

USIKKERHET OG SJKUDOM, STRESS OG MESTRING

Bjarte Stubhaug, dr. med.
Klinikk for stressmedisin
Seniorpsykiater, Helse Fonna
Førsteamanuensis, Universitetet i Bergen

OVERSKRIFTER

- Om stress: stress-situasjon og -reaksjon.
Ulike stress-situasjonar:
- Usikkerhet og stress.
Sjukdom, usikkerhet og stress
- Stress for helsepersonell i klinikken
- Om mestring og mestringsprogram.
Nærvær, oppmerksomhet, mindfulness.

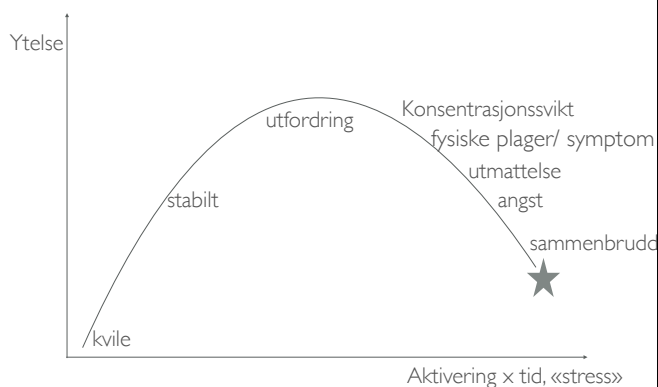
OM STRESS OG MESTRING SJKUDOM

- Sjukdom er stress, og stress forverrar sjukdommen...
- "Tanke-stress": - det du tenkjer om sjukdommen og om din eigen mestringsevne, og korleis du tolkar, tåler og klarer regulere stress-ubehag.
 - Sjukdom er ofte usikkerhet, utrygghet - det er stress.
- Balanse mellom å bry seg nok om sjukdommen - ta hensyn til, og ha oppmerksomhet på andre ting: fint, gledeleg, styrkande. Det som er her-og-no.
- Godta det du ikkje kan gjere noko med.
Finne muligheter forandring.

USIKKERHET OG STRESS

- Nervesystemet har ein medfødt høg stresstilstand: på vakt, fare...
- Denne blir dempa av trygghet, sikkerhet, tilhørighet: i bekreftelse om å vere god nok - ytre og indre bekreftelse - flink nok
- Når trygghet og sikkerhet manglar - sjøl om det ikkje er spesielle stress-forhold, blir stress-responsen aktivert
- Nyttig kunnskap/ erkjennelse/ aksept for å forstå -
 - familiedynamikk - stress- angst
 - skole/ sosiale miljø/ medier - usikker god nok/ likes
 - arbeidsmiljø - kritikk, mangel på bekreftelse - ikkje-inklusjon
 - parforhold - usikkerhet, utrygghet...
 - einsemd og ensomhet (den vonde åleineskapen...)
- Ved sjukdom - usikker "opplevelse" uavhengig medisinsk kunnskap...

AKTIVERING OG YTELSE



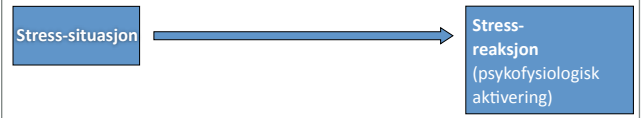
AKTIVERING, KROPP OG SINN

- Fysisk aktivering- overarbeid - overytelse - sjukdom...
- Negative tankar - bekymring - hjelpeløshet - misnøye...
Angst- og katastrofefølelse. Depresjon.
Traumer, krenkelsar. Sinne, hat...
- Usikkerhet
- Stress-reaksjon og psykofysiologisk aktivering.
Fysisk og "psykisk" - alle følelser er fysiske reaksjonar
Kropp og sinn...

ENKEL MESTRINGSSTRATEGI

- Gjenkjenne stress, akseptere, og tåle.
- Regulere oppmerksomhet og stress-reaksjon
- Balanse innsats og ytelse/ aktivering.
Pause, kvile, søvn.
- Stress og restitusjon

Stress og mestring

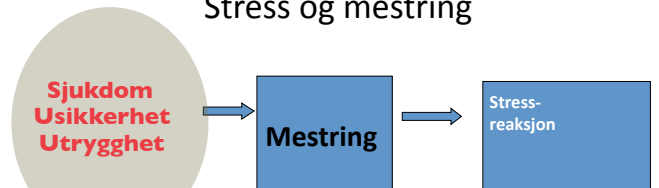


Stress og mestring



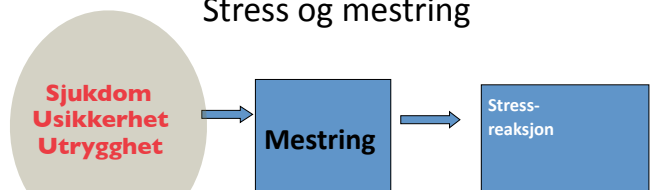
Individuell sårbarhet - livsbelastningar. Personlighet
Fysisk sjukdom. Rus.
Søvn, ernæring, fysisk aktivitet
Tilhørighet og tilknytning.
Samliv, kjærlighet. Glede.
Engasjement

Stress og mestring



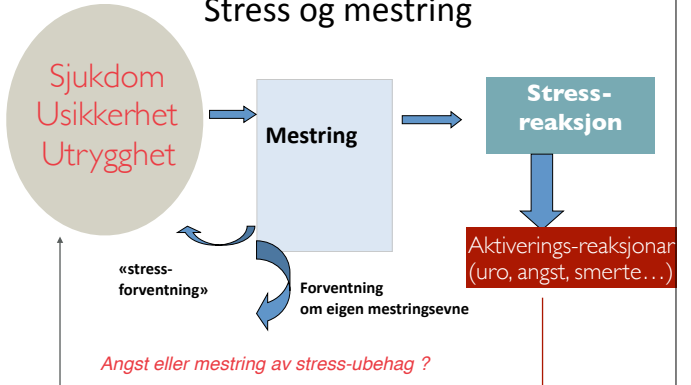
«Stress-forventning»
Kva du tenker om sjukdommen.
Usikkerhet, angst, katastrofe, død
Kva eg kan gjere sjøl -
hjelpeløshet ift behandling/ framtid

Stress og mestring



«Stress-forventning»
«Forventning om eigen mestringsevne»
Kan eg tåle ubehaget
kan eg klare det gjere noko med det? -
-med situasjonen (ytre, instrumentell)?
-med følelser og negative tankar(indre, emosjonell)?
handle eller akseptere?
Fikse eller finne sinnsro? Godta, vere her.

Stress og mestring



STRESS OG BELASTNING I HELSEARBEID

- Eksponert for usikre situasjonar, risiko for feil og skade
- Kritik og påpeiking av svikt og feil
- Ansvarskjensle og usikkerhet om å vere god nok/ gjort godt nok
- Trøtthet og mindre overskudd til privat liv
- Utmattelse, utbrenthet, empatisvikt og depresjon...

ARBEIDSKVARDAGEN I HELSE

- Gjere feil/ konsekvenser av feil - angst, bekymring, skyldfølelse
- Tid/ arbeidsmengde/distraksjon ulike oppgåver
- Kvalitetskrav?
Frustrasjon mål og midler (tid, kompetanse...)
- Ta med seg stress heim...
- Sosialt stress/ arbeidsmiljø: atmosfære/ tone, kommunikasjon, inklusjon
- Ubalanse kritikk - anerkjennelse
Ubalanse innsats - belønning?

AKTIVERING OG OVERYTELSE ...

- Overytelse pga for høge krav (tempo, resultat) og forventning.
Ubalanse innsats og restitusjon
- Overytelse fordi ein engasjerer seg for sterkt, for tett, for lenge...
- Overytelse fordi ein har det (gjer det?) for travelt, for kjekt, for mange ting å følgje med på, engasjere seg i...
- Overytelse som kompensasjon for skjør mestringskjensle, angst for ikkje strekke til, gjere feil/ få kritikk, vere god nok...
- Overytelse pga ineffektivitet - pga stress - «stress-travel»
- Bli forført inn i overytelse.
Bli avhengig av bekræftelse, ros, anerkjennelse, «suksess»...

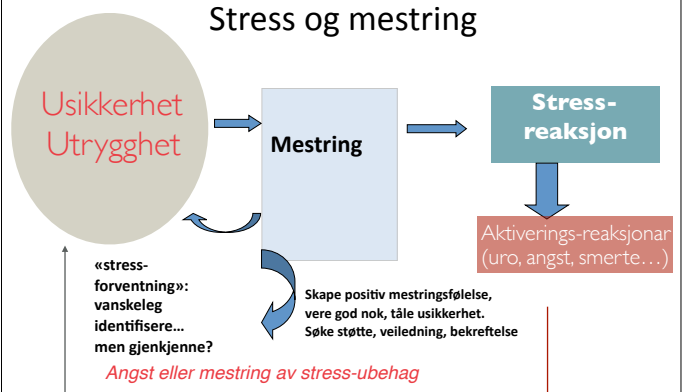
MESTRING

- Ytre mestring:
 - det du kan gjere noko med: eigen atferd, system-atferd/ reglar
 - *Instrumentell mestring*
- Indre mestring
 - godta og regulere dine tankar og følelser
 - bestemme seg for å endre tanke- og atferdsmønstre
 - styrke eigen mestringsfølelse - positiv responsforventning
 - *Emosjonell mestring*

USIKKERHET OG STRESS

- Vi har ein latent høg stresstilstand- fare, prestasjon, bekræftelse
- Denne blir dempa av trygghet, sikkerhet, tilhørighet:
 - tilhørighet - i gruppe ("flokkjen min"), på arbeidsplassen...
 - i bekræftelse om å vere god nok - flink nok
 - ytre og indre bekræftelse
- Når "sikkerhet"/ trygghet manglar... blir stress-responsen aktivert
- Viktig for å forstå - gjenkjenne og mestre:
 - usikkerhet i arbeidsfunksjon - kompetanse, kvalitet, feil, kritikk
 - arbeidsmiljø - bekræftelse - mangel - ikkje-inklusion
 - overytelse/ overaktivering som skaper stress/ utrygghet/ angst

Stress og mestring



MESTRINGSTRATEGIER

- Gjenkjenne dine egne tanker, følelser, kommunikasjon:
vere ærleg med deg sjølv.
Prøve akseptere at det er sånn du føler det, dine tanker... ok.
- Godta og tåle - ytre situasjon og indre reaksjon
- Gjere noko med det? - ytre handling?
Gjere noko med dine egne reaksjonar - tanker, følelser:
Tåle, regulere.
- Og når du ikkje klarer det? - godta det prøve på nytt.
- Søke støtte.

POSITIV OG NEGATIV OPPMERKSOMHET

- Velje kva retning eg vil sjå...
vere oppmerksom på... snakke om...
- Negative ting, misnøye, kritikk frå andre.
Ressursmangel. Urettferdig omtale. Sjølrettferdighet...
- Tilfredshet, ros, arbeidsglede.
Seirer, medgang, gode opplevingar.
- Positiv oppmerksomhet...
Det eg får til, kan gjere noko med. Det eg kan mestre.
- Godta, akseptere det eg ikkje kan endre...

TA VARE PÅ SEG SJØLV

- Fysisk helse og fysiologisk balanse
- søvn, ernæring...
- Tilhørighet og sosial støtte
- Balanse krav og kompetanse,
innsats og belønning
- Gode relasjonar i arbeidet,
skaffe seg gode bekræftelser...
- Setje grenser,
søke og ta imot utfordringar

EIT ENKELT MESTRINGSPROGRAM

- Søvn - god nok, lang nok, faste tider
- Ernæring - skikkeleg mat, regelmessige måltider
- Fysisk aktivitet - dagleg, gå tur ein time...
- Regulere oppmerksomhet og negative tanker,
regulere usikkerhet og ubehag:
nærvær- og sans-øvelser - oppmerksomhet-/mindfulness-trening
- Akseptere - finne sinnsro - kanskje forandre...

KVIFOR MINDFULNESS, OPPMERKSOMHETSTRENING?

- Fordi sansene dine kan fortelje deg du er her,
finne sinnsro i rommet mellom fortid og framtid,
ofte 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.
- For at du i neste omgang kan bestemme deg for å forandre på det du
vil forandre av tanke- og atferdsmønstre.
- Akseptere. Forandre. Mestre.

MEIR ARBEIDSGLEDE?

- Hei! Kjekt å sjå deg!
- Vennlig oppmerksomhet.
- Felles møterom, både for fag og artig fellesskap
- Refleksive rom
- Bekreftelse, vennlighet, raushet....
- Sjå og bli sett....