

*Lungesykdom,
oppmerksomhetstrening og
stressmestring*

LUNGEREHABILITERINGSKONFERANSEN

Oslo, 17.-18. januar 2011

Disposisjon

- Relevans for lungesykdom
- Hva er oppmerksomt nærvær
- Oppmerksomhetstrening og stress
- Evidens for effekten av oppmerksomhetstrening

Angst og depresjon hos personer med kronisk obstruktiv luftveissykdom (KOLS)

- Forekomst ca 50 %
 - Psykologiske og organiske faktorer
 - Fører til nedsatt livskvalitet
 - Kan føre til økte plager av lungesykdommen
 - Kan føre til økt bruk av helsetjenester
 - Kan påvirke familien og deltakelse i samfunnet
- (Mikkelsen et al, Nord J Psychiatry 2004;58:65-70)

Avspenning for pasienter med kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) Kontrollerte studier

- 26 voksne, 4 uker ga nedgang i dyspnoea, angst og luftveisobstruksjon (Gift. Nurs Res 1992;41:242-6)
- 20 voksne, 4 uker, viste redusert dyspnoea, angst, puste- og hjerterefrekvens etter hver trening, og redusert pustefrekvens etter 4 uker. (Renfroe, Heart Lung 1988;17:408-13)
- 72 innlagte voksne, 2 x 30 minutter ga redusert dyspnoea, angst, puste- og hjerterefrevens (Singh, Chron Respir Dis 2009;6:209-16)

Yoga for pasienter med kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS)

- 29 eldre (70år), 2gg/uke i 12 uker ga redusert dyspnoea og økt gangavstand (6MW) ift kongrollgruppen (RCT), effektstørrelser (0.67-0.79). (Donesky-Cuenco J Altern Complement Med 2009)
- 33 personer, 3gg/uke i 6 uker. 22 fullførte. Signifikant ($p < 0.05$) bedring i livskvalitet og lungefunksjon. Ingen kontrollgruppe. (Fulambarker. Am J Ther 2010)

Mindfulness-based meditasjon for pasienter med kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS), RCT

- 86 eldre menn. 8 ukers kurs, 1gg per uke. Stort frafall. Ingen signifikante endringer i gangavstand (6MW), symptomer, stress eller grad av mindfulness. (Mularski. J Altern Complement Med 2009;15:1083-90.)

Oppmerksomt nærvær

- Å være helt tilstede i hvert øyeblikk med full oppmerksomhet
- Å finne balanse mellom
 - gjøren og væren (hvile)
 - indre og ytre oppmerksomhet
 - fokusert og distrahert
 - Identifikasjon med sinnet og mitt vesen

4 grunner til at vi alle kan ha nytte av å trene nærvær

- Kvaliteten på alt vi gjør avhenger av vårt nærvær
- Kvaliteten på alle våre relasjoner likeså
- Nytelse forutsetter tilstedeværelse
- All endring starter med oppmerksomt nærvær

Å være til stede i samtalen



Hva mener vi med stress?



Stress og sykdom

- 70% økt risiko for hjertekarsykdom hos den 1/3 med høyest arbeidsstress, Whitehall II studien, Eur Heart J 2008
- Vedvarende globalt stress =Lik hypertensjon og abdominal fedme, Interheart studien, Lancet 2004

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, kreft mer mer)

Et overbelastet liv

For mye stress, for lenge, for ofte, uten mulighet for regenerasjon, heling og støtte...



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

- Professor in Allmenmedisin Anna Luise Kirkengen

Ugunstige barndomserfaringer og sykdommer i voksen alder, ACE-studien

(Centers for Disease Control and Prevention and Kaiser Permanente)

-Antall sykdommer i voksen alder

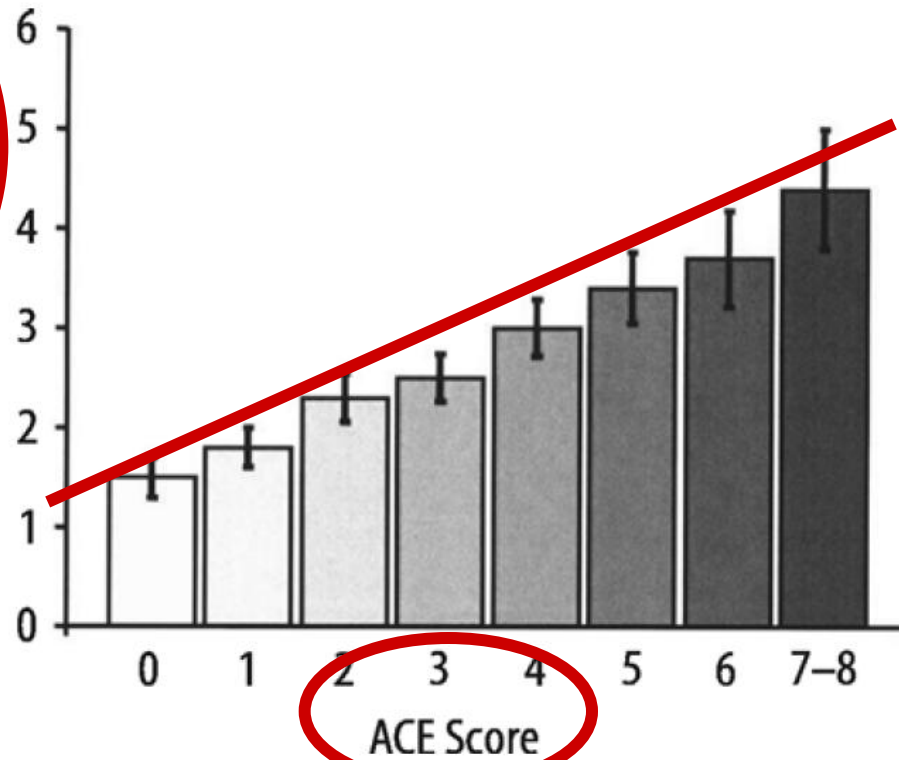


Fig. 1 The mean number of comorbid outcomes in the study sample was 2.1 (range: 0–14); means are adjusted for age, sex, race, and educational attainment. The trend in the means is significant ($P < 0.0001$); vertical error bars represent 95% confidence intervals

Hvordan gir psykologisk stress sykdom?

- Atferdsendringer
- Endokrin reaksjon
 - HPA via kortisol på inflammasjon og metabolisme
 - SAM via autonome n.s. og adrenalin på CVS, lunger, lever, musklatur og immunsystem
- Redusert vagaltonus på CVS
- Angst og depresjon som har effekt på immunsystem, CVS og noen kreftformer (viralt medierte)

Stress-reaksjon



Stress-respons



Oppmerksomhetstrening og helse

- Selvregulering
- Salutogenese (fremmer helse) gjennom økt:
 - Forståelighet
 - Håndterbarhet
 - Mening

OT (Mindfulness-training) i behandling:

- Oppdage og anerkjenne det som **er**, i meg og utenfor meg
- Tillater det som var subjekt, ”min KOLS”, å bli objekt
- Lar meg erfare at jeg er mer enn min KOLS
- Styrker kontakten med mitt ”vesen/væren/hvilende bevissthet”

MBSR - 8 ukers kurs

- 8 x 2 1/2 time + 1 heldagssamling etter 7 uker
- Øvelser (yoga, qi gong, meditasjon og kroppsavspenning)
- Oppmerksomhet på pusten i hverdagen
- Undervisning om stress og kommunikasjon
- Refleksjon i grupper om egne erfaringer
- Kursbok med nøkkelstoff og hjemmeoppgaver
- 2 Cds med hjemmeøvelser

Endring i livskvalitet, psykisk helse og subjektive helseplager paret t-test, n=124-129

Måle-tidspunkt	WHOQOL BREF 4 domener	Psykisk Funksjon, SCL-5	Subjektive helseplager SHC
Kursstart til kursslutt	p<0.001	p<0.001	p<0.001
Kursslutt til 6 måneders oppfølging	p<0.001	p<0.001	p<0.001

69% bedret ved kursslutt, 71% etter 6 mndr

Uttalelser fra deltakeres historier:

- Jeg aksepterer livet mitt slik det er og sloss ikke lenger mot det jeg tenker og føler
- Jeg tenker ofte ”hva så” og har funnet en ny indre ro
- Jeg ER ikke mine følelser og kan trekke meg tilbake og nyte stillheten
- Jeg øver daglig – kropp og sjel ”bare må ha det”!
- Jeg aksepterer nå hva jeg kan klare og at det er bra nok

Effekten av OT på kropp og sinn

Virkning på 6 områder:

- Fysiologi (endring av hjernens struktur og funksjon. Styrker immunforsvar og hjerte-coherens -heart rate variability)
- Kognisjon reduserer ruminering (tanke-surr)
- Følelser (fremmer emosjonell balanse)
- Atferd (endrer impulsatferd til villet respons)
- Forhold til seg selv og andre (øker selvomsorg og medfølelse)
- Forhold til eksistensen (erkjenner alle tings flyktighet og gjensidige avhengighet, samt eksistensens grunn)

Paradokser:

- Selvkontroll kommer gjennom bevisst avslapping, ikke anstrengelse. Det skjer ved å ”gi slipp i stedet for å gripe tak i”.
- ”Det er først når jeg aksepterer den jeg er at jeg er fri til å endre meg.” Carl Rogers

Veiledning i oppmerksomhetstrening

- <http://www.kunnskapscenteret.no/Publikasjoner/6348.cms> , gratis
- DobbelCd med øvelser kr 200, bok om trening av oppmerksomhet i hverdagen kr 326.
- Cd og bok kan bestilles fra mdevibe@online.no
- 2 dagers kurs i oppmerksomt nærvær og tjenestekvalitet holdes i regi av Kunnskapscenteret, se under kurs og konferanser på www.kunnskapscenteret.no