

Mindfulnessstrening for smertelindring

Andries J. Kroese, dr. med.

Scandinavian Centre of Awareness Training
(www.scat.no)

Takk!

CV – mindfulness som livsstil

- Fra konsentrasjonsleir til Buddha
- 1969: Med 2CV til India – mindfulness
- 1995: Stress Clinic, Mass. University Hospital
- Kursleder og forfatter:
 - Pasienter, alle yrker, skole, toppidrett, forsvaret
 - Utdannet 1000 instruktører i Skandinavia
- En kirurgisk avdeling er et stress senter!

Mindfulness – intentional awareness

Bevissthet – oppmerksomhet

Homo sapiens – det vitende menneske

Selvutvikling gjennom bevisstgjøring

Mindfulness for å bli mer bevisst

- Nøytral, aksepterende, ikke bedømmende oppmerksomhet
- Bevissthet uten tanker
- Å akseptere og ikke identifisere

Mindfulnessstrening(MT) – mål

- Ingen terapi!
- Sinnsro – indre stillhet
- Å redusere lidelse
 - Stress, angst og smerter er OK!
 - Lidelse = manglende kontroll

Unyttig stress (distress): en følelse av å ha manglende kontroll

Manglende kontroll gir stress



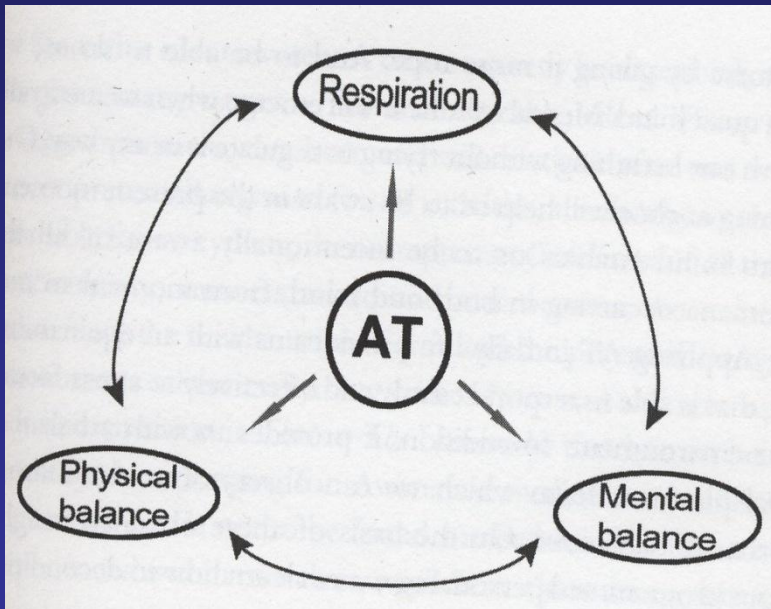
Den Indre Stemmen
med
negative tanker

Hvordan vi tar det,
bestemmer hvordan vi har det



Vi tar det med mindfulness

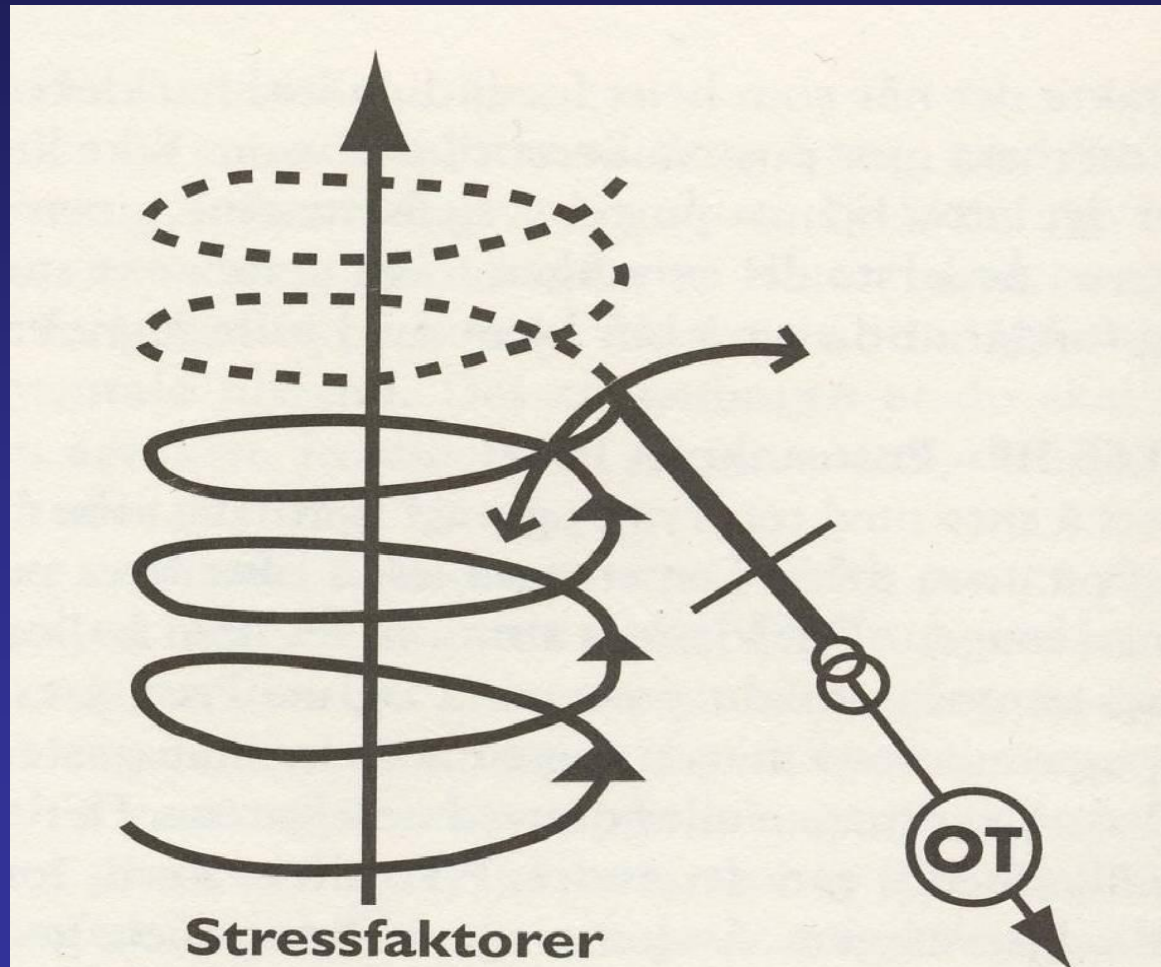
Kontroller (unyttige) stress tanker – «autopiloten»



- Hvordan?
 - Pust rolig
 - Bruk «pusteankeret»

↓
NUET

Stress spiralen



SOAL for å møte *indre* stress

- Stopp
- Observer (negative tanker og følelser)
- Aksepter
- La gå (gi slipp!)

Mental innstilling:

- Aksepterende oppmerksomhet
- Øyeblikkets modus («being mode»)
- Åpent sinn («beginner's mind»)

SOA(r+r)L for å møte *ytre* stress

- Stopp
- Observer (se + lytt)
- Aksepter
- reflekter + responder : du har et valg!
- La gå (gi slipp!)

Mental innstilling:

- Fra *offer* for en situasjon til *observatør*
- Effektiv bruk av «kamp eller flukt» reaksjonen



**You cannot change the waves, but
you can learn how to surf!**

with SOAL!

MT – smerter (+ stress, angst, depresjon)

Verktøy:

- SOAL som mental innstilling
 - Fra offer til nøytral observatør
 - Mindre sekundær stress
 - Mer autonomi – selvhjelp
- Kroppsskanning
 - Avspenning og smertelindring

MT – smerter

Forskning:

- 2500 år praktisk erfaring
- Moderne vitenskap

Kliniske undersøkelser – MBSR

Biokjemi

EEG og fMR

Vanskelig klinisk forskning

- Ulike populasjoner:
 - smerte årsaker og typer
 - stress, angst, depresjon
 - compliance
 - kvaliteten av instruktøren!** (ref. Kabat-Zinn)
- Kvalitative målinger – selvrapporing:
 - mindfulness (konsentrasjon? sinnsro?)
 - smertes og toleranse

MT – smerter – publikasjoner

Kabat-Zinn J., et al. The clinical use of mindfulness meditation for the self regulation of chronic pain. J. Behavioral Medicine, 1985; 8, no. 2, 163-180

2 meta analyser:

Khowy B., et al. Mindfulness based therapy. A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review, 2013; 33(6),763-771

DeVibe M. et al. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning. Campbell Systemic Reviews, 2012; 3, 1- 127

MT – smerter

Positivt resultat hos:

- 55 – 70%: stress, angst, depresjon, livskvalitet
- 50 – 60%: smerter

Langtidsresultater < 3 år

«No training, no gaining»

MT for smertelindring

Konklusjoner:

- Godt tilbud til alle med kroniske smerter
- Øket livskvalitet
- Øket evne til å leve med smerter
- Øket effekt av andre positive tiltak
- Ingen negative bivirkninger

Mindfulness – Cave populariseringen!

- Ingen quick fix
- Det er enkelt, men ikke lett
- Meditasjon er hardt arbeid
- Omprogrammering til ny livsstil

Bøker om oppmerksomhetstrening (OT) - mindfulness:

- Jon Kabat-Zinn: Wherever you go there you are. Hyperion, New York
- Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophy Living. Bantam Doubleday, New York, '90
- Thich Nhat Hahn. Present moment, wonderful moment. Parallax Press, Berkeley, 1990
- Eckhart Tolle. The power of NOW. Namaste Publishing, Vancouver, 1998
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Press, New York, 2002

Bøker om Oppmerksomhetstrening(OT) ved Andries J. Kroese:

- Stress, inkl en CD. (Oslo, Aschehoug, Oslo, 1999). Oversatt til svensk
- Oppnå mer med mindre stress med oppmerksomhetstrening (OT). (Hegnar Media, 2005). Oversatt til svensk og tysk
- Spill bedre golf med oppmerksomhetstrening OT (Bazar forlag, Oslo, 2005).
- How to reduce stress NOW with Awareness Training (AT), 2002, www.scat.no (her kan også CD-er bestilles)
- Fint å bli eldre med Oppmerksomhetstrening. (Aschehoug, Oslo, 2011)
- Gran, S., Lie, K., Kroese, AJ. Oppmerksomhetstrening. En historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness. (Gyldendal, Oslo, 2011)

Informasjon – kurs, bøker, cd'er:

Scandinavian Centre of Awareness Training
(SCAT)

www.scat.no

ajkroese@online.no

facebook.com/ajkroese