

Börjar musiken i restaurangen att störa dig, mår du dåligt av dofter på bussen eller skär det genom märmg och ben när grannen går över golvet? Många drabbas av överkänslighet. Stress, depression och utbrändhet ökar risken. Men ny forskning visar att det finns goda chanser att tillfriskna.

TEXT HELENA E KÄLLGREN FOTO ISTOCK

KÄNSLIGA SINNEN

Om du googlar överkänslighet landar träffarna främst på olika typer av allergier. Men det finns också ett slags överkänslighet, även kallad miljöintolerans eller miljööverkänslighet, där det inte är allergener som utlöser besvären. Det finns ännu inte någon medicinsk förklaring, men drygt 20 procent av befolkningen är mer eller mindre drabbade. Trots att det är så vanligt blir besvären ofta ifrågasatta. Miljöintolerans är på grund av detta en relativt osynlig åkomma som det finns all anledning att börja ta på större allvar.

– Steg för steg kan överkänslighet leda till isolering och bli handikappande om processen inte bryts, förklarar Eva Palmquist som har skrivit en doktorsavhandling om ämnet vid Umeå universitet.

Överkänslighet innebär bland annat att en person mår dåligt av



Fakta miljööverkänslighet

- ✓ De flesta som drabbas är medelålders kvinnor, och de främsta riskfaktorerna är ångest, depression, utbrändhet och stress.
- ✓ Mycket talar för att besvären beror på en kombination av neurologiska, immunologiska och psykologiska faktorer.
- ✓ 21,6 procent rapporterar någon form av miljöintolerans, vissa har flera.*
- ✓ Så här många är drabbade av fyra av de vanligaste intoleranserna: 12,2 procent – doftöverkänslighet; 9,2 procent – ljudöverkänslighet; 4,8 procent – sjukhus-överkänslighet; 2,7 procent – elöverkänslighet.*

* Palmquist, E et al (2014). "Overlap in prevalence between various types of environmental intolerance", *Int J Hyg Environ Health*, 217 (4–5), 427–34.

olika sinnesintryck. Det kan exempelvis vara en doft, att vara i ett specifikt hus, att höra vardagliga ljud eller att vara i närheten av elektronisk utrustning som framkallar olika symtom. Trots att orsaken till besvären normalt inte är farlig identifierar nervsystemet ett hot, och symtomen kan vara

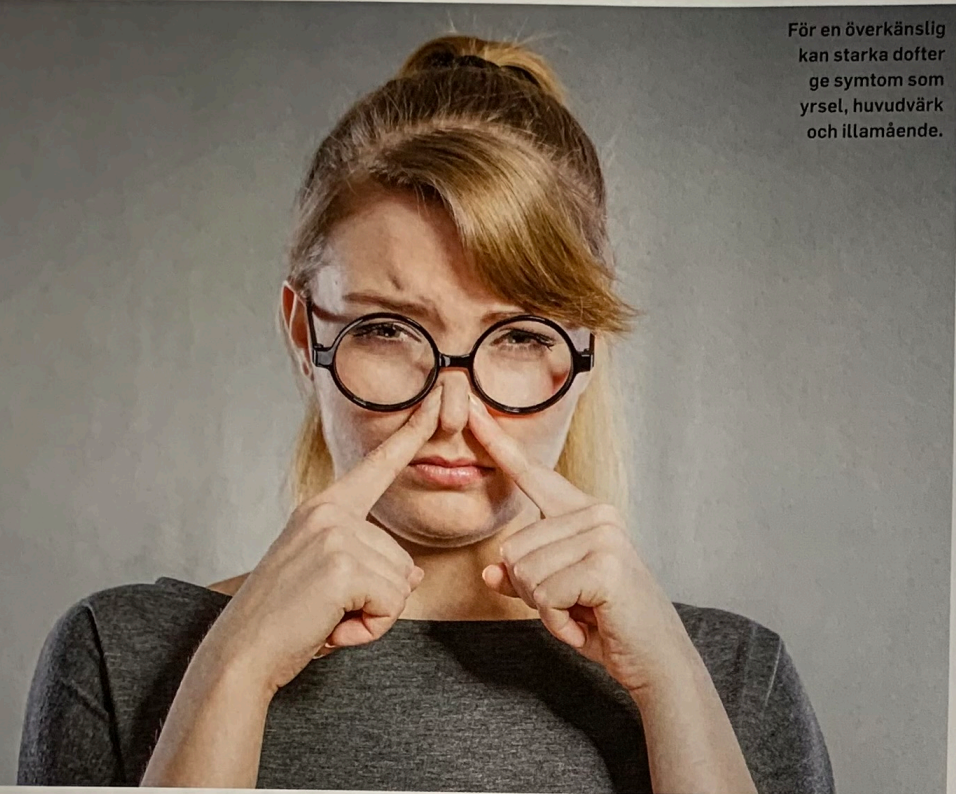
yrsel, huvudvärk, illamående, koncentrationsproblem, hudproblem, irritation i luftvägarna och slemhinnorna. Nu visar forskning att det är lättare att bli frisk om man inte reagerar för kraftigt rent känslomässigt och inte förändrar sitt beteende alltför mycket. Därför behöver vårdpersonal bli ännu bättre på att tidigt stötta den här patientgruppen.

– Det är viktigt att poängtera att även om psykologiska faktorer finns med i orsakskedjan betyder det inte att överkänsligheten är inbillad. Symtomen kan vara allvarliga, säger Eva Palmquist.

DET FINNS VISSA MEDICINSKA teorier kring vad det är som händer i kroppen vid intolerans. En är att de nervceller som tar emot information, till exempel luktcellerna, blir inflammerade. En annan teori är att nervsystemet av någon anledning har lärt sig att reagera fel. En frisk person lägger till exempel märke till en doft precis när man kommer hem till någon, men doften minskar när man vant sig. På luktöverkänsliga perso-



Vardagliga ljud som trafikbuller eller en dammsugare kan vara extremt stressande för dem som lider av överkänslighet.



För en överkänslig kan starka dofter ge symtom som yrsel, huvudvärk och illamående.

ner reagerar nervsystemet enligt teorin tvärtom. Lukten blir mer och mer påträngande.

Ofta har överkänsligheten börjat i samband med en kraftig eller långvarig exponering. Den utlösande triggern kan ha varit en stark doft, ett högt ljud på en konsert, synligt mögel eller något annat som det är naturligt att reagera på. Detta utvecklas senare till en reaktion på stimuli som normalt inte leder till reaktioner, exempelvis parfymdoft eller papperssprassel. De obehagliga symtomen utlöser i sin tur ofta oro som riskerar att bidra till ytterligare symtom om man inte hittar sätt att tygla tankarna.

Det är vanligt att personer med allergi eller astma drabbas av miljööverkänslighet, men personer utan astma eller allergi kan få lika stora besvär. Stress, ångest, depression och utbrändhet ökar risken. Patienter som får medicinsk och psykologisk hjälp tidigt har stor chans att bli bättre.

– Tyvärr har många med de här

problemen dåliga erfarenheter av både sjukvård och försäkringskassa. Men det är viktigt för både vårdpersonal och de drabbade att veta att det finns goda förutsättningar att tillfriskna och det är viktigt att få rätt hjälp.

Läkare kan ofta hjälpa till att lindra fysiska symtom, exempelvis utslag på huden eller andningsbesvär. Psykoterapi kan bland annat hjälpa de överkänsliga personerna att bearbeta oro, negativa förväntningar och eventuella bakomliggande orsaker som stress. Eva Palmquist rekommenderar speciellt kognitiv beteendeterapi för att bryta den onda spiralen av undvikande beteende som de drabbade lätt hamnar i.

EN UTMANING ÄR ATT många patienter tycker att det känns som att de är inbillningssjuka om läkaren remitterar dem vidare till en psykolog istället för att ge en biologiskt baserad medicinsk diagnos. Men forskningen på institutionen för psykologi vid Umeå universitet har goda vetenskapliga belägg för att psykologiska faktorer som oro och negativa förväntningar

försämrar de fysiska symtomen på ett sätt som är avgörande för prognosen oavsett vad överkänsligheten beror på i grunden. Eva Palmquist poängterar att kropp och psyke hänger ihop.

– Få ifrågasätter att stress till exempel aktiverar herpes. Det är inte konstigt att psykologiska faktorer också bidrar till överkänslighet.

I studien som Eva Palmquist gjort fick 3 406 slumpvis valda personer besvara en enkät år 2010. Det visade sig att drygt 20 procent hade någon överkänslighet avseende kategorierna dofter, sjuka-hus-sjuka, elöverkänslighet eller ljudöverkänslighet. De fick också besvara frågor kring oro och hur mycket överkänsligheten påverkade deras liv. Sex år senare fick samma personer svara på en ny enkät och det visade sig att 40 procent hade blivit av med sin överkänslighet, medan närmare 13 procent hade blivit sämre.

TILL SKILLNAD MOT vad man skulle kunna tro visade sig problemens omfattning, antal symtom, intensitet

Så känner du igen symtomen

Man kan bli överkänslig mot i stort sett alla sinnesintryck, och symtomen varierar. Några symtom är:

- ✓ Trötthet
- ✓ Hosta
- ✓ Irritation i hud och slemhinnor.
- ✓ Luftvägsbesvär
- ✓ Huvudvärk
- ✓ Yrsel
- ✓ Illamående
- ✓ Koncentrationssvårigheter
- ✓ Ljud som växer
- ✓ Dofter som växer

och frekvens år 2010 inte ha någon betydelse för vilka som tillfrisknat till år 2016. Det som däremot spelade roll var patienternas inställning till sin överkänslighet. De som hade blivit bättre var de personer som inte hade undvikit alla saker som kunde utlösa symtom. De



Vad kan du göra som anhörig

Ta besvärerna på allvar och stötta känslomässigt, men hjälp inte till för mycket rent praktiskt. Det är viktigt att den drabbade inte blir isolerad och beroende eftersom det riskerar att öka både besvär och oro. Hjälp istället till att resonera kring hur mycket exponering den drabbade kan utstå och se till att mötas halvvägs.

Om du känner överkänslighet

- 1** Gå till läkaren och se till att få hjälp med själva symtomen.
- 2** Gå till psykolog/psykoterapeut och arbeta med dina reaktioner, testa gärna kognitiv beteendeterapi.
- 3** Försök ha en positiv inställning och kom ihåg att det går att tillfriskna.
- 4** Gå gärna med i stödföreningar och stödgrupper. Välj dock att vara med i grupper som har fokus på tillfrisknande och inte i de som fokuserar på det som är farligt.
- 5** Eftersträva att hitta vetenskapligt belagd information och stöd eftersom det finns många som vill tjäna pengar på andras oro.

som blivit friska var alltså de som försökte att låta bli att tänka på sin miljö känslighet och utsatte sig för mer exponering.

De som hade isolerat sig, känt stor oro och haft en hög grad av undvikande beteende hade däremot generellt sett inte blivit bättre. Det visade sig också att praktisk hjälp från omgivningen minskade möjligheterna att bli bättre.

– Det är viktigt att omgivningen stöttar känslomässigt, men det är inte så bra att hjälpa till med för mycket rent praktiskt. En hypotes är att hjälp med att exempelvis uträtta ärenden bidrar till den drabbades isolering som i sin tur gör symtomen värre. Är du exempelvis ljudkänslig och sätter dig i ett ljudisolerat rum kommer alla ljud att upplevas högre när du går ut.

Utmaningen är att steg för steg hitta

Att gå med i en stödförening kan vara till stor hjälp för tillfrisknande.



en rimlig nivå av exponering där man inte får alltför starka symtom. Eva Palmquist menar att de undvikande strategier som de flesta drabbade naturligt använder sig av kan ha viss positiv betydelse precis i början. Däremot tyder forskningsresultaten på att om man i alltför stor utsträckning fortsätter att undvika det man är överkänslig emot kvarstår eller i värsta fall växer besvärerna.

EN ANNAN PARAMETER att ta upp är oro och negativa förväntningar som i sig själva kan utlösa faktiska symtom. Fenomenet kallas nocebo. Rakt motsatt betydelse till placebo som innebär att positiva förväntningar ger förbättring. Nocebo är inget unikt för miljö känsliga. I en amerikansk studie exponerades astmatiker för en doft efter att de fått information om att ett

ämne antingen skulle utlösa eller lindra astmasymtom. De som fått den negativa informationen på förhand fick en mätbart ökad nivå av inflammation i luftvägarna, vilket inte gruppen som fått positiv information fick. Eva Palmquist betonar därför vikten av att hålla modet uppe och att träna på att inte på förhand oroa sig för exponering. Helst tillsammans med en utbildad psykolog.

– Det är viktigt att försöka bryta den onda spiralen och undvika de tillkommande symtom som uppstår när man oroar sig. Sök psykologisk hjälp och kom ihåg att det går att tillfriskna. ✘

NYFIKEN?

Eva Palmquist har skrivit avhandlingen "Miljöintolerans – psykologiska risk- och hälsosfaktorer".