

Betydelsen av kunskapsbärande ord

Inledning

Ohälsan i befolkningen (1-4) väcker behov av medicinsk utredning, behandling, vård och stöd. Det hävdas att samband finns med "stress"? Hur ser det sambandet ut? Hur ser en relevant behandling ut? "Det går över" är den samlade expertisens uppfattning. Människan lever i en social och inre kontext. När det uppstår konflikter mellan dessa eller i dem belastar det hälsan och kan bidra till utveckling av sjukdom eller att sjukdom förvärras. Positiva förändringar i den sociala och inre kontexten ger stöd för ökad hälsa.

Människan har en gemensam värld att leva, umgås och trivas i. Familjen, skolan, vänner, fritid, arbete, kulturella sammanhang och olika former av vård och stöd är exempel på våra grundläggande centrala sammanhang. Att skapa en trygg och utvecklande gemenskap i dessa livsroller ger stöd för hälsa och livskvalitet.

Medicinsk bakgrund

Vår hjärnas framlob står för medvetande och det rationella tänkandets processer. Den limbiska hjärnan, däggdjurshjärnan står för känslor, minnen och deras processer. Områden längre ner i hjärnstammen benämns reptilhjärnan. De står för instinkter, stressreaktioner och processer för att snabbt hantera akuta faror utan hjälp från medvetandet, framloben. Vid belastningar utöver det hanterliga har vi hjälp av våra psykiska försvar. Med deras hjälp kan vi gå vidare i livet även när konflikten finns kvar inom oss. En vanlig konfliktzon finns mellan framloben med sitt krav på handlande baserat på tidigare livserfarenheter och känslorhjärnans behov och bedömning. Konflikten kan frysas med våra psykiska försvar. Vi har reaktionsmönster för att tillsammans med andra människor delta i sociala sammanhang men också program för att skydda det egna livet i hotande situationer. Forskning (5) dokumenterar tre grundläggande reaktionssystem i centrala nervsystemet.

- Systemet för engagemang och delaktighet drivs av parasympatikus, vagusnerven med dess främre (ventrala) kärna. Det hjälper oss att hantera relationer när trygghet råder.
- Sympatikus aktiveras när omständigheter kräver individens uppmärksamhet, handlingar och uthållighet (kamp/flykt/mobilisering).

- Det tredje reaktionssystemet hör även det till det parasympatiska systemet men till den bakre (dorsala) vaguskärnan. Det kopplas in när krav, hot är överväldigande, ohanterliga och av hjärnan tolkas som risk för livet, ”gameover”. Den situationen hanteras med frysning/nedstängning (immobilisering).

Sammanfattningsvis har den ventrala vagus funktioner för återhämtande av energi för kommande behov mentalt och fysiskt. Sympatikus frigör energi och program för aktivitet mentalt och fysiskt. Den dorsala vagus stabiliserar energisystemen genom inhiberande interaktion. Systemen interagerar med varandra för att skapa mesta nytta av det läge som råder.

Kroppens autonoma nervsystem mobiliserar och hushåller energi för kroppens behov och för att hantera delaktighet. Vid homeostas är kroppen i vilsam balans. Vid allostas råder fortfarande balans men till priset av ett ökat energiuttag, vilket behöver regleras genom en aktiverad stressreaktion. Vid allostatic load räcker inte det och då sker en aktivering av den dorsala vaguskärnan, ”vagal shift” med innebörden läge för överlevnad. Genom stressreaktionen omfördelas, blockeras, försvagas kroppens energibalans (6).

Kartläggning av yttre faktorer och egna förhållningssätt som aktiverar stressystemet är av betydelse. Minskning av dessa faktorer leder inte till en återhämtning om inte ventrala vagus i det parasympatiska systemet aktiveras för att återskapa energi och vilsam balans, homeostas. Det försvåras när personen har en olöst konflikt som orsakar låsning med konsekvenser som allostas eller allostatic load. Minskade yttre/inre stressorer tillsammans med normalisering av det ro- och energigivande parasympatiska systemet leder till återhämtning över tid.

Kunskapsbärande ord

Kognitiv dissonans är förenligt med obehag. Två eller flera övertygelser, attityder eller värdegrunder är nu i konflikt med varandra. Vi hanterar det genom att utestänga information från vårt medvetande. Vi kan bortförklara, förneka eller undvika att ta till oss ny information. Konflikten och obehaget finns kvar och stör vår trygghet och gemenskap.

Kognitiv dissociation betyder att personens medvetande hålls borta från de känslor som hör till sammanhanget. Det påverkar vår uppfattningsförmåga, minne, känslor och motorik. Beteendet förändras men också hur personen uppfattar sig själv. Reaktionen innefattar ett förnekande. Tanke, känsla och beteende kan inte samspela eftersom de inte hittar varandra.

Kognitiv resonans är motsatsen till kognitiv dissonans. Två eller fler idéer, övertygelser, attityder eller värdegrunder passar nu bra ihop. Fri tillgång till tankar, känslor och beteende skapar harmoni, samförstånd, tillit och trygghet.

Kognitiv sociation blir motsatsen till kognitiv dissociation. Kognitiv sociation ger harmoni både i en social och i en inre kontext. Tankar, känslor och beteende går att identifiera, härbärgera och hantera för egen räkning men också i mötet med omgivningen.

Kognitiv dissonans och dissociation äger dagligen rum i oss människor. De finns i vår vardag, i sociala medier, i familj, små och stora grupper i samhället men också på nationell och internationell nivå. När kognitiv dissonans och dissociation får en framträdande roll sker det med bortförklaring, förnekande och/eller undvikande av ny information. Vi förändras men också vår uppfattning om andra och det som sker omkring oss. Utvecklingen stannar av *men* möjligheten till förändring finns kvar.

Kognitiv resonans och sociation hanterar idéer, övertygelser, attityder och värdegrunder så att samförstånd, tillit och trygghet skapas i lokalsamhället, landet och internationellt. Tankar, känslor och beteende är i samklang med varandra och blir en kreativ resurs. Våra reflektioner ger stöd för utveckling av ett inkluderande samhälle där respekt och sympati är grundläggande. När vi gör något bra för samhället kommer det att göra något bra för oss.

Reflektion med utgångspunkt från kunskapsbärande ord:

- Att bli medveten om att ”skon klämmer” och var det ”klämmer”.
- Utforska förnimmelser i kroppen. Tankar, känslor, beteende och handlingar.
- Sätt namn på det som är oförenligt, stanna upp och förtydliga det.
- Vilken föreställning är mest meningsfull, väger tyngst *idag*?
- Välj den och känn efter vilken förändring Du noterar i kroppen.

Stöd för bedömning

Stressreaktionens funktionsnedsättningar dokumenteras med anamnes, klinisk undersökning och SCI93; Del I. Symtomskattning (7-9). Instrumentets 35 frågor är validerade och kartlägger kroppens reaktioner på belastning och dokumenteras i överensstämmelse med ICF. De dokumenteras med ICF kod b130; Energi och driftfunktioner, nedsatta, ökad uttrötthet(10).

Aktivitet och delaktighet kodas med ICF kod d220; ”Begränsad uthållighet/Nedsatt förmåga att företa mångfaldiga uppgifter”(10).

Etiologi och patogenes stöds av neurofysiologisk kunskap om stressreaktion enligt McEwan´s begrepp ”allostas” och ”allostatic load” (Soma). De stöds psykosocialt av begreppen omgivningsrelaterad och inre överbelastning. Konsekvenserna av detta berör somatiska och psykiska funktioner, kognitivt, emotionellt och aktivitetsrelaterat (Soma och Psyke).

Huvuddiagnos: Den diagnos som av tradition används vid läkarmottagningen.

Bidiagnos: Autonom Dysfunktion G 90.8

ICF kod på nivå funktion: b130; Energi och driftfunktioner nedsatta.

ICF kod på nivå aktivitet/delaktighet: d220. Begränsad uthållighet i aktivitet/Nedsatt förmåga att företa mångfaldiga uppgifter.

Basal vårdplan

- Kartlägg läget i det autonoma nervsystemet med SCI-93.
- SCI-93 är validerat och kompatibelt med WHO klassifikationen ICF.
- Bedömning sker med stöd av manual.
- Fokusera på att få igång ”stress relaxation system”.
- Föreslagna diagnoser är neutralt formulerade.
- Stressreaktionens konsekvenser beskrivs.
- Personen känner igen sig i sin vardag.
- Utvärdering av vårdplan.

Abstract

Autonomous dysfunction is a frequent phenomenon in medicine. It may progress from many different reasons. Autonomous dysfunction is a core entity in several diseases. It is a biomedical factum and includes a large number of biomedical reactions. Autonomous dysfunction concerns molecules up to organ systems. The disease is easy to overlook as a mutually exclusive diagnose. Autonomous dysfunction leads to major loss of energy, reduced capacity and endurance for mental and physical functions and activities. Return to normal autonomous symptoms supports recovery. The Stress and Crisis Inventory-93 (SCI-93) has been evaluated and the instrument appears to reflect well the severity of autonomous symptoms.

Hippokrates uppmanade läkarna att beakta följande:

Om ett organ skall friskna till behöver hela människan må bra.

Det har en grundläggande relevans för kliniskt arbete/läkekonst.

Referenser.

1. Psykisk ohälsa kostar samhället mest. Försäkringskassan betalade under 2022 ut 39,5 miljarder i sjukpenning. 2023; 3 dec. Rapport. Försäkringskassan, Nyhetsarkiv. 3 december.
2. Folkow B. Evolution och fysiologi. I: Ekman R, Arnetz B. Stress: molekylerna, individen, organisationen, samhället. Stockholm. Liber. 2002; 34-43.
3. McEwen Craig A. and McEwen Bruce S. Social Structure, Adversity, Toxic Stress, and Intergenerational Poverty: An Early Childhood Model. *Annu. Rev. Sociol.* 2017; 43:445–7.
4. Krafft B, Nyström C, Nyström O, Pedersen C. Ospecifika symptom och välfärdsdata - en populationsstudie. *Socialmedicinsk Tidskrift.* 2004;3: 222-229.
5. Porges Stephen W. Porges. The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology* 2001; 42: 123-146.
6. McEwen B S. Allostasis and Allostatic Load: Implications for Neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology.*1999; 22 (2):108-124.
7. Nyström C, Nyström O. Skattad stress verifierar autonom dysfunktion. *Läkartidningen.* 1996; 28-29: 2583-4.
8. Nystrom C, Nystrom O. Autonoma symptom - diagnosövergripande hälsostörning. *Socialmedicinsk Tidskrift.* 2009; 1: 82-91.
9. Utmattningssyndrom. Åsberg Marie. Red. Gothia Kompetens. 2024.
10. Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF). WHO 2001.

Curt Nyström pensionerad överläkare, med dr, specialist i allmän psykiatri.

Orvar Nyström pensionerad överläkare, specialist i invärtes medicin och reumatologi.

