

Irritabel tarm

Over 10 prosent av befolkningen har irritabel tarm, men mange sier at de føler seg alene om å ha plager med magen. Det er liksom litt lettere å snakke om den vonde ryggen enn om den besværlige tarmen. Mange opplever at plagene går ut over friheten til å gjøre det de må eller ønsker å gjøre, og at livet «krymper». Her kan du lese om mentale verktøy og tiltak for å redusere symptomene og ta tilbake kontrollen.

Hva kjennetegner IBS?

Irritabel tarmsyndrom er ikke én sykdom, men et samlebegrep for ulike tilstander som har felles symptombilde og delvis årsaker, og de har felles mekanismer som behandlingen kan rettes mot. Smerter er hovedkriterium for å få diagnosen, og smertene er forbundet med tarmbevegelser, forstoppelse eller oppblåsthet, og lindres ofte etter tarmtømming. Noen er plaget med hyppig og løs avføring (diaré), andre med sjelden eller hard avføring (forstoppelse), eller veksling mellom løs og treg avføring. Noen har også plager fra andre deler av kroppen med smerter muskel- og skjelettsmerter, hodepine, trøtthet, søvn og plager fra urinveiene og underlivet. Det forskes på mange mulige biologiske årsaker. Det forskerne er enige om, er at irritabel tarm kan beskrives som en forstyrrelse i hjerne-tarmaksen.

Hjerne-tarm aksen

Hjernen og tarmen sender signaler til hverandre hele tiden. Denne kommunikasjonen gjør at vi spiser når vi er sultne og stopper å spise når vi er mette. Hormonsystemet, immunsystemet, nervesystemet og tarmfloraen er også involvert i denne kommunikasjonen. Dette toveis kommunikasjonssystemet mellom hjernen og fordøyelsessystemet kalles hjerne-tarm aksen.

Kommunikasjon på høygir

Hos mange med IBS har sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen) blitt mer sensitivisert, og fått en lavere terskel for å kjenne smerte ved normale signaler fra tarmen, såkalt visceral hypersensitivitet. Denne hypersensitiviteten kan skyldes endringer både i tarmen og i nervesystemet. Derfor kan normal oppblåsthet i mage-tarm for den som har irritabel tarmsyndrom gi sterke smerter. Et bilde på visceral hypersensitivitet, er at man kan høre en radio (altså tarmen) selv på laveste volum; man fanger opp signaler fra tarmen som folk flest ikke får med seg og blir ekstra lydhør for det som skjer i tarmen. Samtidig har hjernen lært seg å prioritere signalene fra mage-tarm og gir dem større betydning enn de egentlig har. Det er fordi hjernens alarmsystem oppfatter dem som faresignaler. Det kalles selektiv oppmerksomhet, og bidrar til at kommunikasjonen settes på høygir.

Tanker, følelser og atferd som forsterker IBS-plager

Hjernens hovedbeskjeftigelse er å tolke signaler fra kroppen. Når vi har smerter eller ubehag fra magen, tolker hjernen hva de kan bety og hvilke konsekvenser de kan ha: «Hm, er det noe jeg har spist»? «Tenk om smertene ikke gir seg». «Tenk om jeg ikke rekker frem til toalettet».

Forskerne har funnet at det er noen typiske tenkemåter og handlinger som forsterker IBS-plager: Typiske tenkemåter er: Bekymrings- og katastrofetenkning, tanker om mangel på kontroll, engstelig forventning og flauhet og skamfølelser. Handlingsmønster som forsterker plagene er unngåelses- og sikringsatferd; det vil si alt det du unngår å gjøre (avlyser sosiale aktiviteter eller trening, unngår å spise, gå på offentlige toaletter, bruke kollektivtransport osv.) og alle måtene du forsøker å forebygge trøbbel fra mage-tarm på (gå mange ganger på toalettet, ta med ekstra skift, lage lyd så rumlingen i magen ikke høres osv.).

Unngåelses- og sikringsatferd hjelper gjerne på kort sikt, men bidrar til å opprettholde plagene på lang sikt. Dessuten blir de innlærte vanemønstre som stjeler friheten din og gjør at livet krymper». Men, ved å endre på tanker, følelser og handlinger, kan vi faktisk også påvirke kommunikasjonen i hjerne-tarm aksen; lære hjernen til å bli mindre oppmerksom og stressa over signalene fra mage-tarm, og slik redusere trafikken i hjerne-tarm aksen.

Hva kjennetegner deg?

Både tanker og handlinger blir over tid til vaner, og vanene våre oppdager vi ikke så lett nettopp fordi de blir automatiserte. Prøv likevel å bli kjent med hvordan du snakker til deg selv og hva du typisk gjør eller unngår å gjøre på grunn av IBS-en. Har du noen av de fire typiske tankemåtene, i så fall hvilke? Hva unngår du å gjøre på grunn av plagene eller hva gjør du for å sikre deg best mulig for at plagene ikke skal lage for mye trøbbel for deg?

Å snu onde sirkler

Du kan øve på å snakke til deg selv på en konstruktiv og støttende måte heller enn med kritikk, bekymring og grubling. Du kan også bruke teknikker for å redusere tiden du er i kvernetankenens vold, se link til lydfil om kvernetanker nedenfor. Du kan også øve på å ha en aksepterende holdning til mage-plagene, de negative tankene og følelsene. Da blir det lettere å flytte oppmerksomheten bort fra magen. Det aller mest krevende, men også mest virksomme, er å øve på å utsette deg for det du nå unngår å gjøre på grunn av plagene og øve på å legge bort alle mulige strategier du bruker for å forebygge trøbbel. Det betyr for eksempel å gå på treningen selv om du har vondt, gå på kino selv om du har urolig mage og å spise mat du verdsetter selv om du er usikker på om du tåler den. Eller at du går ut av døren hjemme selv om både tarmen og hjernen forteller deg at det er best å snu og gå på toalettet en gang til, eller at du går fra toalettet selv om det føles som om du ikke er tilstrekkelig tømt. Ved å systematisk utsette deg for det du nå unngår, eksponeringstrening, erfarer hjernen at vaktberedskapen kan skrus ned. Det reduserer den opphetede kommunikasjonen i hjerne-tarm aksen.

Ønsker du mer informasjon?

Enhet for psykiske helsetjenester på Diakonhjemmet Sykehus har utviklet et behandlingsopplegg basert på kognitiv atferdsterapi som er spesifikt rettet mot IBS. Det er et digitalt behandlingsopplegg i gruppe, og det er fastlege som henviser, se link (hjemmeside). Her finner du en Arbeidsbok du kan laste ned, og linker til andre nyttige selvhjelpsnotater.

«Mage-tarmskolen» er et annet digitalt tilbud som er utviklet av forskere og helsepersonell ved Haukeland Universitetssykehus, se link: <https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/mage-tarmskolen-pa-internett/>

Kilder:

IBS. Mentale verktøy og tiltak som reduserer symptomer og øker livskvaliteten. Torkil Berge, Bente Bull-Hansen og Elin Fjerstad, 2023, Aschehoug.