

Stress bei MS

Datum: 05.05.2025

Original Titel:

Stress and Multiple Sclerosis - Systematic review and meta-analysis of the association with disease onset, relapse risk and disability progression

MedWiss - Stress spielt eine wichtige Rolle bei Multipler Sklerose (MS). Psychologischer Stress kann Beginn und Verlauf der MS beeinflussen, den Schlaf beeinträchtigen und mit mehr Schmerzen assoziiert sein. Neue Studien zeigen Bewältigungsstrategien auf, mit Unsicherheiten und Stressfaktoren umzugehen und so ein verbessertes Leben mit MS zu ermöglichen.

Multiple Sklerose (MS) ist eine komplexe, chronische Erkrankung, die häufig auch als Krankheit der 1000 Gesichter bezeichnet wird. Die typischen MS-Symptome können so zur psychischen Belastung in Form von z. B. depressiven Symptomen, Ängsten oder Stress bei MS beitragen. Psychologischer Stress könnte jedoch auf die MS verstärkend einwirken.

Psychische Belastung beeinflusst den Krankheitsverlauf

Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 30 Studien mit zusammen 24 781 Patientinnen und Patienten ermittelte mögliche Zusammenhänge zwischen psychologischen Stressfaktoren und der MS. Psychologischer Stress stand demnach in Zusammenhang mit dem Beginn der MS-Erkrankung. Personen mit diagnostizierten Stresserkrankungen im Vergleich zu anderen Personen hatten ein fast doppelt so hohes Risiko (Faktor 1,87), an MS zu erkranken. MS-Betroffene hatten zudem ein dreifach erhöhtes Risiko für Rückfälle, wenn die Gesellschaft einer militärischen Bedrohung ausgesetzt war. Stressige Lebensereignisse beeinflussten auch die in bildgebenden Verfahren messbare Krankheitsaktivität und den Krankheitsfortschritt.¹

Bewältigungsstrategien für Stress verbessern das Leben mit MS

Stresslinderung und Bewältigungsstrategien für Stress spielen daher eine wichtige Rolle. Menschen mit MS berichteten in einem Fragebogen, wie sie typischerweise mit Stress umgingen. Zusätzlich berichteten sie eine Woche lang fünfmal täglich ihre jeweilige Schmerz- und Fatiguestärke. An jedem Tagesende dokumentierten die Teilnehmenden zudem ihre Funktionalität und emotionale Gesundheit. Teilnehmenden, die Strategien mit Fokus auf Problemlösung und sozialem Support anwandten, waren weniger beeinträchtigt durch MS-Symptome wie Schmerz und Fatigue als diejenigen, die auf Stress mit Vermeidungsstrategien und Rückzug reagierten.²

Achtsamkeit (Mindfulness) gilt als etablierter Ansatz zur Stresslinderung und wird auch gezielt zur Behandlung von Schlafproblemen eingesetzt (Mindfulness Based Stress Intervention for Insomnia, MBSI-I). Zentral ist dabei, sich bewusst auf die Wahrnehmung des Moments zu konzentrieren. Forschende verglichen Personen mit MS und chronischer Schlaflosigkeit, die entweder an einem MBSI-I-Kurs über 10 Wochen teilnahmen (Achtsamkeitsgruppe) oder einmalig Informationen zur Schlafhygiene erhielten (Kontrollgruppe). Schlaflosigkeit und -qualität der Achtsamkeitsgruppe

verbesserten sich signifikant nach 10 und 16 Wochen. Zudem verbesserten sich Fatigue, mentale Gesundheit und Denkleistung in der Achtsamkeitsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe.³

MS kann unerwartet neue Symptome mit sich bringen. Zukunftsängste stellen daher einen besonders belastenden Aspekt dar. Eine Intervention zur Akzeptanz von Unsicherheiten reduzierte Ängste und Stress und verbesserte die Lebensqualität der Betroffenen.⁴

Aktiver Umgang mit Stress für ein gutes Leben

Stress und Zukunftsängste sind somit wichtige Themen bei MS. Lernen Betroffene einen besseren Umgang mit Unsicherheiten und aktiv Stressfaktoren anzugehen, kann dies Lebensqualität, Schlaf, psychische Gesundheit und so ein gutes Leben mit MS unterstützen.

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen:

1: von Drathen S, Gold SM, Peper J, Rahn AC, Ramien C, Magyari M, Hansen HC, Friede T, Heesen C. Stress and Multiple Sclerosis – Systematic review and meta-analysis of the association with disease onset, relapse risk and disability progression. Brain Behav Immun. 2024 Aug;120:620-629. doi: 10.1016/j.bbi.2024.06.004. Epub 2024 Jun 19. PMID: 38906489.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38906489/>

2: Valentine TR, Kuzu D, Kratz AL. Coping as a Moderator of Associations Between Symptoms and Functional and Affective Outcomes in the Daily Lives of Individuals With Multiple Sclerosis. Ann Behav Med. 2023 Apr 5;57(3):249-259. doi: 10.1093/abm/kaac050. PMID: 36591810; PMCID: PMC10074037. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36591810/>

3: Guarnaccia JB, Njike VY, Dutton A, Ayyettey RG, Treu JA, Comerford BP, Sinha R. A pilot, randomized, placebo-controlled study of mindfulness meditation in treating insomnia in multiple sclerosis. BMC Neurol. 2023 Jul 11;23(1):263. doi: 10.1186/s12883-023-03309-0. PMID: 37434109; PMCID: PMC10334613. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37434109/>

4: Rahimi H, Pirmoradi M, Lavasani FF, Farahani H. The effectiveness of group intervention focused on intolerance of uncertainty on psychological distress and quality of life in multiple sclerosis patients. J Educ Health Promot. 2023 Jan 31;12:29. doi: 10.4103/jehp.jehp_521_22. PMID: 37034881; PMCID: PMC10079199. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37034881/>

Referenzen:

von Drathen S, Gold SM, Peper J, Rahn AC, Ramien C, Magyari M, Hansen HC, Friede T, Heesen C. Stress and Multiple Sclerosis - Systematic review and meta-analysis of the association with disease onset, relapse risk and disability progression. Brain Behav Immun. 2024 Aug;120:620-629. doi: 10.1016/j.bbi.2024.06.004. Epub 2024 Jun 19. PMID: 38906489.