

# Risskov 2011

Psykiater Lone Overby Fjorback

[lonefjor@rm.dk](mailto:lonefjor@rm.dk)

Psykiater Emma Rehfeld

[emmarehf@rm.dk](mailto:emmarehf@rm.dk)

Forskningsklinikken for Funktionelle  
Lidelser, Aarhus Universitetshospital

[www.funktionellelidelser.dk](http://www.funktionellelidelser.dk)

# Funktionelle Lidelser

1. Funktionel patient
2. Hvorfor er Funktionelle Lidelser så svære?
3. Diagnostik: Bodily Distress Syndrome
4. Behandling: STreSS
5. Behandling: Mindfulness Terapi

# Funktionel patient

- 42 årig gift, kvinde med to uddannelser, ingen indtægt de sidste 4-5 år, kan ikke arbejde, indstillet på at søge pension.
- Ondt i maven som barn, fik at vide at hun skulle tage sig sammen
- 20-erne irriteret tyktarm
- 30-erne stresset job, forsøgt omskoling
- Nu kroniske symptomer

Hvorfor er  
Funktionelle  
Lidelser så svære?

# Fysisk eller psykisk?

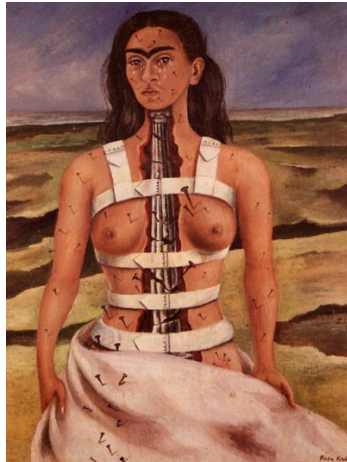


René Descartes  
(1596-1650)

”Cogito ergo sum”

Sindet eksisterer  
uafhængigt af  
kroppen

# Medicin har fokuseret på det sygelige...det "*negative*"



- Fysisk sygdom?
- Psykisk sygdom?



- Organisk?
- Ikke organisk?

# Menneskets reaktionsformer

- Angst
- Depression
- Psykose
- **Fysiske symptomer**
- Misbrug
- Selvskadende adfærd



Diagnose:

Bodily Distress  
Syndrome?

# Kært barn, mange navne

## Charcot 1885: *Hysteri*



- Stress og udbændthed
- Somatiseringstilstand
- Kronisk træthedssyndrom
- Irritabel tyktarm
- Fibromyalgi
- Duft- og kemikalieoverfølsomhed
- Kronisk piskesmæld
- Kronisk hypermobilitets syndrom
- Og mange andre....

# Bodily Distress Syndrome

(Symptomer fra mindst tre grupper, og mindst tre symptomer fra hver gruppe med symptomer i mindst 2 år og med påvirkning af dagligdagsfunktioner)

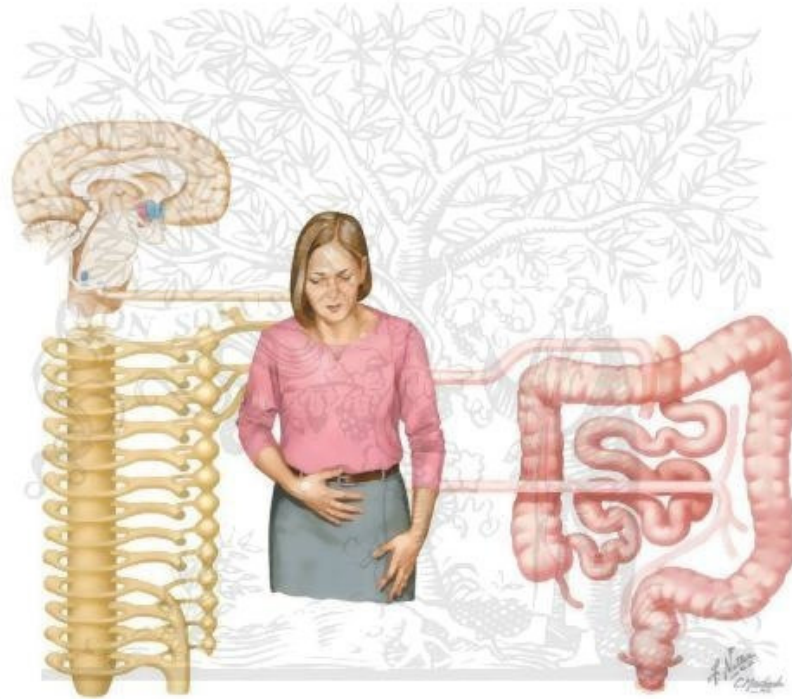
<b>Bevægeapparat:</b>
Muskelsmerter
Ledsmerter
Følelse af lammelse i arme eller ben
Rygsmarter
Smerter der flytter sig
Føleforstyrrelser
Smerter i arme og ben

<b>Mave-tarmsystem:</b>
Mavesmerter
Utilpashed kvalme
Løse afføringer, diarre
Oppustethed
Forstoppelse
Sure opstød, brændende fornemmelse i maven
Opkastninger

<b>Nervesystem:</b>
Svimmelhed
Koncentrationsbesvær
Hukommelsesbesvær
Hovedpine
Træthed

<b>Hjerte-karsystem:</b>
Hjertebanken, Trykken for brystet
Rysten, sitren, køren i maven
Forpustethed uden anstrengelse
Hyperventilering, mundtørhed
Varm kold sved, rødmen, blussen

# *Bodily Distress Syndrome*



ELSEVIER

© ELSEVIER, INC. - NETTERIMAGES.COM

- Samler de forskellige syndrom diagnoser
- Ubalance i det autonome nervesystem
- Kronisk stress tilstand
- Hjernesygdom



# Patienter der lider af *Bodily Distress Syndrome*



- Isolerede
- Selv-fordømmende
- Fordømmelse og håbløshedsfølelse fra sundhedssystemet

Behandling:

Kognitiv

adfærdsterapi



# PROBLEM

Patienter med BDS

Har en lav livskvalitet

Har ofte et betydeligt nedsat funktionsniveau

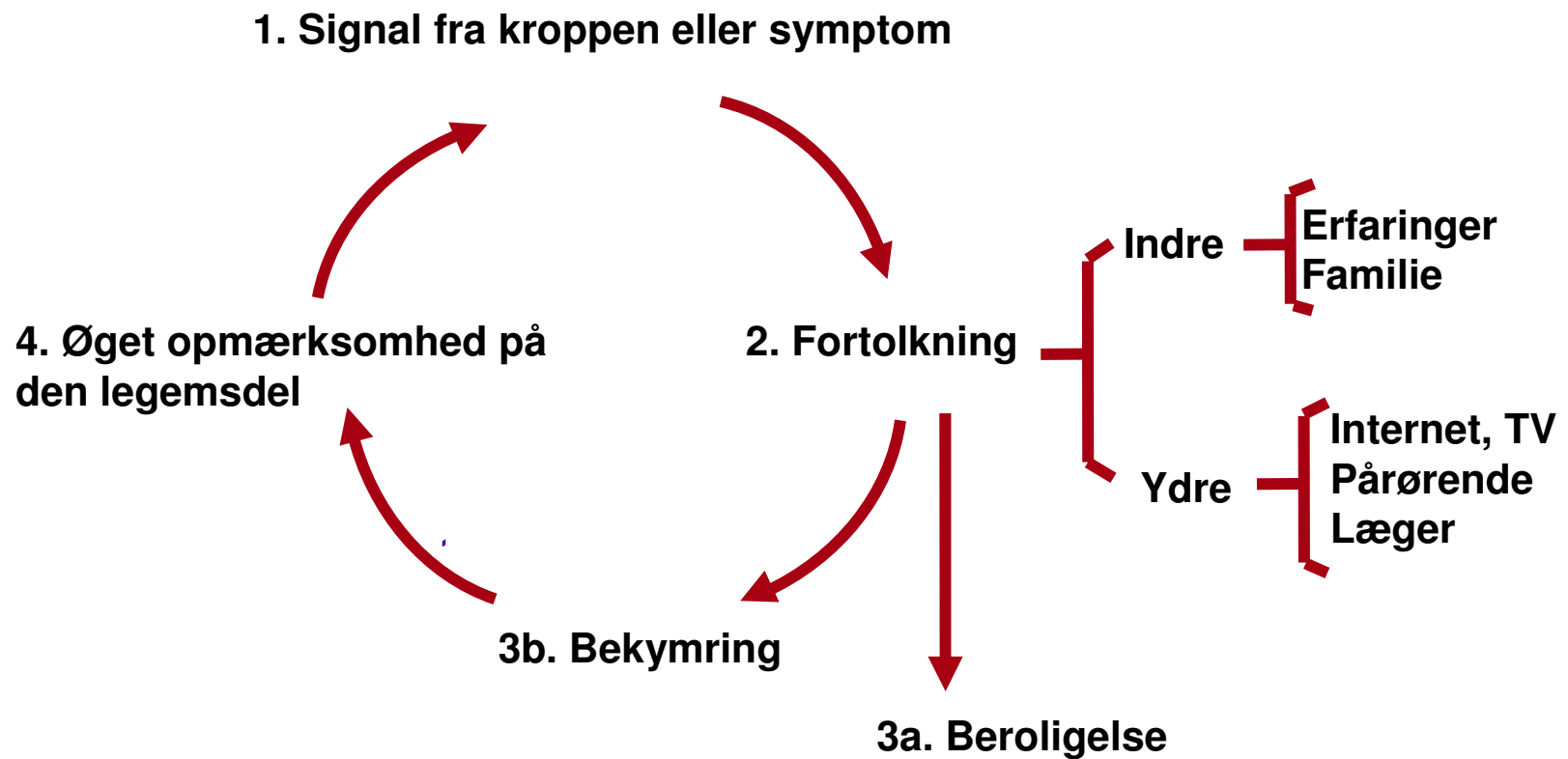
Får ingen eller dårlig behandling

# Gruppebehandling

## 9 møder a 3 timer

- 1. Diagnose – reel sygdom!*
- 2. Betydning af sygdomsforståelse*
- 3. Hvad ved vi om årsager til Bodily Distress Syndrome?*
- 4. Hvad kan du gøre for at få det bedre?*

## 2. Betydning af sygdomsforståelse



### *3. Hvad ved vi om årsager til Bodily Distress Syndrome?*

- Langvarig stress eller belastning
- Store belastninger i barndommen
- Sundhedsvæsenet
- Arvelighed
- Forandringer i hjernen
  - Nedsat evne til at afvise ligegyldige signaler fra kroppen
  - Øget følsomhed for signaler (f.eks. smerter)

## *4. Hvad kan du gøre for at få det bedre?*

### **Stress**

Belastningerne er større end et menneskes ressourcer

### **Behandling**

Nedsætte belastningerne - individuelt

Øge ressourcerne – motion: graded exercise

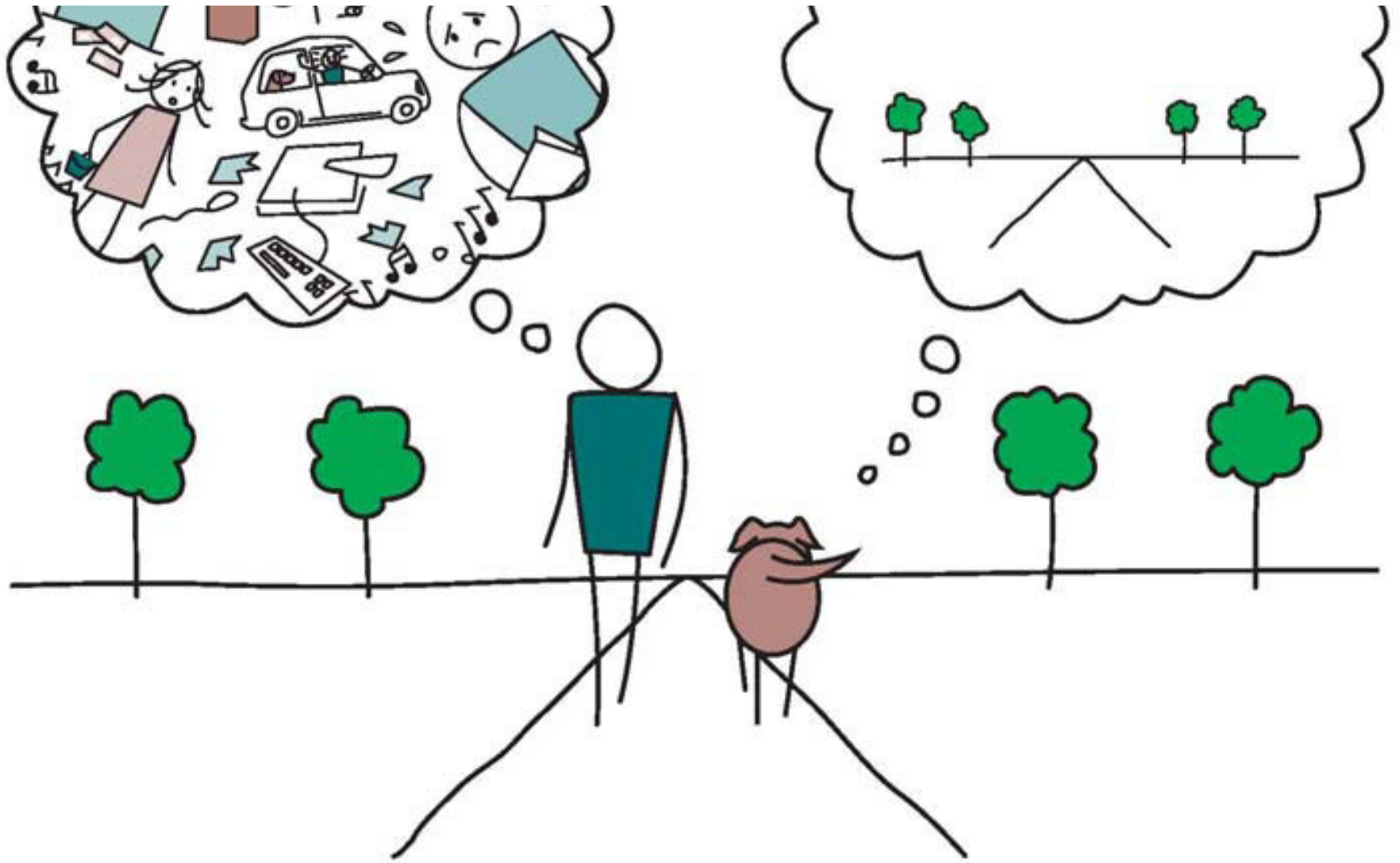
kost

søvn

netværk

positive aktiviteter

**Mindfulness?**



Mind Full, or Mindful?

# Mindfulness

- At være til stede i nuet på en speciel måde, hvor man accepterer nuet som det er
- Mentaltræning, der øger evnen til at være nærværende og accepterende

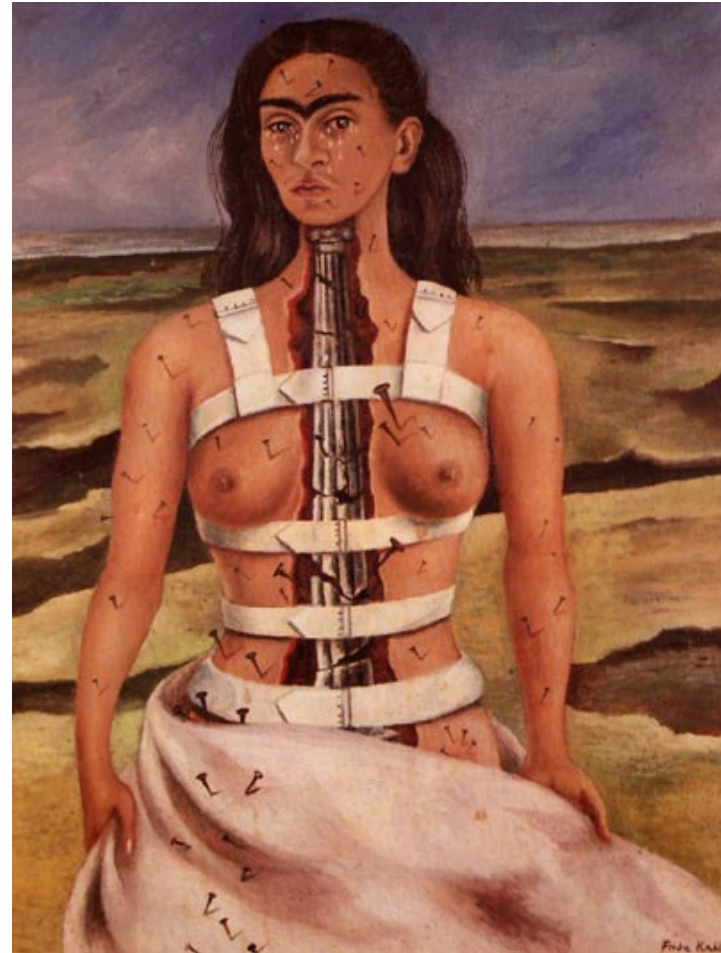
Du kan ikke stoppe bølgen, men du kan lære at surfe



Chronicle / Frederic Larson

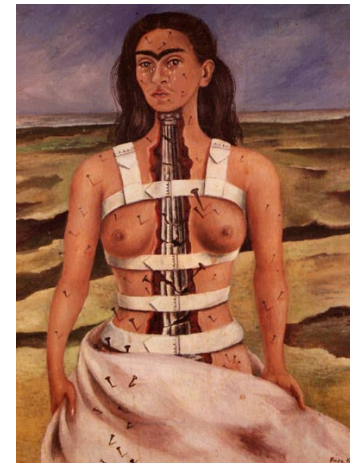
# Lidelse er en del af livet fordi:

- 1) Vi skal alle dø
- 2) Vi bliver alle syge og forfalder
- 3) Vores sind narrer os





Læge betyder  
oprindeligt lærer



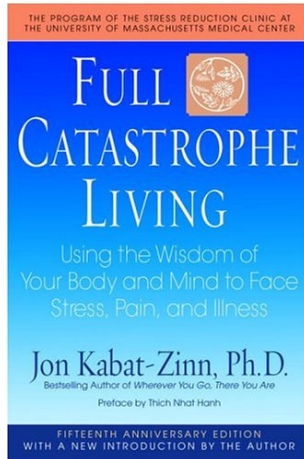
Patient betyder at  
bære lidelse

Så en læge lærer patienter at bære lidelse, hvilket er den oprindelige definition af mindfulness.

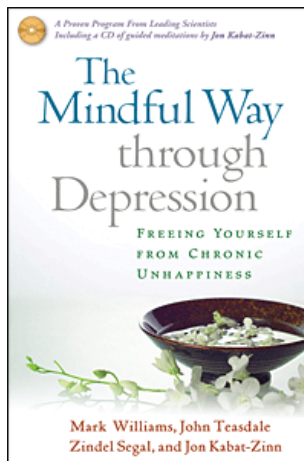
# Mindfulness:

Vil i praksis sige at vågne op,  
og være sin egen bedste ven

# Mindfulness og behandling



## Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)



## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

# Forskning støtter:

- MBSR kan forbedre mentalt helbred, herunder reducere symptomer på stress, angst, depression og træthed.
- MBCT kan forbygge tilbagefald af depression, hos patienter der tidligere har haft tre eller flere depressive episoder.

# Mindfulness Terapi

- Der er mere rigtigt ved dig end forkert
- Kontakt til krop, følelser, tanker og handling
- Bevægelse mod accept
- Ikke-sygeliggørelse
- Møde et fællesskab, hvor man er accepteret som menneske, ikke meget anderledes end resten af den menneskelige race

# Case

- Dialog efter øvelser
- Brev fra Helle

# Tak for opmærksomheden!

Lone Overby Fjorback

lonefjor@rm.dk  
Forskningsklinikken for  
Funktionelle Lidelser,  
Mindfulness yoga og  
meditation.

