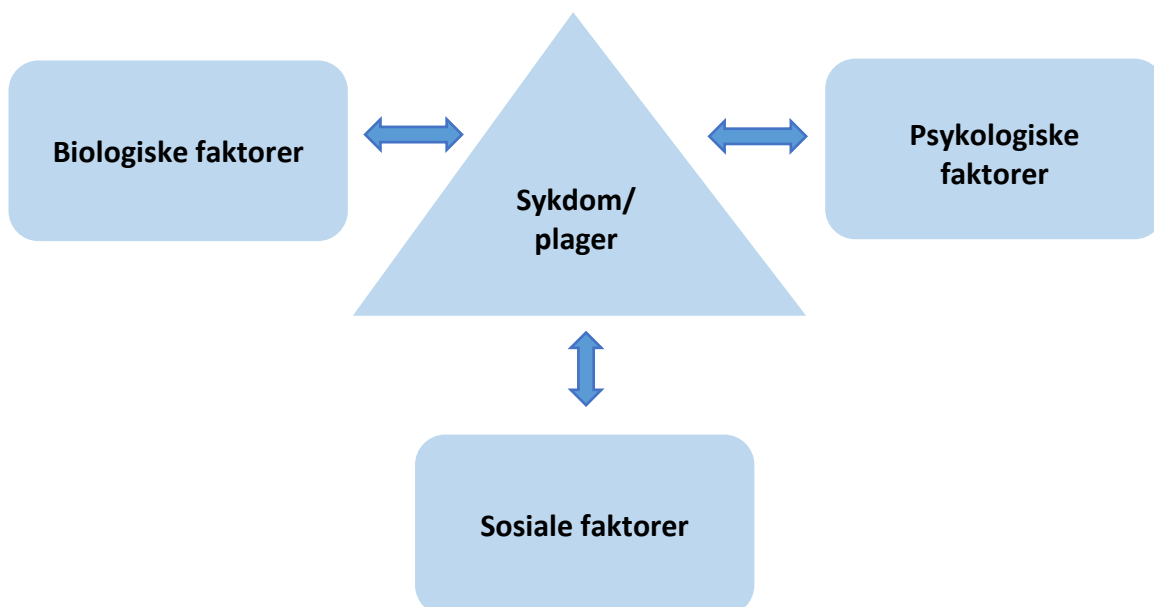


En biopsykososial forståelse av sykdom og plager

I en biopsykososial forståelse ses organismen som en helhet uten noe skarpt skille mellom kroppen på den ene siden og tanker og følelser på den andre. Sykdom utvikles i et samspill mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer, og mellom genetikk og miljø.

De biologiske faktorene er knyttet til kroppen, for eksempel sykdom og skade, betennelse, infeksjon og nedsatt kondisjon. Psykologiske faktorer er tanker, følelser og atferd, for eksempel bekymringer, nedstemthet og under- eller overaktivitet. Sosiale faktorer er situasjonen vi lever i og omgivelsene rundt oss, for eksempel arbeid, skole, støtte eller mangel på støtte. Stikkord for sosiale faktorer er store omsorgsoppgaver, økonomiske problemer, familiebelastninger eller konflikter. For enkelthets skyld beskriver vi disse faktorene hver for seg, men husk på at de som oftest går over i hverandre.



Årsaker til sykdom

For å forstå årsak til sykdom og plager, er det lurt å skille mellom sårbarhetsfaktorer, utløsende faktorer og opprettholdende faktorer. Sårbarhetsfaktorer er det som gjør oss sårbare for å utvikle sykdom, for eksempel en arvelig disposisjon. Utløsende faktorer kan for eksempel være infeksjoner. Opprettholdende faktorer gjør at plagene vedlikeholdes, for eksempel stressbelastninger og atferd. Sykdom og plager kan ikke alltid behandles bort, men vi kan ofte gjøre noe med de faktorene som opprettholder og forsterker plagene.

Plager i kjølvann av sykdom

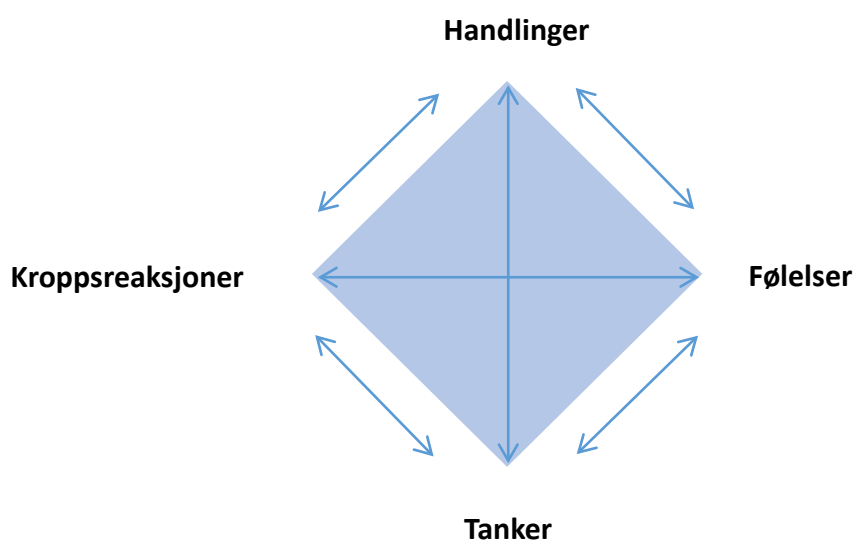
Mange ulike plager kan følge i kjølvann av sykdom, som smerter, utmattelse, bekymring, angst og nedstemthet. Plagene utvikles og opprettholdes også i samspillet mellom biologiske prosesser i kropp og hjerne, psykologiske faktorer og sosiale forhold. Dette samspillet ser forskjellig ut for hver enkelt av oss. Det påvirkes blant annet av at vi har ulike sårbarheter, genetikk og erfaringer gjennom livet.

Hva slags diagnose du har, hvem du er som person, livet ditt før og her og nå, hva du tenker, føler og gjør – alt dette har betydning.

Diamanten – et nyttig verktøy for sortering

Modellen som du ser i figuren under, benyttes for å få frem samspillet mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer. «Diamanten» illustrerer at vi har en kropp, vi har tanker, følelser, og vi gjør handlinger – atferd. Vi påvirkes fra alle disse fire hjørnene, og av omgivelsene, altså det som er rundt oss i situasjonen, derfor blir den også kalt «fem-dels-modellen». Modellen er et hjelpemiddel for å få frem sammenhenger mellom hvordan vi tenker, hva vi føler, hva som skjer i kroppen og våre handlinger. Den gir et øyeblikksbilde av hvordan disse sidene, sammen med påvirkningen fra omgivelsene, innvirker på plagene dine.

Omgivelsene



Dersom en person som har smerter og utmattelse tenker: «Jeg kommer aldri til å bli bedre», vil denne tanken kunne påvirke hvordan personen føler seg, for eksempel fortvilelse og håpløshet. Personen vil føle seg enda mer utmattet og kraftløs. Dessuten er sannsynligheten stor for at personen ikke går ut, men blir værende hjemme, kanskje sittende passiv i en stol, tyngt av utmattelse og smerter. Det å sitte uvirksom, kan tjene som en bekreftelse på tanker om at «Jeg kommer ikke til å bli bedre», noe som ytterligere forsterker følelsen av motløshet og likeså smerter og utmattelse i kroppen. Den negative tanken blir som en selvoppfyllende profeti, og en ond sirkel utvikles.

Tonjes «Diamant»

Tonje, som har en revmatisk sykdom, setter opp følgende stikkord i figuren Diamanten:

- ❖ **Situasjonen:** *Jeg har kommet hjem fra en handletur, har laget og spist middag. Etter en halvtimes strekk på sofaen, tar jeg frem PC-en med noen skjemaer fra NAV som må fylles ut. Det første går greit, men så kommer utmattelsen kastet på meg.*
- ❖ **Kroppsreaksjoner:** *Jeg føler meg avkrefte og orker nesten ikke sitte oppreist i sofaen. Jeg leser de enkle setningene flere ganger og klarer ikke å forstå hva jeg skal skrive.*
- ❖ **Følelser:** *Oppgitt, skuffet, frustrert, deppa.*

- ❖ **Tanker:** *Herregud, klarer jeg ikke det en gang, jeg har jo til og med hvilt. Hvorfor er jeg så sliten, det er ingen betennelse i kroppen nå for tiden, og jeg har jo nesten ikke vondt mer. Jeg kommer meg aldri tilbake i jobb på dette viset.*
- ❖ **Handling:** *Presser meg til å fortsette med skjemaene en stund til.*

Mange av pasienter forteller at det var nyttig å sortere ved hjelp av «Diamanten». Hvis du ønsker, kan du gjøre en øvelse der du benytter modellen for å beskrive en konkret og representativ situasjon der plagene dine var sterke. Du setter noen stikkord om de ulike sidene ved situasjonen, kroppsreaksjoner, tanker, følelser og handlinger, og forhold i selve situasjonen som kan ha bidratt til at den ble så vanskelig som den ble. Da får du oversikt og ser kanskje også muligheter for tiltak som er til hjelp, for eksempel ved å påvirke hva du føler, tenker eller gjør i tilsvarende situasjoner.

En kombinasjon av ulike hjelpetiltak er ofte nødvendig

Nettopp fordi det kan være så mange faktorer som forårsaker og opprettholder symptomer som smerter og utmattelse, er det så viktig å tenke bredt også på hva som kan hjelpe. Her er både den biopsykososiale forståelsen og figuren Diamanten nyttig. De kan gi deg et dekkende bilde av hvilke forhold som påvirker din tilstand og hvilke tiltak som kan være til hjelp.

Kilder:

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.

Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug Forlag.

Versjon 10.1.24