



Foto: Toril Bakke

**Oppmerksomt Nærvær**

**Prekestolhytta 6-7.9.19**  
**Rogaland legeforening**

Michael de Vibe, [mdeVibe@outlook.com](mailto:mdeVibe@outlook.com)

# Oppmerksomt nærvær- Mindfulness

Attention to present-moment experience  
without judgement- Kabat-Zinn

1. Oppmerksomt - våken
2. Nær – meg selv, den andre og livet
3. Vær – være

Kompetanser vi alle har –utvikles gjennom:

- Vilje
- Oppmerksomhet
  - Fokusert - Attention
  - Åpen - Awareness
- Holdning
  - Vennlig, ikke-dømmende og nysgjerrig



# Betydning av nærvær

- Kvaliteten på det vi gjør
- Kvaliteten på våre relasjoner
- Livsglede
- Endring
- Mestre utfordringer
- Hvordan vi ser på oss selv og livet



# Innganger til nærvær

- Kroppen – kroppsbevissthet
- Pusten – nøkkel til her og nå – livets bevegelse
- Følelser – følelsesbevissthet
- Kreativitet og lek
- Naturen
- Våkenheten i seg selv

Jes Bertelsen- Et essay om indre frihet, 2011

# Stress

**Ytre og indre stimuli/hendelser**



**Persepsjon-oppfattelse**



**Frykt eller flukt reaksjon**



**Stress hormoner fra hypothalamus, hypofyse og binyrer**  
(gir økning i puls og blodtrykk)



**Vedvarende indre stressreaksjon**  
(gir høyt blodtrykk, rytmeforstyrrelser, søvnvansker, hodepine, muskelsmerter og angst)



**Uhensiktsmessig stressmestring**  
(overarbeid, hyperaktivitet, overspising, misbruk av ulike stoffer)

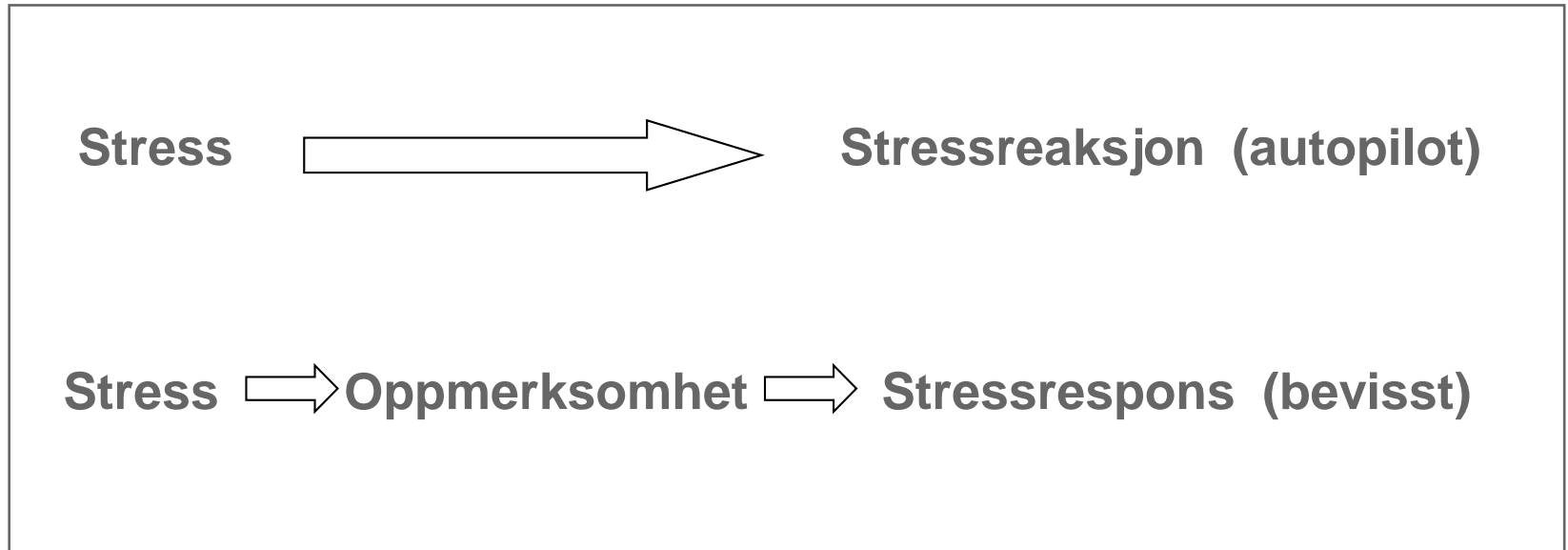


**Sammenbrudd i systemet**  
(gir utmattelse, utbrenthet, depresjon, hjertesykdom, med mer)

# Stress, sykdom og kvalitet på behandling

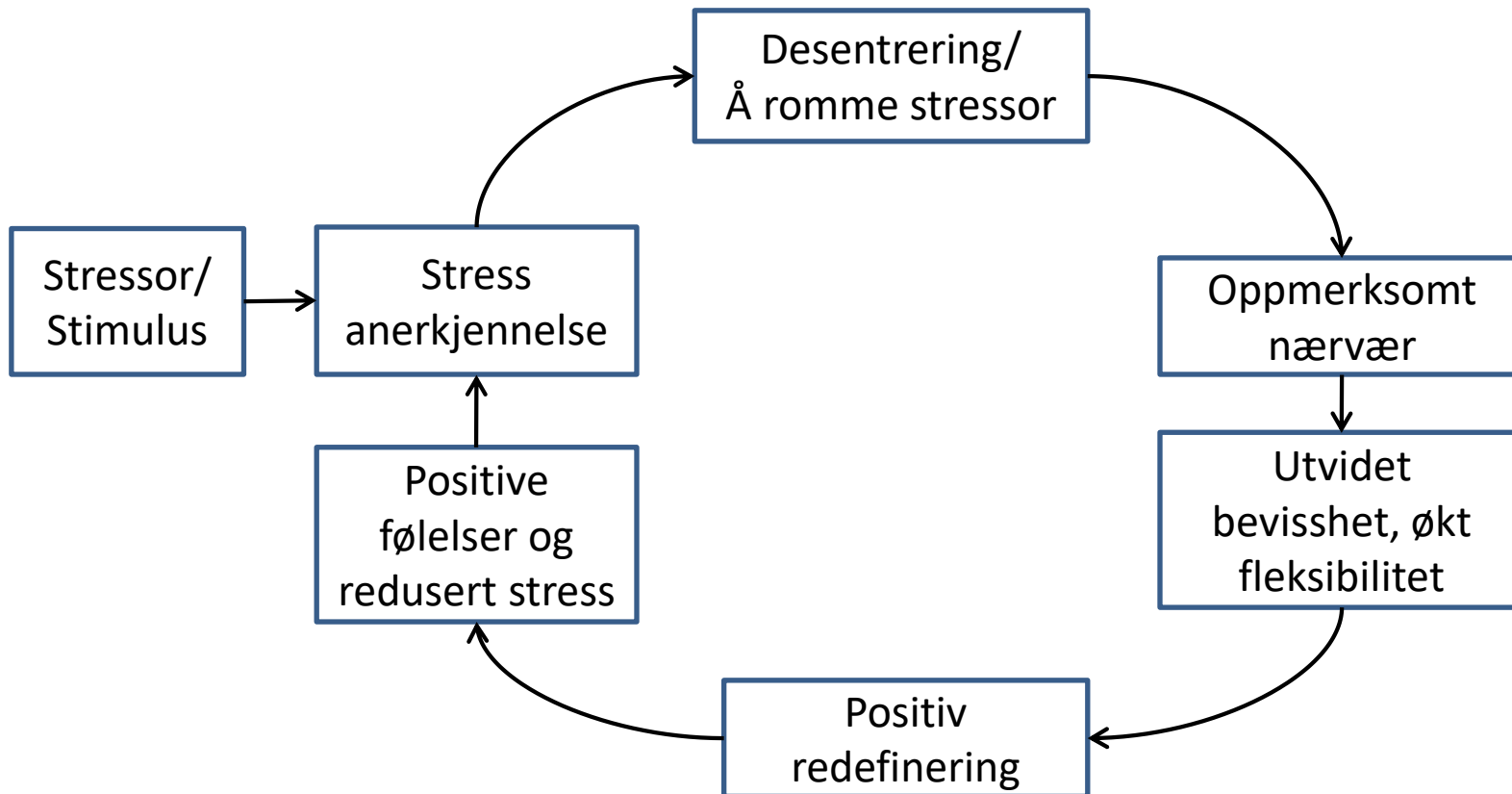
- West CP, et al. Association of resident fatigue and distress with perceived medical errors. *JAMA* 2009; 302(12):1294-1300.
- Shanafelt TD et al. Burnout and self-reported patient care in an internal medicine residency program. *Ann Intern Med* 2002; 136:358–367.
- Fahrenkopf, A.M et al. Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: prospective cohort study. *BMJ (Clinical research)* 2008; 336:488-491.
- Shanafelt, T.D et al. Burnout and medical errors among American surgeons. *Ann Surg* 2010; 251:995-1000.
- Williams, E.S et al. The relationship of organizational culture, stress, satisfaction, and burnout with physician-reported error and suboptimal patient care: results from the MEMO study. *Health Care Manage Rev* 2007; 32:203-212.

# Oppmerksomhetstrening og mestring av stress



Mellom stimulus og respons er det et mellomrom. I det mellomrommet ligger muligheten til å velge vår respons. I vår respons ligger vår vekst og vår frihet. Viktor E. Frankl

# Nærværsbasert mestring



Etter Garland et al, 2009



# MMT – Mindfulness to meaning teory

- Fremmer desentering
- Reduserer kognitiv og atferdsmessig autopilot
- Utvider O til ny indre og ytre informasjon som før ble oversett pga stress-indusert innsnevring av O
- Innsnevring gir overlevelsesfordel gjennom rask mobilisering av mestringsressurser, men gir bias mot negativt innhold

# MMT

Eksempel : en trafikkulykke i morgenrushet

- kan gi stress fordi det ikke samsvarer med forventninger ift morgenrush. Det øker usikkerhet, fordi det ukjente må møtes og håndteres.
- Mindful O på hendelsen, stopper den vanemessige vurderingen, og tillater utvidet O, på den som er utsatt for ulykken, takknemlighet over egen sikkerhet, klarhet over livets skjørhet og mirakel.
- Stress reduseres gjennom å integrere en utvidet bevissthet (livet er skjørt og jeg må sette pris på hvert øyeblikk), som skaper mening og vekst

# Faktorer i utvikling av velvære over 6 år etter 7 ukers MBSR kurs for studenter

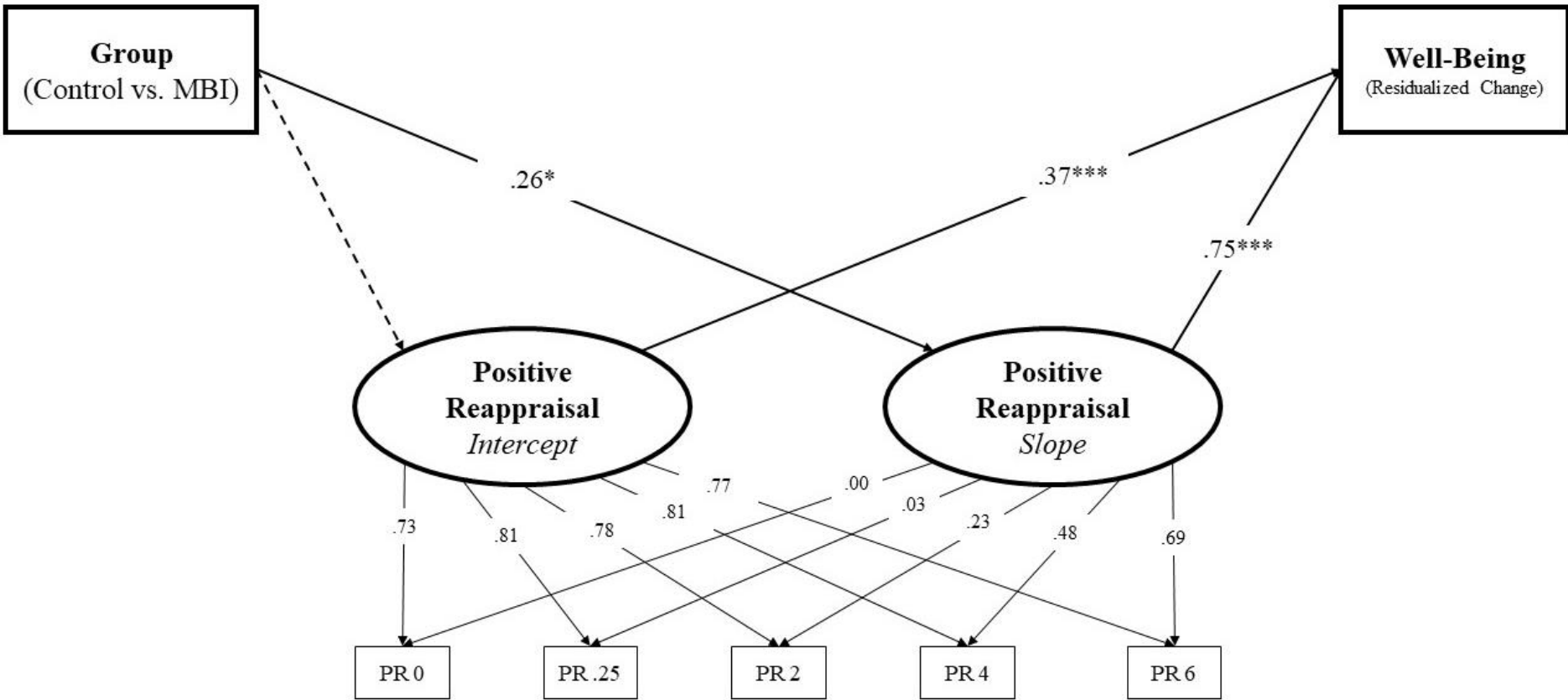


Figure 3. Final latent growth curve model of the influence of a mindfulness based intervention on positive reappraisal in relation to well-being. Non-significant paths are not depicted. PR = Positive Reappraisal.

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

# Stress og helsetro



- 30 000 voksne fulgt i 8 år
- Spurt om stress belastning
- Spurt om de mente stress var skadelig
- 43% økt risiko for tidlig død
- Kun for dem med høyt stress som mente stress var helseskadelig

Keller et al. 2012. Health Psychology

# Sosialt stress eksperiment

3 grupper holder 5 min foredrag under stress, men fikk ulik forberedelse:

1. Ignorere stressreaksjon
2. Ingen instruksjon
3. Revurdere stress som positivt - ga økt hjerteeffektivitet (CO og TPR) og mindre opptatthet av negative signaler

Jamieson et al. 2012.

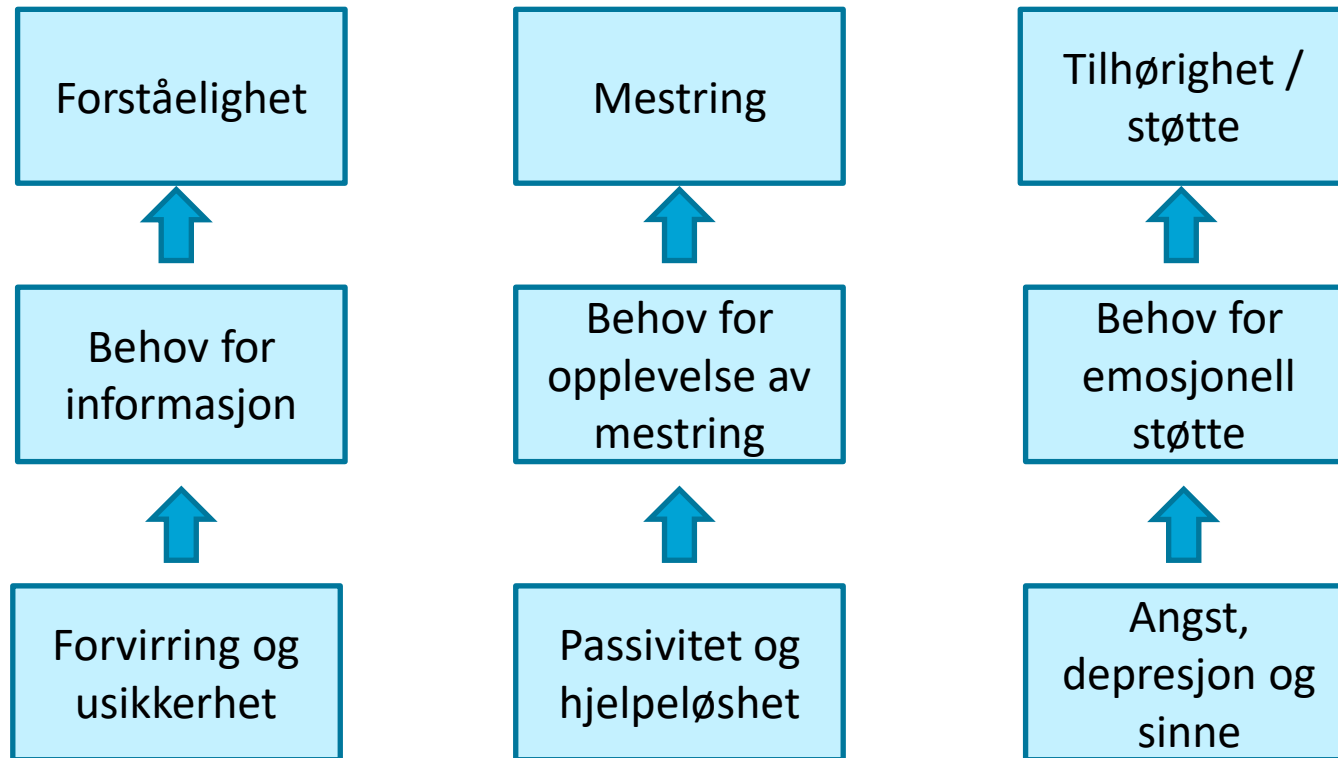


# Helsefremmende effekt av Mindfulness

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



# Haviks modell for å forstå og ivareta pasientenes psykologiske behov

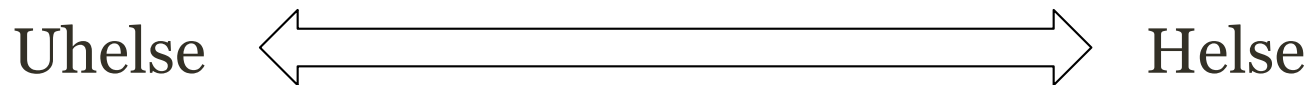


Havik O.E. Nordisk psykologi 1989; 41:161-176

# Helse

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

- Salutogent perspektiv:



- Patogent perspektiv:

Frisk/syk dikotomi



- Helse og sykdom ulike prosesser



# Effekt av trening i nærvær på kronisk astma

- Astma rel. livskvalitet bedre etter 1 år  $d=.66$  (CI .30-1.03)
  - Aktivitetsbegrensning mindre
  - Symptomer mindre plagsomme
  - Følelsesmessig funksjon bedre
  - Forhold til omgivelsene bedre
- Lungefunksjon uforandret

# Oppmerksomhetstrening og terapeuten

## Kjennetegn ved ”mindful” praksis

- Helt til stede med seg selv, pasient og omgivelser
- Mot til å se virkeligheten slik den er
- Affekt toleranse
- Nysgjerrighet overfor det man ikke vet
- Ydmykhet og toleranse for egne og andres svakheter
- Empati og medfølelse basert på innsikt

Epstein RM. Mindful Practice. JAMA 1999; 282: 833-9.

# Trening i mindfulness senker stress, utbrenthet, angst og depresjon, og øker selvomsorg og livskvalitet hos helsearbeidere

- Systematisk oversikt: Escuriex B, Labbé E: Health Care Providers' Mindfulness and Treatment Outcomes: A Critical Review of the Research Literature. *Mindfulness*. 2011; 2:242-253.

# Systematisk oversikt over oversikter (MBSR og MBCT, kontrollgrupper -WL og TAU)

- 23 MA, med 115 RCTer og 8,683 deltakere
- Depresjon  $d=0.37$  (95%CI 0.28, 0.45)
- Angst  $d=0.49$  (95%CI 0.37, 0.61)
- Stress  $d=0.51$  (95%CI 0.36, 0.67)
- Livskval.  $d=0.39$  (95%CI 0.08, 0.70)
- Fys.funsj.  $d=0.27$  (95%CI 0.12, 0.42)

Gotink, 2015: Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs.

# Funn fra min Phd i 2014, MBSR for medisin og psykologistudenter



- Redusert mental distress og økt velvære etter kurset, uavhengig av studie, universitet og instruktør; middels stor effekt størrelse
- Oppmøte og øvelser bedret effekten på mentalt distress
- Høy nevrotisisme og samvittighetsfullhet forbundet med økt effekt etter intervensjonen
- Fortsatt sign. effekt på mentalt distress og mestring etter 4 års oppfølging, mediert av målt mindfulness etter intervensjonen
- Økt velvære etter 6 år mediert av økt positiv mestringsstil

# Oppmerksomhetstrening i behandling

- OT for å oppdage og akseptere det som er
- Tillater det som var subjekt, ”min smerte”, å bli objekt
- Lar meg erfare at jeg er mer enn smerten
- Ser meg selv som atskilt fra innholdet i sinnet
- Åpner for å erfare mitt stille senter/ min eksistens

# Nevrale baner relatert til mindfulness

1. Stress-reaksjoner og recovery fra stress
2. Oppmerksomhet
3. Emosjonsregulering
4. Empati og medfølelse
5. Selvoppfattelse

# Oppsummering

- Styrker oppmerksomhet, følelsesregulering og arbeidshukommelse
- Resulterer i vedvarende endring i positiv innstilling og fremmer kreativ problemløsning
- Reduserer reaktivitet og stressrelatert hormonproduksjon (kortisol)
- Økt kortikal tykkelse i flere ulike hjerneområder
- Reduserer aktivitet og størrelse på fryktsenteret (amygdala)
- Redusert aldersbetinget atrofi av hjernen
- Styrker områder for selvkontroll og mulighet til å handle ut fra egne verdier og preferanser



# Ekspertise i ps.terapi

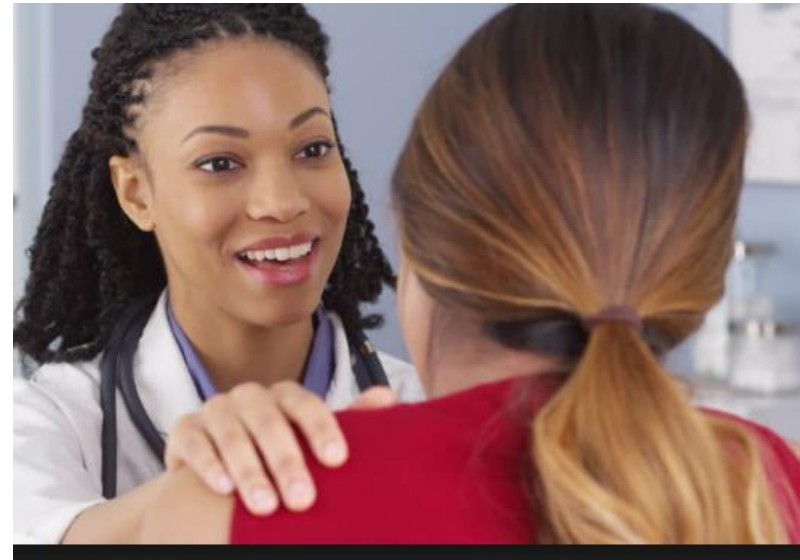
- Usikker effekt av antall utdanninger, klinisk erfaring, antall år som terapeut, metodetrohet
- Stor forskjell mellom terapeuter. De beste kjennetegnes av: «Keen situational awareness, observant, alert and attentive, constantly comparing new info with existing knowledge.»

Tracey TJ. American psychologist 2014;69:218-229

## Hva trenger vi å styrke for å bedre pasientbehandling?

- The improvement of therapy may best be accomplished by learning to improve one's ability to relate to patients

Lambert & Barley. 2001



# ON, selvet og målet for terapi

- I vest er målet et sterkt selv som kan fungere effektivt i verden
- I øst er målet å gjennomskue selvet og forsones seg med eksistensens grunnvilkår av forandring, liv og død og gjennom dette finne fred og glede
- Gjennom ON erfare at alle fenomener endrer seg og oppnå innsikt i selvet som en prosess

# Hvem er jeg?

*Er jeg min kropp?*

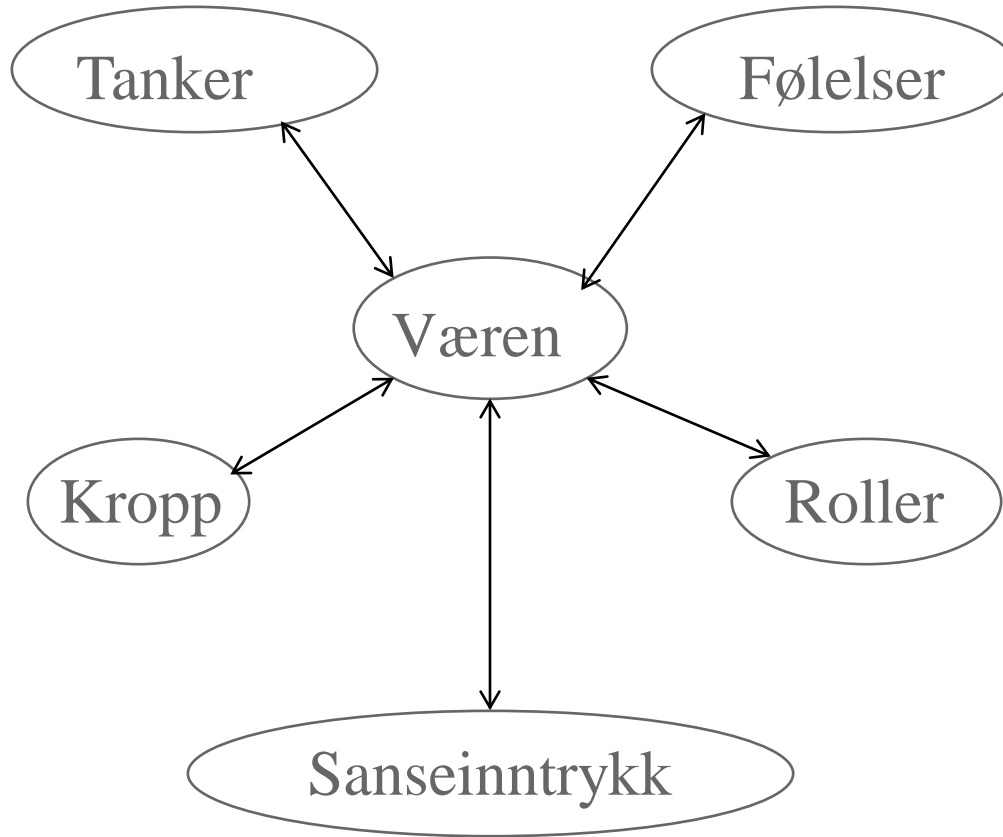
*Er jeg mine tanker?*

*Er jeg mine følelser?*

*Er jeg mine roller?*

*Er jeg noe mer enn dette?*

# Hvem er jeg?



Ferruci P: Bli den du er (1982)

