

Stress er ikke ubetinget dårligt, og kroppens forsvar kan øges med motion

Stress er uundgåeligt

En stor del af den danske befolkning har sommerferie på nuværende tidspunkt og vender indenfor den nærmeste fremtid tilbage til jobbet. Overgangen fra afslapning til det moderne arbejdslivs stress og jag er noget, de færreste ser frem til. Der er ingen tvivl om, at for meget stress er en dårlig ting og ofte har stress en følgesvend – en ondsindet tvilling – depression. Forekomsten af både stress og depression er steget og vil formentlig fortsætte med at stige.

I januar i år konkluderede Dansk Sundhedsinstitut, at 80.000 danskere i år 2000 blev ramt af psykiske lidelser, der førte til hospitalsindlæggelse. I 2008 var tallet steget til 120.000. Lidelserne var især stress, angst og depression. Og niveauet ser ikke ud til at være stabiliseret. Ifølge World Health Organization (WHO) var depression på verdensplan den førende årsag til nedsat funktionsevne og den 4. største medvirkende faktor til den globale sygdomsbyrde i 2000. Man forventer, at depression i år 2020 stiger og bliver den 2. største medvirkende faktor udregnet for alle aldersgrupper og begge køn.

I dag er depression allerede den 2. største medvirkende faktor til den globale sygdomsbyrde i aldersgruppen 15-44 år og det gælder både mænd og kvinder. I USA er andelen af depressive personer 10 gange højere end i 1960'erne. Tilbage i 1960 var »døren åben« for en mulig depression i en gennemsnitlig alder på 29,5 år. Man oplevede ikke i samme grad som i dag, at helt unge fik en depression. I dag rammes yngre og yngre personer af depression, og risikoen for en depression starter allerede ved en gennemsnitlig alder på 14,5 år. Udviklingen indenfor depression skyldes mange faktorer, men et øget niveau af psykisk stress og angst anses for at være betydningsfulde medvirkende årsager. Stress anses for at være den mest signifikante markør for depression.

Stress er obligatorisk

At reducere stressniveauet er meget vigtigt, og enhver, som oplever negative følelsesmæssige og fysiske effekter af for meget stress, bør straks reagere. Det er også vigtigt at være proaktiv. At tage et personligt ansvar for at forberede kroppen på et »high performance« liv, som jeg beskriver som et fuldtidsjob med bil. Hvis du har et fuldtidsjob med bil og børn, så er det ikke til forhandling at være proaktiv og forberede kroppen på at kunne håndtere et højt stressniveau, hvis du ønsker at undgå problemer.

Det er vigtigt at skrive sig bag øret, at moderate stress-mængder faktisk er en god ting. Uden stress kan ingen biologisk organisme vokse sig stærkere. Stress er ikke valgfrit, det er obligatorisk, hvis du ønsker at blive bedre.

Et helt grundlæggende element i træningens verden er at stress kroppen for efterfølgende at lade kroppen restituere. Hvis restitutionen er tilstrækkelig, vil kroppen ikke alene restituere, men den vil også gøre alt for at blive stærkere, så den er bedre rustet til at håndtere stresset, såfremt det skulle forekomme igen. Den kendsgerning, at stress er udviklingens moder i biologiske systemer, forsvinder ofte blandt alle de velmenende råd om, hvordan man undgår og reducerer stress i sit liv. Stress er en nødvendighed og ofte uundgåeligt, men et for højt niveau er naturligvis ikke godt.



det gode liv med Chris

● Hvis du har et fuldtidsjob med bil og børn, så er det ikke til forhandling at være proaktiv og forberede kroppen på at kunne håndtere et højt stressniveau, hvis du ønsker at undgå problemer.

Kan motion reducere stress?

Man kan nærmest sige, at moderate mængder stress fungerer lidt som vaccinationer. Forskere indenfor neurovidenskab kalder det også for »stress-vaccination«. Lidt stress kan altså være godt.

I de seneste 10 år er den videnskabelige evidens steget i relation til de positive effekter af motion. Flere resultater indikerer, at motion til dels modvirker de negative konsekvenser af høje stressniveauer dels på samme tid kan forberede kroppen på at håndtere høje stressniveauer. Det lader til, at kredsløbstræning booster denne vaccinationsproces via andre signalveje end moderat mental stress og derfor er moderat mental stress med tilstrækkelig restitution i kombination med regelmæssig moderat kredsløbstræning en super cocktail i relation til at forberede dig til at håndtere et »high performance«-liv.

Kvinderne løfter jern

Men hvad med styrketræning? Denne sommer blev der præsenteret nye videnskabelige data på det årlige møde hos American College of Sports Medicine, som peger i retning mod, at også styrketræning har en mulig effekt i relation til angst. Forskerne var interesserede i træningens effekt i relation til personer, som led af generel angst (generalized anxiety disorder, GAD). GAD er forbundet med overdreven bekymring i forhold til eksempelvis penge, familie, venner, relationer generelt og udfordringer på jobbet. Bekymringer som ofte påvirker hverdagen negativt.

Studiets forsøgspersoner var kvinder, som i højere grad er påvirket af GAD end mænd. De 30 fysisk inaktive kvinder med GAD blev fordelt i tre grupper. En gruppe styrketrænede i 6 uger, en anden gruppe dyrkede kredsløbstræning og en tredje gruppe fungerede som kontrolgruppe. Forsøgspersonerne modtog ikke anden form for behandling end den medicin, som de allerede var blevet ordineret. I studiet fandt man en forbedring på 60 procent blandt kvinderne i styrketræningsgruppen, 40 procent forbedring i kredsløbstræningsgruppen og 30 procent forbedring i kontrolgruppen. Dr. Matthew P. Herring siger: »Vores fund antyder en stærk potentiel rolle for motion i relation til at behandle angst lidelser«. Forskellen mellem resultaterne på styrketræning og kredsløbstræning skal formentlig findes i forskellige træningsintensiteter.

For mit eget vedkommende, så giver en god omgang styrketræning mig følelsen af frigivelse af frustrationer. De samme effekter ses formentlig ved højintens kredsløbstræning, såsom intervaltræning. Mange prioriterer ikke styrketræningen, selv om det er et helt essentielt element i relation til blandt andet aldring for både mænd og kvinder, men forhåbentlig kan studiets resultater lokke flere kvinder til at »løfte jern«. ■

FRI.dk/chris

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris

FRI.dk