

# Stress og Hovedpine

Bruno Vinther, Cand. Psych. Aut.  
Dansk Hovedpinecenter  
Neurologisk afdeling  
Glostrup Hospital



## Indhold

- Stress, afklaring, udredning og behandling
  - Trods- og acceptadfærd
  - Den kognitive model og smerte



## Det psykologiske aspekt

Psykologiske faktorer som en del af mange triggerfaktorer. Herunder stress.

Andre faktorer: Kost, søvn, lyde, dufte, kropsholdning, hormoner mm.



## Overordnet om stress

- Et centralt tema i udforskning af psykologiske og sociale forholds betydning for helbredet. Fx cancer, hjerte- karsygdomme, depression og hovedpine.
- Fokus på stress som både udløsende samt forværende faktor ved sygdom.



## Tre betydninger

1. Biologisk stress: Fx hjerte- karsystem, autonome nervesystem, hormoner mm.
2. Psykologisk stress: Den subjektive oplevelse af stressfaktorer, oplevelsen af stressen, evnen til at mestre stress og vores reaktioner på stress
3. Social stress: Begivenheder og faktorer i omgivelserne, som anses for at være belastende/stressende, også kaldet stressorer.



## Bio-psyko-social model:

- Det biologiske, psykologiske og sociale forsøges samlet i en helhedsorienteret definition:

*En proces, hvor ændringer, trusler og krav fra omgivelserne udfordrer eller overstiger vores umiddelbare psykiske, fysiske og adfærdsmæssige evne til at tilpasse os.*



## Tilpasningsreaktion

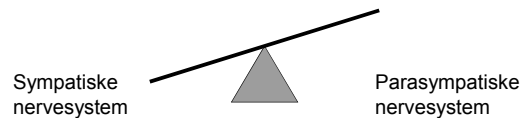


- Stress er en automatisk reaktion, som skal hjælpe os til at klare udfordrende eller truende situationer.
- Kroppen reagerer og aktiveres

## Autonome nervesystem



- Stress: Aktivering af det sympatiske nervesystem og deaktivering af det parasympatiske nervesystem



## Med stress og det sympatiske nervesystem øges:



Puls  
Stresshormoner  
Blodtryk  
Åndedræt  
Muskelspændinger  
Angst/nervøsitet

- Hjælper til at håndtere udfordringer.
  - Større forandringer, voldsomme begivenheder, mange krav, ukendte situationer.
  - Fx tab, overfald/akut fare, skilsmisse, nyt job, indgåelse af ægteskab/nyt parforhold, stifte familie mm.
- Hverken sund eller usund, negativ eller positiv i sig selv. Uundgåeligt i livet.
- Der skelnes mellem akut og kronisk stress



## Akut stress



- Der igangsættes en kamp – flugt reaktion. Forhøjet aktivitet i det sympatiske nervesystem.
- Gør os i stand til at handle hurtigt og fjerne truslen.
- Når truslen er overstået vender organismen tilbage til en indre balance (aktivering af parasympatiske nervesystem).

## Kronisk stress



- Trusler, udfordringer og ændringer i omgivelserne, som overstiger vores evne til at tilpasse os.
- Vi er ikke i stand til at bekæmpe eller fjerne truslen og de kropslige stressreaktioner vedbliver.
- Med tiden vil psykiske og fysiske ressourcer blive opbrugt. Udmattelse og udbrændthed til følge.

## Fysiske symptomer

- Indre uro
- Hyperventilation/overfladisk vejtrækning
- **Hovedpine**
- Hjertebanken
- Mavesmerter
- Nedsat potens
- Hyppige infektioner
- Forværring af kronisk sygdom

## Psykiske symptomer

- Ulyst
- Træthed
- Irritabilitet
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Angst
- Depression

## Adfærdsmæssige symptomer

- Søvnløshed
- Uengagerethed
- Aggressivitet
- Nedsat præstationsevne
- Ubeslutsomhed
- Øget brug af stimulanser
- Øget sygefravær

## Krav - kontrol

- En brugbar model for hovedpinepatienter.
- Individuel, subjektiv oplevelse

Lave krav, høj kontrol  $\implies$  Afslappet

Lave krav, lav kontrol  $\implies$  Passiv

Høje krav, høj kontrol  $\implies$  Aktiv

**Høje krav, Lav kontrol  $\implies$  Belastende, Stress**

## Udredning

- Semistruktureret interview.
  - Debut/forværring. Evt. skift, traumer mm.
  - Variationer i hovedpinen. Fx under ferie
  - Forværrende faktorer, herunder stress. OBS ikke tralv.
  - Lindrende faktorer, vurdering af mestring
  - Egen oplevelse af indfyldelse på hovedpinen
  - Sociale forhold, ægteskab, uddannelse, job mm.
  - Psykisk sygdom
  - Opvækst.
  - Beskrivelse af sig selv, vigtige værdier
- Evt. opfølgende samtale

## Behandling

- Socialt
  - Forandre de belastende forhold. Fx job
  - Social støtte, praktisk og følelsesmæssigt.
- Psykologisk/stresshåndtering
  - Afspændingsøvelser
  - Biofeedback
  - Psykoterapi til ændring af håndtering af stress og smerte. Fx kognitiv terapi.

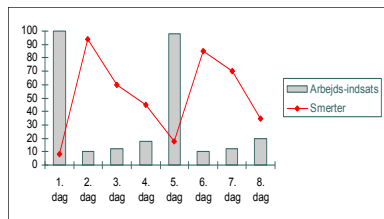
## Stress- og smertehåndteringskursus

- 8 deltagere og 1 kursusleder
- Mødes 9 gange af 2 timer, 1 gang pr. uge
- Psykoedukation, hovedsagelig baseret på kognitiv metode og afspændingsøvelser
- Teknikker der bruges:
  - Undervisning og oplæg fra psykolog
  - Gruppediskussioner og øvelser
  - Hjemmearbejde

## Indholdet i sessionerne

1. **Introduktion. Om stress.** Hvordan er hovedpine relateret til stress.
2. **Muskelspænding og Biofeedback.** Bevidsthed om eget spændingsniveau
3. **Trods- og Acceptadfærd:** Handlemåder ift. smerte
4. **Tanker.** Bevidstgørelse af negative automatiske tanker og deres indflydelse på følelser og kroppen.
5. **Følelser.** Sammenhæng med tanker, indflydelse på adfærd.
6. **Onde cirkler.** Hvordan tanker og følelser danner "onde cirkler" eller mønstre i ens liv, og hvordan disse mønstre kan ændres.
7. **Selvsikker kommunikation.**
8. **Personlige ressourcer og problemløsning.**
9. **Afslutning og plan for videre træning efter kurset**

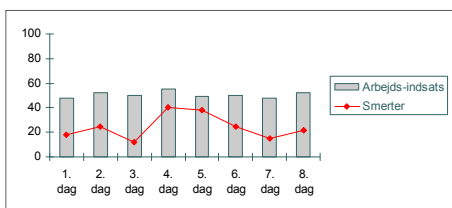
## Trodsadfærd



## Konsekvenser af trodsadfærd

- **Smerteforstærkende onde cirkler**
  - Ignorering af smerter → overbelastning af kroppen → flere smerter
  - Forhøjet smerteniveau → forøget neurologisk følsomhed → flere smerter
  - Forhøjet smerteniveau → forøget spænding i kroppen → flere smerter
  - Konstant kamp mod sin egen krop
  - Mange nederlag, da smerten vil "få ret". Tristhed og opgiveness til følge.
  - Utilregnelighed/uvished ang. aktivitet.

## Acceptadfærd



## Konsekvenser af acceptadfærd

- Nogle når mere regelmæssighed, når derfor den samme mængde eller mere.
- Færre smertepeaks, muligvis mindre smerte
- Færre nederlag og aflysninger
- Mindre tristhed og skuffelser
- En fornemmelse af at have en indflydelse

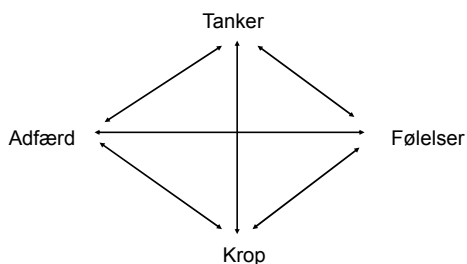
## Ingen nem løsning

- Dårlig samvittighed, da stop før smertenpeak.
- Ændring i sociale omstændigheder, arbejde, socialt liv indskrænkes evt.
- Identitetsfølelse krænkes. "Hvem er jeg så, hvis jeg ikke kan som andre?!".
- Forventninger og krav fra andre. "Usynlig sygdom".

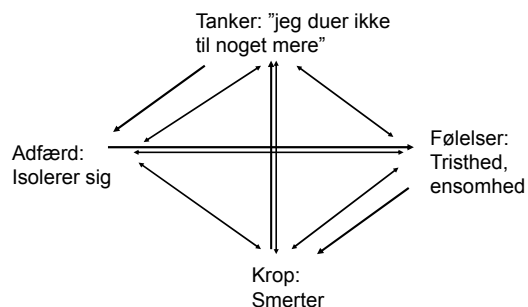
## Den kognitive model

- En teoretisk model til forståelse og bevidstgørelse af sammenhængen mellem tanker, følelser, kroppen og adfærd.
  - Tanker: Forestillinger, billeder, indre dialog.
  - Følelser: 1 ord til at beskrive.
  - Krop: Det som mærkes og sker i kroppen.
  - Adfærd: Det vi gør, handlinger, reaktioner

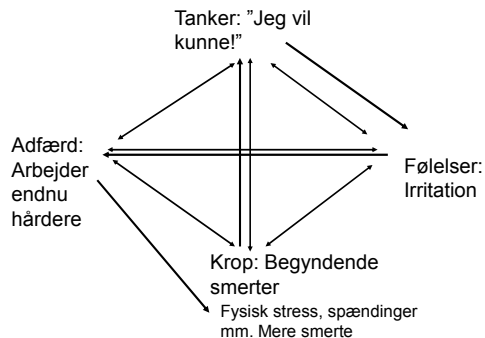
## Øvelse/eksempel



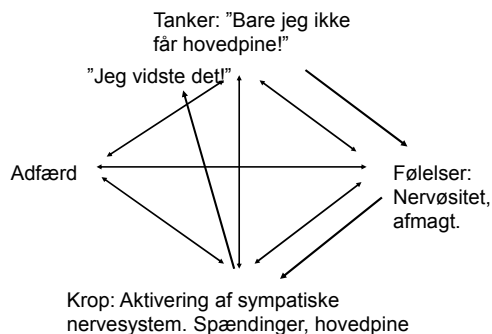
## Onde smertecirkler 1



## Onde smertercirkler 2



## Smertens onde cirkler 3



## Effekt psykologisk behandling på DHC



- Over halvdelen oplever nogen mindskelse af hovedpinen i enten varighed, styrke eller intensitet
- Størstedelen oplever god effekt på trivsel generelt.
- Nogen effekt på arbejdsevne.
- Langt de fleste melder at have en større indflydelse på hovedpinen efter kurset.

## Spørgsmål?



Tak for jeres ører!