



MINDFULNESS I HELLERUP SUNDHEDSCENTER

Praktiserende læge, ph.d, mindfulnessinstruktør

Anette Hauskov Graungaard

Hellerup Sundhedscenter

Anette Graungaard, Stress og mindfulness, marts 2023
anette@mindfulpraksis.dk

<https://www.mindfulpraksis.dk>



HVAD VED VI OM STRESS?

At 25 pct. af alle henvendelser i almen praksis vedrører psykiske problemstillinger. Det omfatter både akutte psykiske problematikker fx stress samt mere alvorlige psykiske lidelser som angst, depression og skizofreni (1)

Andelen af voksne danskere med en høj score på stressskalaen er steget fra 21 pct. i 2013 til 25% i 2017 og 29% i 2021. 34% af kvinder, 29% af mænd(2)

Stress kan forårsage eller medvirke til udvikling af angst, depression, hjertekarsygdomme, diabetes og inflammatoriske lidelser fx leddegigt

Stress kan formentlig være medvirkende til tilbagefald af visse former for cancer (3)

(1) Sundhedsstyrelsen

(2) <https://sst.dk/da/Viden/Forebyggelse/Mental-sundhed/Stress/Tal-og-fakta>

BEHANDLINGSMULIGHEDER STRESS, ANGST, DEPRESSION

Stepped care:

Samtaler hos egen læge

Motion, aflastning, sygemelding/ændrede arbejdsforhold, privatliv

Henvisning til psykolog (kognitiv terapi)

Kommunale tilbud

Medicinsk behandling

Henvisning til psykiater

Kombinationer af dette

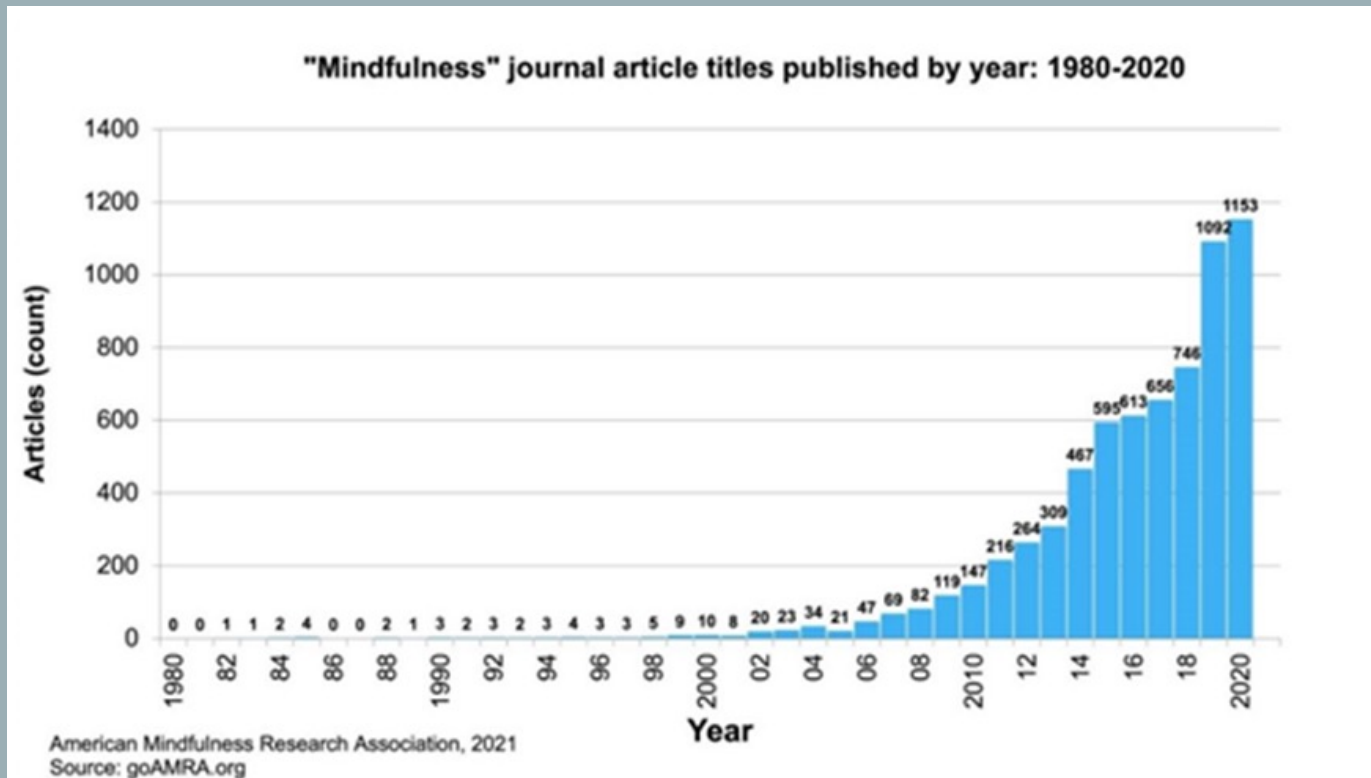
Mindfulness

MINDFULNESS - EVIDENSBASERET STRESSBEHANDLING

‘Mindfulness-based and multi-component positive psychological interventions demonstrated the greatest efficacy in both clinical and non-clinical populations (Nature, 2021)

Mindfulness-based cognitive therapy appears efficacious as a treatment for relapse prevention for those with recurrent depression, particularly those with more pronounced residual symptoms. (JAMA psychiatry 2016)

FORSKNING I MINDFULNESS



HVORDAN VIRKER MINDFULNESS

De to dele af nervesystemet bliver bedre reguleret

Man træner en større opmærksomhed på tanker, følelser og kropslige signaler og evnen til at reagere reflekteret i stedet for automatisk

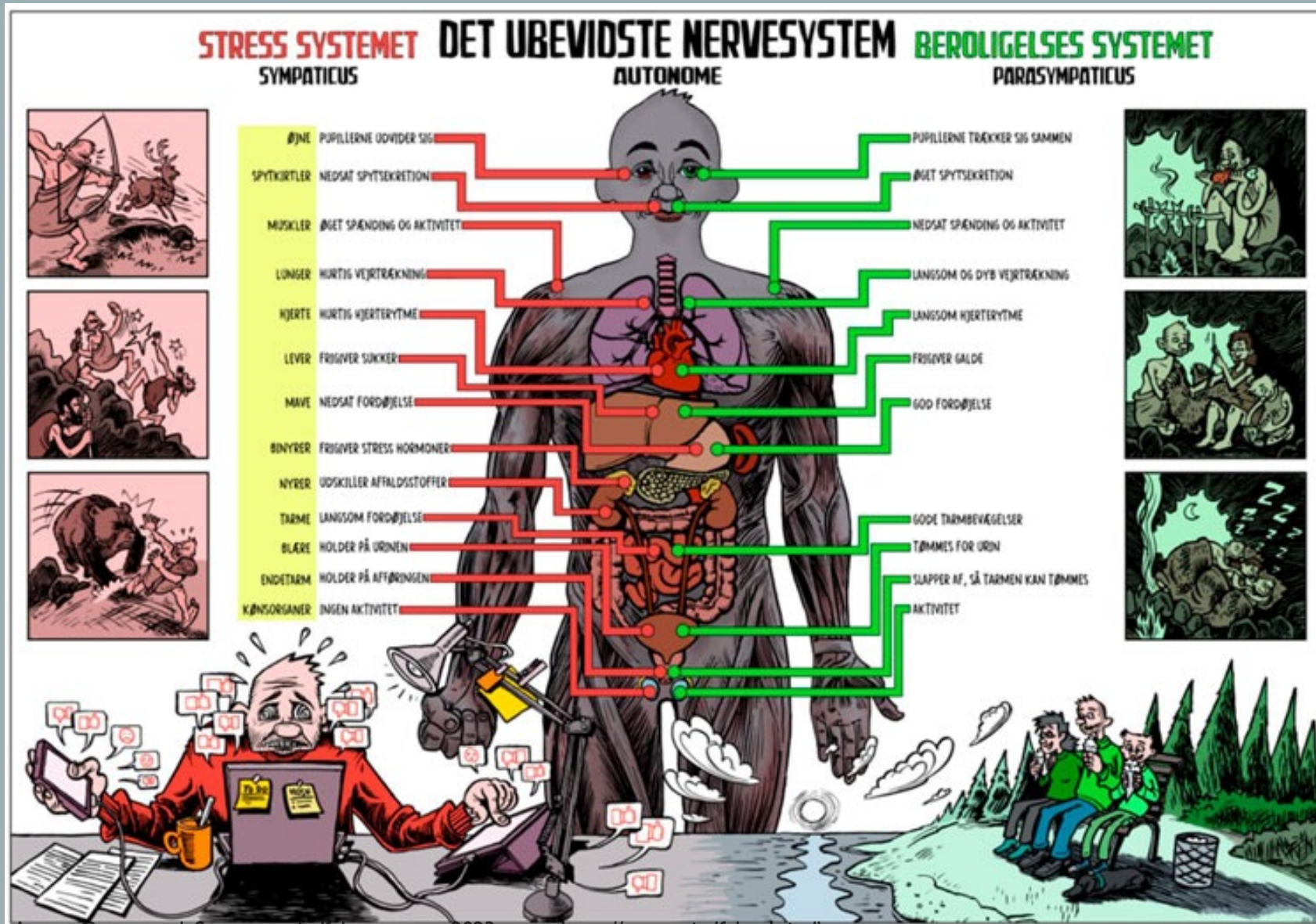
Man bliver bedre til at også at rumme det der er svært

Tydeligere og ærligere i sin kommunikation med andre

Finde et fodfæste når der er uro, modgang, besvær og belastning

Ikke et quick-fix

Mindfulness kan ikke fixe alting 😊



Anette Graungaard, Stress og mindfulness, marts 2023
anette@mindfulpraksis.dk

<https://www.mindfulpraksis.dk>

Månedsskrift for almen praksis, maj 2022

MINDFULNESS BASERET STRESS REDUKTION (MBSR)

MBSR kurset varer 8 uger a 2,5 time ugentligt

Plus en hel dag – i stilhed

Der er 45 minutters daglig hjemmetræning

Skriftlig manual udleveres

Adgang til guidede lydfiler

Grundig indføring meditationsteknikker (mindful yoga, bodyscan, siddende og gående meditation)

Teoretiske perspektiver på stress, coping og anvendelse af mindfulness i hverdagen

DET ER SOM DET ER – LIGE NU



*'I forbindelse med en svær stresssygemelding deltog jeg i januar-marts 2021 på et MBSR-kursus hos Anette. Dét er det bedste jeg har gjort for mig selv i mange år! Jeg blev helt rask og symptomfri i begyndelsen af sommeren 2021, og dét var jeg ikke blevet uden Mindfulness'
(Trine, 50 år, familieterapeut)*

HVEM KAN HENVISES OG HVEM KAN IKKE?

Henvis pt med: Belastningsreaktioner, angst, depression,

Pårørende til fx syg ægtefælle, syg forælder eller sygt barn, pårørende til patienter med psykiske lidelser – især forældre til børn med udfordringer og handicap,

Patienter med kroniske sygdomme fx hjertesygdomme, AMI, KOL, kroniske smerter, funktionelle lidelser

Eksklusionskriterier: aktivt misbrug, psykotiske lidelser, svær depression, akutte kriser og sorg, svært personlighedsforstyrrede patienter

Ved tvivl: skriv evt korrespondance til mig

HENVISNING OG INFORMATION TIL PT

Bed patienten skrive til
ag@hellerupsundhedscenter.dk

Udlevér evt folder eller opslag

Henvis til Hellerupsundhedscenters
hjemmeside
<https://hellerupsundhedscenter.dk/>

eller til min hjemmeside:

<https://www.mindfulpraksis.dk/>

Der er tale om et 6-8 ugers gruppeforløb

Nogle kurser er on-line, de fleste fysiske

Der bliver udleveret lydfiler til
hjemmetræning

Det koster noget (desværre)

Pris 2500-4000 kr afhængigt af
kursusform og længde

LÆGEKURSUS PÅ KRETA

3.-10.oktober 2024

Lille by på Kreta

To psykologer som medundervisere

Refusion fra PLO

Se mere på:

<https://www.lendasoasen.se/kurser/tag-vare-pa-dig-selv-et-kursus-om-stress-livsglaede-og-selvomsorg/>

