INFORMATION OM FUNKTIONELLA TILLSTÅND

När kroppen säger ifrån

NÄR KROPPEN SÄGER IFRÅN

Funktionella tillstånd är en grupp av tillstånd där man har fysiska symtom som gör det svårt att fungera i vardagen. Den exakta orsaken känner man inte till, men man kan förstå det som att hjärnan och kroppen av olika orsaker är överbelastade och inte fungerar normalt. Det uppskattas att ca 6 % av befolkningen eller omkring 600 000 svenskar har ett funktionellt tillstånd.

Det här häftet vänder sig till människor som vill veta mer om funktionella tillstånd. Du kan hitta mer information på www.funktionellelidelser.dk (på danska) eller www.functionaldisorders.dk (på engelska).

Detta är en översättning från ett danskt original.

Svensk version kan laddas ned från www.svenskpsykiatri.se/subsektioner/konsultationspsykiatri-2/

eller genom att scanna qr-koden nedan med din mobilkamera.

Kontakt: konsultation@svenskpsykiatri.se

När kroppen säger ifrån

Magen gör ont. Huvudet håller på att explodera. Yrseln är nästan outhärdlig. Hjärtat slår för fort. Musklerna är ömma. Och tröttheten är som en tung filt som täcker hela tillvaron.

Det var så Peter hade det. Han var 42 år och brukade aldrig vara sjuk.*

Man uppskattar att omkring 600 000 svenskar har ett funktionellt tillstånd. Det betyder att funktionella tillstånd är lika vanliga som t.ex. depression. Ändå är det många som inte vet vad funktionella tillstånd är – det gäller både patienter, närstående och läkare.

Många människor uppfattar kroppen, psyket och den sociala omgivningen som tre skilda saker, som inte har så mycket med varandra att göra. Men forskningen visar att det inte är meningsfullt att dela upp människan på det sättet.

Alla sjukdomar pågår i hela människan, och blandar in både det fysiska och det psykiska. Samtidigt påverkas alla människor av det som händer runt omkring dem. Några tillstånd förstår man bäst om man ser på dem från det så kallade bio-psyko-sociala perspektivet, där man ser på både det fysiska, det psykiska och det sociala.

* Peter är en påhittad person som bygger på erfarenheter från många olika patienter, som har gett sitt samtycke till att deras sjukhistorier får återberättas. Berättelsen om Peter är typisk för människor med ett funktionellt tillstånd, men är omskriven och anonymiserad så att ingen person kan kännas igen.

Peter trodde att kroppen lätt skulle kunna repareras

”Jag har alltid tänkt att om något är fel och inte fungerar, så ska man ta reda på var felet sitter och så ska man skynda sig att få det reparerat, så att man kan komma vidare”, berättar Peter. ”Jag fick t.ex en gång en knäskada för att jag spelade mycket fotboll. Och då var det så smidigt att läkaren kunde gå in med en liten kamera och titta i mitt knä och sen fixa felet. Lite som en mekaniker. Så när min mage började göra ont, så var det helt logiskt för mig att måste det vara något i magen som behövde fixas.”

Peter sökte upp sin läkare, som tog några blodprover och undersökte magen. Men alla undersökningar var normala.

”Jag sade att han måste göra fler undersökningar. För jag märkte ju att det verkligen var något fel på magen.”

Det gjordes en kameraundersökning av magsäcken, som också visade sig vara normal. Men symtomen försvann inte. Faktiskt blev de värre.

”Jag kände att jag var inspärrad i en kropp som inte fungerade. Och ingen visste hur man skulle laga den”, säger Peter.

Symtom

I vardagen upplever alla människor symtom, som inte är tecken på en sjukdom i kroppen. Vid funktionella tillstånd uppstår det symtom med en sådan svårighetsgrad som gör att de leder till oro eller påverkar personen i vardagen. Symtomen har blivit en "sjukdom". Ibland handlar det om många symtom, och man kan dela in dem som i tabellen nedan. För vissa människor med ett funktionellt tillstånd ändrar sig symtomen eller flyttar runt i kroppen.

Typiska symtom vid funktionella tillstånd	
Allmänna symtom	Trötthet. Koncentrationssvårigheter. Huvudvärk. Minnessvårigheter. Yrsel.
Symtom från mage och tarm	Frekventa lösa avföringar. Magsmärtor. Uppblåsthet. Spännings- eller tyngdkänsla i magen. Diarré. Sura uppstötningar. Illamående. Brännande känsla i bröstet eller övre magen.
Symtom från hjärta och lungor	Hjärtklappning. Tryck över bröstet. Andfåddhet utan ansträngning. Varm- eller kallsvettning. Muntorrhet.
Symtom från nerver och muskler	Smärtor i armar eller ben. Muskelsmärtor eller ömhet. Ledsmärtor. Förlamningskänsla eller lokaliserad kraftnedsättning. Ryggsmärtor. Smärtor som flyttar runt. Obehaglig bedövningskänsla eller känselstörningar.

Vi vet ännu inte exakt varför vissa människor får ett funktionellt tillstånd. Men under de senaste åren har det forskats så mycket på tillstånden, att man kan börja förstå några av de mekanismer som är inblandade

Hjärnan är vårt kontrolltorn, som styr och övervakar hela kroppen. Hjärnan skyddas av ett ”filter” som sorterar bort oviktiga signaler och släpper fram viktiga.

Hjärnan och kroppen

Hjärnan är som ett kontrolltorn som styr alla organ och funktioner, och som samtidigt tar emot en stor mängd signaler och meddelanden från hela kroppen. Bara ett fåtal av dessa signaler är vi medvetna om.

Man kan förklara det så här: Hjärnan skyddas av en sorts ”filter”, som filtrerar bort oviktiga signaler men låter viktiga signaler komma igenom till vårt medvetande. Under normala omständigheter fungerar ”filtret” utan att vi tänker närmare på det.

När forskare scannar hjärnans aktivitet kan man bl.a. se att människor med ett funktionellt tillstånd har ett förändrat sätt att uppfatta smärta.

Vid funktionella tillstånd tror man att det bl.a. blivit fel på hjärnans ”filter”, så att hela kroppen är i ett ständigt alarmtillstånd.

Många nya signaler

Mycket tyder på att hjärnan hos människor med ett funktionellt tillstånd har börjat uppfatta många av de signaler som normalt brukar filtreras bort. Det betyder att hjärnan kan uppfatta nya signaler från t.ex. magen, utan att det är ett tecken på en sjukdom i magen. Samtidigt sänder kroppen troligen fler signaler än normalt.

Vid ett funktionellt tillstånd är kroppen i ett slags alarmläge. Vid ett alarmläge produceras en stor mängd stresshormoner. Många av de symtom som finns vid ett funktionellt tillstånd är samma, som man kan uppleva vid stress.

Peter får fler symtom

"Jag började vakna på nätterna av att mitt hjärta dunkade", berättar Peter. "Och när jag var ute och sprang kunde jag inte andas. Jag har alltid tränat mycket, så jag kände inte alls igen mig. Och när jag också började bli yr blev jag riktigt rädd. Det tror jag också att min läkare blev. För han skickade mig till en hjärtspecialist."

Det var inget fel på hjärtat. Men symtomen fortsatte. Det började att komma smärtor i kroppens alla muskler, och Peter togs över av en trötthet som gjorde att han nästan inte kunde fungera.

Det finns många orsaker till att ett funktionellt tillstånd uppstår.

Orsaker

Det är sällsynt att man hittar en enda orsak till att en person får ett funktionellt tillstånd. Det är nästan alltid fråga om flera olika faktorer, som tillsammans leder till tillståndet.

Vissa människor har en medfödd sårbarhet. Det finns alltså i generna att de lättare kan få ett funktionellt tillstånd än andra. Andra människor får ett funktionellt tillstånd som reaktion på en stark eller långvarig stress, t.ex. skilsmässa, sjukdom i den närmaste familjen eller sociala problem. Sedan kan det vara en infektion eller fysisk belastning som blir det som får bägaren att rinna över och startar utvecklingen av ett funktionellt tillstånd. Oftast handlar det om flera olika faktorer på samma gång.

Före sjukdomen var Peter pressad från alla håll

”Till slut sade min läkare att jag måste lita på att de inte hade missat något i alla sina undersökningar. Han förklarade att jag led av ett funktionellt tillstånd. Vid det laget hade jag blivit sjukskriven från mitt arbete, och jag kunde bara gå korta promenader utan att mina symtom blev värre.”

Det visade sig att Peter hade varit mycket pressad på sitt arbete under en längre tid. Det fanns varsel om uppsägning och han kände att han varje dag var tvungen att visa att han dög. Dessutom hade hans dotter inlärningssvårigheter i skolan, vilket medförde möten med lärarna och att han behövde sätta av mycket extra tid för att hjälpa henne med läxorna.

Detta utlöste konflikter mellan honom och hans fru. Hon tyckte inte att han tog problemen med dottern på tillräckligt allvar, och hon valde att gå ned i arbetstid. Det betydde att de blev ännu mer beroende av att Peter kunde behålla sitt arbete, eftersom de annars inte skulle ha råd att bo kvar i sitt hus. Strax innan magsmärtorna började konstaterades det att dottern hade dyslexi. Hon blev beviljad extra hjälp, och både Peter och hans fru kände att de nu kunde släppa en stor del av bekymren.

”Jag tycker att det är konstigt att jag blev sjuk precis när jag trodde att jag skulle kunna tänka lite mer på mig själv”.

Behandling

Den behandling som har visat sig mest effektiv är en kombination av:
- Graderad träning
- Kognitiv terapi

Hos vissa kan mediciner dessutom minska smärta och fysiskt obehag.

De flesta blir hjälpta av behandlingen. Undersökningar visar att vissa blir friska, och att en stor andel blir betydligt bättre. Bara några få har ingen nytta av behandlingen.
Behandling med graderad träning och kognitiv terapi är hårt arbete. Ju mer motiverad man är, desto mer kommer man att märka att behandlingen hjälper.

Graderad träning

Graderad träning går ut på att man gradvis tränar sig upp till en realistisk nivå.
De flesta människor med ett funktionellt tillstånd har upplevt en markant försämring av sin fysiska uthållighet, och många har en tendens att ställa allt för höga krav på sig själv. En del har tidigare varit mycket aktiva, och det kan vara svårt att acceptera att man inte längre kan göra saker som förut.
Vid den graderade träningen övar man sig på att närma sig sitt mål – ett steg i taget. Det är viktigt att varken gå för hårt ut i början eller öka svårighetsgraden för snabbt. Efterhand märker man att man kan mer, och att den graderade träningen ökar energin och uthålligheten.

Vid graderad träning är det viktigt att gå framåt gradvis, så att man utmanas utan att bli överbelastad.

Peter fick remiss till gruppbehandling

”Det var faktiskt lite chockerande att möta andra som hade det på samma sätt som jag själv. Jag hade ju gått och trott att jag var den enda i världen som mådde så här dåligt”.

Peter kom fram till att hans symtom blev värre när han blev *pressad eller överbelastad. Han började förstå symtomen som kroppens sätt att försöka ”säga ifrån” på – istället för att se det som tecken på sjukdom i hjärtat eller i magen. Han lärde sig att sätta gränser för sig själv, sätta realistiska mål och ändra de tankar som han fastnat i.*

”Jag hoppades naturligtvis att behandlingen skulle vara en mirakelkur. Men jag upptäckte att det var hårt arbete. Läkaren var på så sätt bara ett stöd. Det var jag själv som skulle göra arbetet. Men jag kunde märka att det hjälpte. Långsamt mådde jag bättre.”

Kognitiv terapi är hårt arbete

Kognitiv terapi

Kognitiv terapi fokuserar på de tankar som personen har om sig själv och sin situation.

Många människor med ett funktionellt tillstånd har utvecklat ohjälpsamma tankar om sig själv eller om sin sjukdom. Vissa tänker t.ex. att kroppen är ömtålig och inte kan klara vanliga påfrestningar. Andra tänker att alla de fysiska symtomen är helt oförutsägbara och inte kan kontrolleras.

Den här typen av tankar kan börja snurra runt av sig självt, och personen kan känna att huvudet är helt fullt av nedbrytande och negativa tankar. Tankarna kan förvärra det funktionella tillståndet, och de påverkar förmågan att hantera de fysiska symtomen.

Genom kognitiv terapi får man bland annat metoder för att bryta de här tankebanorna, och man lär sig gradvis att tänka på ett annat och mer hjälpsamt och ändamålsenligt sätt

Många personer med funktionella tillstånd är ambitiösa och vill gärna klara av allt. Det kan leda till bakslag och försämring. Konsten är att undvika överbelastning och att sätta realistiska mål.

Att leva med ett funktionellt tillstånd

Inte alla med ett funktionellt tillstånd kan bli friska, men nästan alla kan bli bättre. De människor som inte kan bli friska kan lära sig att leva med det funktionella tillståndet, på samma sätt som man kan lära sig att leva med t.ex. astma.

Det är viktigt för människor med ett funktionellt tillstånd att undvika överbelastning och stora mängder stress. Det är samtidigt viktigt att man låter sig utmanas och inte blir rädd att närma sig sina egna gränser. En del människor med ett funktionellt tillstånd kan ha en tendens att variera mycket i sin aktivitetsnivå, vilket ofta leder till en förvärring av symtomen.

Peters utmaning: att nå balans mellan aktivitet och återhämtning

”Jag har alltid varit en sån som aldrig gör något halvdant. När jag började att springa tränade jag mig snabbt upp till att springa maraton. På mitt arbete lämnade jag aldrig något ofärdigt. Och när jag skulle fixa något i mitt hus slutade jag först när det var perfekt.”

Peter blev långsamt bättre när han fick behandling. Men han upplevde också bakslag.

”Det svåraste var nog mitt eget dåliga tålamod. Jag kunde helt enkelt inte acceptera att det skulle gå så långsamt. När jag första gången märkte att jag blev bättre blev jag så glad att jag tog på mig löparskorna och sprang 5 km. Det ledde till att jag låg i sängen hela nästa dag.”

KOMFORT-UTVECKLING-ÖVERBELASTNING

Konsten är att söka utmaning utan att bli överbelastad.

Och utan att stå still.

Att hitta rätt belastning

Om man ska lära sig att leva med ett funktionellt tillstånd är det viktigt att undvika både för mycket och för lite belastning.

Man kan beskriva det genom att dela in tillvaron i 3 zoner:

1. **I den innersta zonen** upplever vi komfort. Det är här vi slappnar av och samlar kraft. Men vi utvecklar oss inte. Om man bara håller sig här kommer man så småningom fastna, och kroppen försvagas.

2. **I nästa zon** är det utveckling. Här blir vi utmanade till den grad att vi rör oss mot de mål vi har satt, och vi upplever bättring och framgång.

3. **I den yttersta zonen** utsätts vi för överbelastning. Här utmanas vi till en grad där vi överskrider gränserna för det vi klarar. Om man uppehåller sig för länge här kan man så småningom få bestående besvär.

En del människor med funktionella tillstånd har en tendens att variera mellan att antingen under- eller överbelasta sig själva. Det leder ofta till en försämring av symtomen. En lämplig utmaning är nödvändig för att ha det bra både fysiskt, psykiskt och socialt.

En person med ett funktionellt tillstånd ska därför försöka att vara så mycket som möjligt i utvecklingszonen.

Peters ”Stoppsignaler”

”Jag mår riktigt bra nu”, säger Peter.

”Jag är tillbaka på arbetet, och jag kan få ihop min tillvaro. Men jag kan märka att jag fortfarande har de där symtomen precis under ytan. Om det är för mycket på arbetet, om det är för mycket i min kalender, eller om min dotter har det svårt, ja då kommer de tillbaka. Då börjar det med att jag får ont i magen, och om jag inte reagerar på det blir jag yr. Jag känner min kropp så bra nu, att jag nästan uppfattar symtomen som en slags röd varningstriangel. STOPP säger symtomen, och om jag inte stannar upp och lyssnar så vet jag att det bara blir värre.

Jag skulle inte säga att jag känner min sjukdom till 100%, och det är inte heller så att jag aldrig gör något som jag inte borde. Men jag jobbar på det. Och jag blir pyttelite bättre på det varje dag.”

Det skulle vara enkelt, om kroppen bara var en maskin …

Svensk översättning och anpassning från danska 2021 +2025

Carl Sjöström, specialistläkare i psykiatri och rehabiliteringsmedicin

Natascha Ekdahl, leg psykolog

Den svenska versionen ges ut av Svenska föreningen för konsultationspsykiatri

Svensk version kan laddas ned från www.svenskpsykiatri.se/subsektioner/konsultationspsykiatri-2/ eller genom att scanna qr-koden nedan med din mobilkamera.

Original

"Når kroppen siger fra

Information om funktionelle lidelser"

© Komiteen for Sundhedsoplysning, Danmark 2012

Manuskript

Lene Toscano, specialistläkare i Allmänmedicin

Medicinsk redaktion

Marianne Rosendal, specialistläkare i Allmänmedicin, Fil dr.

Per Fink, professor psykiatri, Med dr, Fil dr.

Andreas Schröder, specialistläkare i Allmänmedicin, Fil dr.

Redaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk Design

Peter Dyrvig

Illustrationer

Erik Petri

Originalet utgivet i ett samarbete mellan Forskningsenheden for AlmenPraksis, Aarhus Universitet, och Forskningsenheden for Funktionelle lidelser, Aarhus Universitet, med stöd från TrygFonden, Danmark.