

## Træt af en dårlig barndom?

En af de gådefulde lidelser, der plager mange mennesker i vore dage, er kronisk træthedssyndrom. Det drejer sig, som det fremgår, om mennesker, der lider af en overvældende og næsten kronisk træthedsfølelse. Disse mennesker kan næsten ikke holde sig i gang på jobbet og går ofte i seng, så snart de kommer hjem fra arbejdet, selv om den overvældende træthed normalt ikke er forbundet med øget søvnighed eller et større søvnbehov. I de værste tilfælde kan den kroniske træthed helt umuliggøre et arbejdsliv og føre til langtidssygemelding og endog til førtidspensionering.

Undersøgelser i USA tyder på, at 2½ % af den amerikanske befolkning lider af dette træthedssyndrom i alvorlig grad, og beregninger har vist, at de samfundsmæssige omkostninger beløber sig til ni milliarder dollars om året, hvilket overført til danske forhold svarer til næsten to milliarder kroner. Så denne lidelse er ikke blot ubehagelig for sine ofre, men også for samfundøkonomien.

Der er to teorier om årsagen, en medicinsk og en psykologisk. Den medicinske teori handler især om en ukendt virus, der skulle fremkalde den overvældende træthed, men denne hypotetiske virus er ikke fundet endnu. Den psykologiske forklaring går ud på, at der ligger psykologiske problemer bag kronisk træthed af samme art som dem, der ligger bag svære depressioner, og at kronisk træthed faktisk er en form for depression, hvor man blot er mere optaget af den kropslige afmagt end af de psykologiske symptomer ved depressionen. Vi har tidligere omtalt en undersøgelse, der viste, at man i nogen grad kan komme patienter med kronisk træthed til hjælp med rent psykologiske metoder, så de bliver bedre til at klare dagliglivet. Dette beviser dog ikke nødvendigvis, at årsagen så er af rent psykologisk art, for man kan også med psykologiske metoder hjælpe hjerneskadede personer til at klare sig bedre.

Nu viser en ny amerikansk undersøgelse imidlertid – meget salomonisk – at der kan være både psykologiske belastninger og fysiologiske forandringer i årsagsmønstret til det kroniske træthedssyndrom. De amerikanske forskere mente ud fra forskellige nye undersøgelser, at der kunne ligge en forstyrrelse i hormonsystemet bag det kroniske træthedssyndrom. Det såkaldte ”stress-hormon”, kortisol, som udskilles af binyrebarken, er ofte stærkt forhøjet ved stresstilstande,

men en middel eller normal grad af kortisolproduktion er dog nødvendig, for at kroppen kan fungere optimalt i dagliglivet. Nu ser det imidlertid ud til, at der hos mange patienter med kronisk træthedssyndrom forekommer en alt for lav produktion af kortisol, og at dette kan være noget af forklaringen på følelsen af energitab og uoplagthed.

Men hvorfra kommer så denne svækkelse af kortisolproduktionen? Den kan ifølge de amerikanske forskere tænkes at komme fra en særligt stærk og langvarig stresstilstand tidligt i livet, som kan have udmattet og svækket produktionen af stresshormonet så meget, at kortisolproduktionen vedbliver med at være svækket længe efter.

Denne hypotese støttes blandt andet af studier over soldater, der vender hjem med psykiske skader efter voldsomme stressoplevelser under krig i det fremmede. Disse soldater siges dog især at lide af PTSD som følge af de traumatiske oplevelser under krigen. Men også hos disse PTSD-ramte soldater finder man hyppigt – ud over de tre sædvanlige PTSD-symptomer: skræmmende minder, vedvarende uro og undgåelse af alt, der minder om krigen – en voldsom træthed, der kan minde om det kroniske træthedssyndrom. Desuden har man ofte hos disse soldater fundet netop en svækkelse af kortisolproduktionen, der altså kan være noget af forklaringen på især den voldsomme træthed.

Dyreforsøg har imidlertid vist, at stress under opvæksten kan give langt stærkere forstyrrelser i kortisolproduktionen end stress hos voksne dyr, så derfor mente de amerikanske forskere, at der bag de mange tilfælde af kronisk træthed hos voksne (uden PTSD) kunne ligge perioder med særlig stærk og langvarig stress i barndommen.

Denne hypotese blev testet i en undersøgelse, hvor man sammenlignede forekomsten af stress i barndommen hos 113 patienter med det kroniske træthedssyndrom og 124 tilsvarende personer uden dette syndrom. Alle personer i begge grupper blev bedt om at udfylde et spørgeskema om stress og belastninger i barndommen. Dette spørgeskema handlede om, hvorvidt personerne i barndommen havde været udsat for følgende fem former for belastninger: 1) Seksuelle overgreb. 2) Fysiske overgreb, fx i form af korporlig afstraffelse. 3) Psykologiske overgreb i form af ydmygelse og hån. 4) Emotionel forsømmelse, dvs. at være ignoreret og mangle kærlighed fra forældrene. 5) Fysisk forsømmelse, dvs. at være forsømt med hensyn til kost, beklædning, sygdomsbehandling m.m.

Forskerne beregnede dels et mål for hver af de fem forskel-

### Forskningsnyt:

- Redaktionsgruppen: Ask Elklit, Thomas Nielsen (redaktør), Dion Sommer og Peter Krøjgaard, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- Sekretariat: Ingrid Graversen (træffes man-fr. kl. 9-15 på tlf. 89 42 49 00, direkte: 89 42 49 21)

lige former for barndomsbelastninger, dels et fælles mål for alle fem typer af belastninger. Det viste sig, at der var en nærmest overvældende klar sammenhæng mellem barndomsbelastninger og kronisk træthed i voksenalderen. Især to former for barndomsbelastninger, nemlig psykologiske overgreb og fysisk forsømmelse, forekom ikke mindre end seks gange hyppigere i trætheds- end i kontrolgruppen. Men også de tre andre former for barndomsbelastninger, seksuel og fysisk mishandling, samt emotionel forsømmelse forekom tre-fire gange hyppigere i træthedsgruppen end i den normale gruppe.

Endelig fandt man, at der hos de mange patienter, der havde oplevet alvorlig stress i barndommen, forekom en utilstrækkelig kortisolproduktion, mens dette ikke var tilfældet hos de patienter med kronisk træthed, der ikke havde været udsat for stress i barndommen. Hos disse sidstnævnte patienter må der altså ligge andre årsager end nedsat kortisolproduktion bag deres træthed.

De amerikanske forskere mener herefter at have påvist en klar sammenhæng mellem 1) alvorlig stress i barndommen, 2) en deraf følgende ”nedslidning” af det fysiologiske stresssystem med ”underproduktion” af kortisol til følge, og 3) en overvældende træthed i voksenalderen.

tn

*Kilde:* Heim, C., Nater, U.M., Maloney, E., Boneva, R., Jones, J.F. & Reeves, W.C. (2009). Childhood Trauma and Risk for Chronic Fatigue Syndrome. *Archives of General Psychiatry*, 66(1). 72-80.