



Diakonhjemmet  
Sykehus

# Velkommen

Psykologene

**Elin Fjerstad og Torkil Berge**

Enhet for psykiske helsetjenester i  
somatikken

## Åpent seminar

15. april, kl. 18-19.30  
Diakonveien 18,  
ved sykehusets hovedinngang

Å leve med  
langvarige  
**smarter**

På seminaret:

- møter du psykologspesialistene Torkil Berge og Elin Fjerstad
- får du vite hva du selv kan gjøre

  
Diakonhjemmet  
Sykehus

# Fire behandlingsopplegg

- Vedvarende utmattelse
  - Søvnproblemer
  - Irritabel tarmsyndrom
  - Langvarige smerter
- 
- Veileder og arbeidsbok på [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)
  - Opplegg for smerte på nett høst 2024



# Langvarig smerte er et folkehelseproblem

---

- 30 % av den norske befolkningen oppgir langvarig smerte
- Muskel- og skjelettsmerter vanligst
- Smerter er den vanligste grunnen til at vi oppsøker helsevesenet
- Står for 50 % av uførhetstilfeller og svært mye av sykefraværet

*Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag HUNT, Tromsøundersøkelsen*

# Smertedefinisjonen

---

- Smerte er en ubehagelig sensorisk og emosjonell opplevelse som forbindes med eller som ligner på faktisk eller potensiell vevsskade
- Smerte er kort sagt det du opplever som vondt

*IASP, International Association for the Study of Pain*

# Akutt versus langvarig smerte

---

## Akutt smerte

Har en varselfunksjon

Hjernen tolker at det er fare

Strategi: Unngåelse

Smertestillende medisiner har effekt



## Langvarig smerte

Har ingen varselfunksjon

Hjernen tolker fare selv om det ikke er fare

Medisiner har kortvarig effekt



# Hjernen – vår vaktsentral

---

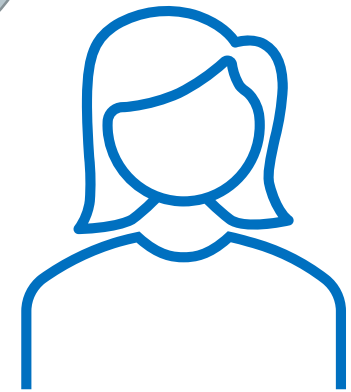
- Hjernen tolker nervesignalene fra kroppen
- Hjernen kan både forsterke og dempe signalene
- Få hjernen til å jobbe for deg og ikke mot deg

# Hvordan forstå smerte?

Prøvene dine er fine.  
Ingen sykdomsaktivitet.



Hvorfor har jeg da så  
vondt?  
Han skjønner ikke hvor  
vondt jeg har.  
Kanskje han tenker at det  
bare er psykisk?



# Gjør øvelser med dyp pust

---

- Dyp pust aktivere roer kroppen
- Pust inn 1-2-3-4
- Pust ut 1-2-3-4-5-6



# Tren på fleksibel oppmerksomhet

---

- Rett oppmerksomheten innover mot kroppen og det du kjenner
- Sett ord på det du kjenner i kroppen akkurat nå
- Flytt oppmerksomheten fra kroppen og utover mot det du ser og hører rundt deg
- Sett ord på det du ser og hører
- Oppmerksomheten som en bevegelig lyskaster

# Mentale strategier: Tanker som gjør vondt verre

---

- Katastrofetanker
- Tanker om ikke å ha kontroll
- Tanker som bidrar til overbelastning
- Smerterelaterte forestillingsbilder
- Kvernetanker – bekymring og grubling
- «Selvkritikk–kvernen»

# Ha en fornuftig indre støttespiller

---

Er tankene basert på fakta eller springer de ut av frykt eller oppgitthet?

- «Det er naturlig å få mer vondt etter trening»
- «Smertene trenger ikke bety at medisinen ikke har effekt eller at det er mer betennelse»
- «Det er naturlig at det går opp og ned»
- Spør lege eller fysioterapeut: Hva skal jeg tenke når smertene kommer?

# Ha en vennlig indre støttespiller

---

- Omsorg demper smerte
- Gi deg selv den forståelsen du ville ha gitt til noen du er glad i
  - «Ikke rart at jeg blir lei og motløs av å ha så mye vondt»
  - «Heia meg som likevel klarer å .....
- Hva ville jeg sagt til en god venn?

# Ha en pragmatisk støttespiller

---

- Ta ett mentalt skritt tilbake og vurderer tankens funksjon
- Er det nyttig for meg å tenke slik?
- Trenger jeg å tenke på dette (fremtiden kanskje) akkurat nå?
- Bare la tankene være der, som bakgrunnsstøy fra radioen

# Gjenkjenn dine kvernetanker

---

- Bekymringstanker for fremtiden
- Grubling over fortiden og plagene her og nå
- Kvernetanker rundt kroppslige og psykiske plager og deres årsaker
- Kvernetanker om problemer og følelser knyttet til disse problemene

Hva er min bekymring her og nå?

```
graph TD; A[Hva er min bekymring her og nå?] --> B[Kan jeg gjøre noe med den?]; B -- JA --> C[Problemløsning]; B -- NEI --> D[Flytte oppmerksomheten];
```

Kan jeg gjøre noe med den?

JA

Problemløsning

NEI

Flytte  
oppmerksomheten

# Ha et fleksibelt handlingsmønster

---

**Unngåelse**

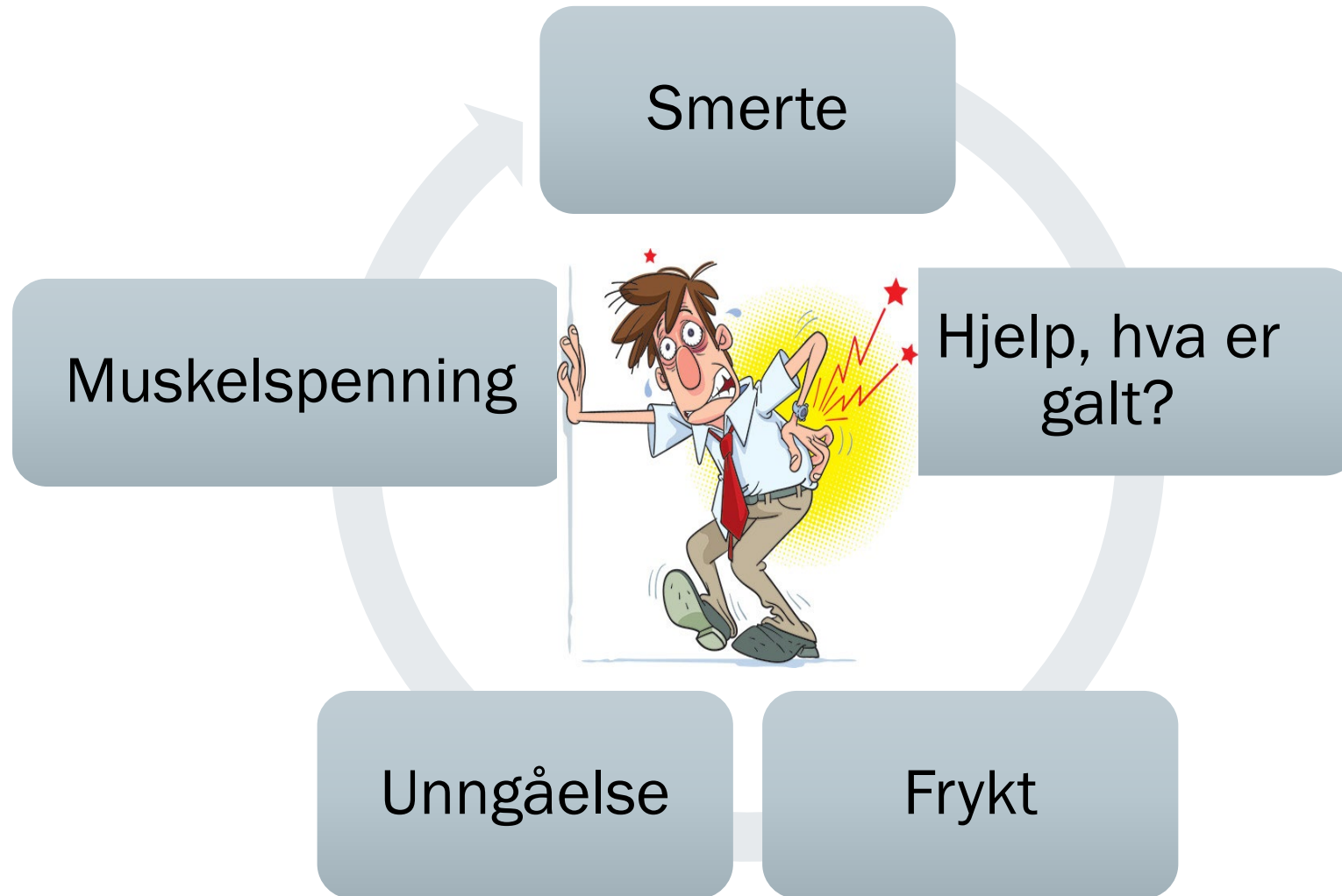
Lytter for mye til  
smerte  
Lar smertene  
bestemme dagen

**Overbelastning**

Ignorerer smertene  
Undertrykker smerter,  
følelser, tanker

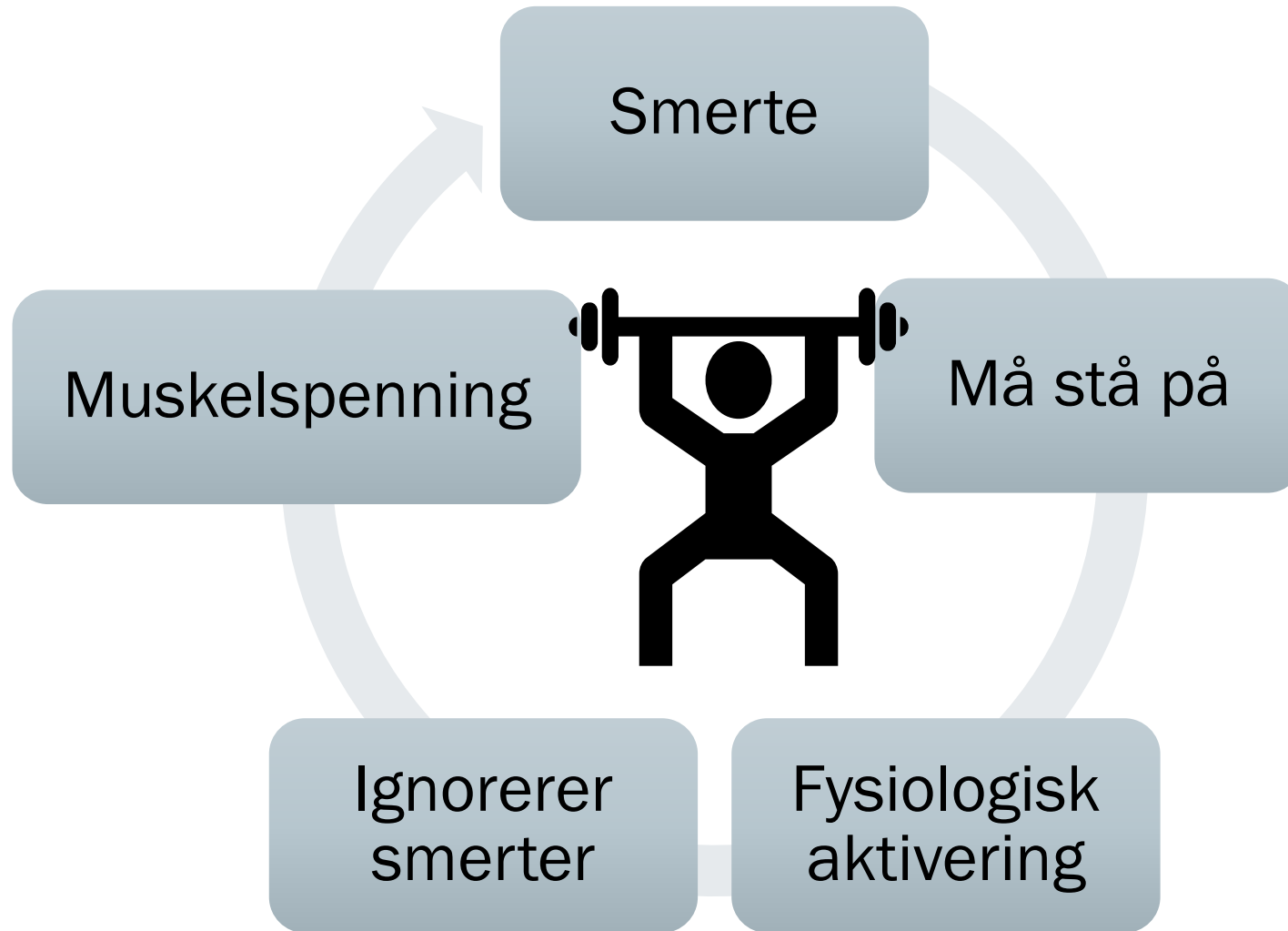


# Fryktunngåelse



# Å ignorere smerter

---



# Ta regi på dagen og ikke overlate den til smertene

---

- Ha gjøremål som gir følelsen av mestring
- Både aktivitet og restitusjon/pauser
- Ha en plan for dårlige dager
- Ha aktiviteter som dekker de tre psykologiske behovene for:
  - Tilhørighet
  - Mestring
  - Autonomi

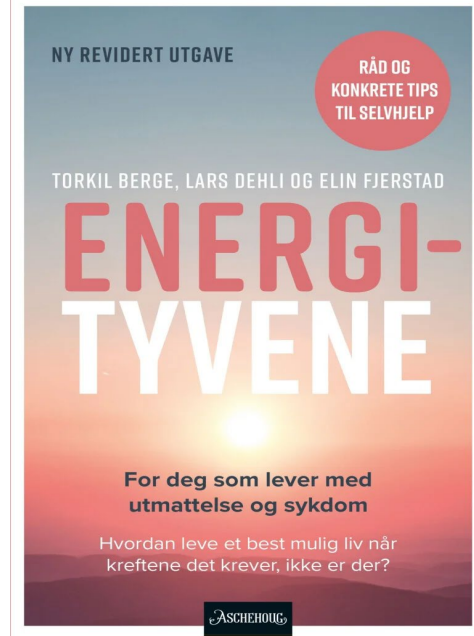
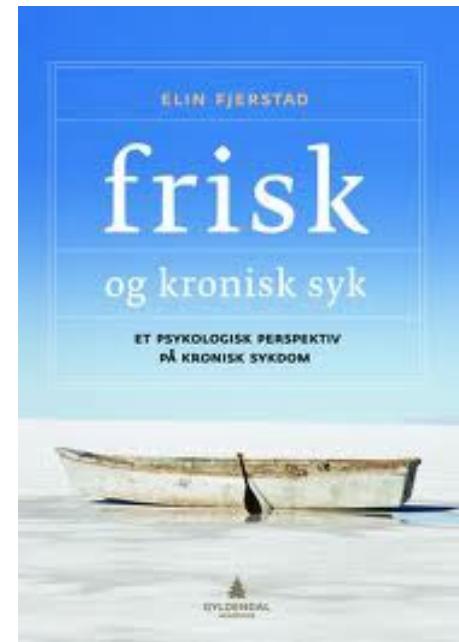
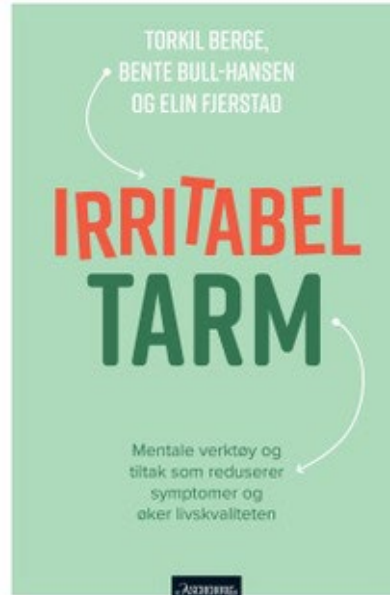
# Henvisning til behandling i gruppe ved langvarig smerte

---

**Diakonhjemmet sykehus**  
**Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken**  
**Postboks 23 Vinderen**  
**0319 Oslo**

**Pasienter med revmatisk sykdom inklusive fibromyalgi**

# Lesestoff



<https://www.diakonhjemmetsykehus.no/avdelinger/klinikk-for-psykisk-helse-og-rus/voksenpsykiatrisk-avdeling-vinderen/enhet-for-psykiske-helsetjenester-i-somatikken/#les-mer-om-enhet-for-psykiske-helsetjenester-i-somatikken>

# Lytt til podcasten *Min sykehushverdag*

---



## Smarter får hjernen til å skrike alarm

Smerte kan skygge for alt i livet som gjør det verdt å leve. Å leve med langvarige smerter, ofte i kombinasjon med kronisk sykdom, krever derfor mentale muskler.

Det snakker psykologspesialist Elin Fjerstad om i denne episoden. Hun snakker av livslang erfaring.

Du finner Min sykehushverdag på Spotify og Apple podcasts.

---

# Vel hjem

Velkommen tilbake til  
Diakonhjemmet sykehus

**Vi holder nytt åpent møte til høsten – følg med!**