

# VILKA PSYKOLOGISKA FAKTORER HINDRAR OSS ATT ÄNDRA VÅRT BETEENDE OCH VÅR LIVSSTIL FÖR ATT UPPNÅ BÄTTRE HÄLSA?

Marcelo Rivano-Fischer

Fil Dr

Psykolog

061124

## Bättre hälsa: antagande

Mat

Tobak

Alkohol

Droger

Luft

Motion

Buller

Kemiska ämnen

Stress

mm

Individuella beslut

Genetik

Sociala omständigheter

Individuellt beteende (riskbeteende)

Kunskap

mm

?

## Vad är hälsa?

Uppfattningar, tid och kultur

God hälsa som avsaknad av besvär

God hälsa som livsstil

## Illness & Disease

---

Hälsobesvär (*illness*) är det man upplever  
när går till doktorn

Sjukdom (*disease*) är det man har när man  
går hem efter läkarbesöket

Cassell, 1978

### Hälsobesvär (*illness*):

Individens (och dennes omgivnings) subjektiva reaktion på hans/hennes bristande välmående

En produkt av ett samspel mellan sjukdomar och andra faktorer

Mer komplext och omfattande än sjukdom (*disease*)

	Hälsa	Omsorgen om kroppen	Sjukdom
Under antiken	Sund förnuft, egen omsorg	Privat angelägenhet	Eget ansvarstagande
Medeltiden	Yttre krafter och faktorer	Privat angelägenhet	Ödets ingripande, gudomlig straff
Nationer	Expertis organiseras i offentliga vård	Individens rätt till vård	Politiska beslut, för nationens bästa
Industrialism	Folkhälsa & krav på rehabilitering	Medborgarens plikt att låta sig vårdas	Epidemier, livsstil sjukdomar, stress

## Status är hälsa

Välutbildad, välbärgad, lycklig... god hälsa  
även om dåliga, ohälsosamma vanor

Whitehall undersökning, 70 talet

Självkänsla och autonomi



Brist på kontroll över våra liv

kontroll

Oförmåga att delta fullt ut i  
samhället

delaktighet

Marmot

## Status är hälsa

Hälsogradient

Olika samhälle

Olika yrke

Olika grupper

Individer & Grupper

Marmot

## Status är hälsa

### Sverige

Jämställt samhälle, hög medellivslängd, låg spädbarnsdödlighet... men höga sjukskrivningstal

- ➔ Drastiska förändringar i arbetslivet under 90- talet
- ➔ Otillräckliga satsningar på rehabilitering
- ➔ Så bra sjukvård att folk sjukskriver sig och förtidspensionerar sig i stället för att dö en för tidig död

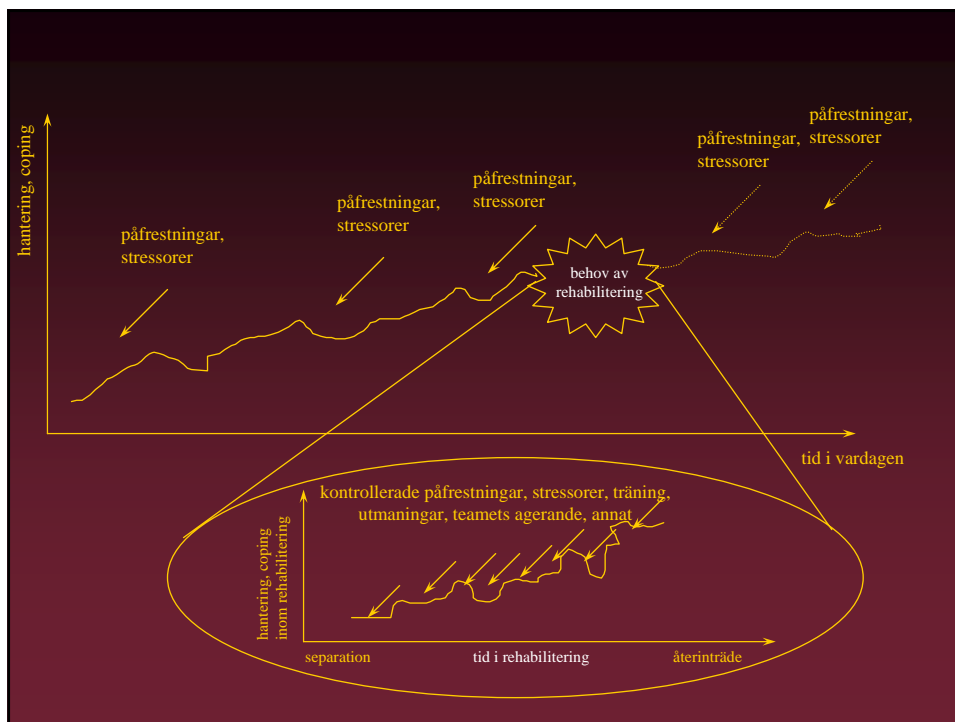
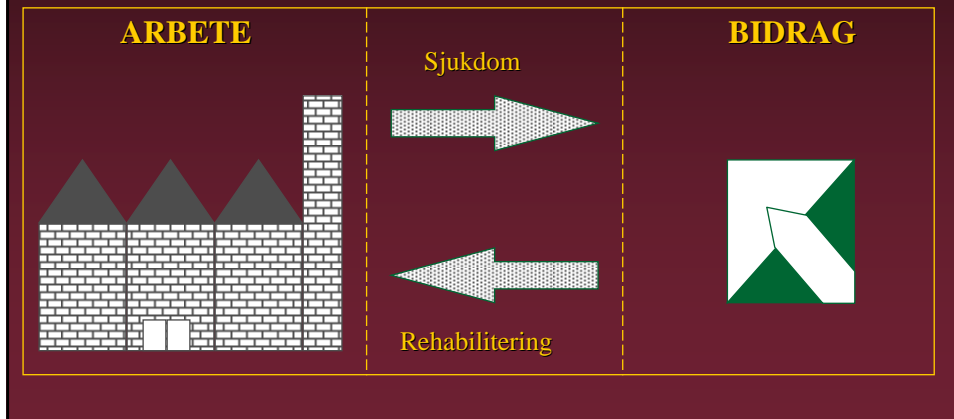
Theorell

Rehabilitering

Smärta , stress

Förändringar, hantering

# Arbetslivet och trygghetssystem (Lindqvist, 1992)



## Vad är rehabilitering:

- Sjukdom och aktivitetsnedsättningar betraktas inte inom rehabilitering som yttre fiender som måste besegras med hjälp av medicinsk teknologi och kunskap.
- Man kan inte ta för givet vad som är det bästa för personen i behov av rehabilitering. I akutvård arbetar man *för* den som behöver hjälp medan i rehabilitering måste man arbeta *med* den som är i behov av hjälp.

### Biomedicinsk modell

patologi

åtgärder

Övergång, hur?

### Rehabiliteringsmodell

konsekvenser

åtgärder

Akut		Kronisk
patologi	→ timing	Konsekvenser
Passiv		Aktiv
Får		Tar

## Smärta

Smärta är en obehaglig sensorisk och känslomässig upplevelse förenad med vävnadsskada eller hotande vävnadsskada, eller beskriven i termer av en sådan skada. Smärta är alltid subjektiv och kan uppträda i frånvaro av vävnadsskada

*(IASP)*

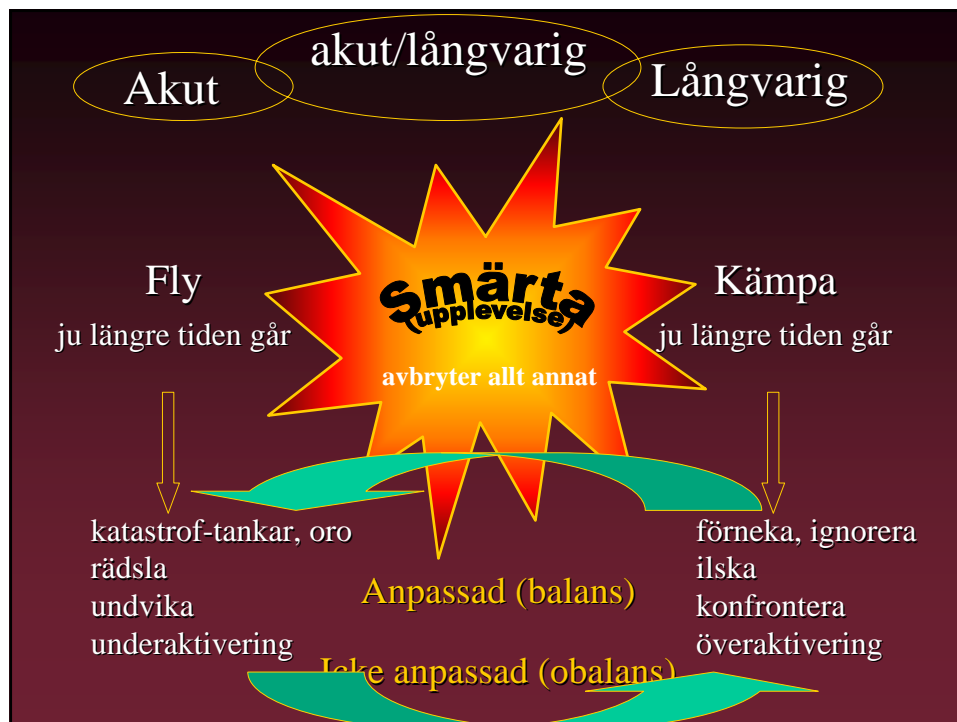


# Smärta

Smärtans definition:

subjektiv...upplevelse...både och...  
beskrivning... kommunikation

Smärta för den som inte upplever den är det  
som patienten säger eller kommunicerar att  
smärtan är



## Smärta upplevs Smärta kommuniceras

---

- Upplevande
- Tänkande
- Tolkning
- Beteende
- Konsekvenser
- Förstärkning

## Beteendeinriktade och kognitiva principer

---

- Vi styrs av konsekvenserna av vårt agerande (beteende)
- Vi tolkar vilka konsekvenserna är (tänkande, affekter)
- Tänkandet är selektivt, generaliserande och förenklande

# Smärta

---



ju längre  
tiden går

# Olika målsättningar

---

Smärtlindring

Smärthantering

Hantering av konsekvenser

# Stress

---

Stress som en reaktion

Stress som riskfaktorer

Stress som ett samband

# Stress

---

”Sambandet mellan individen och miljön som bedöms av själva individen som överskridande individens resurser och som hotande mot individens välmående”

*(Lazarus & Folkman, 1984)*

## Coping strategier

---

- Problemfokuserade coping  
direkt inriktade på att lösa problemet
- Känslo-fokuserade coping  
inriktade på att hantera de negativa känslor, som är förknippade med stress

## Coping strategier

---

- Problemfokuserade coping  
ändra på situation  
akut upplevda påfrestningar
- Känslo-fokuserade coping  
ändra på uppfattning  
hantera känslor  
långvarigt upplevda påfrestningar

**från problemfokusering  
av (akut) smärta**



**till känslfokusering av  
(långvarig) smärta**

**från känslfokusering  
av (akut) smärtans  
konsekvenser**



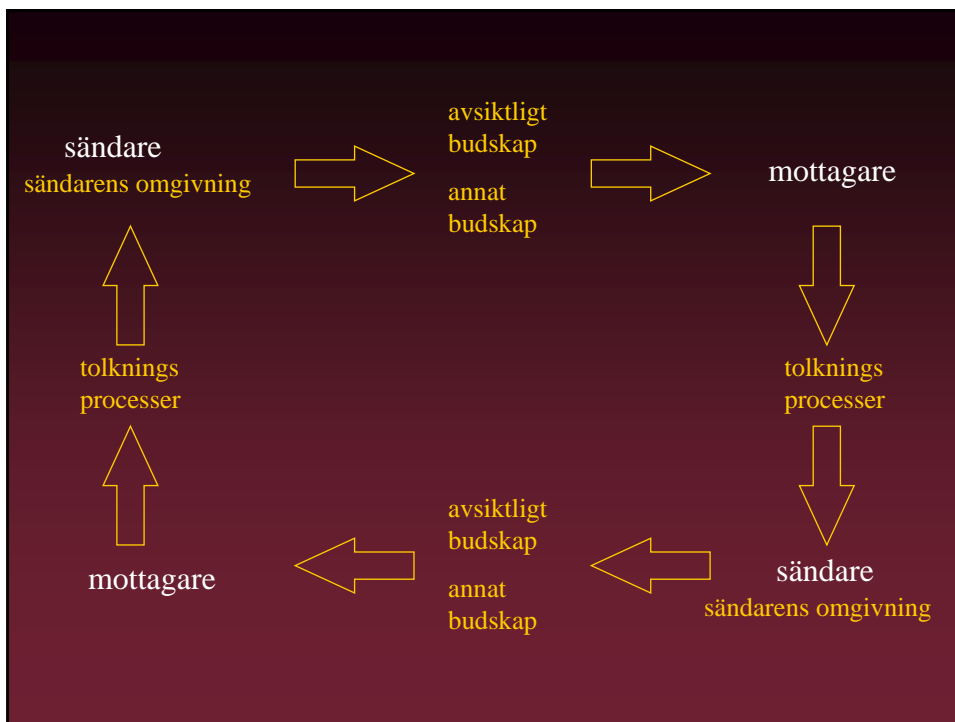
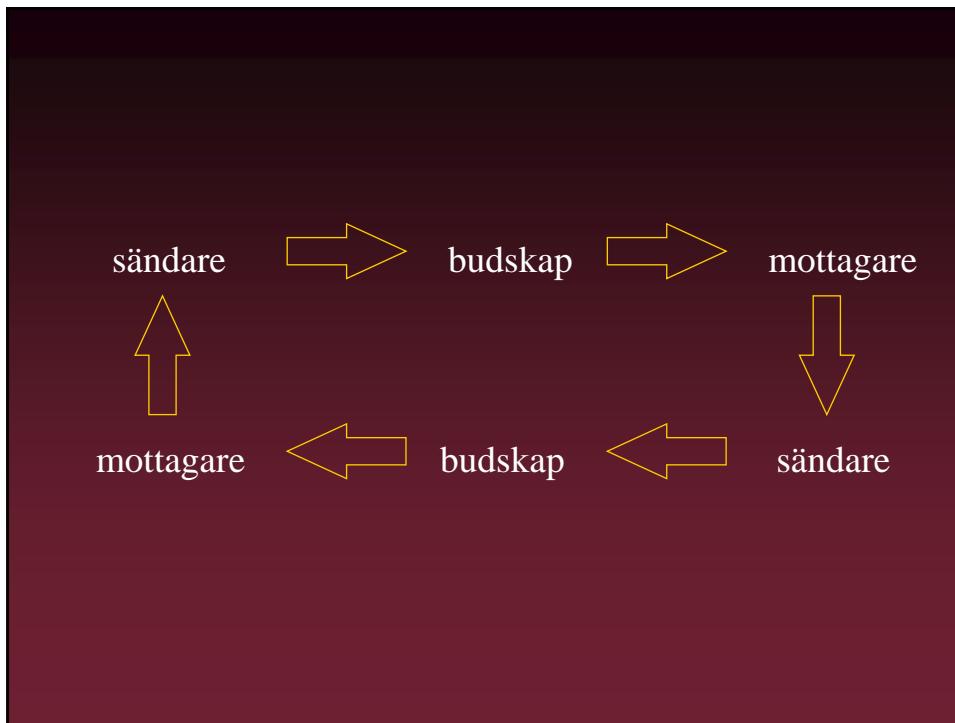
**till problem fokusering  
av (långvarig) smärtans  
konsekvenser**

## Smärta som kommunikation

---

**Hur kommunicerar vi?**

**Vilka uppfattningar skapas då?**



## Kommunikation

---

- innehåll VAD?
- sammanhang HUR?
  
- Verbalt
- Icke verbalt

## Vad håller oss friska?

---

**Känsla av sammanhang**



## Känsla av sammanhang

---

begriplighet	Det finns struktur i det som händer, det går att förutsäga det
hanterbarhet	Det finns tillgängliga resurser för att hantera de krav som det som händer ställer på en
meningsfullhet	Kraven är utmanande, värda investering och engagemang

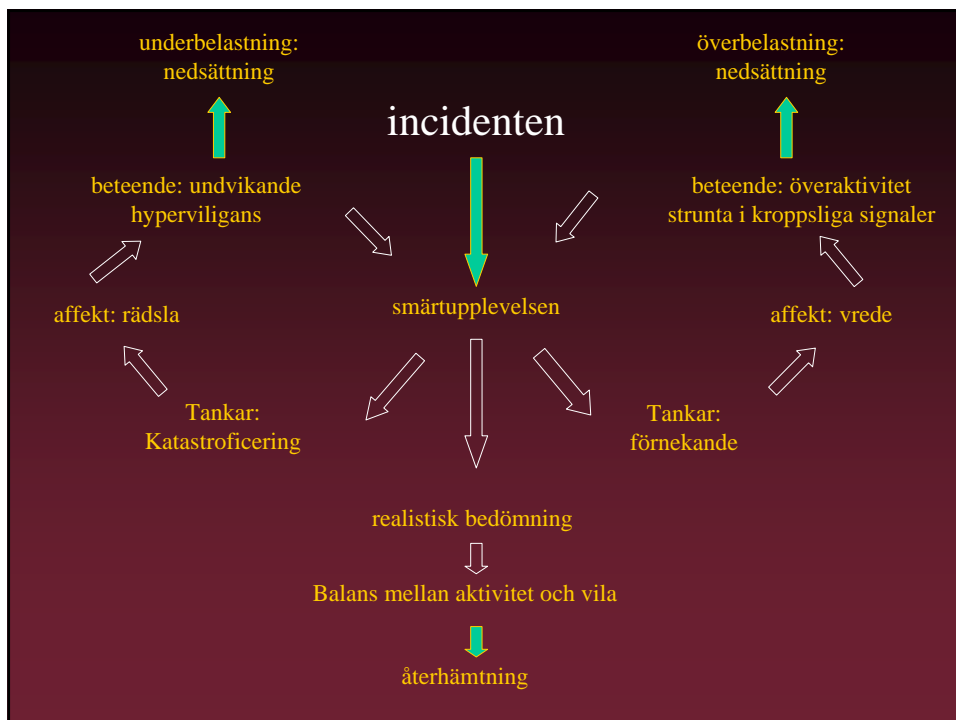
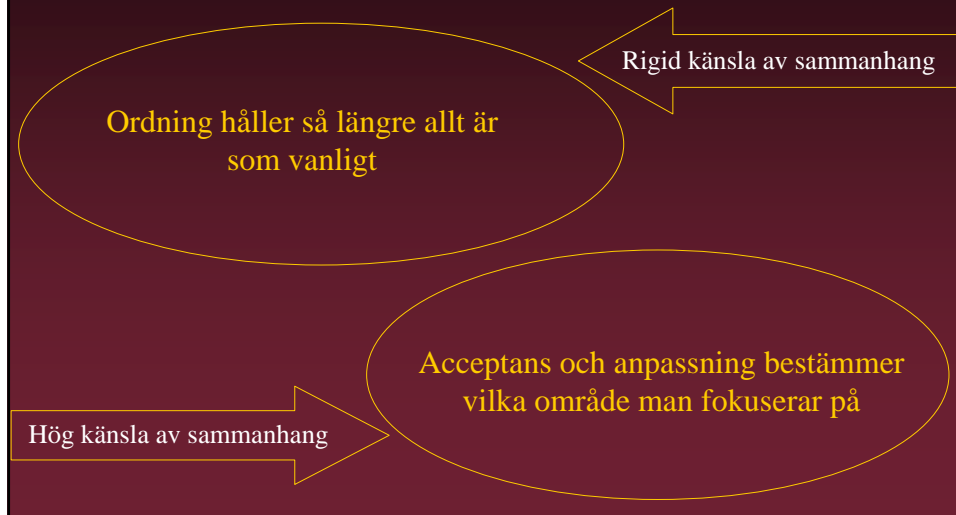
## Hög känsla av sammanhang

---

Man bevarar sin bild av en sammanhängande värld genom att vara flexibel när det gäller vilka livssektorer som ska betraktas som viktiga

Om kraven inom ett område börjar bli mindre begripliga eller hanterbara så kan man, tillfälligt eller permanent, snäva in gränserna för vad som är viktig

# Rigid vs Hög känsla av sammanhang



## Psykologiska faktorer

---

Katastrofisering

Rädsla för smärta/rörelse

Rädsla för skada

Negativ affekt, oro, ångest

Stop regler



Acceptans

Sammanhang

Kontroll

Flexibilitet

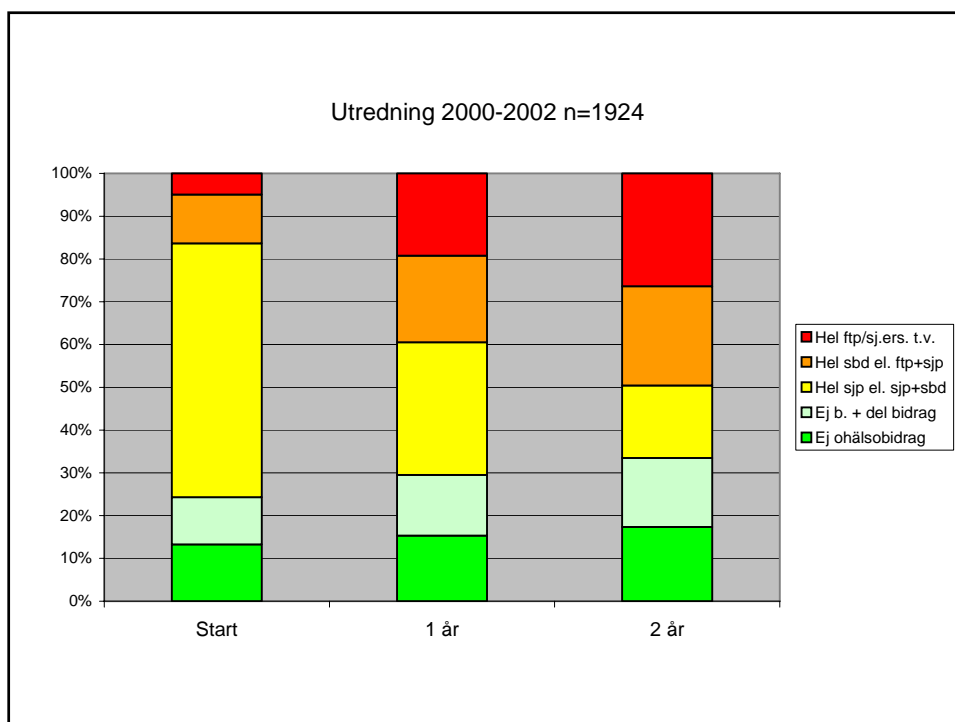
## Viktiga område

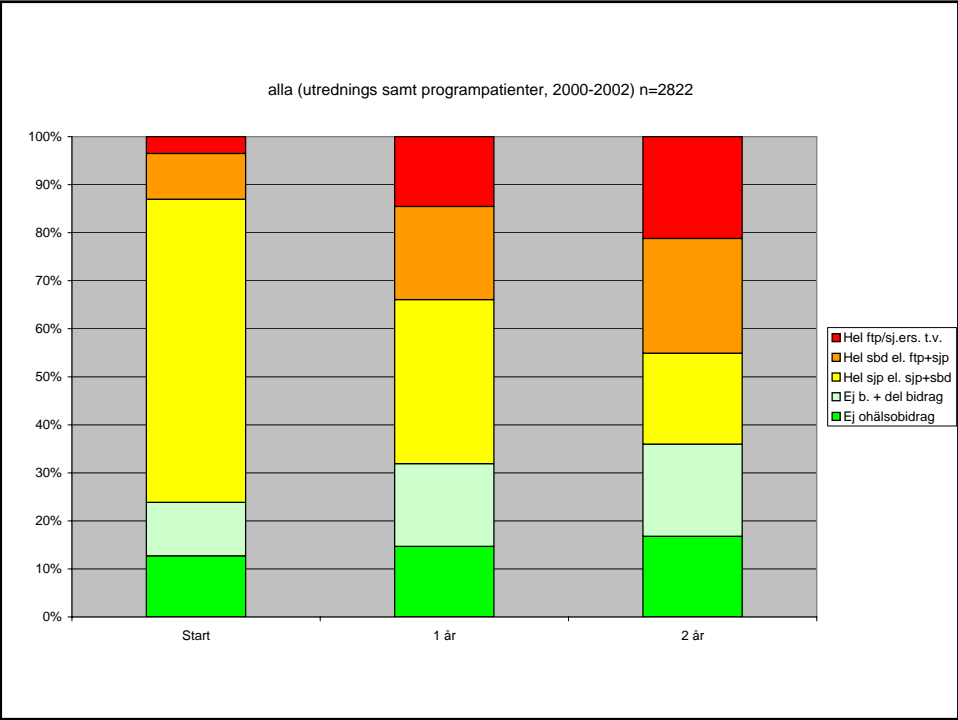
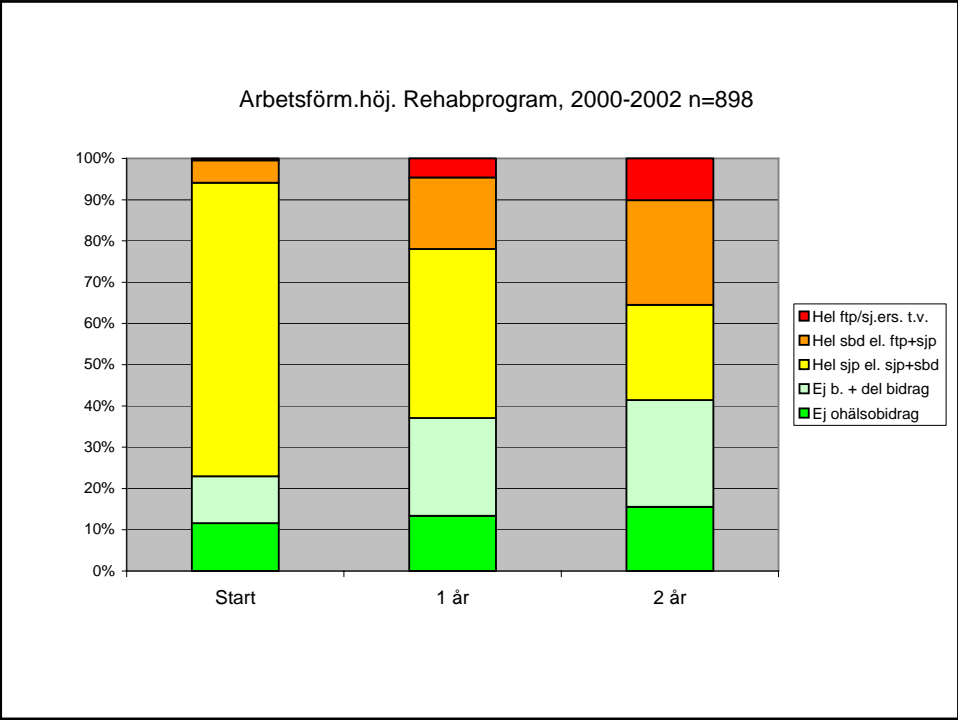
---

- Sömmönster
- Aktivitetsmönster
- Positiva sidoeffekter av symtom
  - sätta gränser
  - lösa omöjliga situationer
  - ändra dysfunktionella livsförings mönster
- Användning av mediciner och vård
- Katastrofisering/nedstämdhet

## Hur göra?

- Förståelse
- Förklaring
- Olika aspekter, olika experter
- Konsensus
- Struktur
- Konkreta tips
- Stöd





## Att fundera...

---

Akut vs Kronisk... normalt tillstånd?

Om katastrofen finns därute... tillbaka till vad då?

Livsstil som överlevnadsstrategi