

Til nytte for kronisk syke?

Elin Fjerstad

psykologspesialist, Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken, Diakonhjemmet Sykehus
elin.fjerstad@diakonsyk.no

I stedet for å sukke over medisinenes manglende interesse for psykologi, bør psykologene vise hva de kan tilby somatikken.



NYTTE: Psykologer er ikke til nytte hvis vi først og fremst interesserer oss for årsaken til sykdom. – Har man først blitt kronisk syk, hjelper det lite å gruble på hvorfor, forteller Elin Fjerstad.

Foto: YAY Micro

DEBATT: KLINISK HELSEPSYKOLOGI

Jeg har hatt leddgikt siden jeg var ett år gammel. En av mine lærere på psykologistudiet sa: «Jeg ser du har revmatisme. Du kjenner teorien om mødrenes betydning for utvikling av schizofreni? Jeg lurar på hva din mor har gjort galt?» Nyttig innspill fra psykolog? Neppe.

Senere, som ferdig utdannet psykolog, leste jeg om den universelle revmatiske personlighet. At visse personlighetsfaktorer, lite flatterende sådanne, disponerte for psykosomatiske sykdommer som revmatisk sykdom. Nyttig? Neppe.

Belastende psykologi

Selv om slike holdninger begynner å bli historiske, kan jeg i møte med kollegaer fortsatt høre et streif av det samme – «Hva er det med disse personene som gjør at de får disse kroniske smertene»? Belastningen for pasientene blir bare tyngre av dette, og som psykologer er vi ikke til nytte dersom vi først og fremst interesserer oss for årsaken til sykdom. Har man først blitt kronisk syk, hjelper det lite å gruble på hvorfor. Det er tvert imot en sikker vei til å bli deprimert, noe som rammer mange av disse pasientene.

Godartet psykologi

Hvordan kan vi som psykologer være til nytte for dem som har sykdom i kroppen? Svaret er: ved å gi pasientene hjelp til selvhjelp, og det gjør vi best med en godartet nysgjerrighet på mestring, ikke en ondartet interesse for hva som er galt med personligheten. Den store utfordringen når sykdom ikke kan helbredes, men må leves med, er å gi sykdommen akkurat nok plass til at en får mest ut av livet sitt – være frisk og kronisk syk på samme tid. Det er en krevende balansekunst som blant annet innebærer å:

- rette oppmerksomheten utover og være sosial til tross for kroppslige plager som stjeler oppmerksomhet
- trene på å gi seg selv konstruktiv støtte, fremfor destruktiv grubling og bekymring
- ta imot og leve etter råd og behandling helsevesenet gir
- leve i nuet selv om fremtiden er usikker

Gjør vi dette, se da er vi som psykologer nyttige da! For helsepersonell, for pasienten og hans eller hennes familie. Og ikke minst – pasienten kan takke ja til psykologen med æren i behold.

Mental trening

For mange kronisk syke er det å gå til psykolog forbundet med et nederlag, et tegn på at en ikke mestrer eller enda «noe som er feil på meg». Vår jobb er å formidle at når selv den sterkeste kroppen i verden trenger mental trening, skulle det bare mangle om ikke den reduserte og plagede kroppen også har behov for det iblant. For toppidrettsutøveren er målet å ta gull. For den som lever med sykdom i kroppen, er målet å ta hverdagen – få mest mulig ut av dagen og livet med den kroppen en har. Vi har verktøy som kan fremme begges prestasjoner, men vi må bidra til å senke terskelen for å bruke psykolog – ikke bare for toppidrettsutøveren, men også for hverdagsutøveren.

Vi psykologer har lett for å sukke over medisinstandens manglende interesse for psykologi. Isteden bør vi komme oss ut av kontorene våre, engasjere oss for helse utover den mentale og vise somatikken hva vi har å tilby. Kroppen er dog noe mer enn en kjedelig oppbevaringsboks for den spennende sjelen!

el-fje@online.no