

# Mindfulness og helsefremming hos studenter - resultater fra en 6års studie

Årskonferansen 2018, Mindfulness Norge



Michael de Vibe, lege, familieterapeut og  
forsker, Phd, [mdevibe@online.no](mailto:mdevibe@online.no)

# Disposisjon

- Litt om min reise
- Gjennomgang av studentstudien
- Nærvær og stressmestring
- Modell for virkning av nærværstrening

# Bakgrunn

- 50% av studenter opplever betydelig stress ila studiet (Regehr 2013)
- Psykisk helse forverres gjennom studiet, og vedvarer etter eksamen (Tyssen 2001, Bewick 2010)
- Stress og utbrenthet hos helsearbeidere gir dårligere pasientbehandling (Fahrenkopf 2008, Shanafelt 2010)
- Mindfulness trening kan muligens redusere stress og psykiske plager hos studenter (Rosenzweig 2003, Jain 2007)



# Forskningsspørsmål



- Kan et 7 ukers mindfulness kurs fremme psykisk helse, mestring og velvære hos studentene?
- Avhenger effekten av kjønn, personlighet, oppmøte/øvelser, mindfulness, studie, instruktør og opplevd sosial støtte?
- Holder effekten seg ved oppfølging over 6 år?

Artiklene er tilgjengelig på: [www.fhi.no](http://www.fhi.no) , søk på «michael de vibe»

# Mestre

- Evne til å håndtere livets påkjenninger
  - *delvis* genetisk, men kan læres
- Aktiv mestring
  - Gå i møte med, og løse problemene
  - Søke sosial støtte
- Passiv mestring
  - Unngå, benekte, fortrenge, ønsketenke

«Psykisk helse er evnen  
til å utsette oss for livet»

Peter F. Hjort



# Metode



- Randomisert kontrollert forsøk (RCT)
  - Forsøksprotokoll godkjennes og publiseres
  - Inklusjon – med selvseleksjon
  - Randomisering til MBSR eller studie som vanlig
  - Skjult gruppetilhørighet inntil startprotokoll er utfylt
  - Selvrappoteringsmål for effekt utfylt på nett
  - Identitet til studentene ukjent for de som analyserte dataene
  - Statistisk beregning av effekt ut fra MANCOVA, regresjonsanalyser, og vekstkurveanalyser
  - Effektberegning og Klinisk nytte
  - Styrker og begrensninger i studien vurderes

40% av studentene meldte seg på studien, og fylte ut protokollen

144 MBSR (6 møtte ikke opp)

144 kontroll

**Etter intervensjon**

10 frafalt, 144 analysert

7 frafalt, 144 analysert

**Etter 2 år**

30 frafalt, 144 analysert

26 frafalt, 144 analysert

**Etter 4 år**

53 frafalt, 144 analysert

39 frafalt, 144 analysert

**Etter 6 år**

95 frafalt, 144 analysert

81 frafalt, 144 analysert

# MBSR kurs utenom studiet

- 7 uker, 6 x 1,5 time + dagssamling.
- 6 grupper med 15-25 studenter
- Oppfølgingsamling 1 ½ time 1 gg/semester, ca 50% deltok på minst en samling
- Hovedelementer i programmet:
  - 1) Enkle fysiske og mentale øvelser
  - 2) Undervisning om mindfulness, stress, stresshåndtering og kommunikasjon
  - 3) Gruppeprosess
  - 4) Cder m øvelser hjemme 30 min daglig





# Resultater etter kurset

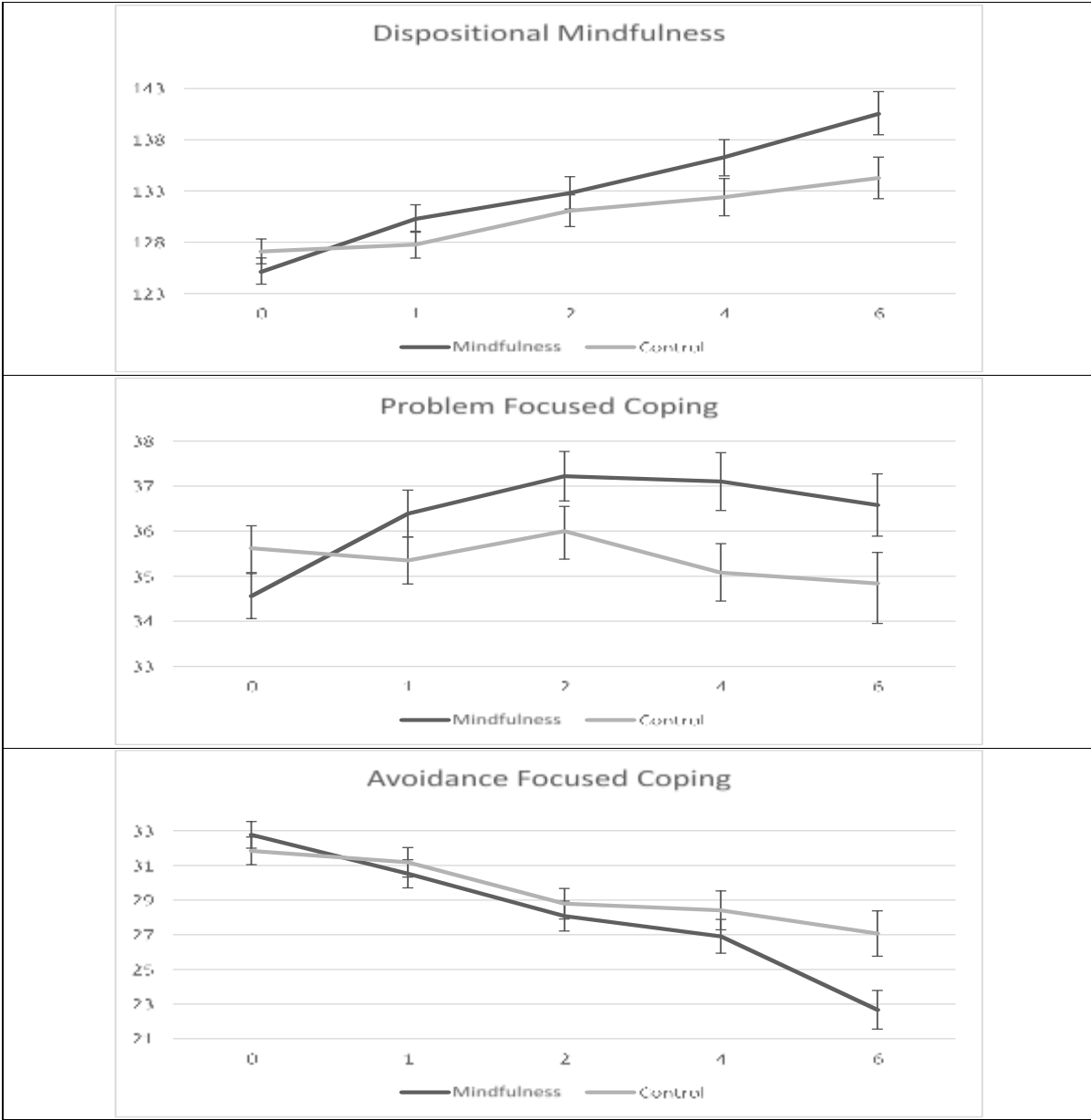


- Redusert mental stress og økt velvære etter kurset, uavhengig av studie, universitet og instruktør, middels sterk effekt, NNT=4
- Oppmøte og øvelser predikerte effekten på mentalt stress, øvet 13 min 1 ½ gg/uke
- Høy nevrotisisme og samvittighetsfullhet var forbundet med økt effekt

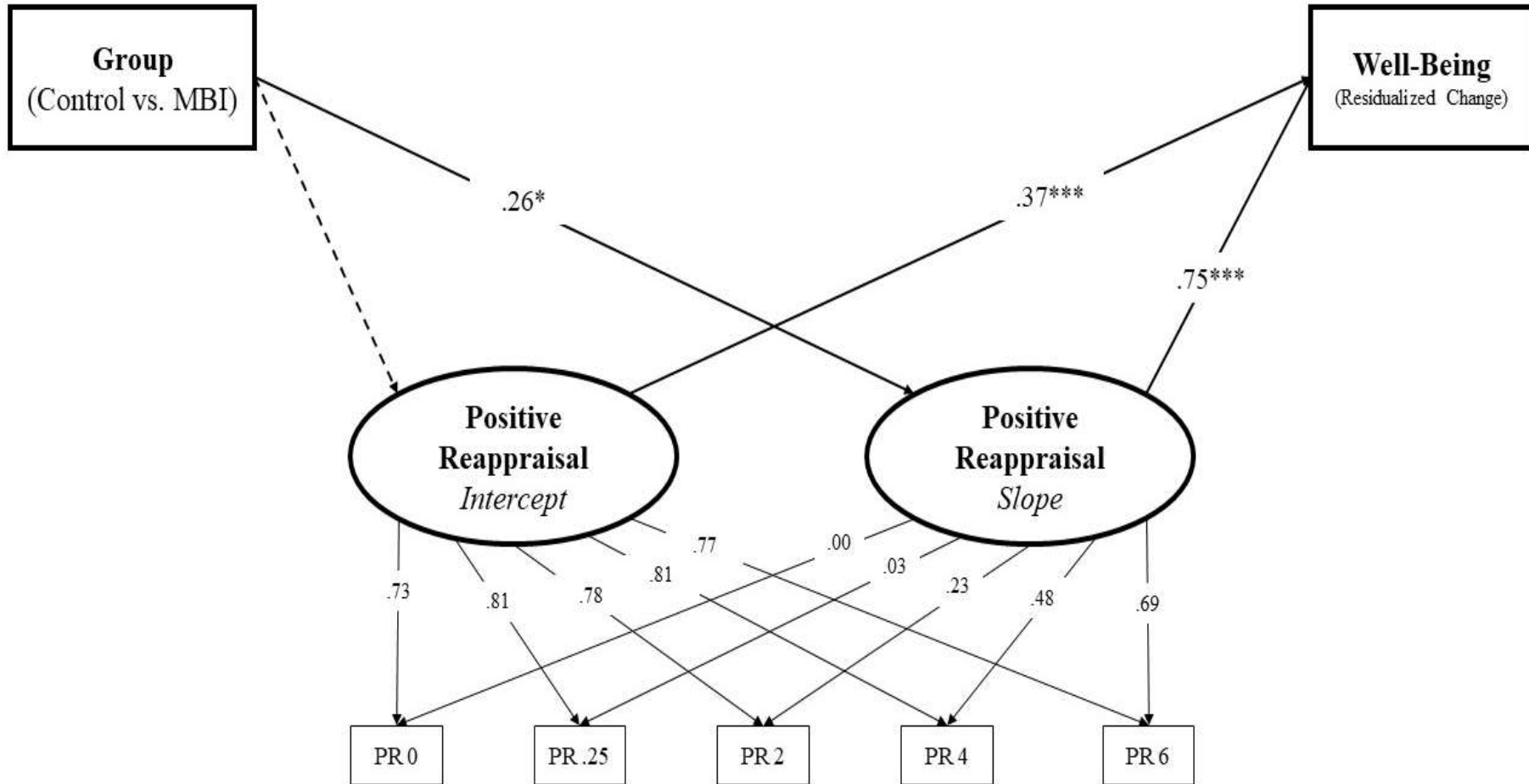
# Fokusgrupper og dybdeintervjuer av 22 studenter i MBSR gruppen

- Mindre reaktivitet, økt affekt toleranse og selv-aksept, and bedre relasjoner
- Effekt forklart av intensjon og forståelse av treningen
  - Smal intensjon – instrumentell mestring av stress
  - Bred intensjon - en måte å møte meg selv og livet på
- Lettere å forstå trening av oppmerksomhet, enn holdningene i nærværstrening
- Spesielt paradokset av radikal aksept og ikke-streven.

# Utvikling av mindfulness og mestring over 6 år

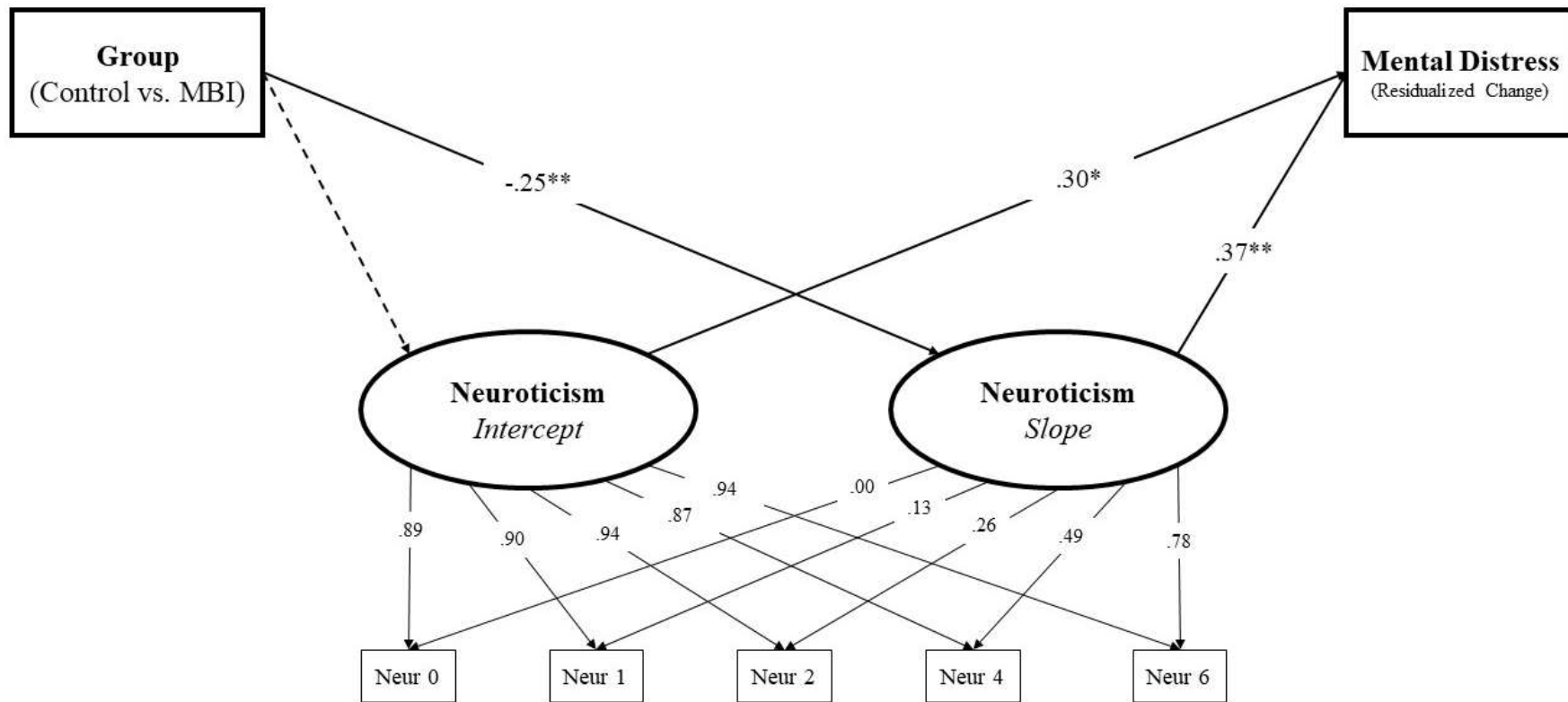


# Velvære og mestring ved 6 års oppfølging



Latent vekstkurve modell av effekten av mindfulness på velvære via effekt på positiv anerkjennelse. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

# Mentalt stress og sårbarhet ved 6 års oppfølging



Latent vekstkurve modell av effekten av mindfulness på mentalt stress via effekten på nevroisisme. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

# Konklusjoner

- 1/3 oppgir betydelig mentalt stress i første studieår
- Redusert stress og økt velvære etter kurset
- Oppmøte og øvelser bedret effekten etter kurset
- Høy sårbarhet – økt effekt
- Redusert mentalt stress 2, 4 og 6 år etter kurset
- Økt velvære etter 6 år, forklart av økt positiv mestringsstil
- Nedgang i nevrotisisme hos kursgruppen over 6 år
- Kursgruppen øver 15 min/uke, andel som øver sank fra 80% etter kurset til 58% etter 6 år
- I kontrollgruppen har 25% tatt kurs ila 6 år, og 36% angir at de øver

# Uavklarte spørsmål

- I hvilken grad kan funnene ha gyldighet for andre grupper?
- I hvilken grad skyldes funnene andre faktorer enn mindfulness?
- I hvilken grad ville fysiologiske mål/ laboratorietester for stress vist endring?
- Ville mer øvelse gitt sterkere effekt?
- Har endringer i kontrollgruppen vannet ut effekten?

# Menneskeartens tidige design

- 1. Fly-kjempe respons
- 2. Stor forhjerne, tenker i et tidsperspektiv
  - negativ forventningsmaskin
  - negative hendelser huskes best
  - overlevelsesverdi – men snevrer inn oppmerksomheten

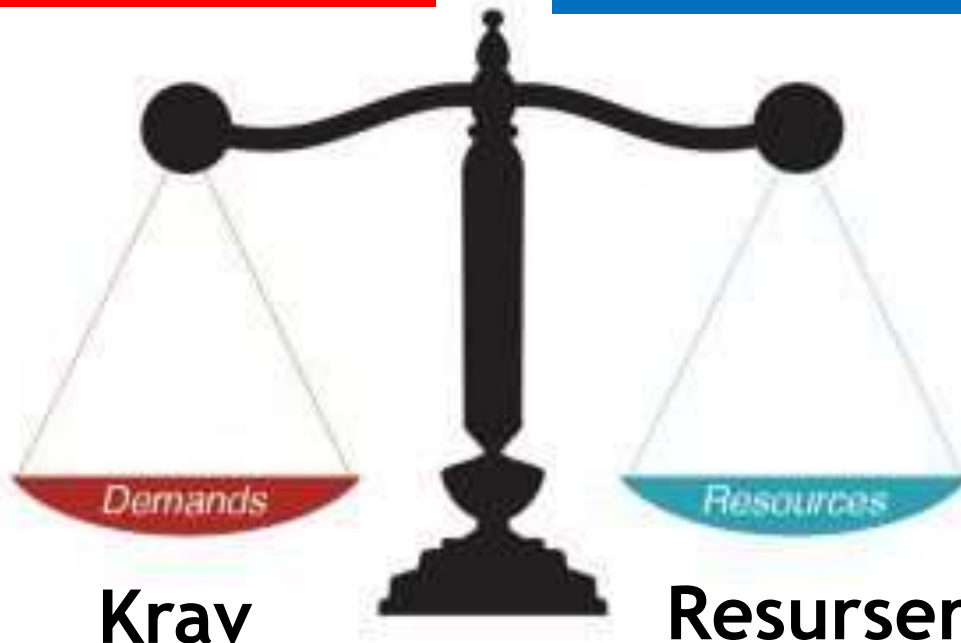




«Om grunnen under dine føtter opplevs som himmel eller helvete, avhenger helt av din måte å se og gå på» (Thich Nhat Hanh, 2001)

**Trussel**

**Utfordring**



# Stress og hvordan vi møter det?

- *“Vårt fremste våpen mot stress er vår evne til å velge en tanke fremfor en annen.” – William James*
- Enten se stresset som trussel, eller som mulighet
- Revurdering av stresset påvirker følelser ([Barrett, 2006](#); [Gross, 1998](#); [2002](#); [Mauss, 2007](#)), kliniske utfall ([Hofmann, 2008](#)), og fungering ([Jamieson, 2010, 2012](#))

# Sosialt stress eksperiment

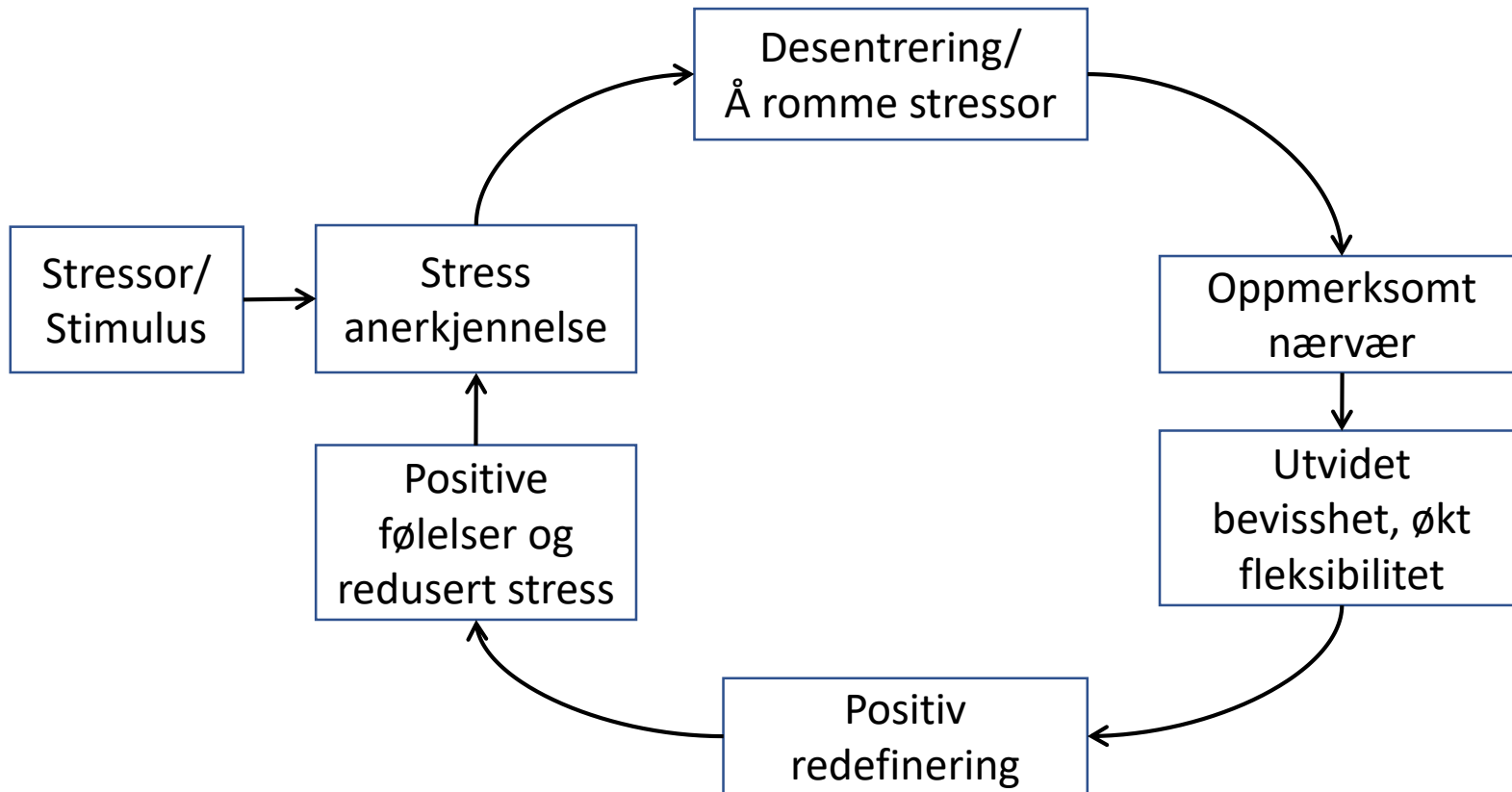
3 grupper holder 5 min foredrag under stress, men fikk ulik forberedelse:

1. Ignorere stressreaksjon
2. Ingen instruksjon
3. Revurdere stress som positivt - ga økt hjerteeffektivitet (CO og TPR), mindre opptatthet av negative signaler, og bedre funksjon

Jamieson et al. 2012.



# Nærværsbasert mestring



Etter Garland et al, 2009

# MMT - Mindfulness to meaning teory

- Fremmer desentering
- Utvider Oppmerksomheten
  - innlemmer nøytrale og positive elementer
- Endrer stress-vurdering
- Reduserer autopilot

Garland et al. 2015

# MMT - eksempel

- Trafikkulykke i morgenrushet kan gi stress.
  - Endrede planer. Det ukjente må møtes og håndteres.
- Oppmerksomt nærvær på hendelsen
  - stopper vanemessig vurdering og utvider O
- Stresset reduseres
  - gjennom å integrere en utvidet O
- Skaper mening og vekst

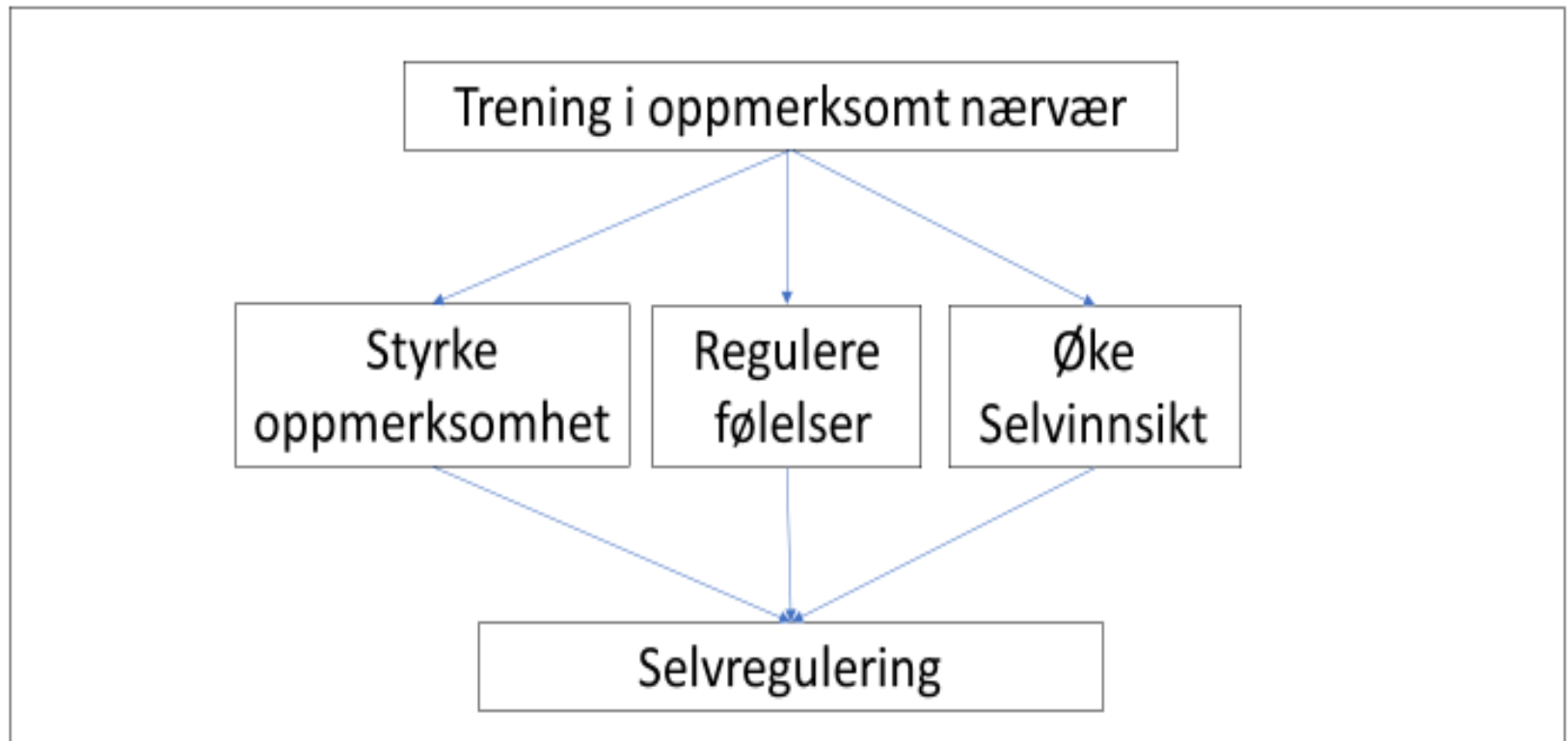


# Hva trenger fremtidens helsearbeidere?

The faculty of voluntarily bringing back a wandering attention over and over again, is the very root of judgement, character and will. An education which should improve this faculty would be the education *par excellence*. But it is easier to define this ideal than to give practical instructions for bringing it about.

William James, *Principles of Psychology*, 1890

# Modell for trening i oppmerksomt nærvær



Etter Tang et al. 2015



# Program for egentrening i nærvær

Velkommen til

**NÆRVÆR**

Rolig. Fokusert. Bra nok.



## Nærværstrening der du er

Du kan bruke PC, mac, nettbrett eller mobiltelefon.  
Du får tilgang til webinarer, ukentlige råd, online kurs, video og lydfiler.  
Pris fra kr. 399,- Ingen bindingstid, si opp når du vil.

Nærvær har bl.a. betydning for  
håndtering av stress, evnen til å finne ro,  
glede seg over tilværelsen  
og å sove godt.

Du finner mer informasjon og påmelding her:  
[www.nærvær.no](http://www.nærvær.no)



**Lege Michael de Vibe**

Michael er utdannet lege og familierapeut. De siste 30 år har han undervist og veiledet pasienter, helsepersonell og studenter i oppmerksomt nærvær. Han tok i 2014 doktorgraden på bruk av oppmerksomt nærvær for psykologi- og medisinstudenter.

### Kursledere



**Psykolog Even Halland**

Even er psykolog, forfatter og forsker. Han har i flere år holdt kurs i mindfulness-baserte tilnærminger for studenter, ledere, samt personer med muskel- og skjelettplager, søvnvansker, utmattelse, angstplager og stressplager.