

MINDFULNESS OG ARBEJDSLIV

LONE OVERBY FJORBACK

Overlæge i psykiatri, phd

Dansk Center for Mindfulness

Funktionelle Lidelser

Aarhus Universitetshospital

Aarhus Universitet

www.mindfulness.au.dk

www.funktionellelidelser.dk



*“In the yoga teacher training one learns to:
awaken and train consciousness - to stay aware;
devote oneself to the present moment, without
demanding firstly that the conditions have to be
different; develop a knowledge of body, mind
and energy; take responsibility and to be
consistent in carrying out a task - whether big or
small”*

Swami Janakananda

“The root of the Center for Mindfulness is planted in the soil of spirituality. By “Spirituality” I mean those qualities of mind and heart and human spirit that 1) bring ease and contentment to both self and others and 2) from which we act for the benefit of others. In our experience, ongoing attention to this fundamental ground provides us a pathway for learning to embody ethical action, compassion and wisdom in the world.”

Saki F. Santorelli

Director, Center for Mindfulness,

University of Massachusetts Medical School.

INDHOLD

Hvorfor træne mindfulness?

Samfund

Arbejdsliv

Stress

Kærlighed

Forskning

SAMFUND

Der er flere der dør pga. selvmord end folk der dør i krig, i trafikken eller som bliver myrdet. Der dør ca. 2 personer dagligt i DK pga. selvmord. Der er 450.000 danskere på lykkepiller, 20 % af alle mennesker vil på et tidspunkt få en depression. Har man haft en depression er der 50 % chance for at få tilbagefald. Depression starter tidligere og tidligere, blandt de deprimerede havde 50 % første episode i teenageårene.

WHO forudser at i år 2020 vil depression på verdensplan være den anden største faktor, der bidrager til dårligt helbred og nedsat arbejdsevne. Det skønnes at funktionelle lidelse eller kropsligt stress og udbændthed er lige så hyppigt som depression. Jeg ved ikke, hvor mange der har angst, men der er rigeligt med folk, der har det dårligt til at konkludere, at det ikke kun kan være sygdom, der rammer tilfældigt. Og er det sygdom, må det være en sygdom som virus, der spreder sig.

Vi bliver rigere og rigere, men vi bliver ikke gladere og gladere, det er vist og kendt som Easterlin paradokset. Økonomen Dennis J Snower opsummerede ved et møde i Berlin, 2013 at penge kan købe status, vi plyndrer vores planet for at producere materielle goder, som vi forventer giver os en enorm nydelse, nydelsen udebliver, så det der sker, er altså et kæmpe selvbedrag (the great wastful delusion).

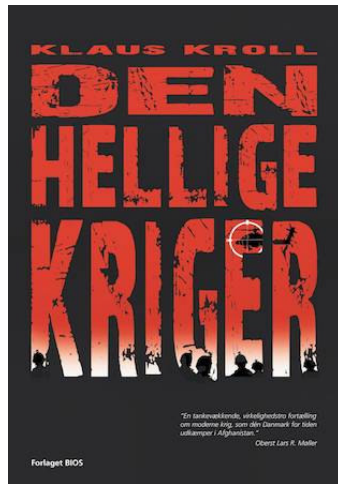
ARBEJDSLIV

Hvad er problemet?



- Vi har ingen nutid!
- Glemmer kontakten til krop, sind og relationer
- Det løber af med os
- Intet varer ved!

Den vestlige arbejder



Tillægger sig selv og egen præstation meget stor betydning.

Harvard magic: An ethnographic study
Ju-I Yuan, Taiwan

Howard Gardner: The good work projekt



- Excellent in quality
- Ethical: socially responsible and meaningful to its practitioners
- Engagement

Autonome nervesystem

Stress:
Fight & Flight

Afslapning:
Relax & Repair



Fuglevínger

Sorgen af det du har mistet løfter et spejl
op til der hvor du tappert arbejder.

Du forventer det værste, du kigger, og i stedet
ser du det glade ansigt, du har længtes efter.

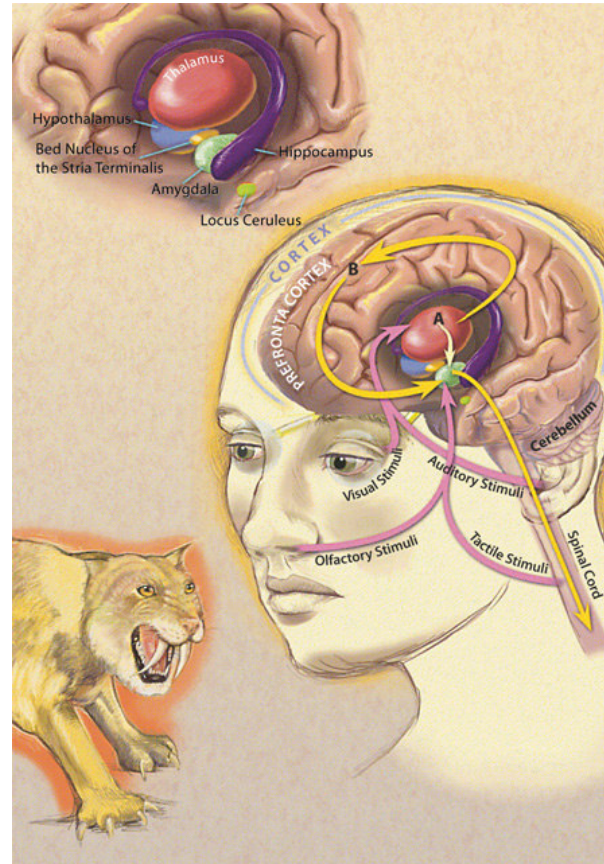
Dine hænder åbner og lukker, åbner og lukker.
Hvis de altid var knyttede eller udstrakt åbne,
ville de være paralyseret.

Din dybeste tilstedeværelse er i hver lille
sammentrækning og udvidelse,
disse to er smukt balanceret og koordineret
som fuglevínger.

- RUMI

STRESS

Limbic system:
Emotional reaction



Cortex: Cognitive evaluation

STRESS

- Beskytter os i akutte situationer.
- Kronisk aktiveret ødelægger det hjerte-kar, immunforsvaret og nervesystemet.
- Stress er en risikofaktor for stort set alle sygdomme f.eks.

Angst, depression, anoreksi, misbrug, hjerte/kar sygdomme, infektioner, demens, autoimmune sygdomme, irritabel tyktarm, mavesår, fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom, type 2 diabetes, overvægt.

'The End of Stress as We Know It' Bruce McEwen

LIVSSTIL BETYDER NOGET...

- *Jeg starter i morgen attitude*
- Social og økonomisk status er noget af det, der allerbedst kan forudsige sygdomme, selv efter at der er kontrolleret for risikofaktorer.
- Den måde vi opfatter vores sociale og økonomiske status på er muligvis en endnu bedre metode til at forudsige sundhed og sygdom.

' A portrait of a killer' Robert Sapolsky

LEVEALDER

↓ Japan, Schweiz, Australien, Island,
Israel, Italien, Spanien, Frankrig,
Sverige, Norge, Singapore, Canada,
Østrig, Holland, New Zealand, Irland,
Sydkorea, Tyskland, Storbritannien,
Finland, Luxembourg, Grækenland,
Belgien, Malta, Cypern, Portugal,
Slovenien, Costa Rica, Cuba, Chile,
Danmark nr 31, USA

TANKER OG FØLELSER

Blandt alle typer menneskelig adfærd og psykologiske tilstande er vores følelsesliv det, der påvirker vores fysiske helbred mest.

Det gør, at vi skal tage sindet meget mere seriøst, når vi skal forstå årsag, forebyggelse og behandling af sygdomme.

Richard Davidson

'The emotional life of your brain'

KÆRLIGHED



Undersøge sammenhænge mellem prefrontal cortex og amygdala i emotionsregulering hos raske og syge.

Forskning af mentalt helbred og sunde kvaliteter som venlighed, medfølelse, tilgivelse.

Målet er at fremme disse kvaliteter af sindet på individ, samfund og globalt niveau.

FØLELSESMÆSSIG STIL

- **Robusthed:** hvor langsom eller hurtig er du til at komme over modgang
- **Udsyn:** hvor lang tid er du i stand til at holde en positiv følelse
- **Social intuition:** hvor dygtig er du til at læse sociale signaler fra folk omkring dig
- **Selv opmærksomhed:** hvor godt opfatter du kropslige signaler der reflekterer følelser
- **Sensitiv til kontekst:** hvor god er du til at regulere følelsesmæssige respons, så de passer til den kontekst du befinder dig i.
- **Opmærksomhed:** hvor skarpt og klart dit fokus er.

PRAEFRONTAL CORTEX

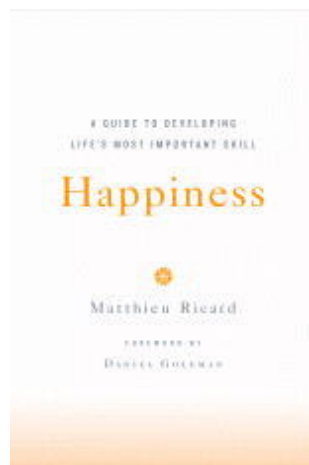
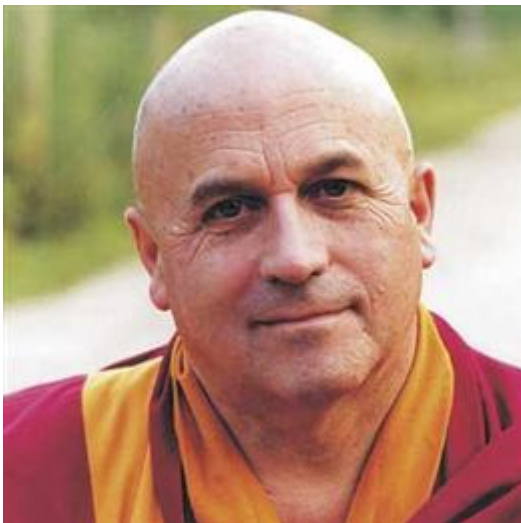
Det gør os i stand til at tænke strategisk, lave og udføre langsigtede planer.

Herfra sker der en regulering af følelserne.

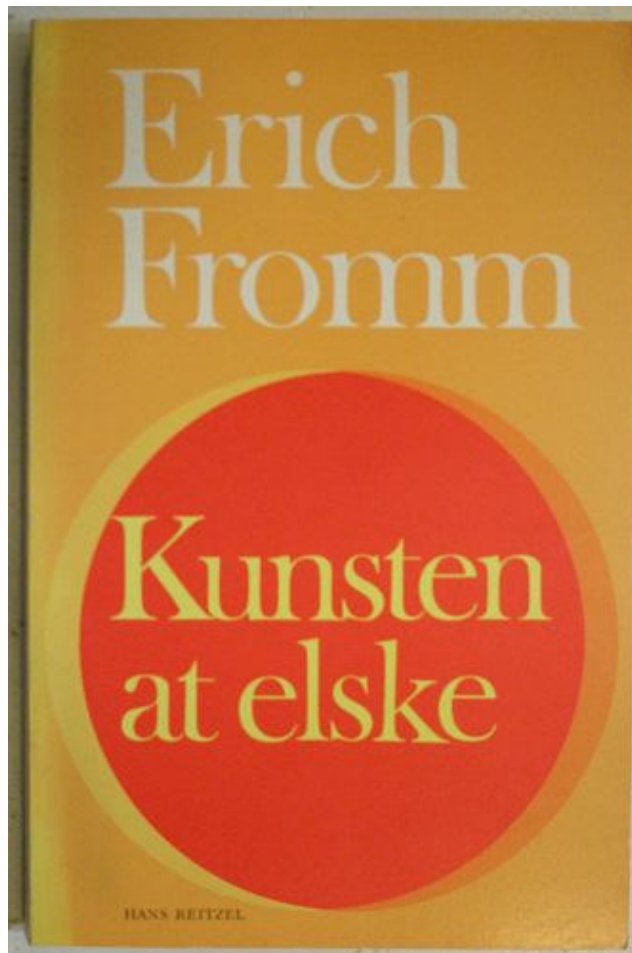
Sjov TED talk af Wilouggghby Britton

<http://www.youtube.com/watch?v=TR8TjCncvlw>.

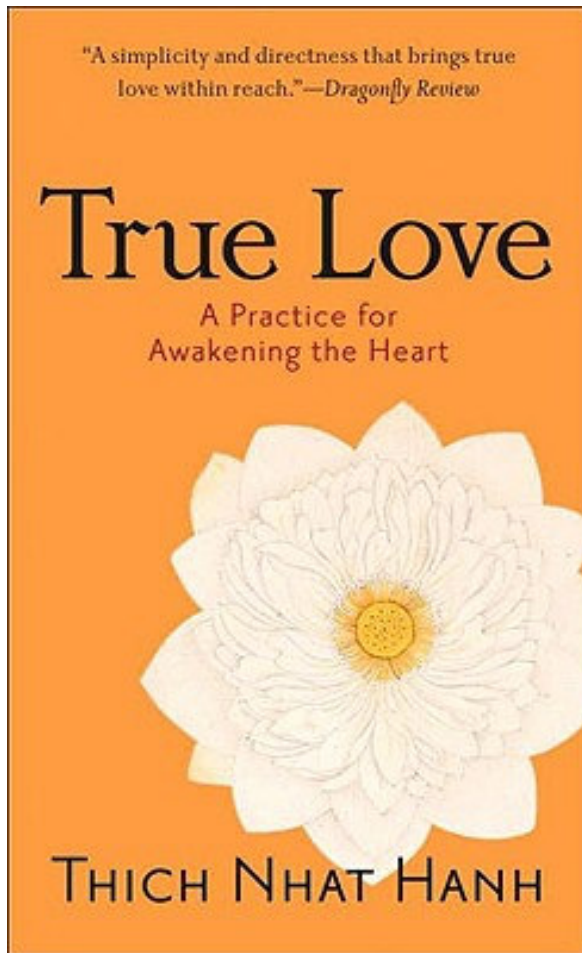
VERDENS GLADESTE MAND!



Ægte glæde er kærlighed til livet. At elske sig selv er at elske livet. Desværre søger vi glæden udenfor os selv, og der ved mislykkes vi i vores forsøg på at finde den. At elske sig selv er en færdighed der kan trænes, ikke ved at gentage for sig selv jeg er glad og positiv eller ved at få alle sine ønsker opfyldt, men kun gennem et indre arbejde med sig selv.



Viden
Respekt
Ansvarsfølelse
omsorg



- **Forståelse**
- **Viden**
- **Glæde**
- **Frihed**

Brene Brown

Styrken ved sårbarhed

Der er dem der naturligt føler sig elsket, og
så er der dem, der mener de skal gøre sig
fortjent til kærlighed.

Brene Brown: vulnerability (TED Talk)

Hvorfor træne
mindfulness?

Mindfulness:

Vil i praksis sige at vågne op,
og være sin egen bedste ven

Mentalt helbred kan trænes!



- Styrker koncentration, engagement, samarbejde og empati
- Når kroppen og sindet er balanceret er du dig selv på den gode måde
- Du ved hvad du laver, og går i den retning du gerne vil.

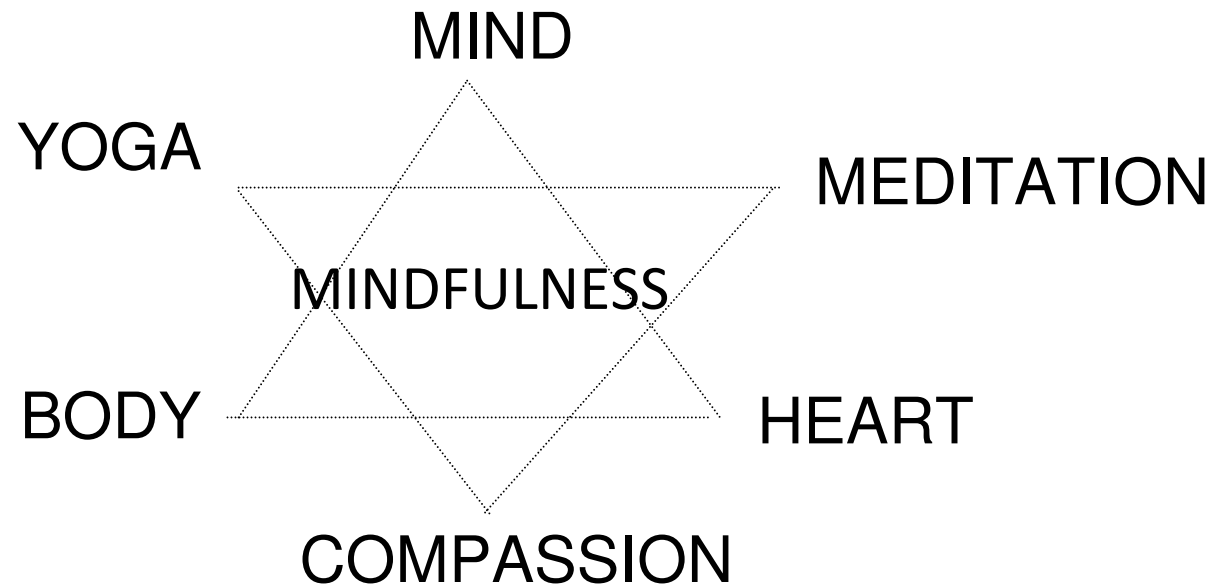
FORSKNING

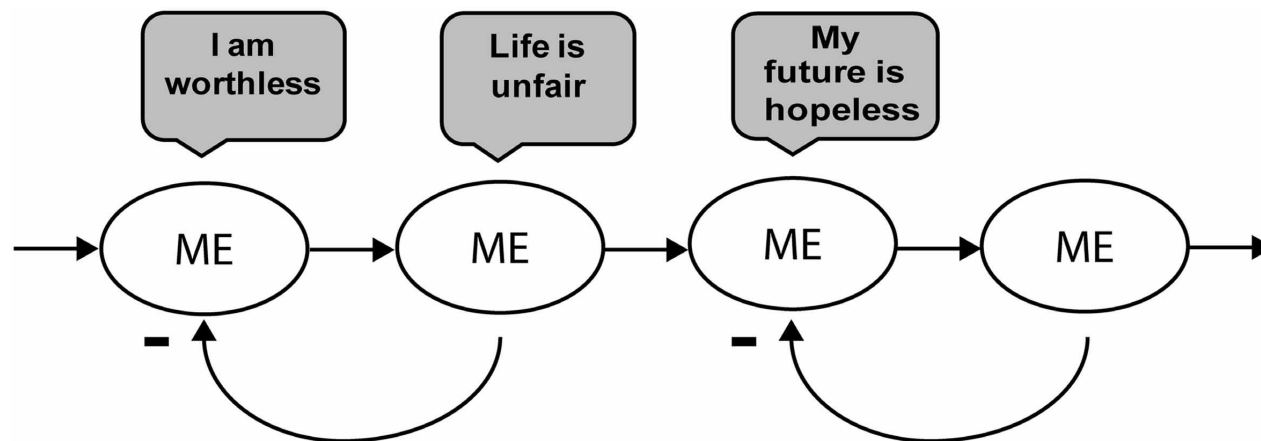
TO FORSKELLIGE SYN PÅ MEDICIN



UDANNELSE

MIND – HEART - BODY





NEUROBIOLOGICAL MECHANISMS

25 år gammel definition og en 2500 år gammel definition,
begge bygger på den samme model
David Vago, Havard Medical School,
S-ART self-awareness, self-regulation, self-transcendence

THE PROGRAM OF THE STRESS REDUCTION CLINIC AT
THE UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS MEDICAL CENTER

FULL CATASTROPHE LIVING

Using the Wisdom of
Your Body and Mind to Face
Stress, Pain, and Illness

Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

Bestselling Author of *Wherever You Go, There You Are*

Preface by Thich Nhat Hanh

FIFTEENTH ANNIVERSARY EDITION
WITH A NEW INTRODUCTION BY THE AUTHOR

Mindfulness- Based Cognitive Therapy for Depression

*A New Approach to
Preventing Relapse*

Zindel V. Segal
J. Mark G. Williams
John D. Teasdale

MINDFULNESS

– reviews and meta-analysis

<http://mindfulness.au.dk/forskning/artikler-om-mindfulness/>

'Elevating Standards and Widening the Circle: a Symposium on the Education and Training of MBSR Teachers'



FUNKTIONELLE LIDELSER

-kropslig stress



Bodily Distress Syndrome

(Symptomer fra mindst tre grupper, og mindst tre symptomer fra hver gruppe med symptomer)

Bevægeapparat:	Mave-tarmsystem:
Muskelsmerter	Mavesmerter
Ledsmerter	Utilpashed kvalme
Følelse af lammelse i arme eller ben	Løse afføringer, diarre
Rygsmarter	Oppustethed
Smerter der flytter sig	Forstoppelse
Føleforstyrrelser	Sure opstød, brændende fornemmelse i maven
Smerter i arme og ben	Opkastninger
Nervesystem:	Hjerte-karsystem:
Svimmelhed	Hjertebanken, Trykken for brystet
Koncentrationsbesvær	Rysten, sitren, køren i maven
Hukommelsesbesvær	Forpustethed uden anstrengelse
Hovedpine	Hyperventilering, mundtørhed
Træthed	Varm kold sved, rødmen, blussen

PHD

MINDFULNESS AND BODILY
DISTRESS

RESULTAT:
PATIENTERNE FIK DET BEDRE
INTERVENTIONEN SPAREDE PENGE

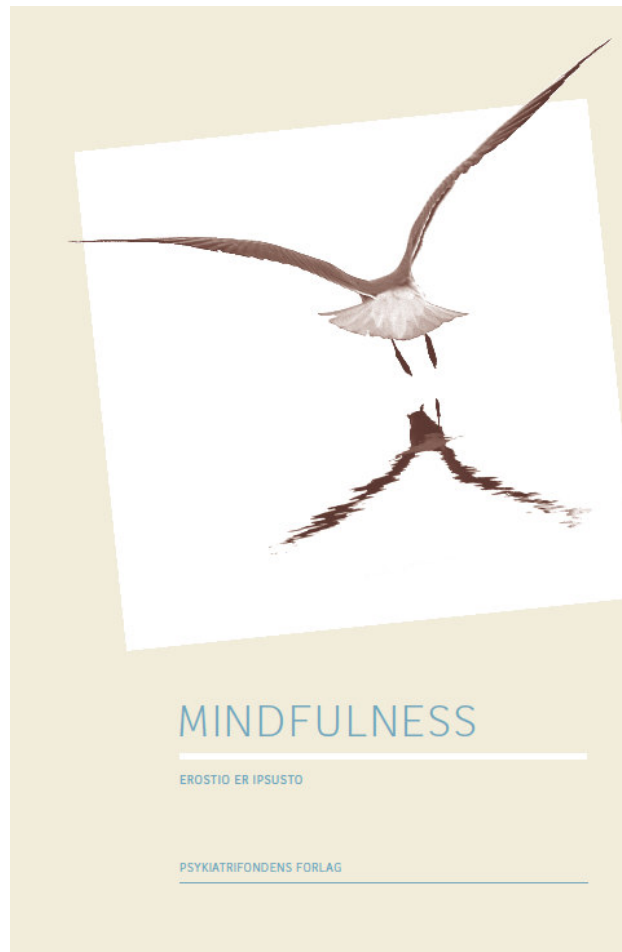
**Mindfulness therapy for somatization
disorder and functional somatic syndromes
—Randomized trial with one-year follow-up**

Lone Overby Fjorback, Mikkel Arendt, Eva Ørnbøl, Harald Walach, Emma
Rehfeld, Andreas Schröder, Per Fink

Mindfulness therapy for somatization disorder
and functional somatic syndromes:
Analysis of economic consequences alongside a
randomized trial ☐

Lone Overby Fjorback , Tina Carstensen, Mikkel Arendt, Eva
Ørnbøl, Harald Walach, Emma Rehfeld, Per Fink

Melissa Blacker, MA Director, Oasis Professional
Education and Innovation Center for
Mindfulness, UMASS



This book will be a gift for anyone who wants to understand and practice mindfulness, in order to find healing in the middle of a busy and stressful life.

I recommend this book to anyone who wishes to experience Lone's unique approach to teaching mindfulness with heart and a clear mind.

STUDY IN PROGRESS

MBSR for Danish veterans



Lone Fjorback <https://vimeo.com/99124315>

Jacob Piet <https://vimeo.com/99221142>

Jon Kabat-Zinn <https://vimeo.com/9923030>

Saki Santorelli <https://vimeo.com/99326596>

Q&A Jon og Saki <https://vimeo.com/99702985>

password bella

'MINDFULNESS IS GOOD MEDICIN'

- Stress is a risk factor to almost all diseases
- MBSR is a well documented stress reduction program
- MBCT prevents the relapse of depression
- Mental health is improved by mindfulness training
- Mindfulness education is essential!

Film: **MINDFUL MEDICIN**

<http://mindfulness.au.dk/formidling/film/>

FREMTID

- Implementering af stress/mindfulness klinikker
- Forebyggelse, behandling, rehabilitering
- Gør redskaberne tilgængelige på en seriøs måde koblet til forskning

www.mindfulness.au.dk
<http://www.umassmed.edu/cfm/>
<http://www.investigatinghealthyminds.org/>



Du kan ikke stoppe bølgen, men du
kan lære at surfe



Chronicle / Frederic Larson

Mindfulness og arbejdsliv

- Hvorfor er jeg her?
- Hvad er det jeg gerne vil?
- Hvor er kroppen?
- Hvor er sindet?
- Hvilken relation har jeg?
- Observer og tillad!
- Få styr på dig selv i det her øjeblik
- Husk at de andre er som dig
- Ved at træne mindfulness kan empati, intuition og glæde opstå af sig selv

- 'Free the mind' Phie Ambo
- http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=gXDMoiEkyuQ
Louie Schwartzberg: gratitude
- <http://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>

Tak for opmærksomheden!



Lone Overby Fjorback
lonefjor@rm.dk

www.mindfulness.au.dk 'Mindful Medicin'