

A man with a dark beard and short hair, wearing a light grey crew-neck sweater, is shown from the chest up. He has a pained or distressed expression, with his eyes closed and his right hand pressed against his forehead. The background is a plain, light grey color.

Sanseindtryk & symptomer

Vores sanser

De fem ydre sanser:

- Lugtesansen
- Høresansen
- Smagssansen
- Synssansen
- Følesansen/
taktile sans

De tre indre sanser:

- Balancesansen/
vestibulære sans
- Proprioceptive sans
- Kropssansen/
interoceptive sans



Kropssansen (interoception)

Registrerer, hvad der sker i kroppen:

- Hjertet slår hurtigt
- Munden føles tør
- Hovedet gør ondt
- Musklerne er ømme
- Maven knurrer
- Osv. osv.

Disse oplevelser relaterer sig til opretholdelse af kroppens naturlige balance (homeostasis) og er signaler om vores følelsesmæssige tilstand

Hjælper os til at konstatere, at vi:

- har smerter
- er sultne/tørstige/mætte
- har toiletrang
- er trætte
- er rastløse
- er i ro/balance
- føler os opstemte
- er vrede
- er ængstelige
- føler os ensomme
- osv. osv.

Kropssansen (interoception) - EKSEMPLER

Hvordan ved du, at du er sulten?:

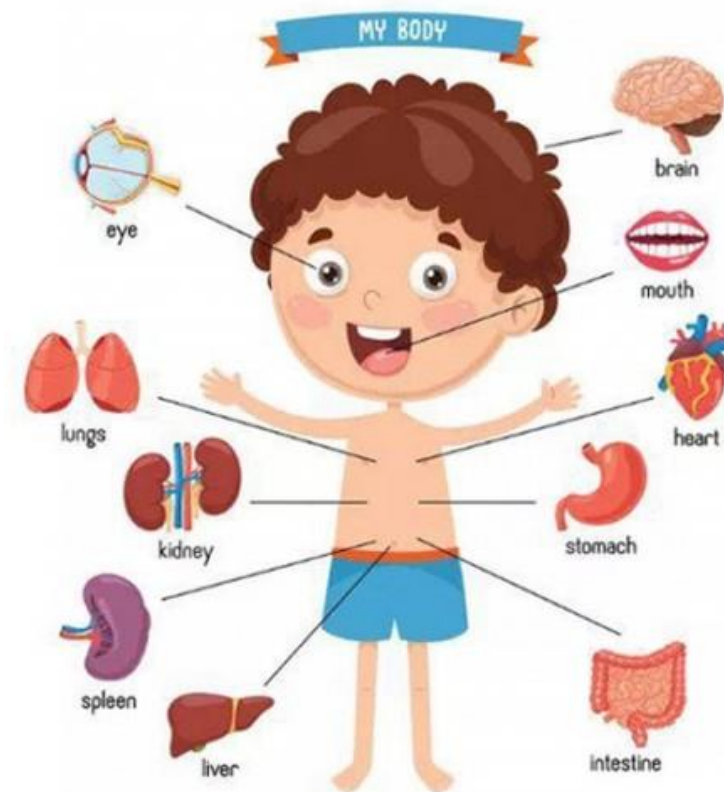
- Et "hul" i maven?
- Tunge muskler?
- Manglende koncentration?
- Svimmelhed?
- Let håndrysten?

Hvordan ved du, at du er ængstelig?

- Sommerfugle i maven?
- Brystkassen føles anspændt?
- Hjertet slår hurtigt?
- Musklerne føles spændte?
- Fødder og arme vil gerne bevæge sig?

Kropssansen opleves forskelligt

- **Nogle mennesker oplever kropssansen meget svagt**
 - dette ses bl.a. ved autisme
- **Andre mennesker oplever kropssansen meget stærkt**
 - dette ses bl.a. ifm. funktionelle lidelser
- **En uklar fornemmelse af kroppen kan:**
 - gøre det svært at aflæse følelser
 - virke overvældende, fordi kroppen "larmer"
 - gøre det svært at spise ordentligt
 - gøre det svært at opleve smerter præcist
 - gøre det svært at håndtere stress
 - gøre det svært at identificere, hvornår man er syg
 - besværliggøre en sund døgnrytme
 - gøre det svært at koncentrere sig over tid





Hjernens filtre

- Hjernens filterfunktioner sorterer mange sanseindtryk fra
- Primært sanseindtryk, vi skal handle på, der når bevidstheden
- Hos nogle mennesker virker disse filterfunktioner ikke optimalt
- For mange sanseindtryk ryger gennem filtret til bevidstheden
- Hjernen bliver konstant bombarderet med sanseindtryk
 - Sanseindtryk fra de fem ydre sanser
 - Sanseindtryk fra de tre indre sanser, inklusiv interoceptive indtryk

Sensibilisering

- Smerter – o.a. vedvarende symptomer – kan blive kroniske gennem sensibilisering (overfølsomhed)
- Sensibilisering gør nervesystemet mere og mere følsomt
- Hjernen får sværere og sværere ved at hæmme signaler fra kroppen
- Tilstanden kan forværres og/eller brede sig
- Sensibilisering er ikke nødvendigvis statisk
- Systemet kan sandsynligvis komme til at fungere normalt igen



Hjernen
sorterer
synsindtryk





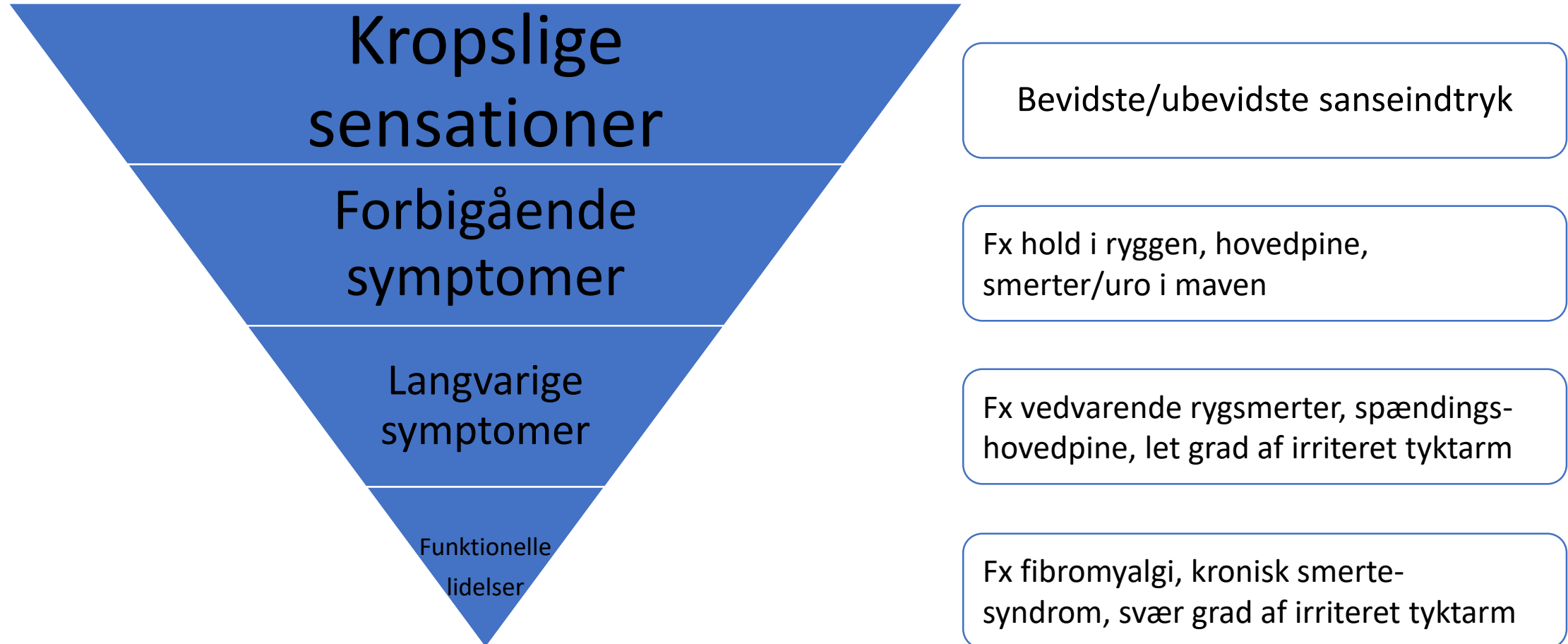
Hjernen sorterer synsindtryk 2

Tankens kraft

Forestil dig, at du..

- bider i en frisk citron (løber munden i vand?)
- er i en særdeles farlig situation (slår hjertet hurtigere?)
- mister en, du holder af (får du en klump i halsen?)
- kigger på en person, du er fascineret af (får du et sug i maven?)
- har håret fuld af lus, som kravler (klør det?)

Sanseindtryk og symptomer



Hjernen sorterer sanseindtryk (smerte)

Eksempel på hjernens sortering i sanseindtryk:

”Jeg løber rundt med bare fødder i græsset og spiller fodbold med min søn. Min bevidsthed er på bolden, og der er stort set ingen registrering af, at mine fødder rører græsset, noget jord eller grus. Fødderne tilpasser sig helt automatisk underlaget, lige indtil ... av ... der var noget, der stak. Lynhurtigt – næsten inden foden har ramt jorden, og inden hjernen har tænkt en tanke – trækkes foden væk igen. Først da jeg står på ét ben, tænker jeg: Hvad var nu det? Den har jeg mødt før – det var vist en tidsel – ja, siger øjnene – og jeg kan mærke alt i min fodsål”

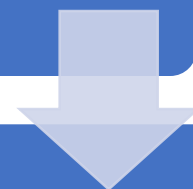


Model til sygdomsforståelse

Sårbarheder

Udløsende faktorer

Vedligeholdende faktorer



Model til sygdomsforståelse 2

Sårbarheder

Medfødt/arv

Erhvervet: opvækst, alvorlig sygdom, traumer

Udløsende faktorer

Traume, fx ulykke

Sygdom, fx infektion

Gentagne belastninger, fx stress

Vedligeholdende/forstærkende faktorer

Forandringer i nervesystemets funktion

Tanker og adfærd – mestring af symptomet

Livsstil

Mødet med andre, inklusiv social- og sundhedsvæsen