

Kronisk sygdom – den ubudne gæst?

FSRS Landskonference den 18. sep., 2023

Yasmin Danischewsky Hendricks,
specialpsykolog

Program

- Introduktion
- Video
- Jer, som den kroniske patient, oplæg
- PAUSE (11.15)
- Hvorfor behov (også) for psykologer
- FACT og ISTDP – kort intro og praksisanvendelse
- Afrunding og spørgsmål

Hverdagslivet med kronisk lidelse påvirker nogle kerneområder

- Identitet, selvforståelse og hvordan man forholder sig til sig selv
- Relationen til familien og omgivelserne
- Forholdet til arbejdsmarkedet
- Man bliver en del af et behandlingssystem

Psykiske reaktioner affødt af

- **Tab :**

- af funktioner, og dermed tab...
- af kontrol & selvbestemmelse
- af muligheder pba. forskellige begrænsninger
- af rutiner, genkendelighed og forudsigelighed.

Nedsat funktion samt følelsen af at være afhængig af andre kan give

- Dårlig samvittighed
- Følelsen af at svigte på arbejdsmarkedet og/eller socialt
- Trang til at skjule smerten og trætheden for andre mv.

Psykiske reaktionsmønstre

- Lettelse vs chok
- Afmagt og meningsløshed
- Sorg og psykisk smerte vs følelsesløshed
- Aggression vs frustration og hjælpeløshed
- Fremmedgjort

Den ubudne gæst

- Hvem er det?
- Historien om den 13'ende fe, som ikke blev inviteret til 'festen' og derfor blev ondsindet.

Sygdommens indgriben i hverdagen

- Hvordan påvirker det jeres hverdag som menneske og som familie?
- Hvilken omkostninger oplever du/I?... Og i relation til hvad?
- Hvori ligger den største udfordring?
- Hvordan forvalter du/I disse udfordringer?

Hvornår er læsset for stort?



Ressourcer

- Hvad er dine bedste ressource
- Hvilken handlinger/aktiviteter holder du særlig meget?
- Hvordan tanker du op – hvor får du positiv energi fra?
- Hvad dræner dig?

Ressourcer

- Sociale netværk og familie
- Interesser og hobby
- Aktivitetsnetværk
- Arbejde
- Økonomi
- Psykisk robusthed
- kærlighed

Sygdommens rolle

- Er du den samme nu, som før sygdommen ?
- Hvilken rolle spiller sygdommen i din hverdag?
- Hvordan takler du hverdagen med din kroniske lidelse?



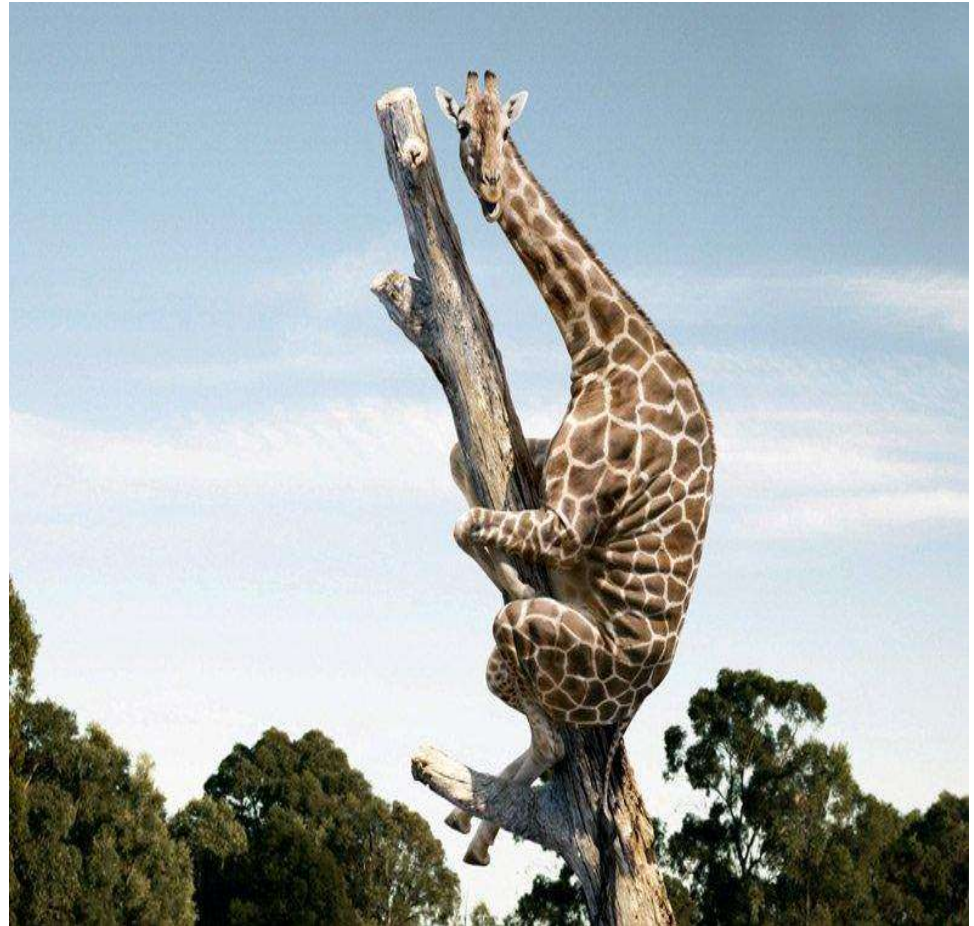
Relationen til mig selv

- Hvordan mærker jeg egne behov?
- Hvordan giver jeg mig selv plads?
- Hvilken plads 'tillader' jeg min sygdom at tage?



Relationen til mig selv

- Balancen mellem indre krav og ydre krav =>
- mellem egocentrering og tilpasning



Hvor meget din fylder 'gæst'?

- Puslespillet
- Det usynlige 'barn' og den dominerende 'gæst'.



Hvor meget din fylder 'gæst'

- Pårørende opfattelse af 'gæsten'.
- Hvordan får vi 'gæsten' til at fylde mindre og opnå en sund balance?



Er det nu, vi skal have...

Pause!

Psykologen, som en del af de tværfaglige team.

- Hvorfor er der behov for psykologisk ekspertise i behandling af kroniske syge patienter?

pain (primary and secondary) – using NICE guidelines assessment and management

Assessment for people aged 16 years and over with any chronic pain

Recommendations in the NICE guideline on chronic pain for patient-centred assessment, thinking about possible causes; talking about pain, providing advice and information, developing a care and support plan and flare-ups

Chronic pain and a NICE guideline for the condition

Options in the NICE guideline for the condition (for [guidelines on endometriosis](#), [headaches](#), [irritable bowel syndrome](#), [back pain and sciatica](#), [neuropathic pain](#), [osteoarthritis](#), [rheumatoid arthritis](#), [spondyloarthritis](#))

Decision: whether the pain or its impact is out of proportion to the underlying condition and would be better managed as chronic primary

Consider shared decision making about options in the NICE guideline for the underlying condition and the NICE guideline for chronic pain if chronic secondary pain and chronic primary pain coexist

Chronic primary pain (no clear underlying condition or impact of pain is out of proportion to any observable injury or disease)

Management options in the NICE guideline on chronic pain:

- [Exercise programmes and information](#)
- **Psychological therapy**
- [Cognitive behavioural therapy](#)
- [Pharmacological management](#)

Chronic primary pain

Examples include:

- Fibromyalgia
- Chronic primary headache and orofacial pain
- Chronic primary musculoskeletal pain
- Chronic primary visceral pain

Chronic primary pain has no clear underlying condition. Symptoms may seem to be out of proportion to any observable injury or disease.

The clinical presentation is consistent with the NICE definition.

Chronic pain persists for more than 3 months. Chronic primary pain has no clear underlying condition or is out of proportion to any observable injury or disease. Chronic secondary pain is a symptom of an underlying condition. Chronic secondary pain and chronic primary pain can coexist.

Behandling af kroniske smerter

Exercise

Psychological Therapy

Acupuncture

Medication

NICE (National Institute for
Health and Care
Excellence) 2021

Acceptance and commitment therapy (ACT) eller cognitive behavioural therapy (CBT) anbefales evidensbaseret som psykologiske behandlinger for patienter med kroniske smerter, som er ældre end 16 år.

Udføres af sundhedspersonale, som har modtaget relevant uddannelsen om disse terapiformer.

Hvad er ACT

- ACT står for;
- **Acceptance & Commitment Therapy**
- og placeres som 3. generations kognitiv adfærdsterapi og er en mindfulnessbaseret terapiform

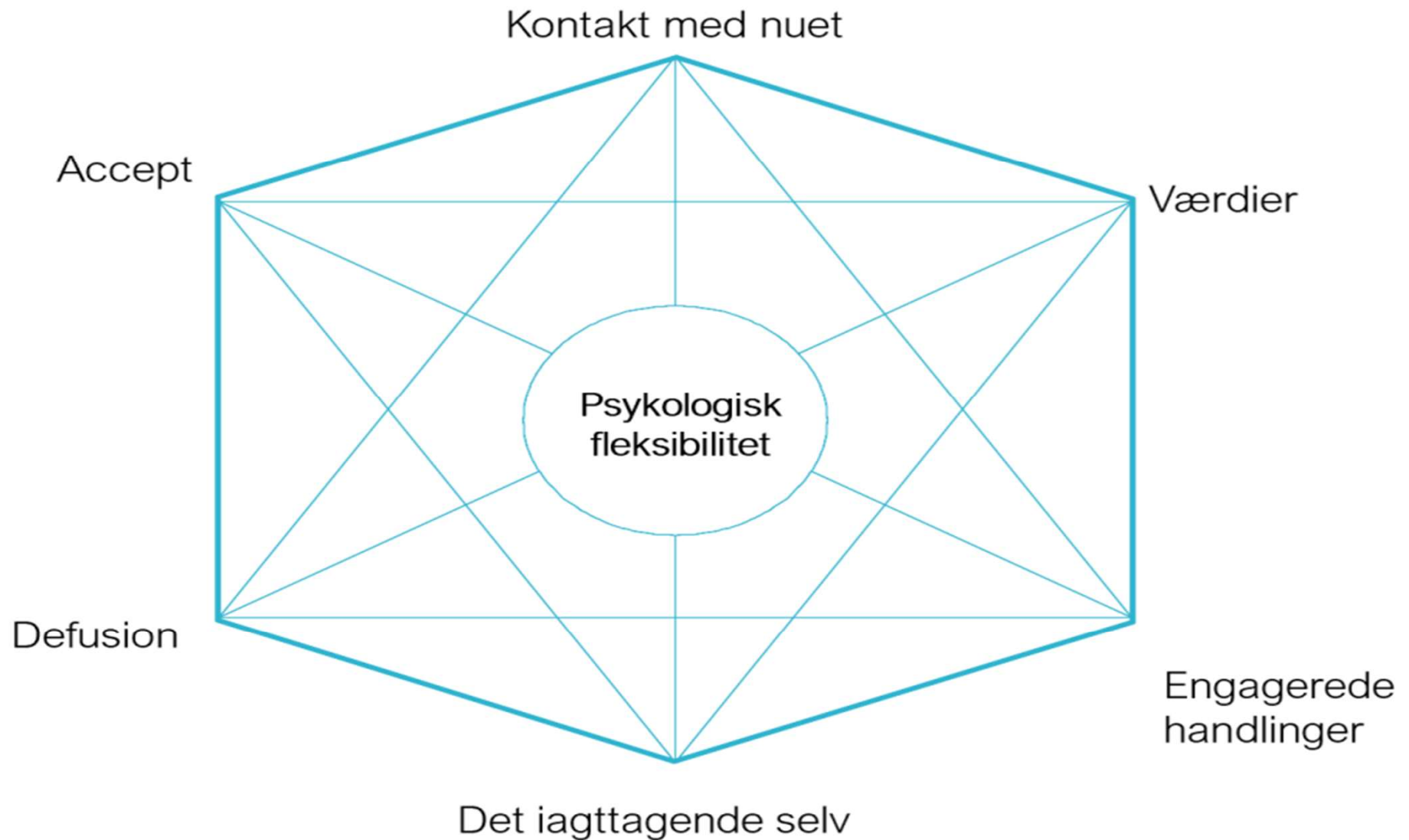
ACT

- ACT har sin livsforståelse fra østens filosofi og er en videnskabelig evidensbaseret terapiform.

Hvad er så FACT

- **Fokuseret Acceptance & Commitment Therapy**
- En ultra forkortet version af ACT til anvendelse af andre faggrupper.

ACT kort fortalt



Hvordan anvendes det hos OS

- Uddannelse af det tværfaglige personale
- Undervisning
- Øvelser i grupper
- Øve sig i praksis på patienterne
- Supervision

Frustrationer blandt det tværfaglige personale

- Metode tungt og kendskab til psykologiske mekanismer, terapiformer og teori en 'fordel'.
- Derfor....

Et spadestik dybere

- Undervisning kort omkring udviklingspsykologien og de tidlige relationsdannelse.
- ISTDP – (Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy)

ISTDP bygger netop på udviklingspsykologien

- Den tidlige relationsdannelse – hvordan vi knytter os og på **hvilken måde** vi indgår i relationer til andre.
- Freuds tidligere forståelse for vores forsvarssystem.
- Angstens kanalisering i kroppen

ISTDP

- Det er en **oplevelsesorienteret** (til stede i nu'et)psykodynamisk terapimetode, som har til formål at **styrke den enkeltes ressourcer** til at skabe **positive forandringer** i livet.

Malans trekanter - 1979

Malans trekanter 1958 - triangle of persons

Relationer Overføringen



Fortid - tidligere nære relationer

Henry Ezriel 1952 - triangle of conflict

Angst Forsvar



Undertrykte følelser -

ISTDP ikke kun en terapeutisk metode, men også et redskab for assessment,

- ...for vurdering af personens ressourcer:
- Hvordan indgår pt i relationen med mig?
- Hvordan er angsten kanaliseret?
- Hvilken forsvarssystem viser sig under samtalen?

Forsvarsmekanismer

- Forsvarsmekanismer fungerer **ubevidst** og har til formål at **beskytte** individet mod angst, ubehag og pinefulde oplevelser samt **sikre tilpasning** til realiteterne og **stabilisering** af identitet.

Forsvarsmekanismer

Modent

- Sublimering
- Fortrængning
- Intellektualisering
- Rationalisering
- Isolering
- Reaktionsdannelse
- Identifikation
- Regression

Umodent

- Splitting
- Primitiv idealisering
- Devaluering
- Be- og fornægtelse
- Projektion
- Projektiv identifikation
- Dissociering

Angst – 3 typer af angstkanalisering

Kognitiv/perceptuel forstyrrelse

Opmærksomheden "driver væk",
socialisation, mister fokus – den røde
d I ens egne tanker,
kommunesproblemer, besvimelse

Ret syn, tunnelse, syn,
snedsættelse, blindhed

funktion/tab af andre sanser

lucinationer på alle 5 sanser

"Neurologiske" klager,
mellem, besvimelse

Glat muskulatur

Gastrointestinal kanalisering –
mave/tarm systemet

Vaskulære system – blodtryksforstyrrelse

Dysfunktioner I hjerte/kar systemet

Bronkierne - luftvejssymptomer

Blæren - hyppig vandladningstrang

→ Hypertension, IBS (irritabel tyktarm),
migræne

Ses med svær depression

Når angst kanaliseres I mave/tarm
systemet, er klienten ikke anspændt I
muskulaturen. Klienten kan fremtræde
rolig.

Tværstribet muskulatur

Tommelfingre, håndervriden

Arme, Skuldre, Nakke anspændt

Aktivitet I intercostal muskulatur:
Respiration med dybe suk

Anspændthed I mave muskulatur, ben
og fødder

→ Fibromyalgi, smerter, spasmer,
hyperventilation, panikanfald

Praksis eksempler

Når angsten er forhøjet aktiverer det forsvaret, alt i mens personen forsøger kropsligt at regulere **'ubehaget'** – hvis ikke angsten er meget forhøjet.

- 'Gæsten'





Afrunding

Spørgsmål?