

# Eit stressmedisinsk mestringsprogram

Bjarte Stubhaug, dr. med.

Klinikkjef, Klinikk for stressmedisin  
Seniorpsykiater, Psyk. klinikk, Helse Fonna  
Førsteamanuensis, Universitetet i Bergen

Mål og metode i behandlingsprogram:

Mindre helseplager, større mestring

- Forstå stressreaksjonar:  
pasientedukasjon
- Gjenkjenne, tåle, regulere
- Fysiologisk stressbalanse (søvn, mat, aktivitet),  
redusere stress- og immunaktivering
- Spennings- og stressregulering:  
lære seg metodar, trene.
- Kognitive teknikkar for å regulere stress,  
hjelpeløshet, katastrofetenking...
- Støtte og oppfølging

## Behandlingsprogram

- Stressmedisin: Fysiologisk stressregulering (søvn, aktivering..) psykofysiologisk tankeregulering og atferdsendring.
- Kunnskapsformidling: stressmedisin, psykofysiologi
- Stressregulering, oppmerksomhets-/mindfulness-trening
- Endre sykdomsforståelse og -atferd; kognitiv terapi
- Fysisk aktivitet, tåle og regulere ubehag. Endringstrening
- Endrings- og vedlikeholdsprogram.... «Enkelt. Ikkje lett»

## Behandlingsmodell

- Eigenmotivasjon: formulere helseproblem, hjelpebehov
- Evalueringskonsultasjon: klinisk og motivasjonell
  - Utredning, diagnostikk, presentere behandlingsmodell
  - Etablere behandlingsallianse og tillit, installere håp
  - Instruksjon behandlingsoppgåver:  
søvnrytme, aktivitet, oppmerksomhetstrening, kognitive øvelser
- Intensivt behandlingsprogram
- Oppfølging og repetisjon

## Konkret behandlingsprogram

- *Fysiologisk medisin: Forståelse, stressregulering*
- *Psykofysiologi: Interaksjon tanke- følelse - fysiologi*
- *Forstå, tåle, regulere. Mestre.*
- Undervisning: stressmedisin, psykofysiologi
- Mindfulness-basert kognitiv atferdsterapi:  
utfordre sjukdomsforståelse og -atferd,  
lære regulere aktivering, tanker og oppmerksomhet...
- Fysisk aktivitet, sjølhevdelse. Utfordre og endre frykt og unngåelse.
- Intensiv, kort behandling, repetisjon og oppfølging... Enkelt.