

Ulike psykologiske tilnærminger ved langvarig smerte

Heidi Trydal

Psykologspesialist,

Smertesenteret, St Olav



- Pasienten er somatisk uavklart **eller** opplever seg selv som somatisk uavklart
- Pasienten kommer ikke til oss av eget ønske
- Det skjer for mye i pasientens liv – dårlig timing for endringsfokus



- Pasienten ønsker en endring i livet sitt og er motivert for å ta dette ansvaret
- Pasienten er innstilt på å utfordre seg selv – «ut av komfortsonen»-
 - eksponering mot ubehagelige tanker, følelser og kroppslige smerter / symptomer

Ambivalens er normalt

Vanlige utfordringer

- Vansker med åpenhet
- Ønske om å fikse problemet på egenhånd
 - Vil ikke være til bry, eller vil ikke være en byrde
- Skamfølelse / nederlagsfølelse

- Personlighetsstruktur – rigiditet vs resiliens
- Tidligere erfaringer / traumer
- Opplevd urettferdighet / bitterhet
- Manglende støtteapparat

«jeg er villig til å prøve alt»



Psykologisk smertebehandling

- ❖ Å håndtere smerten og de negative konsekvensene av smerten
- ❖ Å komme til bunns i hva som trigger smerten og unngå nye triggere



THIS WAY

THAT WAY

ANOTHER WAY

Psykologisk smertebehandling

- Tilnærminger basert på selvregulering
 - Avspenning / hypnose / visualiseringsteknikker
- Atferdsterapeutiske tilnærminger / kognitive tilnærming
 - 1. generasjons kognitiv terapi
 - Operant betinging
 - Graded exposure in vivo
 - 2. generasjons kognitiv terapi
 - Kognitiv atferdsterapi
 - Fear-avoidance
 - 3. generasjons kognitiv terapi
 - Motiverende intervju
 - Metakognitiv terapi
 - Acceptance and commitment therapy (ACT)
- Intensiv psykodynamisk korttidsterapi (ISTDP)

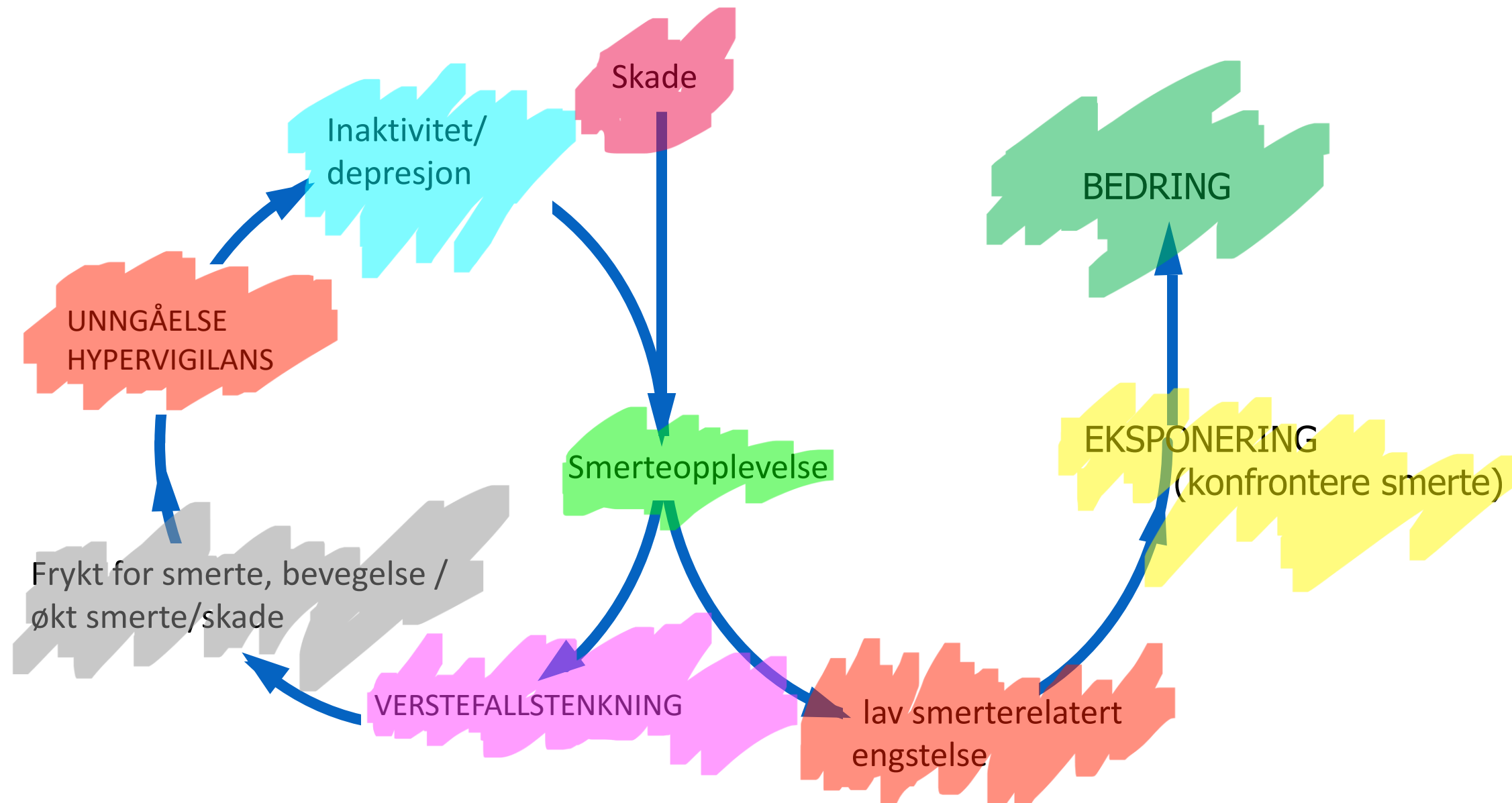


Psykologisk smertebehandling

- Tilnærminger basert på selvregulering
 - Avspenning / **hypnose** / visualiseringsteknikker
- Atferdsterapeutiske tilnærminger / kognitive tilnærming
 - 1. generasjons kognitiv terapi
 - Operant betinging
 - Graded exposure in vivo
 - 2. generasjons kognitiv terapi
 - **Kognitiv atferdsterapi (KAT)** (fear-avoidance)
 - 3. generasjons kognitiv terapi
 - **Motiverende intervju (MI)**
 - **Metakognitiv terapi**
 - **Acceptance and commitment therapy (ACT)**
- **Intensiv psykodynamisk korttidsterapi (ISTDP)**



Frykt / Unngåelse modellen



«Hva om jeg aldri blir bra?.....»

«Hva om jeg blir uføre? tenk om jeg må selge huset...»

«Smertene gjør meg invalid!!!»

«Jeg kommer til å bli verre»



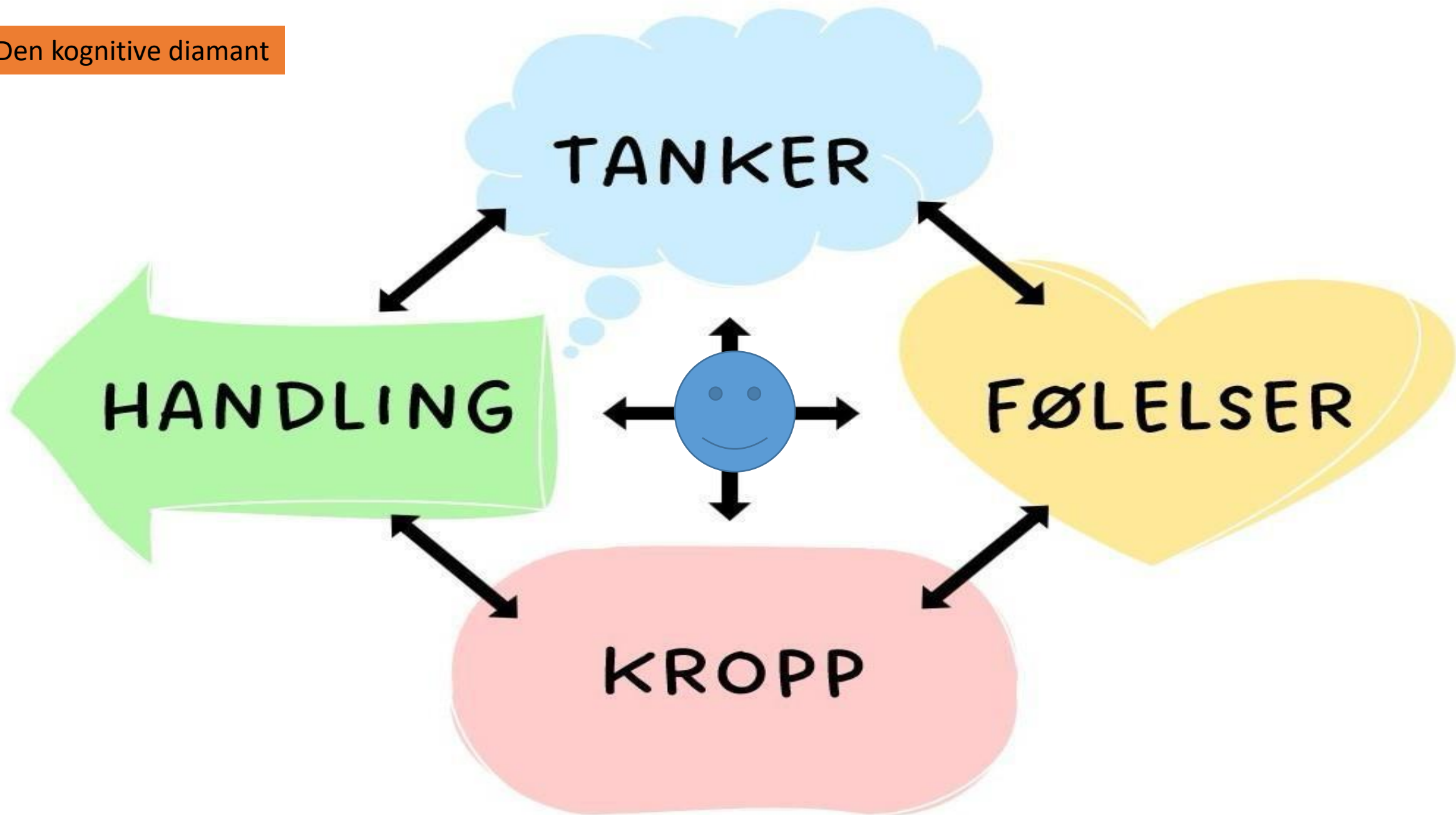
«Jeg kan ikke være sosial når jeg har smerter»

«Jeg kommer til å miste jobben»

«Jeg er ikke verdt noe om jeg ikke jobber»

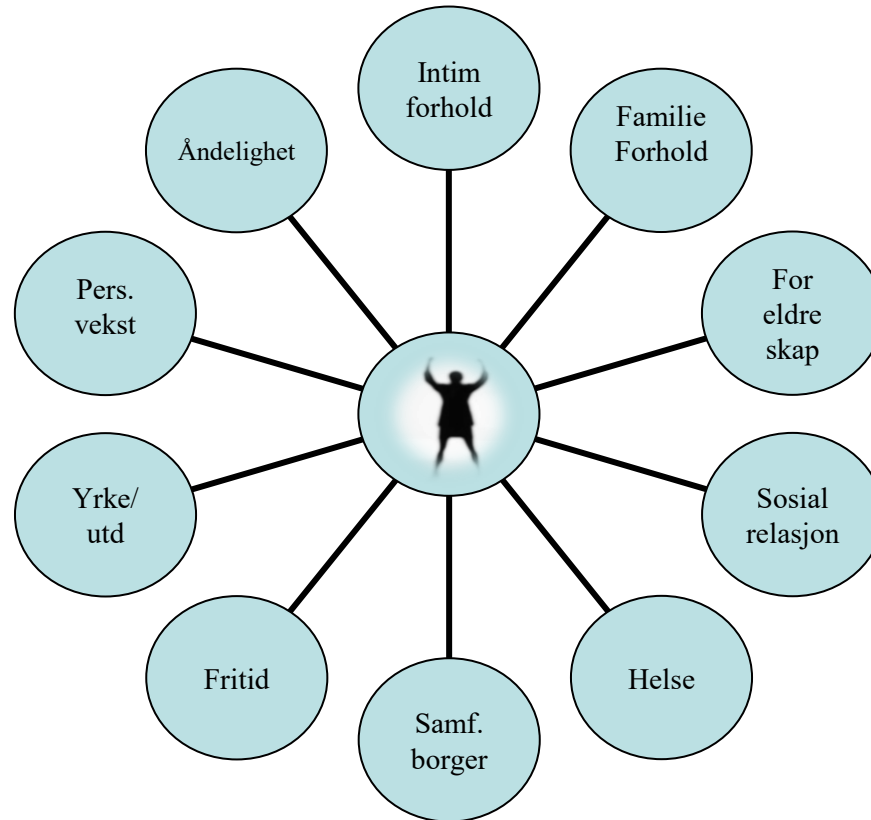
«Smertene stjeler all energi, jeg orker ikke mer!»

Den kognitive diamant



VERDIER

Aksept basert modell

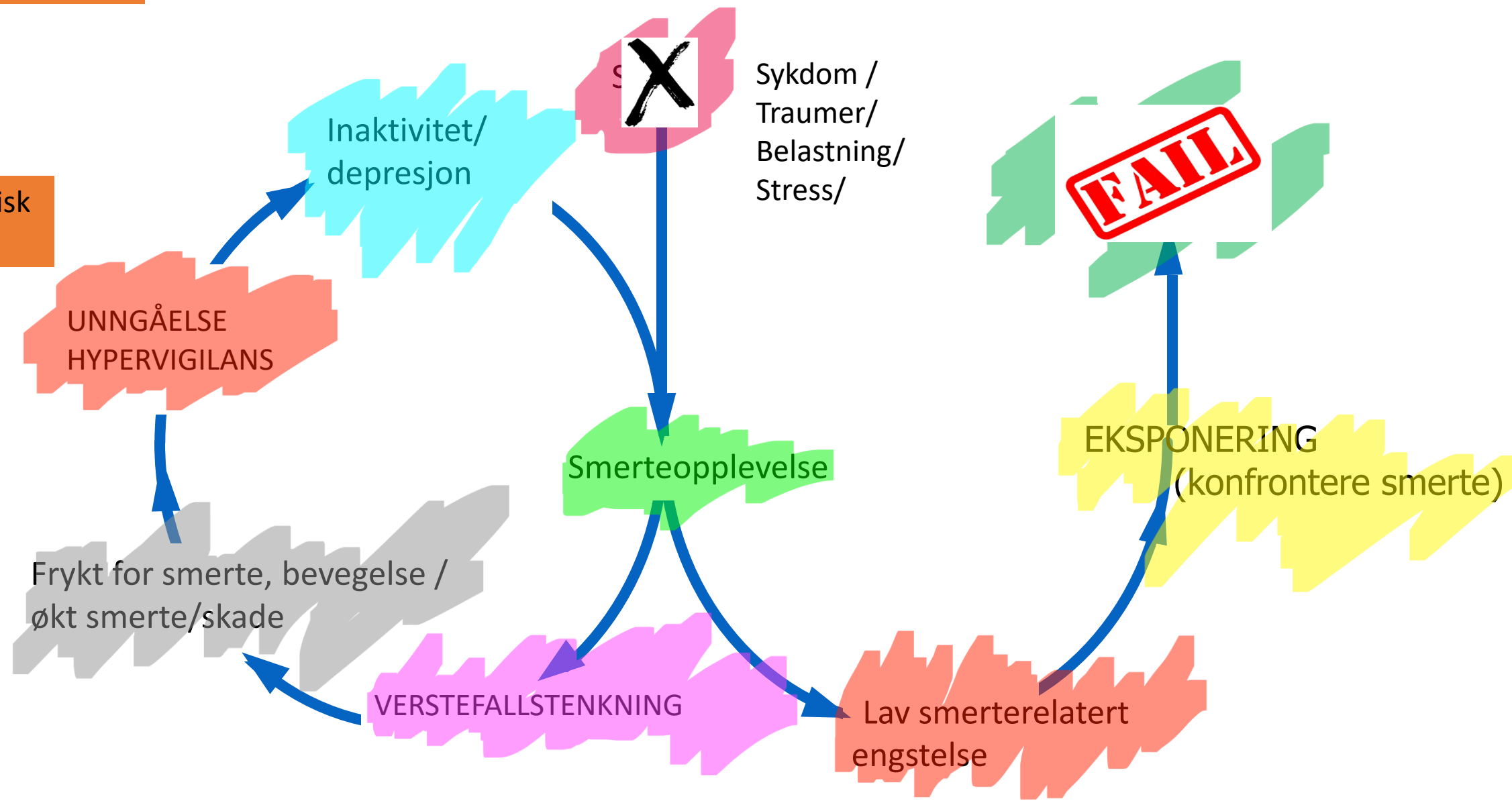


Kognitiv atferdsterapi?

ACT?

Hypnose?

Psykodynamisk terapi?



Sykdom /
Traumer/
Belastning/
Stress/

Inaktivitet/
depresjon

UNNGÅELSE
HYPERVIGILANS

Frykt for smerte, bevegelse /
økt smerte/skade

Smerteopplevelse

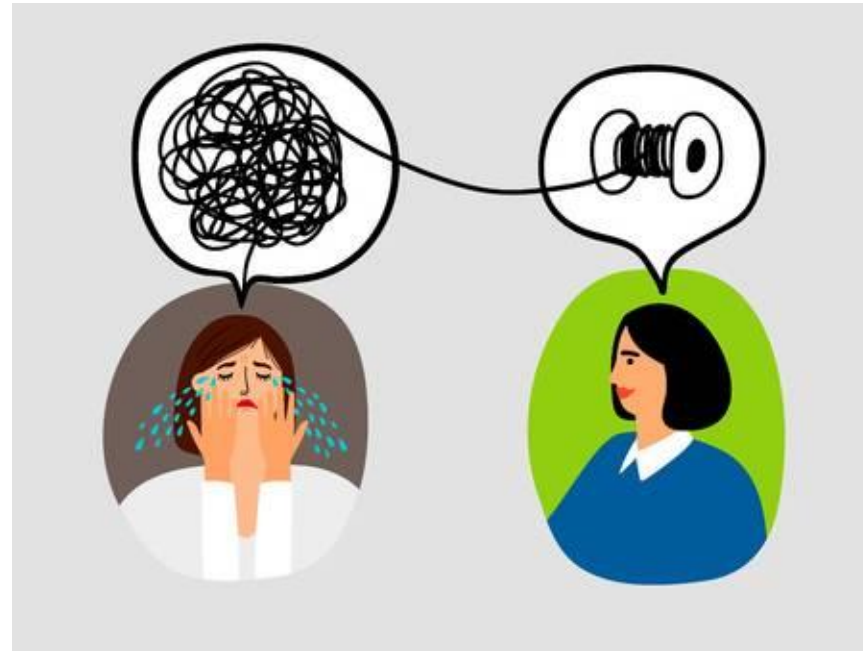
VERSTEFALLSTENKNING

Lav smerterelatert
engstelse



EKSPONERING
(konfrontere smerte)

Når følelser tar overhånd ...



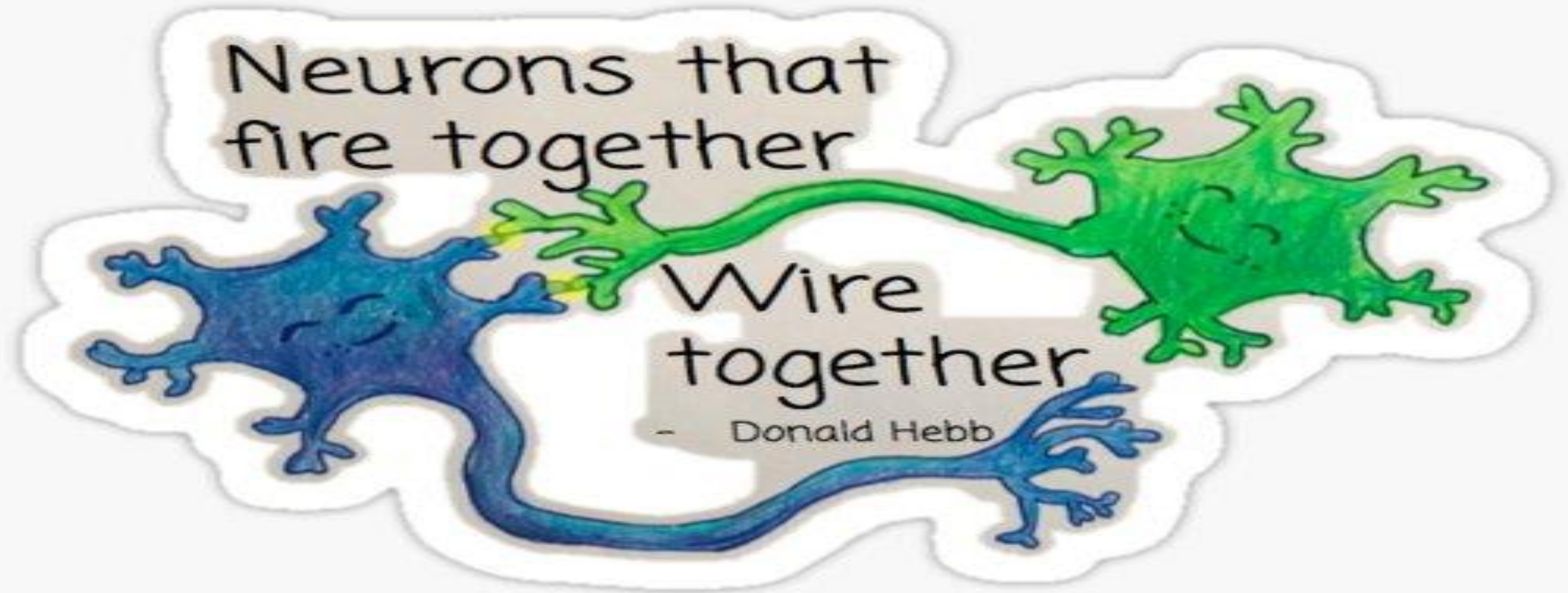
Emosjoner og smerte

- Ved overveldende emosjonell påkjenning kan hjernen respondere på emosjonell smerte på samme måte som ved fysisk smerte
- Det vi oppfatter er farget av tidligere erfaringer, smertepersepsjon kan være forankret i emosjonell erfaring som ikke er tilstrekkelig bearbeidet
- Hjernen aktiverer da en forlenget «rest-recovery respons»
- Tross at individet er ute av den emosjonelle påkjenningen har ikke hjernen oppfattet dette og sender fortsatt fare signaler i form av
 - Smerter
 - Slitenhet
 - Psykiske symptomer
 - Redusert kognisjon

- Det oppstår nye nervebaner i hjernen gjennom emosjonell aktivering som er basert på tidligere traumer og emosjonell påkjenning

Det sentrale nervesystemet prøver å kompensere for høy sympatisk aktivering med parasympatisk aktivering. Parasympatisk aktivering skaper endrede kroppssensasjoner som svimmelhet, urolig mage, diare / forstoppelse, urineringsstrang og utmattelse

- Pasientene føler seg syke, men har **ubalanse i det autonome nervesystemet**



Hebb's rule, 1949