

Mental hardførhet er viktig for helsen

Mental hardførhet beskytter mot helseplager i krevende situasjoner.

Mental hardførhet kan trenes, men det er en lang prosess.

Hvorfor utvikler noen helseplager som følge av stressende situasjoner, mens andre kan leve i stress uten å påvirkes i nevneverdig grad? Ett mulig svar kan være individuelle forskjeller i en egenskap som kalles mental hardførhet.

– Mental hardførhet har tre kjennetegn: Følelsen av å ha kontroll over sitt eget liv, at man setter pris på utfordringer og ser forandring som normal «modus» og at man har evnen til å involvere seg på alle livets områder. Måling av mental hardførhet brukes for eksempel i USA ved utvelgelse av personell til yrker hvor det er viktig å kunne tåle store påkjenninger, sier Sigurd William Hystad.

Han har gjennomført tre studier for å undersøke om et DRS-15-spørreskjema som måler mental hardførhet er relevant for norske forhold.

– En studie ble utført blant ansatte i Forsvaret. Den viste at det gir mening å måle mental hardførhet i Norge, og at DRS-15 eigner seg til å måle denne egenskapen. I den andre studien, som ble utført blant studenter ved ulike grunnkurs i psykologi, så jeg på

hvordan mental hardførhet kan fungere som støttemper i krevende situasjoner. Den viste at høyt stressnivå ga økte helseplager hos studenter som skåret lavt på mental hardførhet, men ikke hos studenter som skåret høyt. Den tredje studien omhandlet sammenhengen mellom mental hardførhet og sykefravær blant ansatte i Forsvaret og viste at mental hardførhet var forbundet med mindre sykefravær, sier Hystad.

– Å måle mental hardførhet kan være nyttig når man planlegger tiltak for å redusere stress på arbeidsplassen, for dermed å bedre helsen for de ansatte, eller ønsker å tilby personer veiledning for å mestre stress. Mental hardførhet kan trenes, men det krever tid, sier Hystad.

Anne Forus
anne.forus@hotmail.com
 Tidsskriftet



Foto Jan Kåre
 Wilhelmsen

Disputas

Sigurd William Hystad disputerte for ph.d.-graden ved Universitetet i Bergen 14.12. 2011. Tittelen på avhandlingen er *Measuring psychological resiliency: validation of an adapted Norwegian hardiness scale.*

Ordforklaring

DRS-15 spørreskjema: Måler mental hardførhet ut fra 15 påstander som besvares på en skala fra 1 til 4.

Målrettet kreftbehandling med cellegift i liposomer

Ved å gjøre liposomer ultralydsensitive og samtidig stabile i sirkulasjon kan man i kombinasjon med ultralyd oppnå mer målrettet kreftbehandling av solide svulster.

Innkapsling av cellegift i liposomer kan redusere bivirkninger av kreftbehandling og føre til at cellegiften akkumuleres bedre i tumorvev. I dag brukes liposomalt doksorubicin i behandlingen av flere krefttyper.

Cand.med.vet. Eirik Hagtvet har i sin avhandling vist at liposomalt doksorubicin gitt sammen med ultralyd kan representere en ny form for målrettet behandling av kreftsvulster. Forsøksdyr med humane tumorxenotransplantater ble brukt som modell.

– Vi ønsket å modulere liposomer til å respondere på ultralydbehandling. Ved å endre sammensetningen av fosfolipidmembranen til liposomene, har vi gjort dem ultralydsensitive. Det gjør at liposomer med doksorubi-

cin kan frigi cellegift når de utsettes for ultralyd, sier Hagtvet.

– I tillegg til å gjøre liposomene ultralydfølsomme har vi også gjort dem stabile i sirkulasjon. Lang sirkulasjonstid er viktig for å oppnå tilstrekkelig akkumulering av cellegiften i tumorvevet.

Hagtvet har også vist at behandling med liposomalt doksorubicin kan bedre utfallet av strålebehandling i hypoksisk svulstvev.

Merete Kile Holtermann
merete.holtermann@legeforeningen.no
 Tidsskriftet



Foto privat

Disputas

Cand.med.vet. Eirik Hagtvet disputerte for ph.d.-graden ved Universitetet i Oslo 21.12. 2011. Tittelen på avhandlingen er *Liposomal drug delivery in multimodal cancer therapy.*