



Kommunikation med mennesker, der er belastet af stresssymptomer

Et neuroaffektiv og relationelt udgangspunkt



Struktur på formiddagen

- Hvad er stress ?
- Stressramtes livsbelastninger
- Stress/sårbarhedsmodel/stressforståelse
- Professionel kommunikation/mulighed i kommunikation
- Relationens betydning for stressreducering
- Stressreducering/neuroaffektiv afstemning



Stressteori

- Fænomenologi/oplevelse

Stress afhænger ikke af en ydre begivenhed, men af oplevelsen af begivenheden.

- Kognitiv/adfærd

Hjernens opfattelse af stressfaktorer, som noget, der skal sætte kroppen i i alarmberedskab.



Case

- ▶ En ung kvinde er sygemeldt, fordi hun det sidste år har haft aktivitet i sin kroniske tarmsygdom (colitis). For en mdr. siden fik hun lagt en stomi.
Hun kan nu ikke sove om natten. Hun har svært ved, at koncentrere sig og føler konstant uro.
- ▶ Forklaring: Hun er stress påvirket, fordi hun ikke kan forholde sig til sin stomi.
Hendes stresssystem er påvirket, fordi kroppen opfatter stomien, som en trussel.



Den professionelle

Hvor har I som professionel mødt stressramte patienter/borger ?

Hvordan kunne I identificere deres stresspåvirkning ?

-Hvad kunne iagttages

-Hvad kunne mærkes



Hjernes tredeling (Paul MacLean)

Præfrontal (tænkende)

Limbiske (følelende)/nonverbal kontakt

Autonom (sansende) /kamp-flugt respons på trussel



Eksempel på tredeling i forbindelse med brystkræft

- ▶ Præfrontal : " Jeg ved godt, at jeg er rask og langt de fleste forbliver raske"
- ▶ Limbisk : " Jeg føler mig trist og sårbar, somom jeg har mistet noget"
- ▶ Autonome: " Jeg har hjertebanken, sveder, vil væk. Jeg ser at sygeplejerske ser alvorlig ud." Jeg skal dø"



Det autonome nervesystem/udenfor viljen og dominerende

Det handler om balance mellem:

Det sympatiske nervesystem, der sikre kroppen bliver klar til kamp/ flugt.

Det parasympatiske nervesystem, der sikre ro og fred i kroppen.

Stresssymptomer udspringer fra det sympatiske nervesystem.



Mennesker belastet af stresssymptomer

En kvinde på 42 år, som lige har været i behandling for brystkræft og er bange for tilbagefald.

En mand på 51 år, der har været sygemeldt i et halv år efter arbejdsrelateret stress og medfølgende depression.

En kvinde på 58 år med kroniske smerter, der er i gang med en praktik på 10 timer mhp. arbejdsmarkeds afklaring.

En mand på 53 år, der for 10 år siden havde en diskusprolaps. Han er bange for tilbagefald og at blive uarbejdsdygtig.



Den professionelle

Hvordan har I kunne hjælpe med, at skabe stressreducering ?

Fortæl hinanden om hvad I gjorde og hvordan det havde en effekt ?

Hvad var svært ?



Stress/sårbarhed

Nogle mennesker er mere sårbare overfor stress end andre:

De har ikke tillært sig strategier til at håndtere stress.

Neurokemiske forhold i hjerne/medfødt eller efter sygdom, belastning eller ulykke.

Usikker tilknytning i barndommen /problemer med at skabe en "sikker base."

Mange belastninger på samme tid og ingen tilpasning.



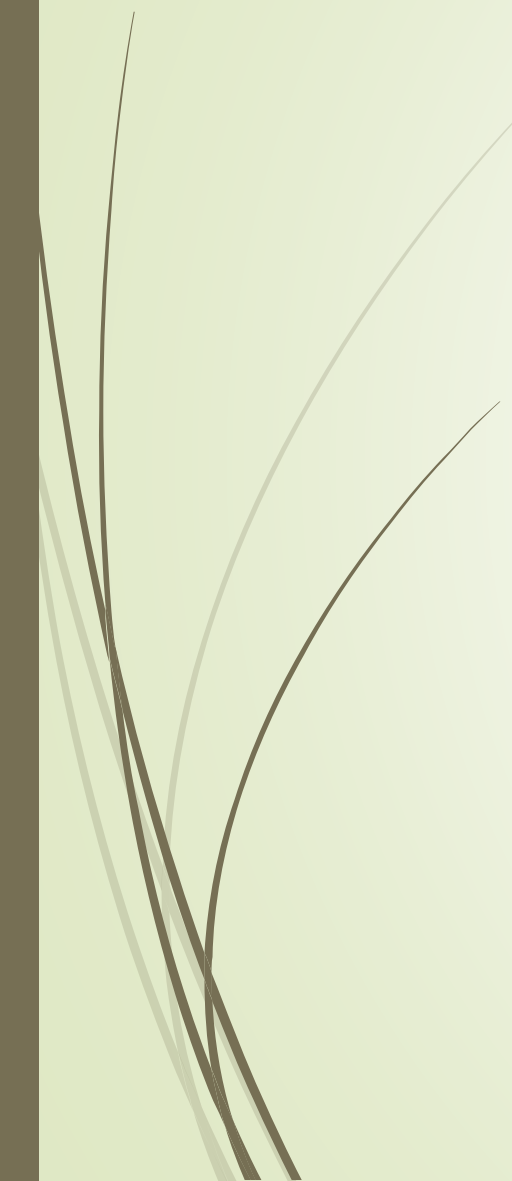
Den professionelles kontakt



Den professionelle må forstå, hvordan det stresspåvirkede menneske reagerer og hvordan kontakt kan påvirke både positivt og negativt.



Intersubjektivitetens mulighed

- Mennesker kan aflæse hinandens sind.
 - Kontakten til et anden menneske kan skabe ro, når selvidentiteten trues.
 - Kontakten til den anden sker både i det nuværende øjeblik og igennem fortælling.
- 



Professionel kommunikation

Asymmetisk (den professionelle skal et præfrontalt overblik)


Klientcentreret / patientens oplevelse er i centrum

Relationel kompetence/ mentaliseringsevne

Håndtering af modstand / at kunne identificere forskellige former for modstand og gå med den.



Nonverbal/verbal kommunikation



Når et menneske er stressramt og påvirket af kamp/flugt, vil deres opfattelse af kommunikation primært knytte sig til den autonome del af hjernen (reptilhjernen).

De vil i langt højere grad registrere de professionelles kropssprog og evne til at skabe ro/sikkerhed.



Nonverbal kommunikation

At være åben i kontakten

At være rolig i kontakten ("Du kan have tillid til mig. Jeg er her for at hjælpe dig")

Øjenkontakt / blød og empatisk

Bevægelser rolige og tydelige



Case

En ung pige på 20 år havde været igennem flere hofteoperationer og var igennem et genoptræningsforløb ved kommunen.

Hun gik i 3. g og havde efterhånden haft en del fravær fra skole pga af operationerne.

I forbindelse med genoptræning var hun blevet vred på sin terapeut, fordi denne pressede hende til fysisk træning.

Pigen var bange for, at hun aldrig kunne blive aktiv igen og ikke kunne blive klar til forestående studentereksamen.



Polyvagal teori/kommunikation

Teorien om hvordan 10. kranienerven har betydning for ,at skabe beroligelse i nervesystemet.

Dette sker igennem:

Fastholdelse af opmærksomhed /øjnkontakt

Signalerer via ansigtsudtryk,

Stemmebrug / rolig og tydelig

Generelt involvere sig i social kontakt

(Stephen Porges)



Verbal kommunikation

Den stressramte skal have mulighed for, at tale om sin oplevelse.

Der kan kommunikeres om måder, at få overblik over den stressede livssituation på.

Men professionelle kan evt. støtte til at skabe mulighed for, at ændre eller acceptere det stressende, således truslen formindskes.



Hvordan hjælper man med, at mindske stresssymptomer

Når man møder mennesker, der er stresspåvirket må man først forstå den subjektive oplevelse/lytte på historien

Man bør derefter forsøge, at skabe ro i nervesystemet/ tryghed

Afslutningsvis bør man understøtte det enkeltes menneskes mestring af det stressende situation.



Afslutning

➤ Tak for i dag

