

Begrepet mestring

- Håndtere stress situasjoner som oppleves som gradvis økende og synes å overstige et menneskes ressurser
- Fra den kognitive psykologien
- Tankeprosess
- Tolkningsprosess



Hvordan foregår tolkningsprosessen ?

- Primærtolkning
 - Overstiger problemet ressursene ?
 - Trussel eller utfordring ?
 - Hva er truet/utfordret ?
- Sekundærtolkning
 - Hvilke strategier er tilgjengelige for å håndtere trusselen ?
 - Kan tidligere erfaringer hjelpe ?
 - Kunnskaper ?
 - Sosial støtte ?
- Retolkning
 - Kontinuerlig evaluering av erfaringene fra primær- og sekundærtolkning.



Ulike mestringsstrategier:

- **Problemfokuserte mestringsstrategier**
 - gjøre noe aktivt med omgivelsene eller en selv for å mestre situasjonen
 - planlegge/handle, søke kunnskap og støtte
- **Emosjonsfokuserte mestringsstrategier**
 - prøve å håndtere den emosjonelle reaksjonen (redsel, sinne)
- **Unngåelsesstrategier**
 - fornektning, fortrenkning, unngå å tenke på det, tenke bevisst på noe helt annet



'The big 5' i personlighet:

- Ekstrovert/introvert (ekstraversjon)
- Emosjonell stabilitet/ustabilitet (neuroticism)
- Varme/kulde (agreeableness)
- Samvittighetsfull (conscientiousness)
- Intellektuell åpenhet (openness to experience) (Carver 2009)



Å leve med usikkerhet (uncertainty) i forhold til sykdommen

- Tvetydighet om forholdene rundt sykdommen
- Kompleksitet rundt behandling og systemet
- Mangel på informasjon om diagnose og alvorlighetsgrad ved sykdommen
- Uforutsigbarhet rundt sykdomsforløp og prognose
- Pasienter kan ikke lage et kognitivt skjema for sykdomsutviklingen
- Påvirker HRQL, depresjon og fatigue
- Tilpasning til sykdom avhenger av hvordan man tolker usikkerhet

(Mishel 1999)



Sosial støtte

- Viktigheten av sosial støtte i tilpasning til sykdom er velkjent.
- Forebygger stress og reduserer trusler.
- Skiller mellom emo-sjonell og instrumentell sosial støtte.
- Balanse viktig





MESTRING AV MS



Hva viste MS-studien på Vestlandet om mestring?

- Informasjon ved diagnosetidspunktet betyr noe for mestring
 - fornekter mindre
 - bruker mer problemløsende strategier
- Mange er uføretrygdet (ca 50%) tidlig i sykdomsfasen og blir det i løpet av de første 5 årene med sykdommen (ca 75%).



Hva gir bedre mestring ?

- positiv holdning
- følelse av kontroll over situasjonen og omgivelsene
- evne til å distansere seg/ignorere sykdommen
- avslappingsteknikker
- kunnskap/informasjon

(Fletcher 2008)



Hvordan stimulere til hensiktsmessig mestrings ?

- Hjelp de med MS til å utvikle krefter, kunnskaper og vilje til selv å få kontroll over sykdommen.
 - styrke selvfølelse, motivasjon, tro, kunnskap
 - shared decision making
- Tettere oppfølging ved sykdommens start og ved utbrudd



Hvordan stimulere til hensiktsmessig mestring ?

- Individuell oppfølging
- Ta med pårørende
- Tverrfaglig tilbud
- Helsepersonells kunnskaper om stress og mestring
- Lærings- og mestringskurs

