



Af Tine Bennedsen Gehrt,
psykolog og ph.d.

Hvad forsker danske psykologer i? Det skiftes de til at skrive om i denne ph.d.-stafet. Her skriver Tine Bennedsen Gehrt om sin ph.d. med titlen *Autobiographical memory in severe health anxiety*, der blev forsvaret d. 2. maj 2019 på Aarhus Universitet.

Helbredsangst og hukommelse: Negative erindringer og helbredsrelateret indhold

Når begivenhederne i vores liv bliver til erindringer, sker der processer i hukommelsen, der ændrer, hvordan vi husker begivenheden nu og ved fremtidige lejligheder. Disse processer har betydning for vores velvære og mentale helbred, men ved nogle psykiske lidelser forstyrres de, hvilket kan medvirke til at vedligeholde symptomerne. Dette er udgangspunktet for nærværende ph.d.-projekt.

Ph.d.-projektet var et samarbejde mellem Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning, Aarhus Universitet, og Funktionelle Lidelser, Aarhus Universitetshospital, hvor jeg som psykologistuderende var hhv. studentermedhjælper og praktikant. Min tilknytning til disse enheder udmøntede sig i en særlig interesse for selvbiografisk hukommelse ved svær helbredsangst.

Selvbiografisk hukommelse henviser til evnen til at huske bestemte begivenheder fra eget liv, og spiller en afgørende rolle for bl.a. identiteten og en følelse af kontinuitet i livet. Svær helbredsangst er karakteriseret ved invaderende bekymringer om at få en alvorlig sygdom og en vedholdende optagethed af eget helbred (kendt som hypokondertilstand i ICD-10 og 11). Selvom ændringer i den selvbiografiske hukommelse er blevet forbundet med en række lidelser (fx depression), er dette stort set ikke undersøgt ved svær helbredsangst. Ph.d.-projektet bidrog derfor til at afdække manglende viden på området.

Formålet med dette ph.d.-projekt var at undersøge tendenser i hukommelsens indhold (fx temaer) og karakteristika (fx emotionel valens og intensitet)

med et særligt fokus på selvbiografisk hukommelse og lidelsen svær helbredsangst.

Da et specifikt fokus på hukommelse er sjældent i litteraturen om svær helbredsangst, baserede vi i dette projekt hypoteserne på teori om kognitive mekanismer, der kan spille en rolle i vedligeholdelsen af symptomer på lidelsen. Teorien antager, at mennesker med svær helbredsangst udviser selektiv opmærksomhed over for indre (fx fysiske symptomer) så vel som ydre (fx avisartikel om alvorlig sygdom) helbredsrelateret information. Denne helbredsrelaterede information fortolkes negativt, hvilket ansporer angst og en forhøjet opmærksomhed på fysiske sansninger. Med udgangspunkt i forskning i selvbiografisk hukommelse, kan dette føre til, at helbredsrelaterede stimuli huskes bedre af mennesker med svær helbredsangst. På denne baggrund forventede vi på tværs af studierne i dette projekt, at patienter med svær helbredsangst ville huske mere *helbredsrelateret indhold*, der evalueres *negativt* og fører til, at *kropslige sansninger* bemærkes, både når dette indhold præsenteres, og når det huskes. Desuden forventede vi, at det helbredsrelaterede indhold ville dukke op i tankerne *spontant* hos mennesker med svær helbredsangst.

Ph.d.-projektet består af fire artikler. Den første artikel (Gehrt, Niziurski, Frostholt, & Berntsen, 2019) formidler resultaterne af et eksperimentelt studie, hvor patienter med svær helbredsangst og kontroldeltagere selvrapporterede deres reaktioner på billeder af naturalistiske scener (helbredsrelaterede, negative og neutrale). Efter en kort pause undersøgte vi, hvordan det samme materiale blev husket, når deltagerne blev påmindet med tilknyttede lyde. Resultaterne viste, at patienter med svær helbredsangst vurderede de helbredsrelaterede scener mere *negativt* og rapporterede en større *fysisk reaktion* end kontroldeltagerne, både når de blev præsenteret, og når de blev husket. Patienter med svær helbredsangst huskede dog ikke de helbredsrelaterede scener mere hyppigt end kontroldeltagerne. Dette indikerer, at måden, helbredsrelaterede stimuli *vurderes*, når de huskes, måske er vigtigere ved svær helbredsangst, end hvor *ofte* de dukker op i tankerne. Dette studie er et skridt i retning af at afdække, hvordan tendenser i fortolkning og hukommelse kan være involveret i dannelsen og erindringer af invaderende helbredsforestillinger (engelsk: intrusions) ved svær

helbredsangst.

I den anden artikel (Gehrt, Frostholt, Pallesen, Obermann, & Berntsen, submitted) undersøgte vi spontane tanker ved patienter med svær helbredsangst, patienter med obsessiv-kompulsiv tilstand (OCD) og kontroldeltagere. Spontane tanker (der opstår, uden at man bliver bedt om at tænke på noget bestemt) udgør op mod halvdelen af alle vores vågne tanker og omhandler ofte selvbiografiske erindringer og fremtidsforestillinger. I dette studie blev deltagerne bedt om at hvile med lukkede øjne i tre minutter, uden at falde i søvn. Derefter selvrapporterede deltagerne spontane tanker og følelser, som de havde haft, mens de hvilede. Begge patientgrupper rapporterede mere *bekymring for eget helbred* under hvile end kontroldeltagerne, men når der blev kontrolleret for depression, havde patienter med svær helbredsangst, som forventet, større bekymring for eget helbred. Begge patientgrupper rapporterede også flere *negative følelser*, mere *usammenhængende tanker* og *mindre tilpasshed* under hvile end kontroldeltagerne. Resultaterne peger på, at spontane tanker er påvirket ved svær helbredsangst. Desuden er tankeindhold ved hvile af klinisk interesse, da klinisk erfaring og patientfortællinger peger på, at negative spontane tanker er særligt hyppige ved hvile, fx når man slapper af på sofaen eller forsøger at falde i søvn.

I den tredje artikel (Gehrt, Frostholt, Obermann, & Berntsen, 2019) undersøgte vi indhold og karakteristika af selvbiografiske erindringer og fremtidsforestillinger hos patienter med svær helbredsangst, kontroldeltagere og en klinisk kontrolgruppe bestående af patienter med OCD. Sammenlignet med kontrolgruppen var de to patientgruppers selvbiografiske begivenheder oplevet som mere *livagtige*, emotionelt *negative* og *intense*, og vurderedes at føre til større *fysisk reaktion*, *spontan genkaldelse*, samt *uhensigtsmæssige tanke- og adfærdsmæssige mønstre* (fx rumination, undgåelse), når de blev genkaldt. Dette indikerer en forhøjet reaktion på de selvbiografiske begivenheder hos de kliniske grupper sammenlignet med kontrolgruppen. Patienter med svær helbredsangst huskede desuden flere episoder relateret til *egen sygdom og død* end de andre grupper. Yderligere analyser pegede på, at mennesker med svær helbredsangst også kan have større tendens til at tjekke deres egen krop, når disse erindringer og

fremtidsforestillinger dukker op i tankerne end mennesker med OCD. I denne artikel fandt vi også, at begge patientgrupper scorede signifikant højere på begivenhedscentralitet målt med spørgeskemaet Centrality of Event Scale (CES; Berntsen & Rubin, 2006) end kontroldeltagerne. Hvilke konsekvenser, dette er forbundet med, undersøgte vi nærmere i den sidste artikel.

I den fjerde artikel (Gehrt, Berntsen, Hoyle, & Rubin, 2018) foretog vi en systematisk litteraturgennemgang af CES, der måler tre aspekter af en selvbiografisk erindring, nemlig om erindringen er blevet et referencepunkt for hverdagsforståelser, et vendepunkt i livshistorien og en central komponent i identiteten. Meget centrale erindringer giver mening og struktur til vores liv. Når denne rolle udfyldes af positive erindringer, er det med til at understøtte et positivt syn på en selv, men når negative erindringer tager denne plads, er det forbundet med ringere mentalt helbred. I tråd med artikel 3 er det et generelt fund, at patientgrupper har højere score på CES for negative erindringer end kontroldeltagere. Formålet med denne artikel var at give et fyldestgørende overblik over, hvilke psykologiske mål, der korrelerer med CES besvaret for en negativ erindring. Efter systematiske litteratursøgninger blev tooghalvfems artikler inkluderet i litteraturgennemgangen, og 441 korrelationer indgik i analyserne. Resultaterne viste, at centrale negative erindringer havde en høj sammenhæng med mål for posttraumatisk vækst og posttraumatisk stress, men at sammenhængen med posttraumatisk vækst var højere end for symptomer på posttraumatisk stress. Mål for negativ affekt og bekymring var også relateret til negative centrale erindringer, hvor særligt mål for skam og sorg havde en stærk sammenhæng med CES.

Tilsammen demonstrerer artiklerne i denne afhandling, at tankeindholdet hos patienter med svær helbredsangst er domineret af temaerne sygdom og helbred, fortolkes negativt, giver anledning til en fysisk reaktion, og dukker let op i tankerne. Desuden så vi, at negative erindringer, der vurderes som centrale for identiteten og livshistorien, kan være en mekanisme, der er på spil på tværs af diagnoser.

Resultaterne er af betydning for professionelle, der arbejder med mennesker med svær helbredsangst, da de peger på, at selvbiografisk hukommelse kan være en vedligeholdende faktor ved lidelsen. Ligeledes viser resultaterne, at negative

erindringer, der er centrale for identiteten og livshistorien, kan være en vigtig faktor på tværs af lidelser samt af almen interesse for professionelle, der arbejder med mennesker i krise eller med psykiske problemstillinger.

Referencer

Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 219-231.

Gehrt, T. B., Berntsen, D., Hoyle, R. H., & Rubin, D. C. (2018). Psychological and clinical correlates of the Centrality of Event scale: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 65*, 57-80.

Gehrt, T. B., Frostholt, L., Obermann, M-L., & Berntsen, D. (2019). Autobiographical memory and episodic future thinking in severe health anxiety: A comparison with obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research, 44*, 89-107.

Gehrt, T. B., Frostholt, L., Pallesen, K. J., Obermann, M-L., & Berntsen, D. (submitted). Conscious thought during the resting state in patients with severe health anxiety and patients with obsessive-compulsive disorder. *Manuscript submitted for publication*.

Gehrt, T. B., Niziurski, J. A., Frostholt, L., & Berntsen, D. (2019). Encoding and retrieval biases for health-related scenes in patients with severe health anxiety. *Memory, 27*, 1110-112.