

# Hvorfor ikke satse på helse? Hva vet vi, og hva kan vi gjøre? 5.12.14

Helse er en tilstand av fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og svakhet, WHO 1948

‘Psykisk helse er evnen til å utsette oss for livet’

Peter F. Hjort



‘Helse er i glede å få vie seg til sine livsoppgaver’

Hans-Georg Gadamer



# Helse

- Skapes av helsefremmende holdninger og handlinger
- Ikke ved å forebygge og behandle sykdom

- Salutogent perspektiv:

Uhelse ←————→ Helse

- Patogent perspektiv:

Frisk/syk dikotomi



- Helse og sykdom ulike prosesser

# Effekt av nærværstrening på helse og sykdom hos kroniske astmatikere, RCT, Pbert, Thorax 2012

- Astma rel. livskvalitet etter 1 år  $d = .66$  (CI .30-1.03)
  - Aktivitetsbegrensning  $d = .66$  (.22-1.10)
  - Symtomer  $d = .63$  (.22-1.04)
  - Følelsmessig funksjon  $d = .81$  (.30-1.33)
  - Omgivelsesforhold  $d = .51$  (.05-.97)
- Lungefunksjonstester uforandret

## Salutogen vektlegging

- Historie og erfaring
- Spenning og stress helsebringende
- Motstandsressurser
- Aktiv tilpasning



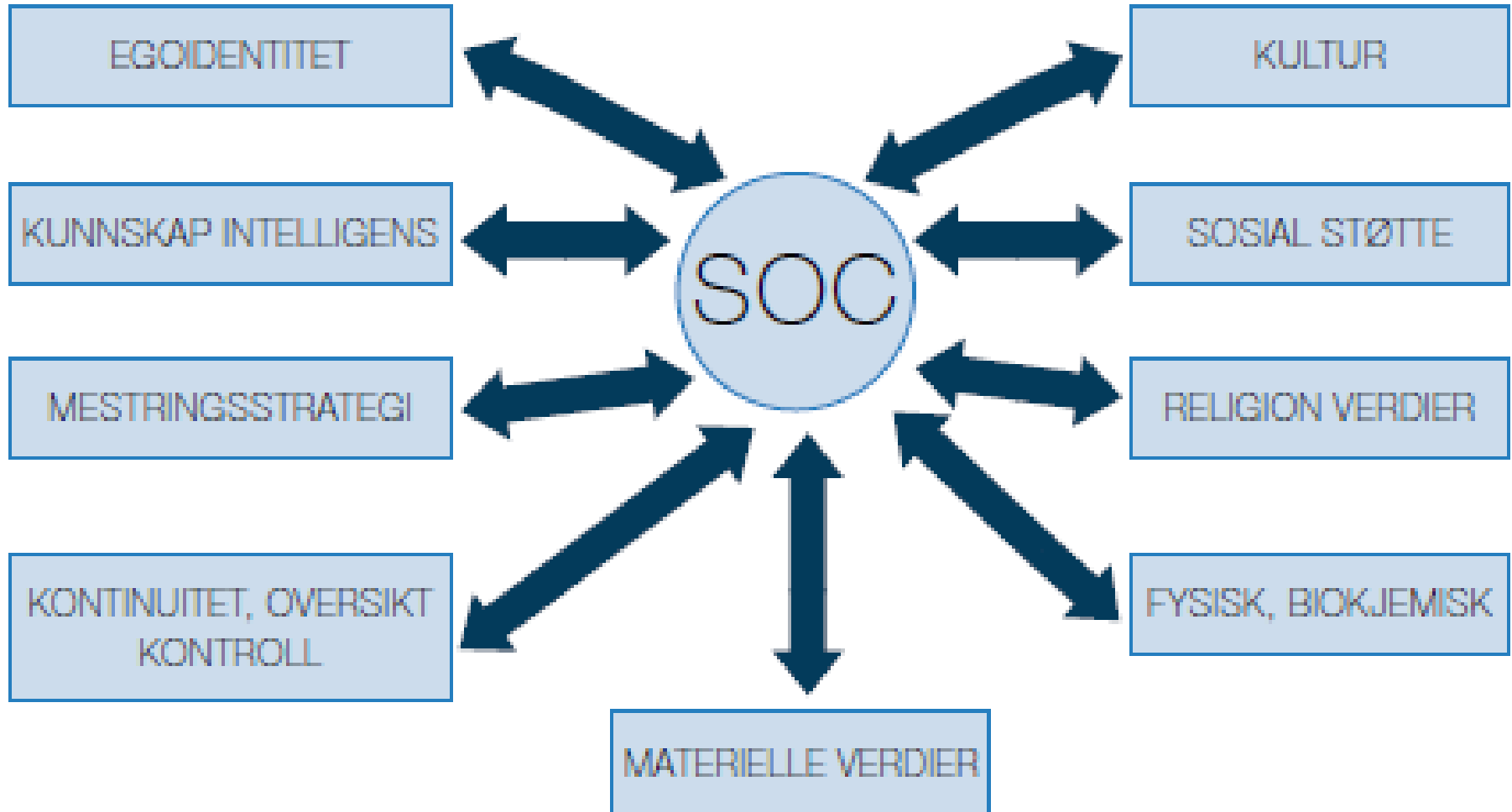
## Patogen vektlegging

- Diagnose
- Stress sykdomsskapende
- Risikofaktorer
- Rett behandling for rett diagnose



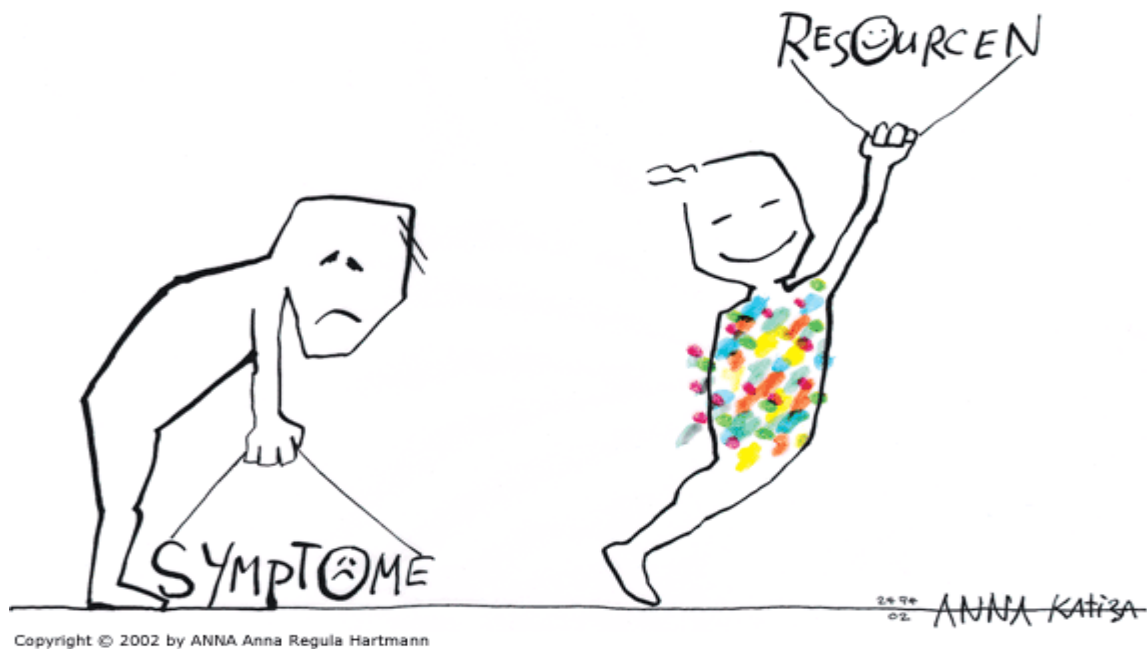
# MOTSTANDSRESSURSER OG SOC.

Eva Langeland, (2011).



Figur 2: Det gjensidige samspillet mellom Generelle Motstands Ressurser (GMR) og Sense of Coherence (SOC) (Langeland, 2011).

# Salutogenese: gjensidig endring av fokus, roller, relasjoner, identitet



Diagnoser, svikt, begrensninger –  
terapi, behandling:  
Andre/ekspertstyrte...  
Hva er i veien med deg?

Hele personen: Jeg-styrt –  
Mine talenter, muligheter,  
motivasjon, håp, drømmer:  
vennskap, relasjoner, ansvar,  
likeverd  
Hva er viktig for deg?



# Helsefremmende effekt av Mindfulness

- Salutogenese (fremme helse) gjennom:
  - Forståelighet
  - Håndterbarhet
  - Mening/tilhørighet
- Mindfulness styrker denne prosessen  
(Weissbecker I. 2002 )





# Den menneskelige utfordring

- Utvikle et sterkt selv som kan fungere godt i verden
- Forstå oss selv og forsone oss med eksistensens grunnvilkår



# Hvem er jeg?

*Er jeg min kropp?*

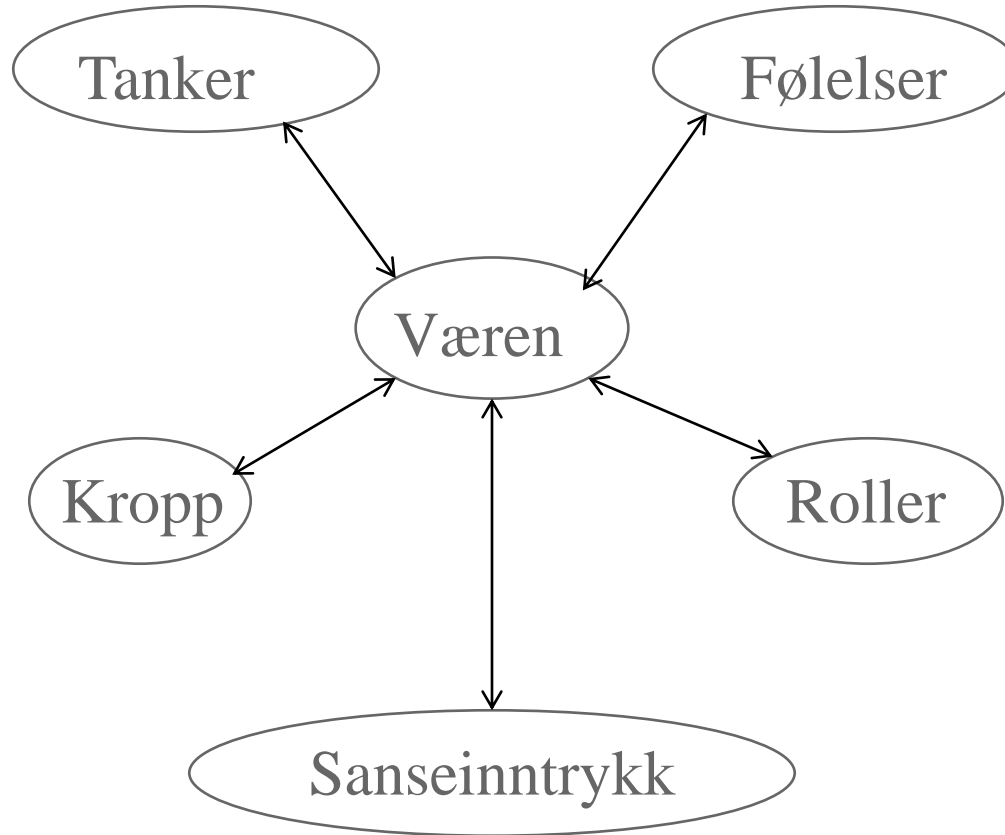
*Er jeg mine tanker?*

*Er jeg mine følelser?*

*Er jeg mine roller?*

*Er jeg noe mer enn dette?*

# Hvem er jeg?



Ferruci P: Bli den du er (1982)

# Resultater av å trene nærvær

- Anerkjenne det som er
- Tillate det som var subjekt, "min smerte", å bli objekt
- Erfare at jeg er mer enn smerten
- Erfare mitt vesen/eksistens

# Hvordan virker det?

## Kognisjon

- Oppmerksomhetsregulering
- Desentrering/metakognitiv innsikt
- Endret perspektiv på selvet

## Følelser

- Regulering av følelser
- Vennlighet/romslighet/"self-compassion"

## Atferd

- Bevisst og verdiforankret handling (vs autopilot)