

Lindrer smerte

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet



Psykolog Linn-Heidi Lunde

Helt fra Torunn O'Sullivan var i 20-årene, har sterk migrene invadert hverdagen hennes.

– Jeg blir fremdeles nervøs når jeg kjenner at et anfall er på vei, men smertene er ikke så sterke lenger, de kommer ikke så ofte, og de varer ikke så lenge, smiler 69-åringen.

– Før kunne de holde på i opptil en uke, forteller hun.

O'Sullivan har deltatt i en studie som psykolog og doktorgradsstipendiat Linn-Heidi Lunde nå gjennomfører ved Smerteklinikken, Haukeland Universitetssykehus, i samarbeid med Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen.

Via kognitiv atferdsterapi får pasienter innsikt i hva som påvirker smerter, og hjelp til å takle dem. Lunde har utviklet et gruppeterapitilbud med ett møte ukentlig i åtte uker. Nå studerer hun virkningen på pasienter over 60 år.

– Målet er ikke å fjerne smerten, men gjennom bedre mestring opplever pasienter i undersøkelsen at de har fått mindre plager. Noen har også klart å redusere bruken av medikamenter, sier Lunde.

Aftenbladet 9.7.2007