

Oppmerksomt nærvær  
Årssamling  
Dnl  
Losby gods 19.1.18

Michael de Vibe, lege og forsker,  
mdevibe@outlook.com

# Disposisjon

- Hva er Oppmerksomt nærvær (ON)?
- ON, helse og livskvalitet
- ON, stress og mestring av stress
- ON og kvaliteten på arbeidet
- ON og terapi; betydning for
  - Terapeuten
  - Relasjonen
  - Utbytte av terapien

# Oppmerksomt nærvær

Attention to present-moment experience  
without judgement

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 Oppmerksomt Nærvær

- Kvaliteten på alt vi gjør
- Kvaliteten på våre relasjoner
- Livsglede
- Endringsprosesser
- Hvordan vi møter 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
- Våkenheten i seg selv
- Natur

Jes Bertelsen- Et essay om indre frihet, 2011

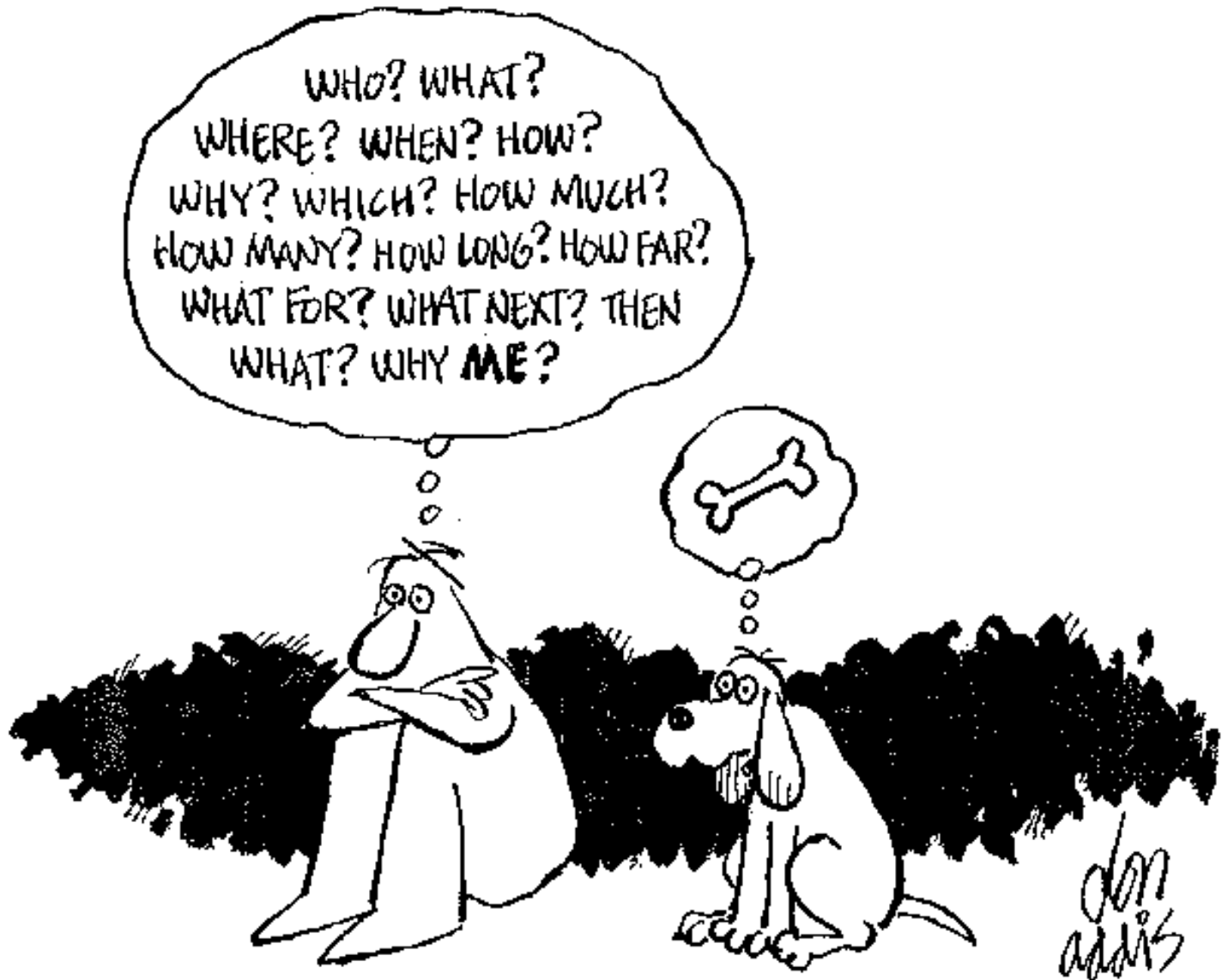
# Oppmerksomt nærvær – Faktorer

- Fem faktorer i Five Factor Mindfulness Questionnaire
  - 1)Observere, 2)beskrive, og 3)handle med oppmerksomhet
  - Holdning av 4)ikke-dømming og 5)ikke-reaktivitet
  - Positivt forbundet med:
    - Psykisk helse og livskvalitet, Åpenhet for erfaringer, emosjonell intelligens, empati og selvomsorg( $p < 0.001$ )
  - Negativt forbundet med :
    - Psykologiske plager, Nevrotisisme, tankesurr, dårlig emosjonell styring og fortrenning ( $p < 0.001$ )
  - Øker med trening i oppmerksomt nærvær

Baer RA et al. Assessment. 2006 og 2008

(Forsøk med 675 psykologistudenter)

# Hverdagsstress



# 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)



# Et overbelastet liv - kronisk stress

**“For lite av det som nærer,  
for mye av det som tærer”**

*- Professor in Allmenmedisin Anna Luise Kirkengen*

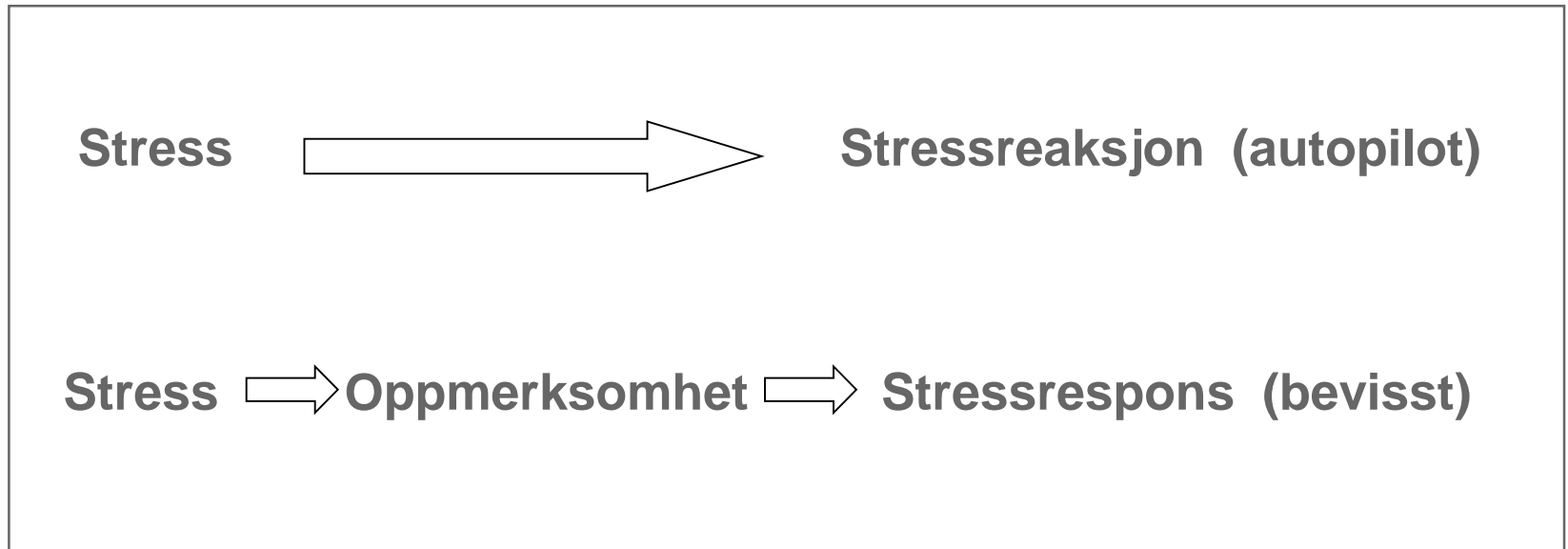
# Studie-/arbeidsstress, helse og livskvalitet hos helsearbeidere

- Nedsatt livskvalitet (Kjelstadli, BMJ Med Educ 2006)
- Angst (Dyrbye, Acad Med 2006)
- Depresjon (Dahlin, Med Educ 2005)
- Nedsatt jobbtilfredshet (Flanagan, Res in nursing and health 2002)
- Brutte relasjoner (Gallegos, Maryland Med J 1990)
- Utbrenthet (Spickard JAMA 2002, Thomas JAMA 2004)
- Selvmord (Tyssen, J of Affective dis 2001, Richings, Br J Psych 1986, Hem Psychol Med 2005)

# 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 dette mellomrommet ligger muligheten til å velge vår respons. I vår respons ligger vår vekst og vår frihet. Viktor E. Frankl

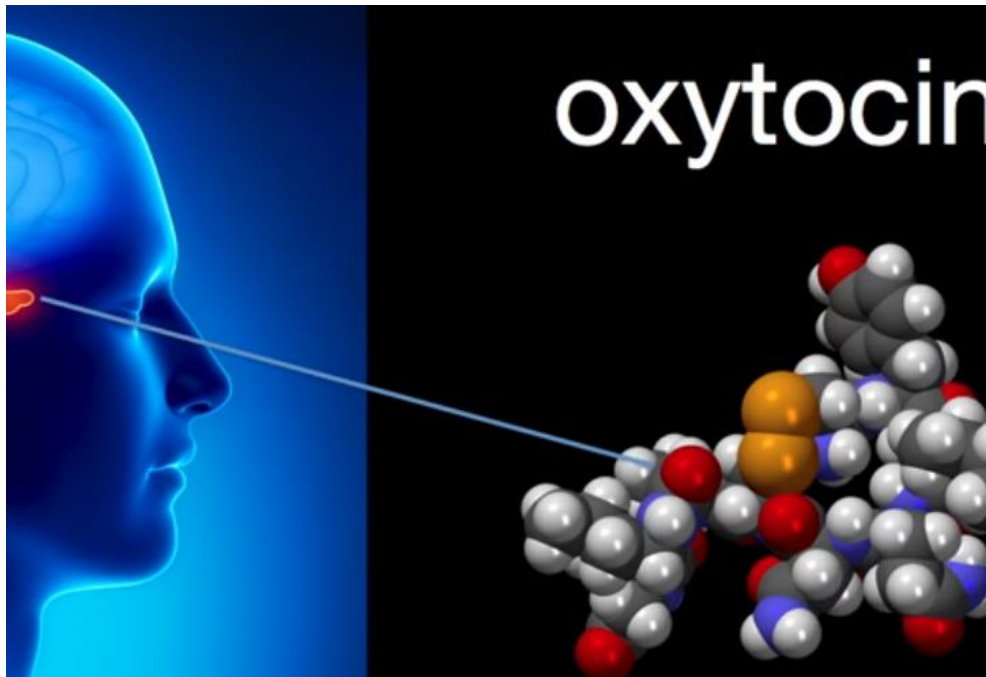
# Stress og helsetro



- 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

# Stress fremmer forbundethet via oxytocin



- Fremmer empati og kontakt
- Er en del av stressrespons
- Stimulerer til å dele og be om hjelp
- Beskytter hjerte ved å utvide blodårer og stimulerer til reparasjon av muskelceller
- Motvirker betennelse
- Når vi tar kontakt – øker Oxytocin, og vi tåler stresset bedre

# Stress og hvordan vi møter det?

- *“The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another.” – William James*
- Enten se stressor som trussel, eller som mulighet
- Revurdering av stresset påvirker følelser ([Barrett, 2006](#); [Gross, 1998](#); [2002](#); [Mauss, 2007](#)), kliniske utfall ([Hofmann, 2008](#)), and fungering ([Jamieson, 2010, 2012](#))

# Sosialt stress eksperiment

3 grupper holder 5 min foredrag under stress

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. Mind over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress



# MMT - Mindfulness to meaning teory

## Mindfulness

- Fremmer desentering
- Utvider Oppmerksomheten – innlemmer nøytrale og positive elementer
- Endrer stress-vurdering
- Reduserer autopilot
- Stress innsnevrer O (gir overlevelsesfordel, 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 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.
- Stresset reduseres gjennom å integrere en utvidet bevissthet (livet er skjørt og jeg må sette pris på hvert øyeblikk), noe som skaper mening og vekst

# Helsefremmende effekt av Oppmerksomt nærvær

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



# Helse

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

- Salutogent perspektiv:

Uhelse ←————→ Helse

- 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

# Øker mindfulness hos terapeuten utbytte av terapien? Noe Evidens

- Grepmaier 2007
  - Promoting Mindfulness in Psychotherapists in training Influences the Treatment: Results of RCT Psychother Psychosom 2007;76:332–338. DOI: 10.1159/000107560
- Dunn 2013
  - Effects of pre-session centering for therapists on session presence and effectiveness Psychotherapy Research, 23:1, 78-85, DOI: 10.1080/10503307.2012.731713

# 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
- Se meg selv som atskilt fra innholdet i sinnet
- Åpner for å erfare mitt stille senter/ min eksistens; det i meg som ER.

# Hvordan virker nærværstrening?

## KOGNISJON

- Regulerer Oppmerksomhet
- Gir innsikt (meta-kognisjon)
- Endrer perspektiv på selvet

## FØLELSER

- Regulerer følelser, øker positive følelser
- Fremmer selvmedfølelse og empati

## ATFERD

- Styrker bevisst og verdiforankret handling (vs autopilot)

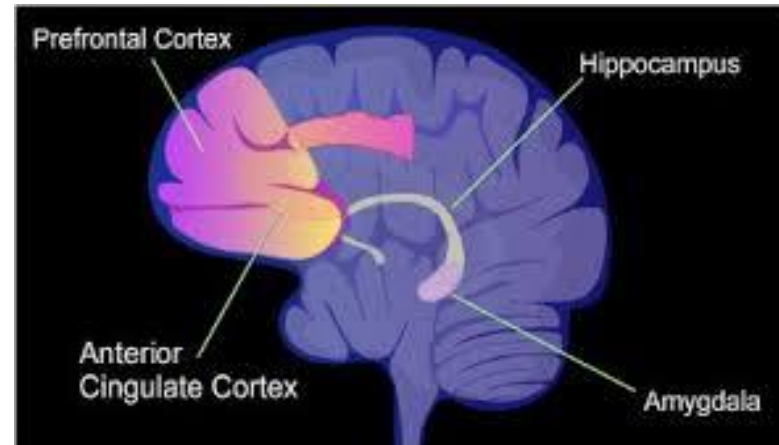
## KROPP

- Regulerer stressreaksjoner – øker 'resiliens'



# ON og hjerneforandringer

- Økt kortikal tykkelse og aktivitet
  - Prefrontale cortex (eksekutive funksjoner, emosjonsregulering)
  - Hippocampus (læring og hukommelse)
  - Hjernestammen (nervebaner som styrer hjerte/lunger)
- Reduserer aktivitet og størrelse
  - Amygdala (fryktsenteret)
  - Default mode network (jeg-senter- grubling, tankekjør)
- Redusert aldersbetinget atrofi av hjernen
- Endringer korrelerer med trening i ON



# 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.

# Effekt av MBSR på helse, livskvalitet og sosial funksjon hos voksne. de Vibe, 2017

- 101 RCTer (n=8135), 22 m psykologiske vansker, 47 m somatiske sykdommer og 32 fra normalbefolkning
- MBSR vs WL/TAU (72 studier)
  - Mental helse  $d=.54$  (95% CI 0.44, 0.63)
  - Somatisk helse  $d=0.39$  (95% CI 0.24, 0.54)
  - Livskvalitet/sosial funksjon  $d=0.44$  (95%CI 0.31, 0.56)
- MBSR vs Aktiv kontrol (36 studier)
  - Mental helse  $d= 0.18$  (95% CI 0.05, 0.30)
  - Somatisk helse og livskvalitet: lik effekt

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

- Redusert mental distress og økt velvære etter 7 ukers kurs, uavhengig av studie, universitet og instruktør; middels stor effekt størrelse
- Oppmøte og øvelser bedret effekten på mentalt stress
- 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 (positive reappraisal)

# Mindfulness i terapi-relasjoner

- Terapi er en mellommenneskelig prosess der den terapeutiske alliansen er det viktigste kurative elementet
  - Indirekte ved økt etterlevelse
  - Direkte ved effekten av relasjonen
- Kjerneegenskaper hos terapeuten:
  - Korrelerer høyere med pasientutfall enn spesifikke intervensjoner
  - Predikerer utfall på tvers av psyk. sammenhenger

# Inntoning- Attunement -Speilnevroner

- Nærværstening kan styrke hjernens resonance- og selvreguleringsbaner og øke empati (Siegel, 2007)
- Solid evidens for sammenheng mellom empati og utfall av helsetjenester

# Virksomme faktorer i terapi

- Metode/teknikk - 15 %
- Placebo, håp og forventninger - 15 %
- Relasjoner – opplevelsen av å bli forstått, respektert og bekreftet - 30 %  
(terapeutiske fellesfaktorer)
- Klientrelaterte faktorer – dvs. pasientens egne ressurser og utenforliggende faktorer - 40 %

# Hva trenger vi å styrke?

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

Lambert & Barley. 2001





# Hva trenger fremtidens helsearbeidere?

The faculty of voluntarily bringing back a wandering attention over and over again, is the very root of judgement, character and will. An education which should improve this faculty would be the education *par excellence*. But it is easier to define this ideal than to give practical instructions for bringing it about.

William James, *Principles of Psychology*, 1890

I dag vet vi at trening i ON er en metode for å oppnå dette

# Mer om oppmerksomhetstrening

- Gratis håndbok i egen trening :  
<http://www.kunnskapssenteret.no/publikasjoner/oppmerksomhetstrening-ot-og-stressmestring>
- Nettbasert opplæring i ON: [www.naervær.no](http://www.naervær.no) med 4 kursmoduler, webinarer og ukentlige råd om nærvær
- CD og bok om trening av oppmerksomhet i hverdagen kan bestilles fra [mdevibe@online.no](mailto:mdevibe@online.no)
- Tilstedeværelse og veiledning. Kapittel i boken: Fenomener i faglig veiledning. Red. Bengt Karlsson og Frank Oterholt, Universitetsforlaget 2010.
- Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning, [www.nfon.no](http://www.nfon.no)