

Kronisk utmattelsessyndrom og erfaring med *Lightning Process*

Årsaken til kronisk utmattelsessyndrom/myalgisk encefalopati (CFS/ME) er uavklart og omstridt, og behandlingsmulighetene er begrensede. Mange som har deltatt på kurset *Lightning Process* har rapportert om positiv effekt. Det bør lede til en randomisert, kontrollert intervensjonsstudie.

Siden 2008 har flere tusen pasienter med kronisk utmattelsessyndrom/myalgisk encefalopati deltatt på kurset *Lightning Process* (LP) i Norge (1). Kurset er et tre dagers intensivt mentalt treningsprogram med mulighet for oppfølging. Selv om den utløsende årsaken til kronisk utmattelsessyndrom/myalgisk encefalopati i hvert enkelt tilfelle er uavklart, antar man at opprettholdelsen og kronifiseringen av symptomene skyldes en stressrespons med forhøyet beredskap og vedvarende aktivering av det sympatiske nervesystemet, drevet av klassiske og operante betingingsmekanismer. *Lightning Process* bygger på disse stressteoriene.

Hva er *Lightning Process*?

Lightning Process-kurset er en form for psykoedukasjon med både en teoretisk del og øvelser som deltagerne skal utføre hjemme. Kurset har elementer til felles med kognitiv atferdsterapi, en behandlingsmetode som har vist resultater ved kronisk utmattelsessyndrom/myalgisk encefalopati (2). Begge metodene tar utgangspunkt i sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger og har som mål å bryte selvforsterkende og uhenksomme spiraler. Samtidig skiller *Lightning Process* seg fra kognitiv atferdsterapi på noen punkter: Kurset er lagt opp som et mentalt treningsprogram over tre dager, ledet av en coach med spesifikk *Lightning Process*-utdanning. Mens man i kognitiv atferdsterapi jobber med innholdet i tankene, vil man i dette kurset mer drøfte hvordan man forholder seg til tankemønstrene (3). Videre oppfordrer man pasientene til å søke opplevelser som gir positive følelser, uten en fastsatt plan, istedenfor å analysere negative tanker og følelser. I tillegg er man svært oppmerksom på betydningen av semantikk – hvordan ord og begreper bidrar til negative tankemønstre.

Forskning

Så langt vi kjenner til, er det gjennomført to vitenskapelige studier av *Lightning Process*, begge kvalitative. I den ene oppga syv av ni ungdommer stor bedring etter kurset, mens to ikke hadde merket noen effekt (4). I den andre undersøkte man pasientenes erfaringer og fant at høyere skår på forståelse av egen tilstand, tillit til kursleder og positiv kroppslig respons skilte pasienter som oppga positiv erfaring, fra pasienter som oppga ingen eller negativ effekt (5). Begge studiene tyder på at kurset kan være

nyttig for noen pasienter med kronisk utmattelsessyndrom/myalgisk encefalopati. I England er det i tillegg utført en pilotstudie med barn/ungdom som skal lede til en randomisert, kontrollert studie (6).

I samarbeid med Godthaab Helse og Rehabilitering gjorde man en telefonisk spørreundersøkelse av alle som hadde deltatt på *Lightning Process*-kurs i 2008 (7). De fleste rapporterte om bedring av livskvalitet og aktivitetsnivå. Bedringen vedvarte ett år etter kursdeltagelsen, og det ble ikke rapportert om alvorlige bivirkninger. Brukerundersøkelsen er selvsagt bare hypotesedannende, men kan indikere at kurset kan ha en positiv effekt på disse tilstandene.

Behov for mer kunnskap

Kronisk utmattelsessyndrom/myalgisk encefalopati kan være invalidiserende for den enkelte og representerer et betydelig samfunnsproblem. Det er et stort behov for mer forskning på effekten av ulike behandlingsformer. *Lightning Process* har vist lovende resultater, men vi trenger randomiserte, kontrollerte forsøk. Før resultatet av slike studier foreligger, har man ikke tilstrekkelig kunnskapsgrunnlag for å kunne anbefale at *Lightning Process* blir systematisk brukt i helsetjenesten.

Live Landmark

live@livelandmark.no

Rolf Marvin Bøe Lindgren

Børge Sivertsen

Per Magnus

Sven Conradi

Signe Nome Thorvaldsen

Johan Kvalvik Stanghelle

Live Landmark (f. 1969) er masterstudent (Master of management) ved Handelshøyskolen BI, Oslo.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er instruktør i *Lightning Process*.

Rolf Marvin Bøe Lindgren (f. 1967) er psykolog ved Grendel evidensbasert psykologi, Lillestrøm.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Børge Sivertsen (f. 1975) er psykolog. Han er professor og seniorforsker ved Uni-helse og Folkehelseinstituttet. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Per Magnus (f. 1951) er spesialist i medisinsk genetik. Han er professor II ved Universitetet i Oslo og fagdirektør ved Folkehelseinstituttet. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Sven Conradi (f. 1953) er spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering. Han er overlege ved Sunnaas sykehus.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Signe Thorvaldsen (f. 1953) er spesialist i allmennmedisin. Hun er medlem av Norsk forening for allmennmedisins (NFA) referansegruppe for medisinsk uforklarte plager og sykdommer (MUPS) og fastlege ved Kaigata legekontor, Tromsø.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Johan Stanghelle (f. 1949) er spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering. Han er professor II ved Universitetet i Oslo og forskningsdirektør ved Sunnaas sykehus.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Litteratur

1. Parker P. An introduction to the *Lightning Process*: The complete strategy for success. 2. utgave. London: Nipton Publishing, 2007.
2. Price JR, Mitchell E, Tidy E et al. Cognitive behaviour therapy for chronic fatigue syndrome in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2008; 3: CD001027.
3. Brosschot JF, Gerin W, Thayer JF. The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *J Psychosom Res* 2006; 60: 113–24.
4. Reme SE, Archer N, Chalder T. Experiences of young people who have undergone the *Lightning Process* to treat chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis—a qualitative study. *Br J Health Psychol* 2013; 18: 508–25.
5. Sandaunet A-G, Salamonsen A. CFE-/ME-pasienters ulike erfaringer med *Lightning Process*. *Sykepleien Forskning* 2012; 7: 262–8. <https://sykepleien.no/forskning/2012/10/cfe-me-pasienters-ulike-erfaringer-med-lightning-process> [11.2. 2016].
6. Crawley E, Mills N, Hollingworth W et al. Comparing specialist medical care with specialist medical care plus the *Lightning Process* for chronic fatigue syndrome or myalgic encephalomyelitis (CFS/ME): study protocol for a randomised controlled trial (SMILE Trial). *Trials* 2013; 14: 444.
7. Aktiv *Process*. Evaluering av deltakelse på *Lightning Process* kurs. <http://livelandmark.no/wp-content/uploads/2011/11/Deltakerevaluering-uten-diagnoser.pdf> [7.1. 2016].

Mottatt 12.11. 2015, godkjent 11.2. 2016. Redaktør: Martine Rostadmo.

 Engelsk oversettelse på www.tidsskriftet.no

Publisert først på nett.