



Talerne i dag – Inspirerende dimensioner



Susanne Pedersen
Hjerte-kar og stress



Einar Balddursson
Selv-stigmatisering og stress



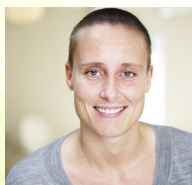
Manu Sareen
Stressforeningen



Bente Klarlund
Fysisk aktivitet og stress



Pernille Rasmussen
Livet *efter* stress



Marie Kronquist
Meditationspraksis



Bobby Zachariae
Kræft og stress



Poul Jennum
Søvn og stress

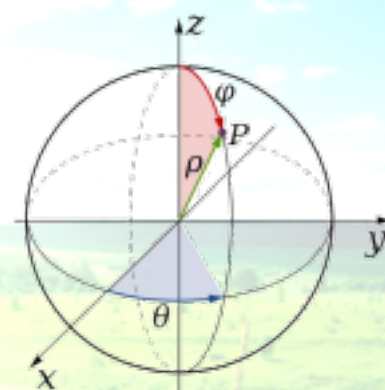


Nadja Prætorius
Stressforskning uden
kort og kompas?

Belastningsprofiler Dimensionel stressbehandling i en biopsykosocial sundhedsforståelse

Christian Gaden Jensen

Stressbehandlingskonferencen 2018



Ph.D., postdoc i Sundhedspsykologi
Centerleder v. Center for Psykisk Sundhedsfremme
Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Center for **PSYKISK
SUNDHEDSFREMME**

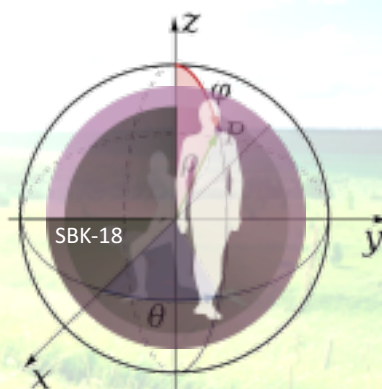
Jagten på stressdefinitionen!



Dette ER "stress"!
Når vi først VED
lige præcis hvad
det er, så kan vi
eliminere det!



Dimensionel stressforståelse

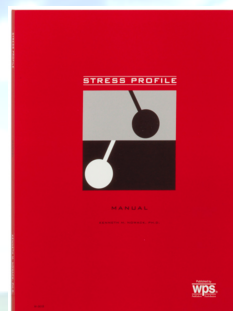


Stressdefinitioner

- Stress-definitioner har bevæget sig mod større kontekstualitet
 - Neuro-endokrint respons
 - Mestring/coping, personlighed, disposition, arv
 - Kontekstuelle krav, forventninger, ressourcer/muligheder, belønning
 - Kultur, mening, retfærdighed, eksistentielt perspektiv
- Årsagsforklaringer samme udvikling
 - Fx den biopsykosociale model
 - Non-lineære modeller, cirkulære modeller

Generelle stress profileringer

- Belastningsprofilen gennemgået kort
 - C. G. Jensen et al. – under udvikling. Kontakt mail@cfps.dk
- The Stress Profile(s)
 - Wheatley, 1990
 - Setterlind & Larson, 1995
- Stress Response Inventory
 - Kognitive og somatiske dimensioner (Koh et al., 2001)
 - Somatic Stress Response Scale (Koh et al., 2005)
 - Stress-induced cognition scale (Koh et al., 2006)



Specialist-stressmål

Familiær stress v. sygdom

- Relocation Stress Scale for Families of Patients Transferred from Intensive Care Units
 - Oh et al., 2015; *Journal of Clinical Nursing*

Kønsroller og seksualitet

- Masculine Gender Role Stress Scale (Swartout et al., 2015; *Psychological Ass.*)

Graviditet

- Healthy Pregnancy Stress Scale (Frazier et al., 2017, *Eval. Health Prof.*)

Universitets-stress

- University Student Stress (Burge, 2009)
 - Akademiske stressfaktorer, tidspres-relateret stress, social/ikke akademisk stress

Immigration og grænse-samfund

- Border Community and Immigration Stress Scale
 - Carvajal et al., 2013; *Journal of Immigrant and Minority Health*

Implikationer af dimensionel stressbehandling

- Stærkere integration af forebyggelse og behandling
- Kombinatoriske strategier bør undersøges (bio-psyko-sociale, IGLO, indiv.+gruppe mv.)
- One-size does not fit all. Vi har brug for forskellige interventioner.
- Tværgående udvikling særligt mulig om: Symptombehandling, symptom-aspekter
 - Biologiske og kognitive aspekter af søvnløshed, fx.
 - Resiliens-fremmende perspektiver ved fysisk aktivitet generelt
 - Typiske symptomudviklinger ved langvarige sygdomme
 - Kardiovaskulære konsekvenser af langvarige belastninger
- Specialist-udvikling særligt nødvendigt om: årsager, prognoser, udvikling af de kombinatoriske behandlingstiltag



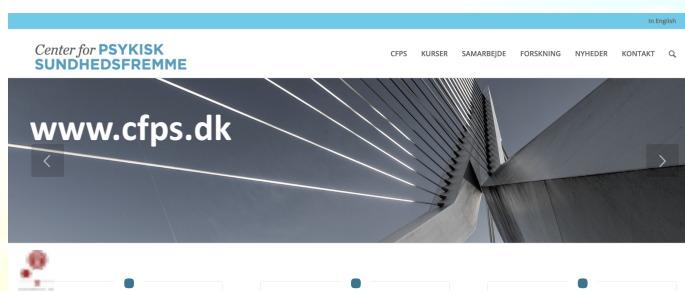
Center for **PSYKISK**
SUNDHEDSFREMME

Mange tak

Christian Gaden Jensen

Stressbehandlingskonferencen 2018

Kontakt: mail@cfps.dk



Ph.D., postdoc i Sundhedspsykologi
Centerleder v. Center for Psykisk Sundhedsfremme
Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Center for **PSYKISK**
SUNDHEDSFREMME