



Mindfulness baserte tilnærminger

i behandling av langvarig smerte

Av Liv Haugli

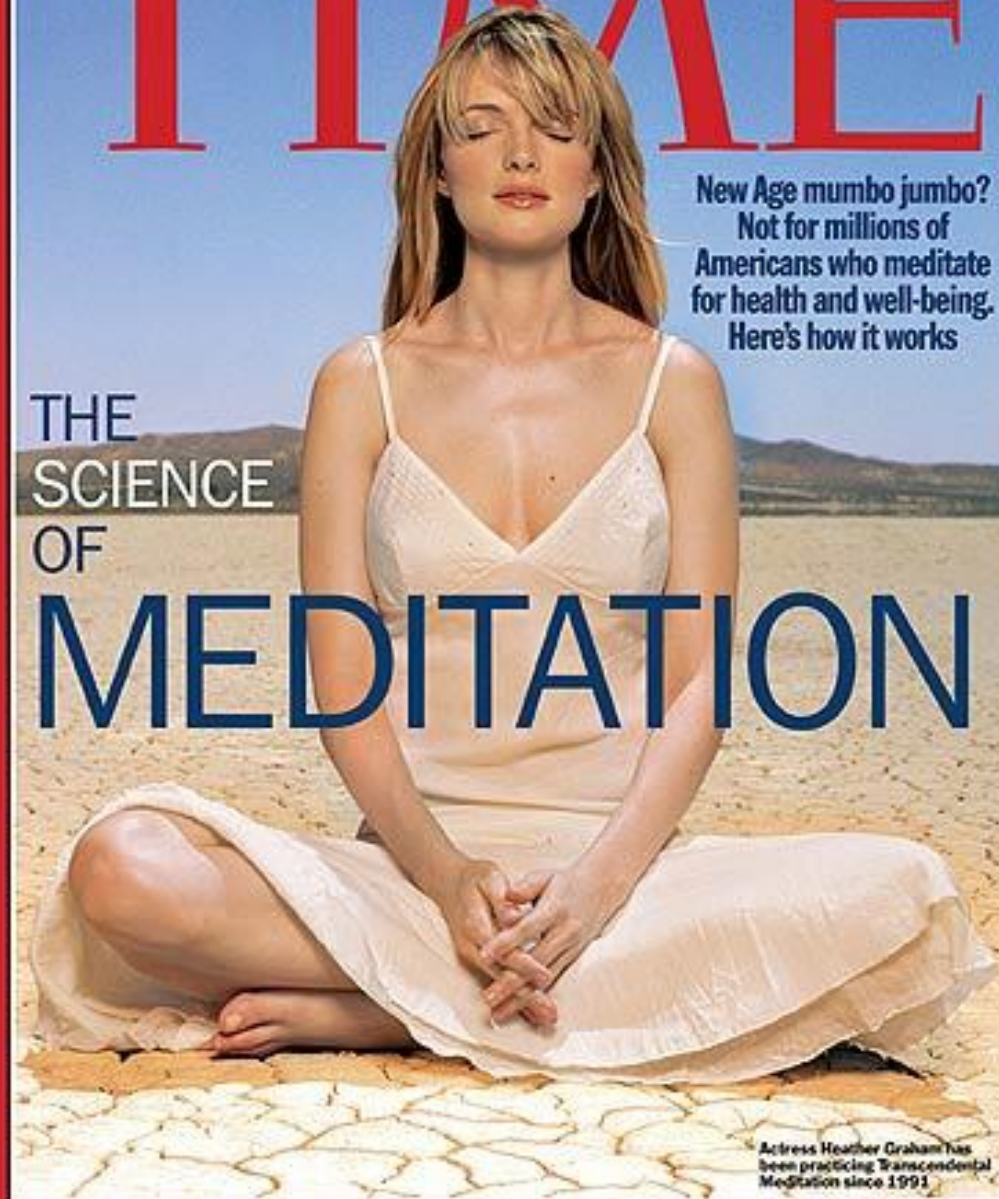
Nasjonalt Kompetansesenter i arbeidsrettet rehabilitering

TIME

**New Age mumbo jumbo?
Not for millions of
Americans who meditate
for health and well-being.
Here's how it works**

THE
SCIENCE
OF

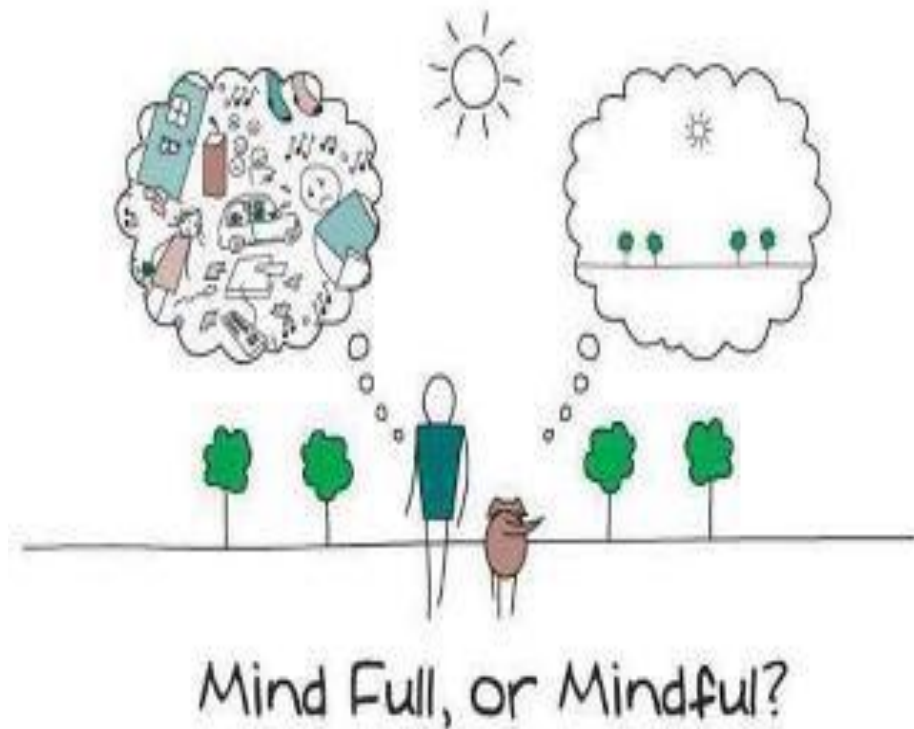
MEDITATION



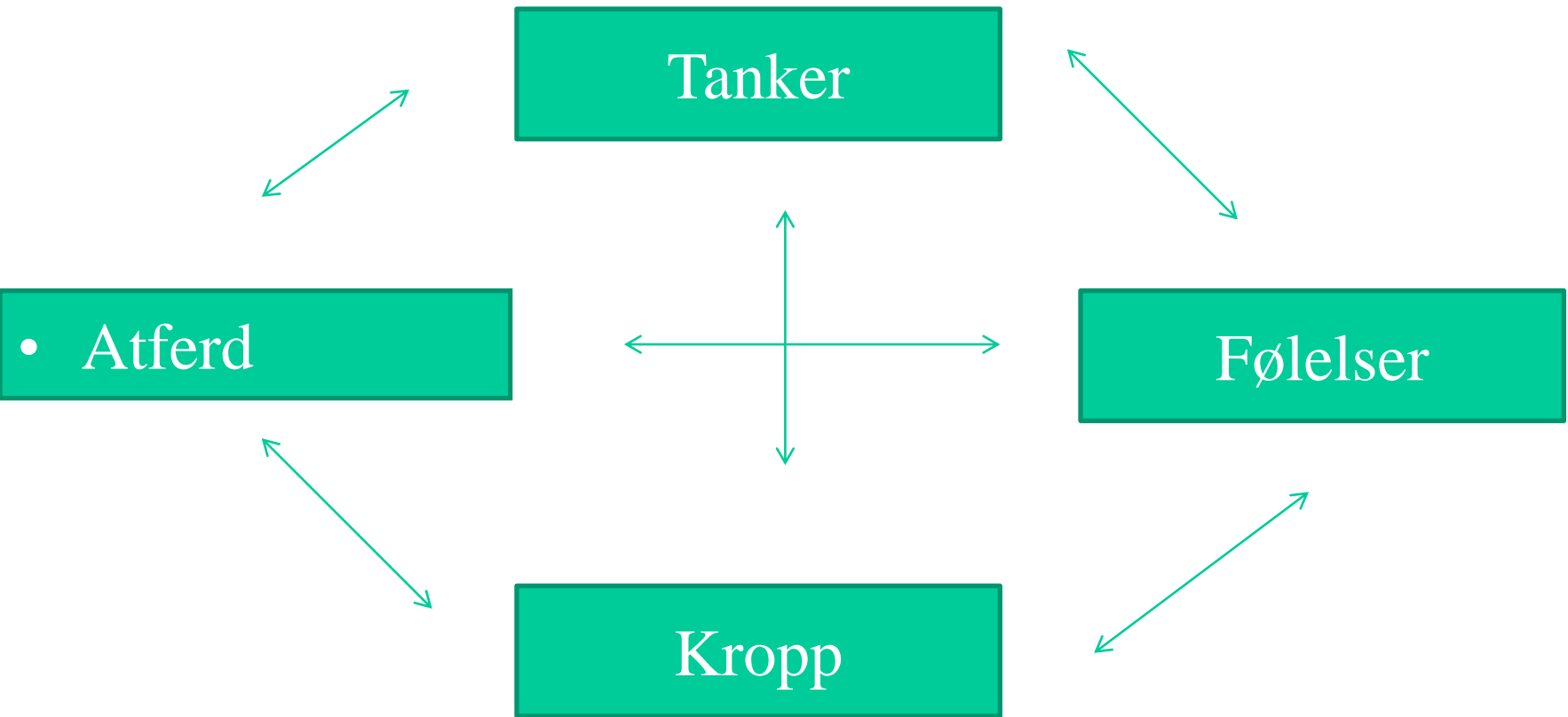
Actress Heather Graham has been practicing Transcendental Meditation since 1991.

Hva er mindfulness?

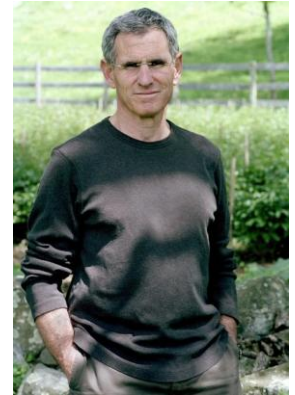
- Erfare opplevelsen, se hver hendelse som om det skjedde for første gang (Goleman, 1988)
- Ha en våken bevissthet mot erfaringen i nået (Hahn, 1991)
- Være oppmerksom på en spesiell måte, med hensikt, i øyeblikket og ikke-dømmende (Kabat-Zinn, 1994)
- Bevissthet på erfaringer i nået med aksept (Germer 2005)



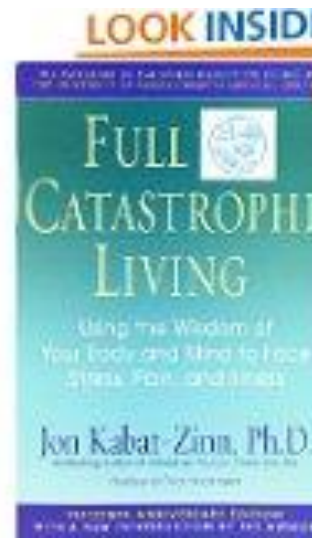
Oppmerksomhet



MBSR – Mindfulness based stress reduction

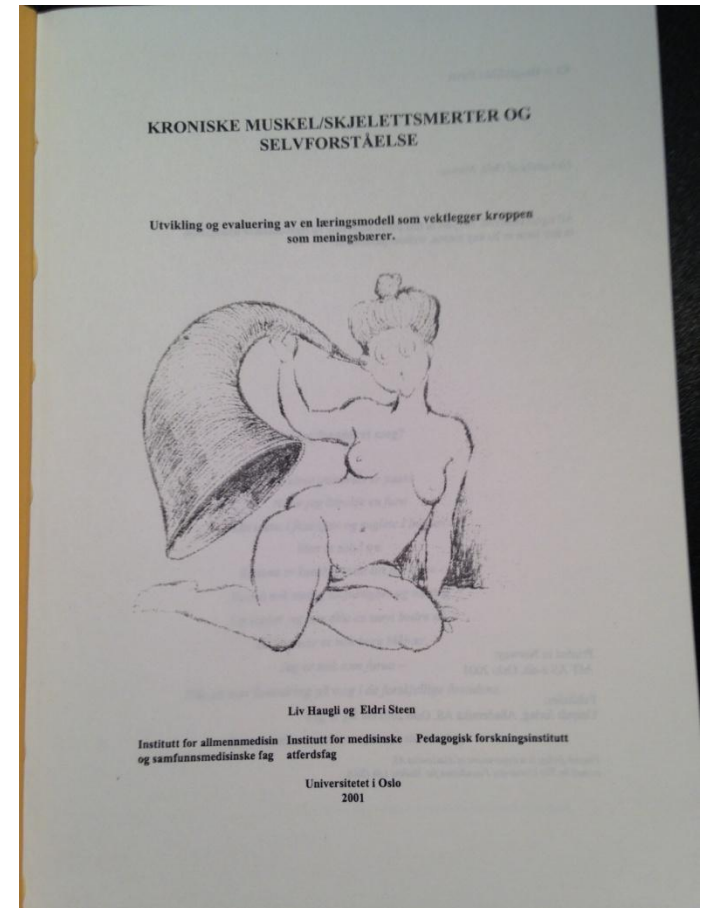


- 8 ukers kurs à 2 ½ time
- Opprinnelig for personer med kroniske smerte tilstander
 - Smerte ikke bare et kroppslig problem men hele systemet problem (kropp-sinn)
- Testet ut for pasienter med ulike typer somatisk sykdom med gode resultater (Baer 2003, Grossmann m.fl. 2004, Bohlmejer m.fl. 2010, de Vibe 2012)
- Deltakerne lærer oppmerksomt nærvær. .
- Gruppebasert



Livsstyrketrening

- Helsefremmende intervensjon basert på:
 - konfluent pedagogikk,
 - fenomenologi
 - oppmerksomt nærvær
- 8 – 10 samlinger à 3 – 4 timer
 - Oppmerksomhetstrening
 - Ulike temaer som verdier, egne ressurser, hva gir og tar energi, og ulike følelser
- Opprinnelig for langtidssykmeldte med sammensatte kroniske smerter
- Gruppebasert



Hva er smerte



- Smerte er en ubehaglig opplevelse som assosieres med ødeleggelse av vevet (definisjon fra IASP)
 - Smerte har en fysisk og en følelsemessig del
 - Sosiale og eksistensielle forhold virker inn på opplevelsen av smerten

Opplevelse av smerten på 2 nivåer

- Primær
 - Selve smerteopplevelsen, ”rådata”
- Sekundær
 - Alle tanker, følelser, tidligere minner som er assosiert med smerten; angst, stress, bekymringer

Den smerten vi opplever er en blanding av disse to nivåene

Mindfulness baserte tilnærminger



- MBSR, mindfulness based stress reduction
- MBCT, mindfulness based cognitive therapy
- ACT, acceptance and commitment therapy
- LST , Livsstyrketrening

Mindfulness baserte tilnærminger



- Utforske erfaringen
- Utforske hvordan jeg forholder meg til erfaringen
 - Mindfulness
 - Åpen, reseptiv, ikke-bedømmende oppmerksomhet av erfaringer fra øyeblikk til øyeblikk
 - Aksept
 - Kognitiv defusion: å observere tanken og følelsen uten å anta at den er sann og uten å reagere med en atferd som er i overensstemmelse med den
 - Verdi basert atferd
 - Leve iht slik jeg ønsker, det som er viktig for meg

Mindfulness baserte tilnærminger



- Å erfare seg selv kroppslig,
 - akseptere kroppslige reaksjoner, notere seg kvaliteten i den
- Oppmerksomhet på egne tanker, følelser, kropp og atferd
- Å redusere **konsekvensene** smerten har på viktige områder i pasientens liv
 - Atferd (veileder i å ha fokus på atferd som er i samsvar med egne verdier)

Mindfulness baserte tilnærminger



- Kognitiv defusion: å observere tanken og følelsen uten å anta at den er sann og uten å reagere med en atferd som er i overensstemmelse med den
- Aksept
- Trene på å flytte fokus/utvide fokus -> øke psykologisk fleksibilitet
- Trene på å gi slipp på tankene, unngå grubling, trene på å være i nået – ikke gruble om fortid eller fremtid
- Fra autopilot til bevisste valg
 - Respondere mer enn reagere – villet respons

Mindfulness baserte tilnærminger



- Automatisk pilot vs bevisst valg
- Analysere vs erfare
- Unngåelse vs tilnærming
- Streve vs akseptere
- Se på tanker som fakta og reelle vs mentale hendelser

Mindfulness basert tilnærminger



- Gruppe
 - Deltakerne lærer å forholde seg annerledes til smerten
 - Støtte, er ikke alene om å oppleve det slik
 - ”Hun klarer, så da klarer jeg”
 - Heier på hverandre
 - Bedre kost – nytte effekt

Forskning på mindfulness og smerte

- Kabat-Zinn, 1986 viste bedre smertemestring ved kroniske smerter etter 8 ukers meditasjons program. En follow up studie etter 4 år
- Haugli, Steen 2001 viser effekt av OT for pasienter med kronisk smerter; mindre smerter, mindre emosjonelt stress og færre på uføretrygd (LST)
- De Vibe, 2006 økt smertemestring, lavere sykefravær
- De Vibe, 2012, økt evne til egenomsorg
- Zangi, 2012 viser effekt av OT hos RA pas på emosjonelt stress, smertemestring, utmattelse (LST)

Mindfulness og smerte

- McCracken et al (2005) 3- 4 uker rehabiliteringsprogram med ACT, 108 pasienter med sammensatte smerter og lang sykehistorie:
 - bedring av: smerte, depresjon, smerte relatert frykt, uførhet, medisiner og akseptering av smerten

Mindfulness og effekt på smerte

- McCracken et al (2004). Aksept av smerte korrelerte med lavere smerteintensitet. Det var ikke de med mindre smerte som best tolererte smerte, men det å akseptere smerten førte til bedre funksjon og mindre opplevd smerte (ACT)

Mindfulness og effekt på smerte

- McCracken 2010. Psykologisk fleksibilitet innholder aksept, kontakt med nået, verdi basert atferd, committed action, self-as-context, cognitive defusion. Psykologisk fleksibilitet reduserer konsekvenser av smerte

Mindfulness og effekt på smerte

- Paez-Blarrina M (2008). Sammenlignet ACT og CBT. Begge grupper økt smertetoleranse og smertereduksjon. ACT gruppen forholdt seg annerledes til smerten – trodde mindre på smerten – tilla den mindre vekt.

Mindfulness og effekt på smerte

- Zeidan et al. (2011) Brain mechanisms supporting modulation of pain by mindfulness meditation, Journal of Neuroscience
- Meditasjon påvirker flere områder i hjernen som endrer den subjektive erfaringen av smerte

Effekt av OT på kropp og sinn

- Fysiologi: endring av hjernens struktur og funksjon.
- Kognisjon: reduserer ruminering (tankeurr)
- Følelser: fremmer emosjonell balanse
- Atferd: endrer impulsatferd til villet respons
- Forhold til seg selv og andre: øker evne til selvomsorg og medfølelse

TAKK FOR AT DU HAR VÆRT
OPPMERKSOMT TILSTEDE!

