

Skilsmisse kan gi helseskader

Stress gir mer langvarige helsebelastninger enn tidligere antatt, viser en ny undersøkelse.

Publisert: 2. august 2009 Oppdatert: 18. mars 2010

Ane Bamle Tjellhaug

Å oppleve en skilsmisse eller at ektefellen dør, kan ha negative langtidseffekter på helsen. Det viser en ny amerikansk undersøkelse utført ved Universitetet i Chicago. Studien så på hvordan tap av ektefelle kan påvirke kroniske lidelser, bevegelersvanser, egen vurdering av helse og symptomer på depresjon.

Hovedfunnene er:

- Skilte eller enker/enkemenn har 20 prosent mer kroniske lidelser enn personer som fortsatt er gift. Det dreier seg om blant annet hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft. Denne gruppen har også 23 prosent mer bevegelersvanser.
- Personer som aldri giftet seg har 12 prosent mer bevegelersvanser og 13 prosent mer symptomer på depresjon, men det er ingen forskjell fra giftede personer når det gjelder kroniske lidelser.
- Personer som har giftet seg på nytt har 12 prosent mer kroniske lidelser og 19 prosent mer bevegelersvanser enn de som fortsatt er gift. Men de har imidlertid ikke økt depresjonsrisiko.

Stress. Sosiologen Linda Waite, en av forskerne som står bak undersøkelsen, sier til The Daily Mail at tapet av ektefellen eller å oppleve skilsmisse kan forårsake enormt stress i måneder eller år, og dette er skadelig for hjerte- og karsystemet.

Stress påvirker immunsystemet og leder til økt forekomst av betennelsesreaksjoner i kroppen. Vi tenker at dette har betydning for hjerte- og karsykdommer og bestemte former for kreft, sier hun.

Enig. Det norske psykologimiljøet er enige i Waites analyser.

Det som nå dokumenteres bedre enn før, er at virkningene av stress er langvarige og ikke umiddelbart bedres selv om man går inn i et nytt, stabilt forhold. Det er større treghet i bedringsprosessen enn det man tidligere har dokumentert, sier Arnstein Finset. Han er psykolog og professor ved Institutt for basalfag, avdeling atferdsfag, ved Universitetet i Oslo.

Finset forteller at samlet stressbelastning, og stress over tid, er den mest naturlige forklaringen på at lidelsene ikke umiddelbart blir borte etter at man har fått en ny livspartner.

Virkingen av stress er både umiddelbar og noe som varer over tid. En belastning kan komme i tillegg til tidligere belastninger. Ved skilsmisse, som i seg selv er en dokumentert stressfaktor, kan man ha opplevd belastninger både i forkant og i etterkant. Finset forklarer at en eventuell bedring viser seg etter lang tid.

Langvarig stress kan etter hvert gi fysiske utslag, slik som sykdom.

Variierer. Han sier at sårbarheten for stress varierer fra sykdom til sykdom.

Stress er en av flere årsaker, til at sykdom utvikler seg. Andre årsaker kan være sårbarhet og inaktiv livsstil. Men når en person først er blitt syk, vil det variere hvor mye sykdomsforløpet preges av fortsatt stress. I noen sykdommer vil det at stressfaktoren blir borte, gjøre at sykdommen slår svakere ut. Andre ganger har graden av stress mindre betydning.

Når skilsmissen er et faktum, er det ifølge Arnstein Finset viktig å innse at man er overbelastet.

Overbelastningen er i seg selv et problem, men det er ofte slik at man er så opptatt av innholdet i problemet, skilsmissen, at man ikke reflekterer nok over sin egen overbelastning. Fortvilelsen over tapet av ektefellen gjør at man er fokusert på det ytre forholdet, mer enn å se på sine indre behov, sier psykologen.

Han råder personer til å søke hjelp dersom belastningen føles for stor.

Avspenning, og det å redefinere situasjonen, er ulike stressmestringsstrategier. Det er viktig å finne ut om man har låst seg i en bestemt tankemåte, og å prøve å snu tankemønsteret. Dette kan være enklere å få til dersom man snakker med fast legen eller med gode venner. Psykolog og familierådgiver er også et alternativ, sier Finset.

Investere tid. Selv om man etablerer en ny relasjon, dukker ofte noen av de samme problemene fort opp. Mange av problemene er blant dem som har medført stress i det forrige forholdet, sier Berger Hareide, seniorrådgiver i Barne, ungdoms- og familiedirektoratet. Han mener familievernet har et kapasitetsproblem.

Vi mangler ressurser i til å tilby flere individuelle samtaler for personer som har opplevd et samlivsbrudd. Vi burde hatt større kapasitet til å hjelpe folk med deres indre forsoningsarbeid. Samtaler kan redusere risikoen for at tidligere problemer gjentas. Ofte vil det være klokt å investere tid i å snakke med andre.

Barn. Hareide understreker at det å bearbeide følelser er av særlig stor betydning når barn er involvert.

Vi ser ofte at det foregår en kamp mellom foreldrene som vedvarer etter skilsmissen. Det er muligheter for å få hjelp av andre, for eksempel av Kirkens Familievern eller av Samlivssenteret på Modum Bad, sier Hareide.