

# Andleg heilsa MS-fólks á Íslandi

– Útdráttur úr rannsókn Hönnu Heiðu Lárusdóttur

Rannsóknir erlendis frá hafa sýnt að andleg heilsa fólks með MS er lakari en hjá þeim sem ekki eru með sjúkdóminn. Þar sem sjúkdómurinn er óútreiknanlegur, leggst aðallega á ungt fólk í blóma lífsins og hefur margvísleg neikvæð áhrif í för með sér, ætti ekki að koma á óvart að andleg veikindi eru algengari en hjá öðrum. Andleg heilsa hefur ekki verið skoðuð hjá fólki með MS á Íslandi og var því lokaritgerð til BSc gráðu í sálfræði við Háskólann í Reykjavík varið í það málefni.

Gerð var rannsókn sem hafði það að markmiði að skoða stöðu andlegrar heilsu fólks með MS á Íslandi og bera gögnin saman við fólk sem ekki var með sjúkdóminn. Alls tóku 364 manns þátt, 152 greindir með MS og 212 ekki með MS. Þátttakendur svöruðu fjórum stöðluðum spurningalistum er varða andlega heilsu ásamt almennum spurningum sem búnar voru til fyrir rannsóknina. Spurningarnar voru í stuttu máli um kvíða-, þunglyndis-, streitu- og þreytueinkenni. Rannsóknir erlendis frá hafa sýnt að fólk með MS þjáist meira af ofangreindum einkennum en aðrir sem ekki eru með sjúkdóminn og því var áhugavert að skoða hvort niðurstöður rannsóknarinnar væru í samræmi. Þá voru einnig spurningar í rannsókninni er vörðuðu stuðning sem fólk með MS telur sig fá (*stuðningur frá maka, vinum, fjölskyldu eða utanaðkomandi*), áhrif hreyfingar á andlega líðan og hvort munur væri á svörum á spurningalistunum hjá eldri þátttakendum og yngri.

*Niðurstöður sýndu að fólk með MS skoraði tölfræðilega marktækt hærra á öllum spurningalistum sem mæla andlega heilsu samanborið við ógreinda en hærri skor þýða meiri einkenni.*

Mestur munur var á skorum á milli hópa þegar kom að þreytueinkennum en það kemur ekki á óvart þar sem allt að 80% þeirra með MS upplifa þreytu sem getur haft umtalsverð hamlandi áhrif á daglegt líf. Minnstan mun var að finna á milli skora hópa á streituspurninga-

listanum. Það kemur einnig ekki á óvart þar sem allir lifa við ákveðna streitu í lífinu og eru einstaklingar misnæmir fyrir henni. Þessar niðurstöður gefa til kynna að fólk með MS býr við verri andlega líðan en aðrir og er það í samræmi við niðurstöður rannsókna erlendis frá.

*Þá kom einnig fram að einstaklingar með MS sem nutu meiri félagslegs stuðnings en aðrir upplifðu minni þunglyndis- og streitueinkenni og sýnir það hversu mikilvægt það er að fólk með MS hafi gott stuðningsnet.*

Þess má geta að 0,9% þátttakenda svöruðu að þeir upplifðu engan stuðning frá maka, fjölskyldu, vinum eða utanaðkomandi aðilum en flestir sögðust fá stuðning frá fjölskyldu eða 68% (*hægt var að haka við fleiri en einn valmöguleika*). Niðurstöður úr rannsóknum erlendis frá sýna að stuðningur hefur góð áhrif á andlega heilsu og lífsánægju og því var búist við að hann hefði einnig áhrif á minnkun kvíða- og þreytueinkenna en ekki einungis á minnkun þunglyndis- og streitueinkenna.

Þá mátti sjá að hreyfing virtist minnka upplifaða þreytu hjá þeim stunduðu líkamsrækt samanborið við þá sem ekki hreyfðu sig. Athyglisvert var að ekki var hægt að finna marktæk tengsl á milli líkamsræktar og þunglyndis-, kvíða- og streitueinkenna hjá hópnum með MS en marktæk tengsl voru á milli allra spurningalista og hreyfingar hjá hópnum sem ekki var með MS.



*Þetta bendir til að hreyfing minnki einkenni á öllum mælikvörðum andlegrar heilsu hjá fólki sem ekki er með MS en minnkar einungis þreytueinkenni hjá fólki með MS.*

Þetta getur verið vegna þess að fólk með MS finnur oft fyrir margvíslegum líkamlegum einkennum líkt og sársauka, svima og doða sem getur dregið úr jákvæðum einkennum hreyfingar.

*Einnig kom í ljós að fólk með MS sem var 40 ára og eldra, þjáðist af meiri þreytu en fólk sem var ekki með sjúkdóminn í sama aldurshópi.*

Því virðist MS hafa meiri áhrif á eldri aldurshópin en þann yngri þegar kemur að þreytueinkennum. Þessar niðurstöður eru áhugaverðar þar sem eldra fólk býr oftast ekki við sömu streituvaldandi aðstæður og yngra fólk, líkt og ungabörn á heimilum og peningaáhyggjur.

*Gefur þetta til kynna að þreytan er viðvarandi og ennþá vandamál þegar fólk með MS verður eldra þrátt fyrir streituminni atburði.*

Niðurstöður þessarar rannsóknar gefa mikilvæga inn-sýn í andlega heilsu fólks með MS á Íslandi. Þar sem áherslan virðist oftast vera lögð á líkamleg einkenni

sjúkdómsins í heilbrigðiskerfinu er ekki síður mikilvægt að andleg heilsa sé tekin til greina þar sem niðurstöður rannsóknar benda til að hún sé verri en hjá öðrum. Dulin einkenni sjúkdómsins eru erfið viðreignar og ekki síður áttakanleg en þau líkamlegu og oft verri. Mikilvægt er að skimað sé eftir einkennum sem benda til andlegrar vanlíðunar strax við greiningu sjúkdómsins svo hægt sé að veita viðeigandi meðferð og koma í veg fyrir frekari vandamál. Einnig væri ráð að veita aðstandendum upplýsingar um mikilvægi stuðnings auk þess að fræða þá um aukna hættu á andlegri vanlíðan hjá fólki með MS svo hægt sé að taka betur eftir einkennum.

*Í hnotskurn benda niðurstöður rannsóknar á að úrbóta er þörf og fleiri rannsóknir þarf að gera til að fá nánari upplýsingar um andlega stöðu fólks með MS á Íslandi. Þá þarf aukna umræðu svo hægt sé að taka fleiri skref í átt að viðeigandi úrbótum fyrir fólk með sjúkdóminn sem finnur fyrir andlegri vanlíðan.*



Hanna Heiða  
Lárusdóttir

Lesendur sem vilja kynna sér rannsóknina betur geta farið inn á <https://skemman.is/handle/1946/33240>