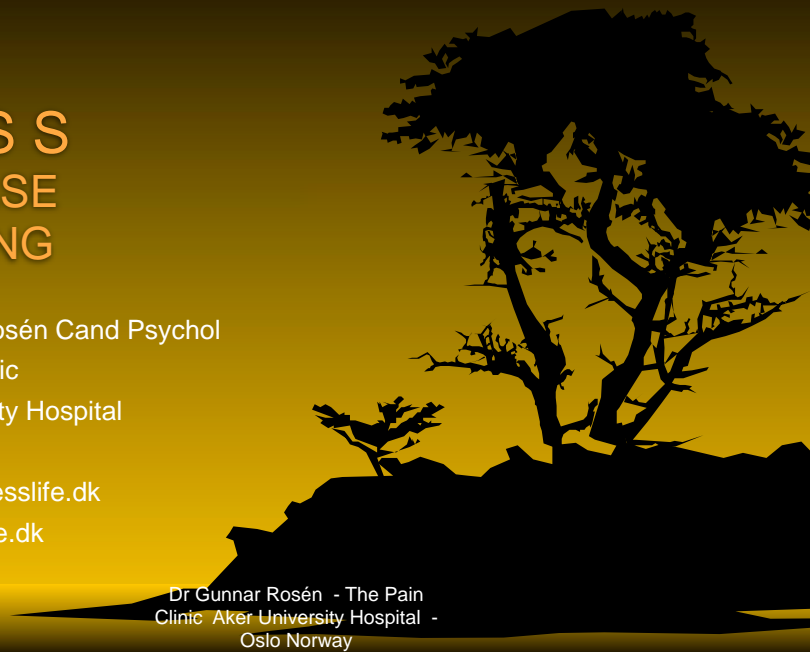


STRESS FORSTÅELSE BEHANDLING

Dr Gunnar Rosén Cand Psychol
The Pain Clinic
Aker University Hospital
Oslo Norway
Gunnar@Stresslife.dk
www.stresslife.dk

Dr Gunnar Rosén - The Pain
Clinic Aker University Hospital -
Oslo Norway







AVSPENNING

⋮

INFORMASJON

- Symptom
- Fungereing
- Personlighet
- Identitet
- Erfaring

OPPLEVELSE

Mind - Brain - Body

TRENING

⋮

SOMATISERING OG STRESS

- Vondt i maven - magesår
 - Hodepine
 - Muskelsmerter
 - Konsentrasjon
- Tretthet
 - Apati
 - Søvnvansker
 - Irritasjon
 - Hugkommelse

HVA ER STRESS 1

- Noe som skjer i kroppen
- Noe som skjer i hjernen
- Våre tolkninger av en situasjon
- Perseption - Indre Ytre

HVAD SKER VED STRESS

FYSIOLOGISKE OG PSYKOLOGISKE MEKANISMER



Dr Gunnar Rosén Cand Psychol -
www.stresslife.dk

STRESS 2

- Egne forventninger
- Andres forventninger
- Ulike krav / roller
- Mangel på resourcer
- Viktig signal til meg
- En utfordring

⋮

HVA ER STRESS 3

S - situasjon - stimulus
indre yttre

T - tolkning (persepsjon)

R - respons - reaksjon

Emosjonel Kroppen

Kognitiv Atferd

STRESSFYSIOLOGI

hvad sker i hjernen

- CNS centrale nervesystem
- ANS autonome nervesystem
- Sympaticus overaktivering
- Hypofysen - cortisol
- Hypothalamus - emotioner
- Stresshormon - Adrenalin
- Læring

Stress fysiologi kroppen 1

- Sympaticus overaktivering
- Blodtryk stiger
- Puls hurtigere
- Respiration øger
- Spændingstilstand
- Motorik forringes
- Immunforsvar går ned
- Sygdomstiltrækkende
- Læring

⋮ Stress fysiologi kroppen 2

Hormonebalanse nervesystem

- Motoriske systemer
- Sensoriske systemer
- Autonome system / Sympatikus - Parasympatikus
- Centrale nervesystem

⋮

Stress fysiologi kroppen 3

REAKTION

Puls Blodtr.
Muskl. Hjerte
Blodleg
Koagulering
Sukker fedt i blodet

VIRKNING

Blodsirkulation
Energi
Ild transport
Stanser blødning
Energi

⋮

Stress fysiologi kroppen 4

REAKTION

Puls Blodtr.
Muskl. Hjerte
Blodleg
Koagulering
Sukker fedt i blodet

LANGTID

Åreforkalkn
H. blodtr.
Blodpropp
Blodpropp
Sukkersyke

⋮

Stress fysiologi kroppen 5

ADAPTIV HELSE

VIRKNING

Blodsirkulation

Energi

Ild transport

Stanser blødning

Energi

STRESS SYKD

LANGTID

Åreforkalkn

H. blodtr.

Blodpropp

Blodpropp

Sukkersyke

STRESS MESTRING

STRESS

STIMUL - AKTIVERING

ANS - CNS

SLITASJE SYKDOM

BELASTNING

NEG RESP.FORVENT

MESTRING

STIMUL - AKTIVERING

ANS - CNS

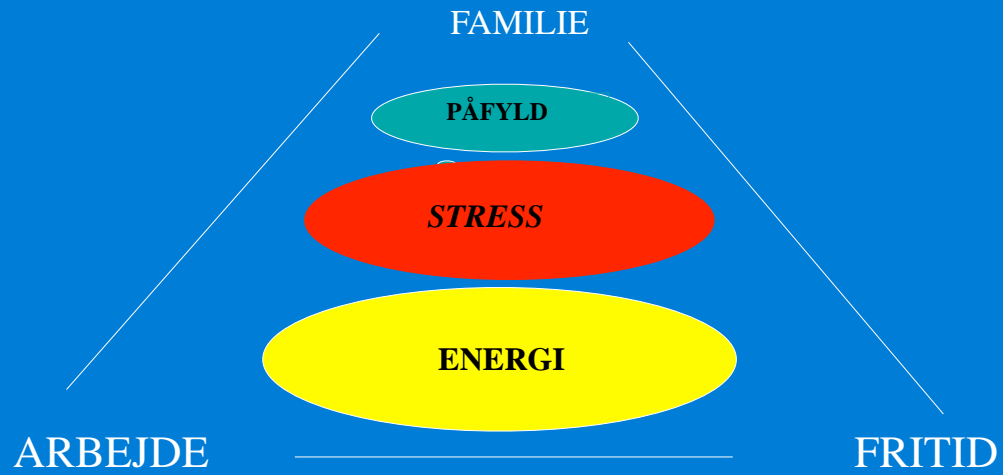
CORTISOL

TRENING STYRKE

HELSE

POSITIV RESP.FORVENT

STRESS OG DET MODERNE SAMFUND II



⋮

Stress fysiologi kroppen 6

STRESS FORVERRER

MANGE SYKD. TILSTANDER

Astma

Allergier

Smerte

Leddgiikt

Psoriasis

STRESSPSYKOLOGI I

RELATIONEN MELLEM KRAV OG RESSOURSER

- Oplevelse af sig selv
- Tidligere erfaring
- Forventninger
- Nære relationer
- Netværk
- Mestringsevne
- Situationen
- Krav fra andre

⋮

STRESSOR STORE

1. Ektefelle / sambo død 100
2. Skilsmesse 73
3. Separation 63
4. Dødsfall i fam. 63
5. Fyring arb 47
6. Holmes Rahe, 1967

MINDRE STRESSOR

1. Utilfreds daglige aktiviteter
2. Utilfreds med arbejde
3. Mangel på privatliv
4. Konflikt med svigerfam.
5. Sviktet av venner

•
•
•

STRESSPSYKOLOGI II

SYGDOMSTILTRÆKKENDE

- Aldrig udhvilt
- Ofte bekymret
- Negative tanker
- Let såret
- Føler sig anspændt
- Ser ikke frem til at arbejde
- Uretfærdig behandlet
- Svingninger i humøret
- Dårligt netværk

⋮

STRESSPSYKOLOGI III

SYGDOMSAFVISENDE

1. Mulighed og oplevelse af kontrol og indflydelse.
2. Troen og forventningen om nødvendige ressourcer
3. Godt socialt netværk, yder god følelsesm. støtte.
4. Evnen til at opsøge andre og udtrykke sine følelser.
5. Optimistisk grundindstilling.
6. Legge fra sig problem og slappe af.

OPLEVELSE AF STRESS

- Hvordan kan nogen bedre klare koncentrationslejr, tortur, og traumatiske oplevelser?
- Betydelige individuelle variationer
- Hvilke muligheder for valg findes?
- Kan jeg finde frem til noget meningsfyldt?

STRESS TEORIER

- Fysiologiske, aktivering
- Psykologiske, opplevelse, personlighet
- Relasjon krav og resourser
- Helhet, disharmoni, ubalanse
- Problemløsning

HYPNOS

1. Find et afgrenset område
2. Kartlegg symptomer Psyk
Fys
3. Signalverdi - hva betyr
dette
4. Hva skall til for å klare
det bedre - realsitisk
5. Visualisering forestill
deg dette, reframing
kontakt med resourcer
6. Symboler for redusering af
stress og spendninger drenering
7. Ny visualisering
8. Træne hjemm med respirasjon
og pust ud spedninger
9. Oppsummering