

# DEN SLITNE LEGEN

## STRESS-FORSTÅELSE OG MESTRINGSSTRATEGIAR

SORIA MORIA JAN 2016

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

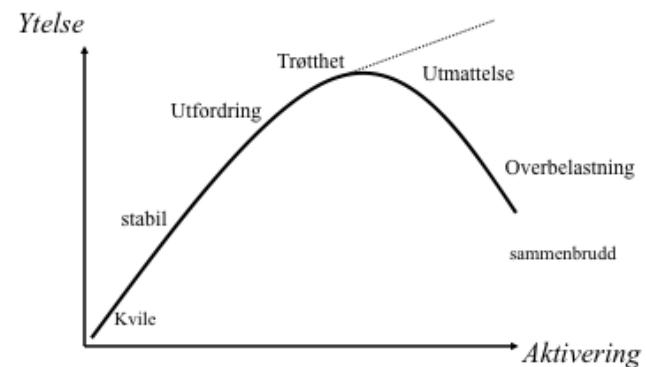
## OVERSKRIFTER

- Om stress og sårbarhet.  
Overytelse og utmattelse.
- Mestringsstrategier,  
ytre og indre.
- Om aksept og forpliktelse
- Om lege for lege

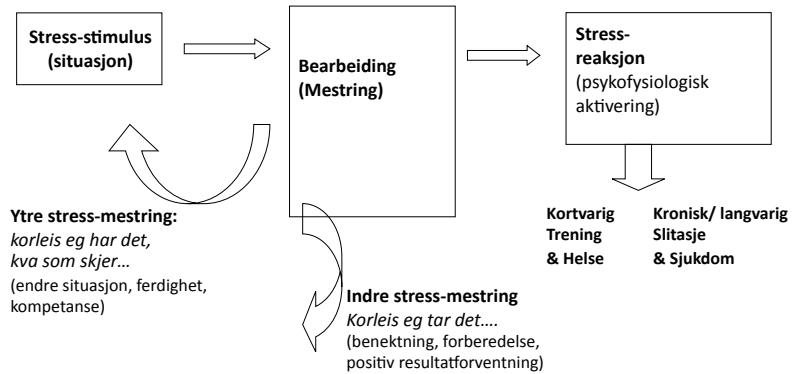
## OM STRESS OG SÅRBARHET

- Stress og belastning alltid subjektivt opplevd, individuelt mestra.
- Ulik sårbarhet for ulike typer stress - tid, ansvar, anerkjennelse, kritikk...
- Medfødd stress-sensitivitet og sårbarhet.  
Utvikling, bekreftelse/ avvising, sjukdom, motgang, traumer, tap...  
Sårbarhet som varierer med fysiologi, tilhørighet, kjærlighetsliv, livsfaser
- Sårbarhet som disponerende faktor:  
Utløysande forhold.  
Vedlikehaldande faktorar:

## Aktivering og ytelse



## Stress og mestring



## POSITIVT OG NEGATIVT STRESS?

- Positivt stress er motivasjon, forventning og ønske om å prestere godt. Kan gje auka innsats og ytelse, unngå overaktivering og overytelse.
- Negativt stress: når krav, forventning og prestasjonspress fører til vedvarande spenning, bekymring og hjelpeløshet, følelse av å ikkje strekke til, ikkje vere god nok og ikkje få nok bekræftelse og anerkjennelse.

## YTELSE OG OVERYTELSE ...

- Overytelse er ubalanse innsats og restitusjon, skaper stress og utmattelse
- Overytelse fordi ein engasjerer seg for sterkt, for tett, for lenge... Klare ha passe emosjonell avstand, nok empati...
- Kunne bli forført inn i overytelse, av eigen eller andre sin motivasjon.
- Edel overytelse er meir legitim, gir meir bekræftelse og aksept. Skummel fordi den aukar motivasjon og forlenger overytelse.
- Overytelse som kompensasjon for skjør mestringskjensle, angst for ikkje strekke til, gjere feil, vere god nok....

## Overaktivering i stress- og immunsystemet

- Vedvarande aktivering i det sympatiske nervesystemet, hormon- og immunsystemet: fører til *dysregulering* av funksjonar:
  - stress-plager: puls, blodtrykk, temperatur, balanse, smerte ...
  - immunsystem: feberfølelse, sjukdomsfølelse/atferd, utmattelse
  - følelses-system: negative følelser; hjelpeløshet, angst, frustrasjon
  - stress- og søvnhormon: søvnforstyrrelse, stress, aktivering...
- Negativ sirkel av stress, aktivering, smerter, utmattelse, søvn...

## STRESS OG OVERYTELSESRREAKSJONAR

- Trøtthet, utmattelse
- Uro, søvnevanskar, helseplager, sjukdomskjensle, kognitive sxs
- Emosjonell utmattelse, empatisvikt, sjøl-devaluering.  
«Utbrent».
- Funksjonssvikt, sjukmeldt, tap av sosiale roller og stimuli
- Depresjon... angst, søvn, rus....  
- depressiv spiral -

## PSYKOFYSIOLOGI HOS LEGAR?

- Samme fysiologiske lover som andre?
- Ansvarkjensle: helse, liv og død.  
Sikre seg mot feil, oppmerksomhet på mangler? Angst
- Oppmerksomhet på indre og ytre tegn på å strekke til, ikkje vere god nok. Negative tankar
- Uoppfylte behov for bekreftelse, anerkjennelse. Frustrasjon
- Ikkje å klare tilfredsstille alle, helbrede alle. Hjelpeløshet
- Overengasjement, overytelse.
- Uoppfylt/ urealisert forventning... Skuffelse
- Negative tankar aukar stress og aktivering

8

## OVERYTELSE OG UTMATTELSE

- Type I og type II belastningar - og overytelse
- Overytelse: overaktivering, overengasjement, overarbeid.  
Men obs: grubling, bekymring, katastrofetankar...
- Utmattelse i ulike former, fysisk og mentalt. Søvn, negative tankar:  
«Utbrent»? Sjuk? Ødelagt? Utmattelsesdepresjon.  
I allfall dysfunksjonell...

## MESTRING

- Forstå og akseptere
- Ytre stressmestring
- Indre stressmestring
- Evaluere og endre holdningar, verdiar og tankemønster...  
Endre atferd?
- Regulere spenning og aktivering,  
tankar og følelser
- Vere her-og-no. Gjerne mindfulness...
- Kva gjer eg no?  
Hjelp til å sjå muligheter, endring

## MESTRINGSTERAPI

- Forstå og gjenkjenne symptom, smerte, angst, ubehag, hjelpeløyse
- Akseptere situasjon og reaksjon. Slik er det no.
- «Tåle» meir enn katastrofetolke og «fikse»
- Regulere stress og aktivering, følelser, oppmerksomhet
- Auke mestringskjensle:  
positiv responsforventing.  
Kunne påverke, regulere.
- Endring. Forpliktande bestemmelser. Disiplin. Trening...

## OM AKSEPT OG FORPLIKTELSE

- Akseptere situasjon.  
Godta reaksjon, følelser, atferd...  
Skape distanse til negative tankar, frigjere seg frå grubling og bekymring
- Forplikte seg på forandring, velge viktigaste verdiar,  
arbeide for meir funksjonelle holdningar, atferd.
- Gjere så godt eg kan. Tåle snublesteg.  
Prøve på nytt. Og på nytt.
- Forpliktelse og disiplin... Hjelp, veiledning, støtte, terapi?

*Kom ikkje med heile sanningi,  
kom ikkje med havet for min tørste,  
kom ikkje med himmelen når eg bed um ljøs,  
men kom med ein glimt, ei dogg, eit fjom,  
slik fuglane ber med seg vassdropar frå lauget  
og vinden eit korn av salt.*

*Olav H. Hauge*