

# Hvordan kan vi forstå langvarige plager når det ikke er skade eller betennelse i kroppen?

«Det er ikke noe galt verken med blodprøvene dine eller alle undersøkelsene vi har tatt», sier legen. Det er gode nyheter, men mange pasienter blir også i tvil, for hvordan skal de forstå plagene sine da? De har daglig sterk smerte, kvalme eller utmattelse, men mangler en god forklaring på hvorfor disse symptomene varer ved.

En slik situasjon er frustrerende og kan også være skremmende. Hvis du kjenner deg igjen, håper vi du leser videre. Det finnes nemlig gode måter å forstå langvarige plager på, og det finnes tiltak for å få det bedre og for å bli frisk.

## Signaler fra kroppen tolkes av hjernen

Når noe er plagsomt i kroppen tenker vi umiddelbart at problemet er stedet i kroppen der det plagsomme sitter. Det vi ofte glemmer er at alle signaler fra kroppen bearbeides og tolkes i sentralnervesystemet, det vil si hjernen og ryggmargen. Problemet kan ha sammenheng med hvordan hjernen koder disse signalene.

Hjernen mottar hele tiden en strøm av signaler fra kroppen og fra omgivelsene. Nervene og nervecellene i kroppen (det perifere nervesystemet) sender informasjon om hva som foregår i kroppen opp til hjernen via ryggmargen (sentralnervesystemet). Hjernen er en mottakssentral for disse signalene, men den er ikke bare en passiv mottaker. Tvert imot, hjernen ligger alltid et skritt foran og prøver å forutsi hva som kommer til å skje. Basert på tidligere erfaringer lager hjernen en slags mal for hva som kommer til å skje, og denne malen styrer hva vi gir oppmerksomhet. Alt dette skjer i stor grad utenfor vår kontroll og er ikke noe vi kan velge bort.

Et eksempel er matforgiftning. Hvis du har opplevd å bli matforgiftet for eksempel av kylling, kan lukten eller synet av kylling gjøre deg kvalm og uvel i lang tid etterpå. Det er en reaksjon du ikke kan styre med viljekraft. Hjernen har fått en erfaring med at kylling ga deg ubehag og kvalme, og bare tanken på kylling kan få hjernen til å skape de samme symptomene.

Grunnen til at hjernen hele tiden prøver å forutsi hva som kommer til å skje er fordi den har en livsviktig oppgave, nemlig å sørge for at vi overlever. Da må den akkurat som politiets sikkerhetstjeneste, PST, være på vakt for alt som kan true oss og fortløpende gjøre trusselvurderinger. Både hjernen og PST må evne å handle utfra verstefallsscenarioer for å være i stand til å ivareta sikkerheten. Selv når hjernen bare tror eller forventer en trussel, går alarmen – for sikkerhets skyld.

## Kjemp eller flykt-responsen

Truslene kan befinne seg både i kroppen og i omgivelsene, og de kan være både fysiske og følelsesmessige. Når en trussel oppdages, våkner en annen del av nervesystemet, nemlig det sympatiske nervesystemet som er en del av det autonome nervesystemet. Når det er aktivert begynner binyremargen å produsere stresshormoner som noradrenalin og adrenalin. Hjertet slår fortere, blodtrykket øker og mer blod går til de store muskelgruppene i armer og bein. Hensikten er å sette kroppen i stand til å unngå trusselen, til å kjempe

eller flykte. Nervesystemet er i overlevelsesmodus, og kroppens normale funksjoner blir satt på hold. Her er et eksempel på hvordan dette skjer.

Du skal holde en tale og er stresset. Du vil gjerne at publikum skal like både deg og talen din. Den pliktoppfyllende hjernen tolker situasjonen som en mulig trussel og er på vakt. Det sympatiske nervesystemet gjør jobben sin; hjertet banker raskere, du begynner å svette og har kanskje mest lyst til å stikke. Når det hele er over, og tilhørerne klapper begeistret, puster du lettet ut. Du roer ned, og kroppen fungerer som før igjen.

## Når plager ikke går over

Plager som smerte, kvalme og utmattelse kan forsterkes når nervesystemet ikke klarer å roe seg. Alarmen går uten at det er fare på ferde. «Feilen» ligger i høy grad i hvordan signalene fra kroppen kodes i sentralnervesystemet, altså i hjernen og ryggmargen. Disse plagene kalles nociplastiske eller nevroplastiske. «Nevro» viser til hjernen, og «plastisk» innebærer i denne sammenheng at sentral-nervesystemet lar seg forme.

Men hvorfor senker ikke hjernen beredskapen når faren er over, slik PST gjør? Det kan være mange grunner til det, og ofte finner vi ikke en klar årsak. Kanskje er det tidligere og pågående belastninger som gjør at nervesystemet aldri får roet seg? Kanskje har du et medfødt følsomt sentralnervesystem med en senket terskel for hva som hjernen registrerer som fare? Kanskje har lang tids erfaring med kroppslige plager i seg selv bidratt til å senke denne terskelen? Det kan skje selv om du som person har utviklet en høy toleranse for eksempelvis smerter og kan gjennomføre mye på tross av smertene.

Hvis nervesystemet forblir i en beredskapstilstand lenge nok, blir det mer følsomt for et hvert signal. Da kan stadig flere signaler fra kroppen tolkes av hjernen som en trussel. Mens alt det hjernen prøver å gjøre, er å beskytte oss.

## Hvordan kan du få nervesystemet til å skru ned beredskapen?

### Du kan skaffe deg kunnskap om hjernens rolle

Første skritt er å lære det du nå har lært. Vi trenger kunnskap om hjernens rolle når det gjelder kroppens plager, og om de automatiske prosessene mellom hjernen og resten av kroppen.

Dessuten trenger vi kunnskap om at hjernen er plastisk, altså at den er formbar. Basert på hva vi lærer og erfarer gjennom livet, dannes hele tiden nye nerveforbindelser i hjernen. Denne kunnskapen gir oss håp og tro på at det er mulig å skru ned volumet på plagene fra kroppen.

### Du kan samle håp og tro på at bedring er mulig

I tillegg må du ha tro på at denne kunnskapen også gjelder i ditt tilfelle, at dine plager i høy grad er skapt av hjernen, og ikke av noe som er galt eller farlig et annet sted i kroppen. Hvis kroppen er blitt undersøkt og helsepersonell forteller at alt er ok med kroppen, mens du selv fortsatt tviler, kan det hjelpe å samle bevis.

### Du kan samle bevis på at smertene ikke er forbundet med fare

Hvis du kjenner igjen noen av kjennetegnene under, kan plagene dine være det som kalles nociplastiske eller nevroplastiske. De færreste kjenner igjen alle disse tegnene.

- ❖ *De dukket opp uten at det var en skade eller sykdom, eller de kom i kjølvannet av en skade og varte ved lenge etter at skaden var helet.*
- ❖ *De startet i en periode med mye fysiske påkjenninger, for eksempel en infeksjon, eller følelsesmessige belastninger, for eksempel en stor sorg.*
- ❖ *De kan utløses av nøytrale forhold, for eksempel lys og lyd, været og bevegelser, som hjernen har lært å forbinde med fare (læring ved betinging).*
- ❖ *De er ikke konsistente, men har en tendens til å flytte på seg og spre seg.*
- ❖ *De varierer i intensitet, noen ganger bedre, andre ganger verre.*
- ❖ *De kommer oftere i etterkant av en aktivitet enn under aktiviteten.*
- ❖ *De forsterkes av negative stressbelastninger.*

## Du kan sende en melding om trygghet til hjernen

Tenk deg et lite barn som er redd for monstre under sengen. Hva trenger små, redde barn? De trenger neppe å få kjeft og beskjed om å ta seg sammen. Tvert imot har de behov for en voksen som med rolig og varm stemme forsikrer dem om at her ingen monstre, her er alt trygt. Det er akkurat hva den delen av hjernen som er involvert her, den gamle følelseshjernen, trenger fra deg. Altså at du vennlig, men bestemt forsikrer den om at den trygt kan sku av alarmen.

Du kan for eksempel si: «Jeg har vondt, føler meg kvalm eller er utmattet, men det er ikke farlig. Jeg vet at du (sentralnervesystemet) passer på og vil mitt beste, men jeg er trygg. Det går bra, du kan slappe litt av nå. Jeg vet at kroppen min er ok».

På samme måte som du som en trygg voksen bøyer deg ned og viser barnet at det ikke er et monster under sengen, kan du gjennom handling demonstrere trygghet for hjernen. Det kan du gjøre ved å utføre bevegelser og gjennomføre aktiviteter, slik at du i praksis viser hjernen at det er trygt å være fysisk aktiv og bruke kroppen på denne måten.

## Tips til treningen

Det er lurt å gjøre øvelsene i situasjoner der smertene er svake eller moderate, ikke når de er sterke. Start i det små, med korte treningsøvelser, kanskje bare i noen sekunder eller minutter. Gradvis utvider du tiden på hver øvelse. Hold bare på så lenge du har den åpne, nysgjerrige holdningen, der du har tilgang til positive følelser. Ikke press deg gjennom treningen på en innbitt og anstrengt måte.

Holdningen du har til smertene under treningen, er det sentrale, der du finner din egen måte å kommunisere «ikke fare» til hjernen på. Legg opp prosessen slik at du får gjentatt dette positive budskapet om og om igjen.

Innta en trygg og rolig kroppsholdning som formidler trygghet. Legg vekt på positive følelser, preget av egenomsorg. Prøv å innpasse treningen i aktiviteter som er positive og stimulerende for deg, for eksempel i lekefullt og hyggelig samvær med barn, venner eller kjæledyr, eller en tur i naturen. Det kan være former for fysisk trening du setter pris på og som bygger på råd du har fått fra fysioterapeut og annet helsepersonell.

Regn med at du vil få tilbakeskritt underveis, der smerter og negative tanker og vonde følelser forbundet med dem, tiltar i styrke. Andre som har vært gjennom denne prosessen, forteller nettopp at de i perioder fikk

smerter som var skremmende og demotiverende. Heldigvis greide de å holde fast på prosjektet. De gikk gjennom prosessen med gode resultater: styrket funksjon og livskvalitet, og mindre smerter.

### **Håp om en bedre hverdag**

Nevroplastiske plager er knyttet til at sentralnervesystemet har en senket terskel for å kode signaler fra kroppen som for eksempel smerte. Gjennom systematisk trening i samarbeid med helsepersonell kan du lære et overbeskyttende nervesystem at signalene ikke er farlige. Slik kan du gjenvinne kontroll og få en bedre hverdag.

Kilde: Berge, T., Dehli, L. & Fjerstad, E. (2024). *Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom*. Oslo: Aschehoug.