

Hvordan leve med kronisk sykdom og mestre stress

KORTISOLSKOLE

07 09 22

Tor Jacob Moe
Lege Psykiater

Usårbarhet - Kontroll

- Vi har forestillinger om **egen usårbarhet.**
- Selv om vi leser om andre i avisen - vår holdning er at **det vil ikke ramme oss.**
- Det daglige liv går i en rutine - den forventer vi skal fortsette – til
VI selv eventuelt endrer på den.

Usårbar

- Vi har en forestilling om
 - **Egen kontroll**

Krise

- **En tilstand av plutselig omveltning, der mine *innlærte ferdigheter* og *forestillinger* ikke strekker til .**

Krise

- **Jeg - et er rammet i sine grunnleggende verdier som :**
- **egen helse**
- **verdighet**
- **familie**
- **rolle.**

Krisens ulike faser

- **Sjokkfasen**
- **Reaksjonsfasen**
- **Bearbeidingsfasen**
- **Ny - orienteringsfasen**

Krise

- **Sjokkfasen**

- **Varighet:** Fra korte øyeblikk til noen døgn
- Husker **ofte ikke** hva som ble sagt
- Opplevelse av noe uvirkelig
- Nummenhet
- Tiden står stille – eller raser avsted
- Ved kriser som utvikler seg trinnvis – som f.eks binyresvikt - kan det være vanskelig å **distinkt** påvise en plutselig sjokkfase – men iblant kan Pasienten opplyse om det – hvis vi er åpen.

Krise

- **Reaksjonsfasen:**

- Vi tvinges til å åpne øynene

- ***Hvorfor Meg?***

- Straff
- Sorg
- Tomhet
- **Raseri**

- Forts. reaksjonsfase
- Lav vitalitet
- Desperate kontakt forsøk
- Selvforkastelse
- Isolerer seg –Utstøtt
- Kaos -
Meningsløshet
- Livets mening ???

Krisens ulike faser

- Forts.reaksjonsfasen
- Søvnforstyrrelser
- Irritabilitet
- Magebesvær
- Hjerteklapping
- Hodepine
- Forstoppelse- Diarè
- Anspenhet

- Sykdomsfølelse
- Realitetene blir erkjent
- Jeg forholder meg til en ny virkelighet
- Et før og nå
- Arbeider med at det skal bli mulig å leve på denne nye måten.

Krisens ulike faser

Nyorienteringsfasen

- Jeg er etablert i den nye situasjonen
- Jeg orienterer meg tilbake til dagliglivet
- Mine vanlig aktiviteter tas opp igjen i den grad det lar seg gjøre
- Erkjennelsen av at jeg har **binyrebarksvikt** og det må jeg *forholde* meg til

- ***Hvorfor IKKE Meg?***
- Man er åpen for nye erfaringer
- Vil aktivere seg på en ny måte –
- ”Nå kjenner vi han igjen”

Endring av Rolle

- Rolleforståelse endret: Må redefinere

***Frisk ----> Pasient ----> Kronisk
Syk***

Rolle

- Endret ***funksjonsnivå*** og derved ***rolle*** :

Arbeide

Som forsørger

Som mor/far

Som partner/ektefelle

Overgang

- Erkjennelsen av å ha en kronisk tilstand
- Erkjennelsen av kontinuerlig behov av andre - være prisgitt
- Erkjennelsen av å ha mistet noe viktig.
- Erkjennelsen av at jeg må *ta hensyn*
- **ERKJENNELSE INGEN KJAPP SAK!**
- **Gradvis, men har vi tid?**
- **GIR VI TID ?**

Individuelt

- ***”Jeg er blitt syk på MIN måte***

SER DU MEG??”

Tap - Miste - Bli fratatt

- **Tap av helse**
- **Tap av opplevet styrke**
- **Tap av egenforståelse**
- **Tap av rolle**

STRESS

- Effekten av stress på organismen – vil avhenge av intensiteten og varigheten
- Både kronisk og akutt stress er koplet sammen med forandringer immunologisk og inflammatorisk i kroppen.

Vedvarende stress

- Belastende hendelser over tid oppleves som stress i form av at cortisol nivået er øket i blodet – det demper immunsystemet
- Sorg, depresjon og skilsmisse har forskning vist påvirker immunsystemet vårt negativt.
- Mawdsley JE Rampton DS Psychological stress GUT BMJ 2005 54 1481-91

Mestring

- **1. Kognitiv side:**

Kunne,

Vite,

Ha kunnskap om

Være orientert om

Kjenne begrepene

Forstå

Mestring

- **Emosjoner - Følelser**

Angst

Depresjon

Sinne

Bitterhet

Protest

Mestring

- **3 Adferd**

Handle

Utføre

Være virksom

Ta på seg

Være i gang

Klare

Løse utfordringer.

Mestringsstrategier

- Åpenhet
- Avspenningsøvelser
- Legge vekt på å holde seg i form
- Oppsøke fellesskap – som i dag

Mestringsstrategier

- Oppsøke kunnskap og ferdigheter
- Unngå at sykdommen blir et kontinuerlig tema
- La partner og øvrige familiemedlemmer være passelig orientert.