

# Mestring av vanlige helseplager

PUBLISERT 5. januar 2011

---

Silje Endresen Reme forsvarte 1. september 2010 sin avhandling *Common Complaints – Common Cure? Psychiatric comorbidity and predictors of treatment outcome in low back pain and irritable bowel syndrome* for ph.d.-graden ved Universitetet i Bergen.

Kontakt: [silje.reme@uib.no](mailto:silje.reme@uib.no)

**Behandling av mennesker med kroniske helseplager bør fremme mestring ved å utfordre og endre negative tanke- og handlingsmønstre.** Langtidssykmeldte pasienter med kroniske ryggplager ble undersøkt. Nesten alle hadde andre helseplager i tillegg til ryggplagene, og 30 prosent hadde også en psykisk lidelse. Den enkeltes opplevelse av funksjon, mestring og tro på å komme tilbake i jobb viste seg å være avgjørende for om en kom tilbake til arbeid etter behandling. Siste del av avhandlingen ser på behandling av kroniske mageplager. Pasientene fikk psykologisk behandling hvor målet var å endre måter å tenke og handle på. Behandlingen gav god effekt.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 1, 2011, side*