

STRESS OG STRESSMESTRING

Bjarte Stubhaug, dr.med.
Klinikk for stressmedisin



OVERSKRIFTER

- Æ trur det e Livet...
- Sum av sårbarhet og belastning
- Stress- og stressrespons
- Ytre og indre mestring
- Regulere tanker og følelser



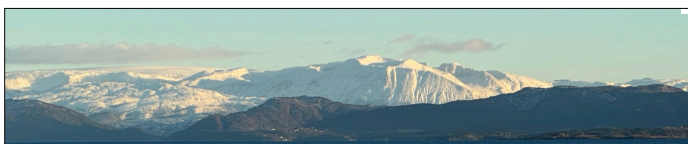
Hva er viktig for meg?

*Å kunne leve så bredt du vil,
men la dine verdier sette grenser*

Livutfoldelse, aksept og mestring

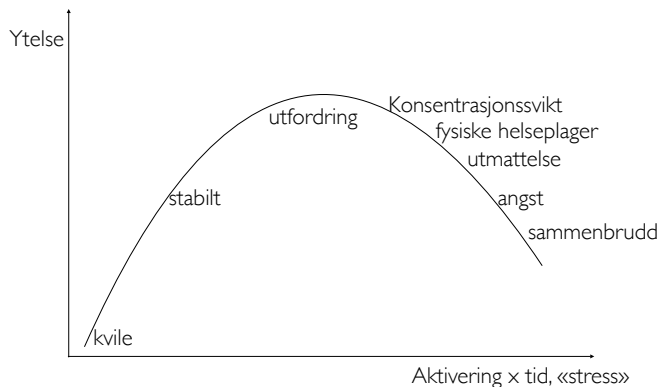
SÅRBARHET OG BELASTNING

- Livet, ja...
Livsstress... slik du opplever det - akkurat no.
- Arv og miljø - født sånn... blitt sånn...
- Motgang, avvisning, krenkelse, tap...
Overarbeid/-ytelse, krav og forventning, forandring.
- Balanse stress og sårbarhet, ofte ujamn mestringsevne...



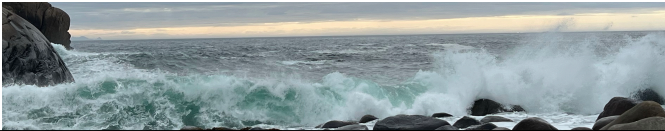
HVA ER STRESS?

- "the nonspecific response of the body to any demand" (Hans Selye (1936):
Stress er kroppens reaksjoner på belastning, krav, forventning, forandring: sykdom, fare, usikkerhet, ubalanse, overytelse.
- Stress: ofte brukt både som situasjon (stressor) og reaksjon (stressrespons)
- Stress-situasjon kan vere fysisk og/eller følelsesmessig: medisinsk sykdom, somatisk ubalanse, forandring, fare, avvisning, tap...
- Stress-reaksjon er både fysisk og psykisk: *følelser er fysiske*



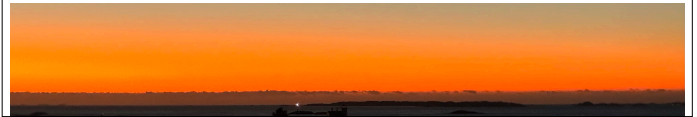
"KVA GJER DET MED OSS"?- ULIKE STRESS-REAKSJONAR

- Fysiologisk aktivering:
uro, søvnmanglar, trøtthet, puls+, varm/kald, svimmel...
- Mental/ kognitiv og emosjonell aktivering:
konsentrasjonsvanskar, irritabilitet, negative tankar...
- Dårligare arbeids- og sosial/ samlivsfunksjon
presterer dårligare, misfornøgd med eigen innsats
- Kan bli negativ spiral av auka plager og funksjonssvikt



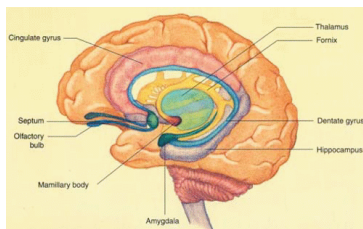
FELLES FOR ALLE HELSEPLAGER

- Sårbarhet
- Medfødd disposisjon for stressrespons
Stress, sjukdom og belastning seinare i livet. Negative følelser:
Sum av ytre stress og indre stress (usikkerhet, angst) gjennom livet
- Utløysende stress-hendelse: sjukdom, stress/krise/ tap, søvnmangel...
- Vedlikehaldende stress-faktorar
- Ytre stress og belastning. Ting du kan gjere noe med
- Indre stress: egne stress-reaksjonar, negative tankar og følelser.
Mulig: Godta det du ikkje kan endre. Sjå muligheter meir enn begrensing
- Mestre: Forstå nok. Arbeide med det som vedlikeholder stress og aktivering.



LIMBISK SYSTEM - KOBLING EMOSJON- STRESSRESPONS

- Del av "primitive" del av hjernen.
koblingssystem emosjon - stress,
gjenkjenner fare og setter igang
stressreaksjonar:
Følelser er fysiske!
- Rask/ umiddelbar reaksjon
gjennom adrenalin-systemet.
Treg og omfattende reaksjon gjennom
immun- og hormonsystemet
- Motstands-/ forsvars-reaksjon akutt,
dysfunksjonell respons hvis kronisk



DET AUTONOME NERVESYSTEMET

- Del av sentralnervesystemet: holder livsviktige funksjoner igang,
som hjerte og lunge - puls/pust, sirkulasjon/ blodtrykk, stabil temperatur,
fordøyelse mage-tarm. Samspill hormon/immunsystem
- Består av to deler:
et stress-system som mobiliserer krefter akutt (*sympatisk*)
et restitusjons-system som bygger opp energi igjen (*parasympatisk*)
- Nødvendig med balanse stress og restitusjon,
ellers kan stress-systemet "låse seg" (vedvarende aktivering)



STRESS OG RESTITUSJON FLØIBANEN

OVERAKTIVERING I STRESS- OG IMMUNSYSTEMET

- Vedvarande aktivering i det sympatiske nervesystemet, hormon-
og immunsystemet: fører til *dysregulering* av funksjonar:
 - stress-plager: puls, blodtrykk, temperatur; balanse, smerte... *soft signs*
 - immunsystem:
feberfølelse, sjukdomsfølelse/atferd, utmattelse
 - følelser-system: negative følelser; hjelpeløshet, angst, frustrasjon
 - stress-atferd, aktivering, irritabilitet, ineffektivitet...
 - stress- og søvnhormon: søvnforstyrrelse, stress, aktivering...
- Negativ sirkel av stress, aktivering, smerter; utmattelse, søvn...

STRESS-RELATERTE LIDELSER

- Uro, angst, "stressplager"
- Negative tanker; utbrenthet, depresjon, kognitiv dysfunksjon/ svikt
- Smerte og fysisk ubehag. Muskel-skjelett-lidelser
- Søvnforstyrrelser
- "Pseudonevrologiske" symptom - svimmelhet, syn/hørsel, parestesier, "soft signs"
- Mage-tarmplager
- Underlivsplager - smerter; blødninger; seksuell dysfunksjon

STRESSMESTRINGS-TERAPI

- Kunnskap om kropp og sinn og stressreaksjoner. Betydning av ytre og indre stressmestring.
- Kunnskap kan hjelpe deg tolke symptom og helseplager på nye og meir ufarlige måter: *ubehagelig, men ikkje farlig*. Det kan du tåle.
- Trene på å akseptere det som er sant, det er er no, det som har skjedd: både ytre situasjon og dine reaksjoner - følelser og atferd. Godta. Erkjenne.
- Regulere oppmerksomheten: fra det ubehagelege til det nøytrale. Fra begrensning til muligheter.
- Oppmerksomhet her-og-nå. Nærvær: Sans og samling. Mindfulness.

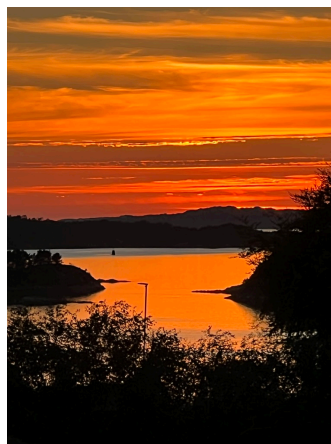
HVORFOR MINDFULNESS, OPPMERKSOMT NÆRVÆR?

- Fordi mindful oppmerksomhet/ nærvær kan la deg oppleve du er her, nå - finne sinnsro i rommet mellom fortid og framtid, mellom grubling eller bekymring
- Fordi du kan trene på å akseptere situasjonen no, både ytre situasjon og din indre reaksjon, finne sinnsro i å godta det.
- Sinnsro til å koble deg av unyttige tanke- og atferdsmønstre
- Psykologisk fleksibilitet: flytte deg mellom tanke-fokus og her-og-no-opplevelse. For at du skal kunne regulere ubehag, smerter og uro: godta og tåle meir
- I en tilstand av aksept og sinnsro bestemme deg for endring og handling.
- *Mestre: forstå, godta, tåle, regulere, forandre*

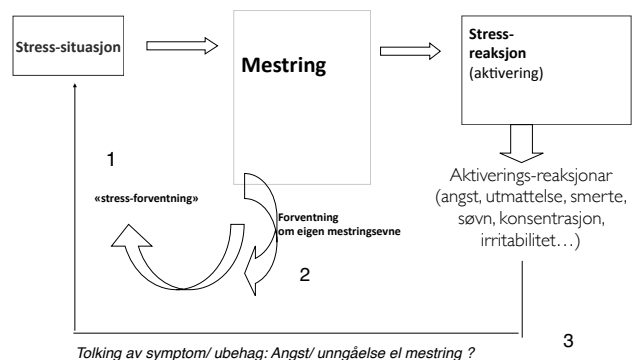


MINDFULNESS I TERAPI

- Gå frå **Gjere-** til **vere-** tilstand akkurat no. Being. La all doing vente.
- Kjenne på sine egne tanker og følelser; (evt fysisk ubehag smerte/ utmattelse) uten å unngå/benekte/undertrykke
- Gjenkjenne/observere, godta og tåle, slappe tak...
- Skaper avstand til tanker og bekymring, kan "observere" fysisk ubehag kan velge nye tanke- og atferdsmønstre, godta og tåle
- Fysiologisk stressreduksjon. Regulere tanker og følelser. Godta det du ikkje klarer regulere....



Stress og mestring: kognitiv aktivering



YTRE (INSTRUMENTELL) MESTRING

- Praktisk, konkret (instrumentell) mestring: det du kan gjere noe med
- Regulere dagleg aktivering:
sørge for fysiologisk balanse: søvn, ernæring, fysisk aktivitet.
redusere støy og unødvendig aktivering: "skjerm", unyttig problemsnakk
- Prioritere viktigste gjeremål framfor unødvendig aktivitet/ aktivering
- Sette grenser for det du ikkje vil/ det som ikkje er bra for deg.
- Søke støtte og bekreftelse, dyrke samhold og tilhørighet.
- Gjere kjekke ting - glede og engasjement.

EMOSJONELL MESTRING- KOGNITIV TERAPI

- Emosjonell mestring: villig til å arbeide med dine tanker og følelser og reaksjoner - hvordan du "tar" det
- Gjenkjenne og akseptere dine egne reaksjoner, følelser og atferd: det som er sant
- Være ærlig og vurdere om dine reaksjoner er "nyttige"
- Vere villig til å "koble deg av" unyttige tankemønstre og holdninger:
Du trenger et verktøy for å koble deg av:
vere her-og-no: vennlig oppmerksomhet, vere mindful tilstede.
- Villig til å ta imot nye tanker og utfordre deg med nye atferdsmønstre
- Dyrke engasjement og glede

POSITIV OG NEGATIV OPPMERKSOMHET

- Velje kva retning eg vil sjå...
vere oppmerksom på... snakke om...
Dine verdier: kva er viktig for deg?
- Negative ting, misnøye, ressursmangel. Urettferdig omtale. Sjølrettferdighet...
- Tilfredshet, ros, arbeidsglede. Seirer; medgang, gode opplevingar.
- Positiv oppmerksomhet...
Det eg kan gjere noko med. Det eg kan mestre.
- Aksept: Godta det som er sant, det som er her og no. Kvile i det.



MESTRINGS-STRATEGIER OG VERDIER

- Velge:
La symptom og ubehag bestemme?
Angst. Smarter: Utmattelse:

Mindre plager; mindre ubehag gjennom
å tilpasse deg symptomer; unngå
ubehag.
- Eller bestemme deg for at du,
dine verdier og ønsker skal styre meir
korleis du lever og utfolder deg.
- utfordre deg til å mestre ubehag,
utfolde deg meir
- Sette dine egne grenser



Hva er viktig for meg?

*Å kunne leve så bredt du vil,
men la dine verdier sette grenser*

Livutfoldelse, aksept og mestring

ENKLE OPPSKRIFTER

- FYSIOLOGISK BALANSE
(SØVN, ERNÆRING, AKTIVITET)
- FORSTÅ OG GJENKJENNE
-AKSEPTERE OG TÅLE
- FORANDRE YTRE FORHOLD
- EMOSJONELL BALANSE
- REGULERE STRESSREAKSJONER
(MINDFULNESS-TRENING)
- GLEDE OG ENGASJEMENT
- FORPLIKTE DEG PÅ DINE VERDIER

