Angst, stress og coping – hvad styrer livskvaliteten hos allergikere?

Juliane Jersild[1,2], Carsten Bindslev-Jensen[2,3], Britt Jensen[2,3]

[1] Institut for Psykologi, Syddansk Universitet.
[2] Hudafdeling I og Allergicentret, Odense Universitetshospital.
[3] Odense Research Center for Anaphylaxis (ORCA).

Baggrund: Litteraturen peger på, at svær allergi og anafylaksi kan påvirke individets livskvalitet og medføre angst, stress og ubehag, samt en generelt nedsat livskvalitet. Alligevel er allergi ikke særligt velundersøgt inden for psykologisk forskning. Det er vigtigt at finde ud af hvilke mekanismer, der er i spil. Det kan gøre lægepersonel bedre klædt på til at hjælpe allergikere. Det ville være optimalt at patienterne får stillet gode coping-strategier til rådighed, både til praktisk håndtering af allergien, men også til de emotionelle problematikker der følger med.

Formål: Formålet med dette litteraturstudie var med baggrund i den transaktionelle model for stress og coping, at afdække relationen mellem allergikeres livskvalitet og angst, stress, samt valg af coping-strategier.

Metode: Indeværende studie er et eksplorativt litteraturstudie. Der er foretaget en bloksøgning på de tre databaser: PsycINFO, PubMed og ScienceDirect. Anvendte søgeord: psycholog*, coping, ”quality of life”, stress, anxiety, allergy, anaphyl*. Den udvalgte litteratur blev analyseret/diskuteret med udgangspunkt i den transaktionelle model for stress og coping, i fire temaer: 1. Angst og stress, 2. Coping, 3. Livskvalitet, 4. At vokse med opgaven - allergi i et udviklingsperspektiv.

Resultater: Angst og stress forekommer hyppigt hos allergikere i alle aldre. Separationsangst ses typisk hos allergiske børn. De foretrukne coping-strategier for børn er undgåelse af allergener og at søge sine forældre. Unge og voksne bruger hyppigst problemløsning og emotionsregulering. De velfungerende unge og voksne kunne tænkes at opleve angst pga. adaptiv coping; opmærksomhed på en truende situation vil gøre individet mere vagtsomt og kunne udløse en effektiv coping-strategi. Dette i modsætning til en maladaptiv strategi, fx risikovillig adfærd, hvis angsten er uhensigtsmæssigt lav, eller hvis angsten er for høj, at det medfører overdreven isolation/kompensationsadfærd. Særligt unge har risikofyldte strategier. De er særligt disponerede overfor gruppepres, er nysgerrige, og vil ikke være anderledes eller til besvær. Allergikere har forringet livskvalitet i skolen, hjemme, socialt, fysisk og psykisk. Særligt er det restriktioner på mad og sociale aktiviteter, samt mobning, og manglende forståelse og støtte, der gør det sværest. Børn har formentligt svært ved kritisk at analysere deres situation. Derfor bruges forældrene. Teenagere skal lære selv at håndtere allergien. De bliver opmærksomme på hvor stor faren er, hvis man fejler. Idet de lave så uhensigtsmæssig coping er det tydeligt, at mange har svært ved at finde en balance mellem vurdering af krav, ressourcer, coping-strategier og vagtsomhed. Det er særligt vigtigt, da død grundet anafylaksi (om end sjældent) er mest prævalent blandt unge. Nogle kommer ud i voksenlivet efter læringsperioden med gode strategier og psykisk velvære, men der findes stadig angst og stress hos voksne allergikere. Flere voksne har også nedsat livskvalitet og er mindre forsigtige, har ikke udviklet gode coping-strategier og føler mangel på kontrol over allergien.

Konklusion: Coping-strategierne afspejler allergikernes aldre. Coping er angst- og stressdæmpende, men kan være uhensigtsmæssig. Særligt teenagere er udsatte ift. risikabel adfærd, såvel som overkompensation. Der forekommer angst, stress og ringere livskvalitet hos allergikere i alle aldre. Men det virker til at være angsten, stressen og coping-strategierne i sig selv, samt fejlvurderinger på krav og egne ressourcer, der forringer livskvaliteten mere end selve allergien. Det har de kliniske implikationer, at man ved der skal være øget opmærksomhed blandt sundhedsprofessionelle på at hjælpe allergikere i alle aldre og pårørende med at blive mere velinformerede og løsningsorienterede, så unødvendige restriktioner ikke fører til isolation. Særligt vigtigt er det at guide teenagere til at lave realistiske vurderinger af krav, ressourcer og effektiviteten af deres coping-strategier. Det vil gøre dem bedre udrustet i en situation, der kan have fatale følger.