



Personligheten avgjør om du blir syk av stress

Forskere mener at personligheten din er med på å bestemme hvordan immunforsvaret vil reagere i en ekstrem situasjon.

Maj-Britt Dahl

Publisert: 25.mar. 2013 06:35 Oppdatert: 25.mar. 2013 06:35

- Fremad – skyt! roper fenriken. Menig Petter Ødegaard (19) og Anders Børve (22) går resolutt langs den røde streken, stiller seg i posisjon og fyrer av mot målet. Det er bikkjekaldt, en sur vind sniker seg inn under uniformene. Guttene er på feltøvelse på Ulven leir i Os, og vet hva det vil si å måtte prestere selv om man er trøtt. Som når man ligger i klissvåte bomullsuniformer rett på snøen, eller er på utmarsj i 16 minusgrader.

Rett på saniteten

- Man får gjerne ikke tid til å gå på do engang. Jeg tenkte først "åff", men man kan ikke gjøre noe med det – man må bare bite ting i seg og tenke at dette er en time av livet ditt, sier Anders Børve (22).

- De som ble syke, var gjerne de som ikke var vant til å ta i et tak. Var de litt forkjølet i begynnelsen, gikk de rett på saniteten da det ble tøft. Og det var stor forskjell på dem som bare ville gjøre oppdraget, og de som blåste i det. Merket det særlig på innstillingen hvis vi plutselig fikk feil instruks fra befalet, sier Petter Ødegaard (19) som måtte presse en medsoldat til å spise da han var lagfører.

- Det var ofte de samme som gikk på saniteten gang på gang, sier Børve.

Subjektive svar

Det er ikke noe nytt at personlighet og helse henger sammen. Men hvilke biologiske mekanismer snakker vi om, og kan personlighetstester egentlig si noe om evnen til å takle stress? Ofte er testene basert på subjektive svar på påstander som for eksempel "Jeg trives med utfordringer" eller "Jeg liker å ha daglige rutiner som ikke endrer seg for mye".

I samarbeid med Sjøforsvaret ved Håkonsvern har doktorgradsstipendiat Asle M. Sandvik ved Avdeling for samfunnspsykologi ved Universitetet i Bergen og forskere fra det amerikanske forsvaret, universiteter i Ohio og i Virginia sett på sammenhengen mellom balansen i immunforsvaret og hvor psykisk robust man er under stress – særlig med tanke på å takle utfordringer og uforutsette hendelser.

Mangedobling

21 norske kadetter ved Sjøkrigsskolen ble satt i en ekstremt presset situasjon med lite søvn og mat. De visste ikke hva som skulle skje til enhver tid, men ble stadig konfrontert med noe nytt.

I utgangspunktet hadde alle høy score på psykisk hardførhet siden de var kommet inn på Sjøkrigsskolen. To dager før øvelsen ble kadettene testet ved å svare på spørsmål om involvering, kontroll og synet på utfordringer og forandringer. Så ble det tatt blodprøver den femte dagen da stressnivået var lavt, og den syvende dagen under høyt stressnivå.

Verktøy i rekruttering

- I en stresset situasjon skal immunforsvaret aktiveres, men vi så at nivåene på immunmarkørene mangedoblet seg – opptil ni ganger fra dag fem til dag syv. Utslagene på prøvene var mer like på dag fem, mens det på dag syv var store forskjeller fra person til person. Blodverdiene viste at **det er en sammenheng mellom personlighetstesten og stressnivået til den enkelte** – særlig på det å takle utfordringer og uforutsette hendelser, sier Sandvik.

- Hva kan man bruke dette til?

- Hardførhetsskalaen kan brukes i rekruttering – ikke bare i forsvaret, men i flere yrker med uforutsigbar arbeidssituasjon, som for eksempel i politiet, brannvesenet og helsevesenet. Selv om folk i utgangspunktet virker psykisk robuste, viser en sjekk med tanke på involvering, kontroll og forandring at det kan være store forskjeller når det spisser seg ekstra til.