

A photograph of a man with short brown hair and a beard, wearing a dark blue jacket, laughing heartily. He is seated at a table with a plate of food and a lit candle in the foreground. The background is softly blurred, showing a white wall and a window.

# Vad spelar roll *för hur kvinnor mentalt klarar av* **bröstcancer?**



En av tio kvinnor får bröstcancer under sin levnad. De flesta överlever. Men den mentala återhämtningen varierar från person till person. En ny avhandling från institutionen för psykologi vid Lunds universitet har undersökt den personliga förmågan att hantera kris-situationer. Tre omständigheter visade sig vara särskilt viktiga.

Här beskriver forskaren bakom studien, **Katarina Velickovic**, senaste nytt på området.

**A**tt få bröstcancer är en livsförändrande och potentiellt traumatisk upplevelse. Från screening till diagnos och behandling upplever kvinnor med bröstcancer en rad skeenden som är både fysiskt och psykiskt påfrestande. Att upptäcka en knöl i bröstet eller att bli kallad tillbaka efter en mammografiscreening kan vara chockerande. Väntan på att få diagnosen kännetecknas av stor osäkerhet, vilket kan vara mer stressande än själva undersökningsprocedurerna (Flory & Lang, 2011).

Kort efter diagnosen börjar behandlingen. Bröstcancerbehandling är ofta komplex. Olika typer av behandling omfattar olika biverkningar och psykosociala problem. Stressfulla händelser upphör dock inte med behandlingen. Det kan vara svårt att lämna cancerupplevelsen bakom sig på grund av osäkerheten om huruvida canceren kommer att återkomma. Kvinnor är ofta rädda för återfall och blir mer försiktiga av vad de tror är tecken på att canceren kan ha kommit tillbaka eller spridit sig i kroppen.

Stress är därför en naturlig del av bröstcancerupplevelsen. Hur människor upplever och reagerar på stressiga händelser varierar. Händelser som vissa upplever som extremt stressande kan av andra uppfattas som mindre stressfaktorer. Vissa människor klarar dessutom av att hantera stressiga händelser effektivt och snabbt, medan andra kan kämpa under en lång tid och drabbas av en rad olika konsekvenser, till exempel depression och ångest. Ett begrepp från psykologin som handlar om hur vi reagerar på stressiga upplevelser kallas resiliens eller *motståndskraft*.

#### KOMPLEXT BEGREPP

Motståndskraft avser en persons förmåga att upprätthålla en god funktion inför negativa upplevelser (Fletcher & Sarkar, 2013), till exempel bröstcancer. Även om motståndskraft främst undersöks inom psykologin är det ett komplext begrepp som även har biologiska komponenter, med tanke på att den direkt relaterar till de adaptiva fysiologiska och psy-

kologiska stressreaktionerna (Feder, Nestler & Charney, 2009). Därför verkar motståndskraft bero på både psykosociala faktorer och biologiska faktorer, som är mindre eller mer formbara.

” **Forskning om psykosociala komponenter av motståndskraft har visat att motståndskraftiga individer har större kognitiv flexibilitet och använder aktiva copingstrategier som planering och problemlösning.**

Forskning om psykosociala komponenter av motståndskraft har visat att motståndskraftiga individer har större kognitiv flexibilitet och använder aktiva copingstrategier som planering och problemlösning. De verkar använda effektiva strategier för känsloreglering, till exempel cognitive reappraisal, och är optimistiska och positiva. Andlighet och religion verkar också spela en roll i många kulturella sammanhang. Socialt stöd är en annan definierande komponent för motståndskraft, liksom öppenhet för att ta emot stöd från andra (Southwick, Vythilinga & Charney, 2005).

Forskningen om de biologiska komponenterna i motståndskraft är mycket varierande och har bland annat fokuserat på hormoner, neurotransmittorer och neuropeptider som är involverade i stressreaktionen, epigenetiska mekanis-

mer och immunsystemets roll. Motståndskraft verkar vara förknippad med ett effektivt avslutande av stressreaktionen genom att hämma ökningen av kortisol och kortikotropinfrisättande hormon (de Kloet, Joels & Holsboer, 2005). Epigenetiska mekanismer kan också spela en viktig roll för motståndskraften. Motgångar i ett tidigt liv kan utlösa en rad epigenetiska förändringar för att förbereda en person för potentiella utmaningar under livet (Feder, Nestler & Charney, 2009). Viktigt är att den biologiska forskningen om motståndskraft innebär att ett motståndskraftigt svar på stress inte bara innebär en avsaknad av patologi, utan att det är en mycket aktiv process (Cathomas et al., 2019).

Motståndskraft verkar alltså vara ett komplext konstrukt som består av en mängd olika faktorer. Det är därför svårt att mäta motståndskraft, och olika skalor har utvecklats. En av de mest använda skalorna för att mäta motståndskraft är Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003). Författarna till CD-RISC utvecklade skalan genom att granska litteraturen om motståndskraft. De tog fram 25 punkter som rör olika komponenter av motståndskraft. CD-RISC har använts i samband med bröstcancerforskning för att undersöka betydelsen av motståndskraft när det gäller att hantera bröstcancer. Kvinnor med bröstcancer som får högre poäng på CD-RISC visade sig uppleva mindre känslomässig oro efter att ha fått diagnosen, de är mindre benägna att drabbas av depression och ångest och de har en högre livskvalitet (se Molina et al., 2016 för en review).

#### SVENSKA FÖRHÅLLANDEN I FOKUS

Motståndskraft verkar alltså vara en viktig faktor för att förutsäga både positiva och negativa konsekvenser vid bröstcancer. Komponenterna i motståndskraften verkar dock åtminstone delvis bero på det kulturella sammanhanget. Ny forskning om vikten av motståndskraft vid återhämtning från bröstcancer som vi genomförde i södra Sverige har gett insikter om vad motståndskraft innebär i den svenska miljön.

För att kunna bedöma motståndskraft inom onkologin är det viktigt att se till att det instrument vi använder har god validitet. För att uppnå detta undersökte vi egenskaperna hos CD-RISC i en svensk icke-klinisk kontext (Velickovic et al., 2020). Intressant nog var det två punkter från instrumentet som inte fungerade bra eftersom de inte korrelerade med de andra punkterna. Dessa två punkter avser andlighet och religiös komponent, som ofta har visat sig vara viktiga komponenter i motståndskraft i andra sammanhang. Dessa resultat tyder på att den religiösa och andliga komponenten i den svenska kontexten kanske inte är förknippad med andra, mer allmänna aspekter av motståndskraft. Ändå fann vi att instrumentet överlag fungerar bra i den svenska kontexten (Velickovic et al., 2020).

Efter att ha säkerställt att CD-RISC kan användas på ett tillförlitligt sätt i forskningssammanhang i Sverige undersökte vi om motståndskraft vid diagnosen kan förutsäga bröstcancerpatienters livskvalitet under en ettårsperiod på ett urval av 980 nydiagnostiserade patienter. Vi fann att patienternas psykiska hälsa är lägre än det svenska genomsnittet direkt efter diagnosen, troligen på grund av den osäkerhet och chock som det innebär att få en bröstcancerdiagnos (Velickovic et al., 2022).



**” Även om sjukdomen i sig är okontrollerbar verkar kvinnor med hög motståndskraft ha en känsla av kontroll över andra aspekter av sin erfarenhet. De lyckades till exempel behålla sina normala rutiner både under och efter behandlingen.**

Deras psykiska hälsa förbättras dock inom ett år, troligen eftersom patienterna har fått tid att anpassa sig psykologiskt. Intressant nog hade de mycket motståndskraftiga patienterna en genomsnittlig eller över genomsnittlig nivå av psykisk hälsa från diagnos till ett år efter. Det verkar som om motståndskraftiga patienter lyckas undvika att uppleva negativa psykologiska effekter av en sådan händelse, antingen för att de inte uppfattar den som mycket stressande eller för att de har effektiva copingstrategier. Motståndskraft var också förknippad med fysiskt hälsorelaterad livskvalitet. Ett av de starkaste sambanden som hittades i den här studien var det mellan motståndskraft och allmän hälsa, enligt patienternas självrapporter.

tering. Dessa resultat visar att användningen av ett mått på motståndskraft som CD-RISC i den kliniska miljön kan hjälpa oss att identifiera de patienter som sannolikt kommer att få en långsammare återhämtning, både när det gäller psykisk och fysisk hälsa.

### KVINNOR INTERVJUADES

Det verkar alltså som om motståndskraft är en användbar prediktor för livskvalitet hos bröstcancerpatienter. För att kunna förbättra motståndskraften hos bröstcancerpatienter är det dock nödvändigt att förstå de specifika processerna och komponenterna i ett motståndskraftigt svar på bröstcancer.

För att besvara denna fråga intervjuade vi 25 kvinnor som tidigare haft bröstcancer och som antingen hade en extremt hög eller en extremt lågt poäng på motståndskraft (Velickovic, 2022). På så sätt kunde vi jämföra och kontrastera deras levda erfarenheter för att kunna peka ut viktiga aspekter av ett motståndskraftigt svar på bröstcancer.

En viktig aspekt som vi identifierade var agens, eller kontroll. Även om sjukdomen i sig är okontrollerbar verkar kvinnor med hög motståndskraft ha en känsla av kontroll över andra aspekter av sin erfarenhet. De lyckades till exempel behålla sina normala rutiner både under och efter behandlingen. De noterade också att de kunde kontrollera de känslor och tankar som uppstod under processen och hålla oron på avstånd. Motståndskraftiga kvinnor hade också en inställning att deras hälsa och välbefinnande ligger inom deras kontroll och var därför mer medvetna om de aktiviteter som hjälpte dem att må bättre under bröstcancerbehandlingen.

En annan viktig aspekt av motståndskraft var socialt stöd. Kvinnor med lägre motståndskraft rapporterade ofta att de inte hade någon som stödde dem under sin bröstcancer. De källor till socialt stöd som kvinnorna ansåg vara viktiga var familj, vänner, men också kvinnor som haft bröstcancer tidigare och som kunde ge dem praktiskt och känslomässigt stöd, samt kvinnor som genomgick bröstcancerbehandling samtidigt med dem. Slutligen konstaterades också att kvinnornas sätt att konceptualisera sin bröstcancerupplevelse var en viktig del av en motståndskraftig reaktion.

Kvinnor med hög motståndskraft tyckte betrakta sin erfarenhet som ett avslutat kapitel, och deras cancer avlägsnades med en operation, medan den adjuvanta behandlingen endast var förebyggande. Kvinnor med låg motståndskraft verkade däremot se sin bröstcancer som ett hot som kan komma tillbaka när som helst. De blev därmed mer känsliga för varningssignaler på cancer och upplever fortfarande negativa konsekvenser av sin bröstcancer, som att de grubblar över upplevelsen, känner sig svagare och inte känner sig som samma person som tidigare.

Sammantaget tyder dessa resultat på att ett motståndskraftigt svar på stress är en viktig del i hanteringen av stressfaktorer som bröstcancer. Interventioner för att öka motståndskraften kan därför vara användbara i den kliniska miljön.

### REFERENSER

- Cathomas, F., Murrrough, J. W., Nestler, E. J., Han, M-H., & Russo, S. J. (2019). Neurobiology of resilience: Interface between mind and body. *Biological Psychiatry*, 86(6), 410-420. doi:10.1016/j.biopsych.2019.04.011.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi:10.1002/da.10113
- de Kloet, E. R., Joels, M., & Holsboer, F. (2005). Stress and the brain: From adaptation to disease. *Nature Reviews Neuroscience*, 6, 463–475. doi:10.1038/nrn1683
- Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 446–457. doi:10.1038/nrn2649
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. doi:10.1027/1016-9040/a000124
- Flory, N., & Lang, E.V. (2011). Distress in the radiology waiting room. *Radiology*, 260, 166–173. doi:10.1148/radiol.11102211
- Molina, Y., Yi, J. C., Martinez-Gutierrez, J., Reding, K. W., Yi-Frazier, J. P., & Rosenberg, A. R. (2014). Resilience among patients across the cancer continuum: Diverse perspectives. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 18(1), 93–101. doi:10.1188/14.CJON.93-101
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255–291. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948
- Velickovic, K., Rahm Hallberg, I., Axelsson, U., Borrebaeck, C.A.K., Ryden, L., Johnsson, P., & Månsson, J. (2020). Psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a non-clinical population in Sweden. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 132. doi:10.1186/s12955-020-01383-3
- Velickovic, K., Borrebaeck, C.A.K., Bendahl, P-O., Hegardt, C., Johnsson, P., Richter, C., Ryden, L., & Hallberg, I. (2022). One-year recovery from breast cancer: Importance of tumor and treatment-related factors, resilience, and socio-demographic factors for Health-Related Quality of Life. *Frontiers in Oncology*, 12. doi:10.3389/fonc.2022.891850
- Velickovic, K., Johnsson, P., Månsson, J., & Lundberg, T. (2023). "You can't influence illness, but you can influence everything else": Women's diverse experiences and aspects of resilience in the context of breast cancer. Manuscript under review.

