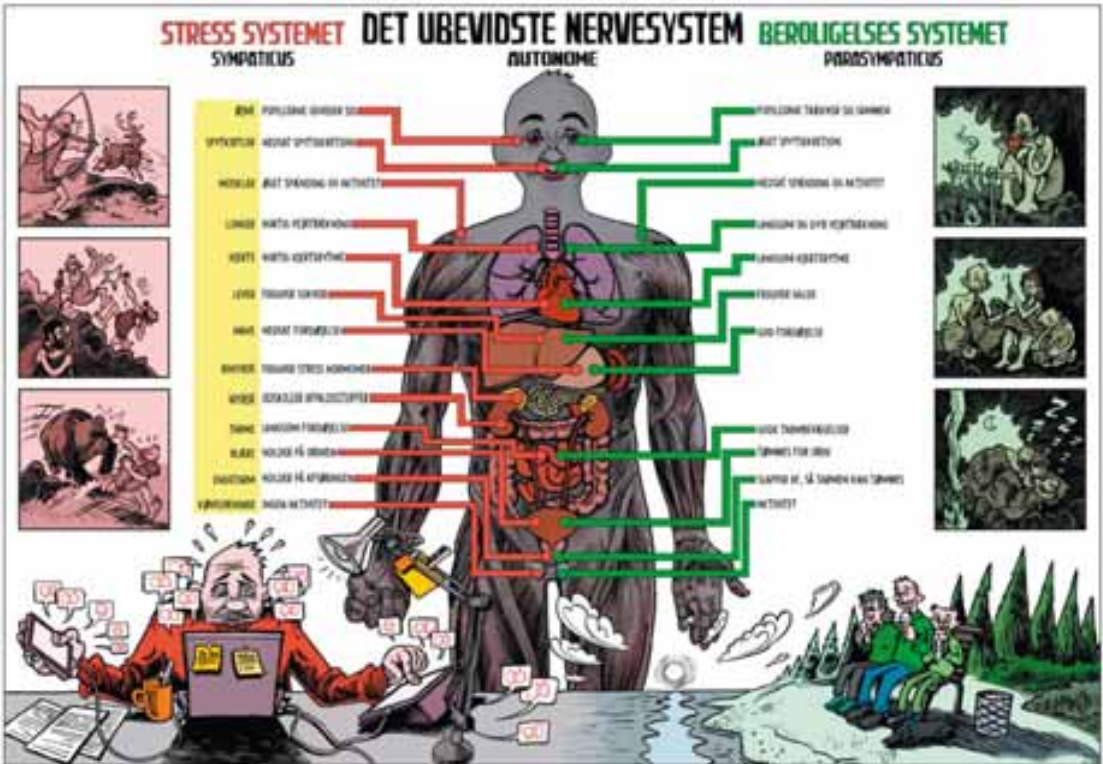
stående; Husk at holde pauser og sørg for, at patienten ikke bliver tabt undervejs.

”Vi har to forskellige nervesystemer. Det ’bevidste nervesystem’ har vi kontrol over. Det bruger vi, når vi fx skal bevæge armene eller benene, når vi taler, eller når vi vælger at tie stille. Det kan vi med vores bevidste hjerne kontrollere. Det ’ubevidste nervesystem’ er uden for vores bevidste kontrol og er tæt forbundet med overlevelse. Det ubevidste nervesystem sørger for, at hjertet slår, at vi trækker vejret, at maven bliver fordøjet, at der bliver sendt ekstra energi til musklerne, når de skal bruges osv. Det behøver vi ikke huske eller koncentrere os om. Det ubevidste nervesystem fungerer, selvom vi fx sover eller tænker på noget andet.

Det ubevidste nervesystem skal holde en balance imellem ’stress-systemet’ og ’beroligelses-systemet’. Det er et gammelt system, og det reagerer i mange situationer på måder, som var hensigtsmæssige og logiske i stenalderen.

På venstre side kan du se, hvad der sker, når ’stress-systemet’ bliver aktiveret. Det sker i situationer, hvor stenaldermanden skal ud og fx jage en kronhjort for at finde føde. Han bliver begejstret og har brug for ekstra styrke. Derfor banker hjertet hurtigere, lungerne udvider sig og der sendes ekstra energi til de store muskler, så han kan løbe stærkt. Blodet sendes væk fra tarmene, for det er ikke så vigtigt at fordøje maden lige nu, det kan han gøre senere. Koncentrationen fo-

Figur 1/
xxx
Foto: xxx



kuseres på byttet, og han bemærker ikke smerte eller sult.

For det moderne menneske sker det samme, når vi kæmper for noget, vi gerne vil opnå. Det kan fx være at vinde en fodboldkamp, at få drømmejobbet eller klare en stor og udfordrende opgave. Vi bliver begejstrede og oplever, at vi får ekstra energi til at nå vores mål.

Det er det samme system, som aktiveres, hvis stenaldermanden møder en fjende, som han skal kæmpe imod. Så bliver han vred og går til modangreb, og stress-systemet aktiveres endnu mere. For det moderne menneske sker det i situationer, hvor vi fx skal kæmpe imod konkurrenter eller uretfærdige forhold.

Stress-systemet aktiveres maksimalt, hvis stenaldermanden kommer i livsfare og fx skal flygte fra en sulten bjørn. Så oplever han angst, og kroppen indstiller sig på at bruge al energi på at flygte for at overleve. Det sker for os, hvis vi oplever, at vi bliver truet. Det kan være, vi oplever fysisk eller psykisk vold, men det kan også være en trussel om fx fyring, en frygt for ikke at være god nok eller en vedvarende bekymring for, om vores børn kan klare de udfordringer de har.

Vores stress-system bliver i høj grad aktiveret i situationer, hvor vi er i risiko for at blive udstødt af flokken. I stenalderen var det forbundet med livsfare, hvis man ikke var en del af en flok. Derfor reagerer vi mennesker meget stærkt på fx mobning, fyring, skilsmisse eller andre situationer, hvor vi pludselig står alene. Alene frygten for at blive udstødt, vil aktivere vores stress-system.

Når stress-systemet er maksimalt og langvarigt aktiveret, kan man opleve mange af de symptomer, som er be-

skrevet på tegningen. Pupillerne udvider sig, og nogle oplever at blive overfølsomme for lys. Slimhinderne bliver tørre og tarmene fordøjer ikke maden ret godt, så mange oplever at få skiftevis løs og træg afføring, ondt i maven, sure opstød, man bliver oppustet og nogle kan kaste op. Hvis man skal flygte fra en bjørn, er det måske praktisk at tømme mavesækken. Men hvis man er langvarigt stresset eller nervøs fx pga. en eksamen, er det mest til besvær at få diarré eller kaste op. Blæren udvider sig, så der bliver plads til mere urin, og lysten og evnen til sex forsvinder. Immunforsvaret bliver også aktiveret. Det kan opleves som en influenzalignende følelse i kroppen, som typisk opstår efter en belastning. På den lidt længere bane opstår der smerter i muskler og led i det meste af kroppen på samme måde, som hvis man har været meget fysisk aktiv. Man sover dårligt om natten, bliver træt, svimmel, oplever dårligere hukommelse og får svært ved at koncentrere sig.

Vi kan sagtens holde til, at stress-systemet er aktiveret. Vi er faktisk bygget til at kunne være i livsfare, hvilket vi sandsynligvis var ret ofte i stenalderen. Men for at kunne holde til det, kræver det, at vi også får aktiveret beroligelsessystemet. Det er vist på illustrationens højre side. Beroligelsessystemet bliver aktiveret, når stenaldermanden kommer hjem til hulen, hvor der måske er noget mad, en familie og et bål, og hvor han kan sidde og kigge ind i flammerne.

Det moderne menneske har også brug for at aktivere beroligelsessystemet. Det sker, når vi kommer hjem efter en lang arbejdsdag, flader ud på sofaen, hygger med familien eller går en rolig tur i skoven. Der er ikke noget, vi skal præstere, der er ikke ret mange



krav. Hjertet slår langsommere, lungerne trækker vejret dybere og roligere, musklerne slapper af, tarmene fordøjer maden, vi kan gå på toilettet, og vi oplever ro og tryghed.

For nogle kan det være svært at aktivere beroligelsessystemet. Somme tider kan man stå i en situation, hvor der er utrygt, der hvor der burde være tryghed. En situation hvor 'bjørnen er flyttet med ind i hulen'. Måske er man vokset op i et utrygt hjem. Måske har man været udsat for vold eller svigt. Måske er der hyppige skænderier på hjemmefronten. Det kan også være arbejdsmails, som forstyrrer freden, eller et barn som har problemer, som man bliver nødt til at forholde sig til.

Sociale medier, computerspil og nyheder kan umiddelbart opleves afslappende. Men vores ubevidste nervesystem kan ikke se forskel på reel fare og oplevet fare, så det reagerer med høj aktivitet, når vi skal kæmpe mod en fjende på skærmen eller ser krig og

vesystem, hvor stress-systemet er overaktiveret.”

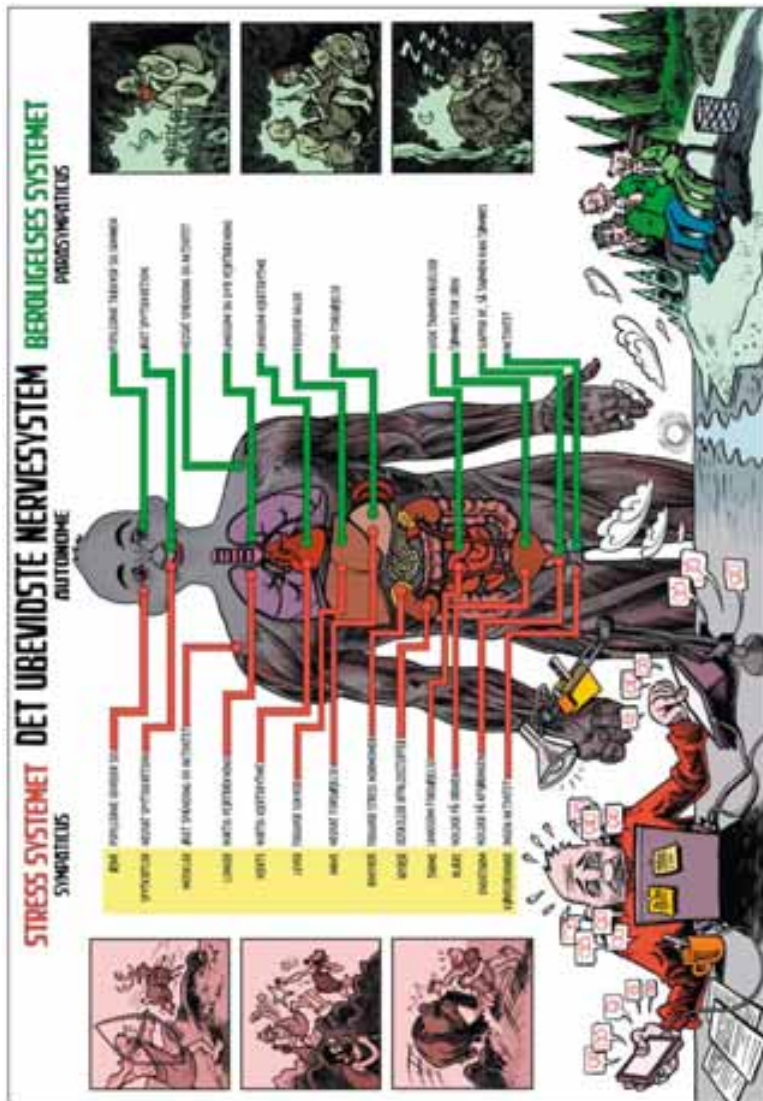
Sådan kan patienten bruge illustrationen

- Overvej hvornår dit stress-system er aktiveret
- Overvej hvornår dit beroligelsessystem er aktiveret
- Er der en fornuftig balance, eller er der noget der bør ændres?
- Hvis du ønsker at træne aktivering af beroligelsessystemet, kan du evt. prøve følgende teknikker:
 - Rolige dybe vejrtrækninger, evt. STOP-øvelsen (se redskab nr. 8)
 - Ophold og rolig bevægelse i naturen, fx gåture
 - Samvær med mennesker, som giver dig en følelse af tryghed
 - Fritidsaktiviteter, som ikke er forbundet med præstation
 - Mindfulness, yoga, meditation
- Det er ikke farligt at aktivere stress-systemet. Kortvarig aktivering kan sammenlignes med træning; du vil med tiden blive stærkere og kunne udholde mere. Men det kræver samtidig træning af beroligelsessystemet, så kroppen får mulighed for at restituere og holde en god balance.
- Husk at det ubevidste nervesystem er noget, alle mennesker har. Det er normalt, at der er aktivitet i begge sider af systemet, og alle mennesker får symptomer. Målet er altså ikke, at du slet ikke må få symptomer. Målet er at få en bedre balance, hvor du øver dig i at regulere de ubehagelige symptomer og samtidig lærer at leve så godt som muligt med alle de symptomer, som din krop vil blive ved med at producere i forskellige sammenhænge.

» Det moderne menneske har også brug for at aktivere beroligelsessystemet

eksplosioner i fjernsynet. Det grænseløse arbejdsmarked og de konstante muligheder for at følge med i hvad der sker, er en stor fristelse for vores medfødte nysgerrighed. Vi har hele tiden muligheden for at aktivere vores stress-system, og mange bliver i dag nødt til at tage en bevidst beslutning, hvis beroligelsessystemet skal have plads.

Når man får en funktionel lidelse med langvarige og generende fysiske symptomer, er det tit et udtryk for, at der er en ubalance i det ubevidste ner-



Figur 1 / Redshab 13