



# MINDRE STRESS MED MINDFULNESS

**3 minutter.** Sykepleiere opplevde at oppmerksomhetstrening reduserte stress i hverdagen.

AVSLUTTENDE OPPGAVE:

Artikkelen bygger på  
**50% praksis**  
 50% teori



DOI-NUMMER:

10.4220/Sykepleiens.2015.54966



**Kirsten Olsen,**  
sykepleier, Sykehuset Innlandet

**O**ppmerksomhetstrening er en 2500 år gammel buddhistisk tradisjon som har blitt populær i vesten, også i Norge (1). Oppmerksomhetstrening er en metode for selvregulering av helse og livskvalitet med dokumentert effekt.



**Marit Berg,**  
høyskolelektor, Høgskolen i Hedmark

**HELSEFREMMEDE.** Mange mennesker opplever metoden som helsefremmende. Den kan redusere stress og derfor være et nyttig hjelpemiddel til å takle presset vi utsettes for (2).



**Nina Solberg,**  
geriatrisk sykepleier, Sykehuset Innlandet

Evnen til å være til stede i nuet er vesentlig i sykepleiefaget. Å være oppmerksomt til stede er å være til stede der man befinner seg (3). Oppmerksomhetstrening kan bidra til at sykepleierne blir mer bevisst til stede i arbeidet sitt (4).



**Marit Scheide,**  
sykepleier, Sykehuset Innlandet.

Uavhengig av hverandre har Lie og Kroese kommet frem til oppmerksomhetstrening som en god oversettelse av begrepet mindfulness (5).

**UNNGÅ STRESS.** Vi utsettes for ytre eller indre stimuli som utløser stressfaktorer i kroppen vår. Det gjør at vi produserer stresshormoner som forårsaker flukt- eller fryktreaksjon. Dette gir økt puls og økt blodtrykk. Dersom reaksjonen vedvarer over tid vil det føre til helseplager. Hvis vi ikke finner en

hensiktsmessig måte å takle stresset på, vil kroppen til slutt bryte sammen, noe som kan føre til alvorlige sykdommer (2).

Ved å være oppmerksomme på stresset vi påføres i en situasjon, kan vi velge hvordan vi vil reagere på det. Dette gir oss muligheten til å omforme en automatisk reaksjon til en bevisst valgt respons (6). Ved bruk av oppmerksomt nærvær kan vi altså unngå det helseskadelige stresset.

**STUDIEN.** Studien gikk over fire uker. Målet var å se om tre minuter

## «De fleste klarte å slippe stressende tanker under meditasjonen.»

ters oppmerksomhetstrening to ganger om dagen bidro til å redusere opplevelsen av negativt stress hos sykepleiere i jobb og om det ville ha noen effekt på relasjonen til pasienter eller sykepleiestudenter og kollegaer.

Det var 22 sykepleiere som meldte seg på som deltakere i studien, og 21 av disse gjennomførte prosjektet. Alle deltakerne ble informert om studien. De fikk informasjon om

hvordan oppmerksomhetstreningen skulle foregå, deretter fikk de utdelt et spørreskjema og en link til et lydspor som varte i tre minutter (7). De ble bedt om å trene på oppmerksomhet (meditere) til lydsporet to ganger om dagen.

Vi møtte deltakerne en gang per uke for å høre hvordan det gikk og om det var noe de trengte hjelp til. De fleste gjorde øvelsene daglig, men ikke to ganger. Flere oppga at de glemte å gjøre øvelsen i helgene, men at de husket å gjøre den én til to ganger i hverdagene. Flere medierte på jobb, mens andre gjorde det i fritiden. Etter fire uker hadde vi en gruppesamtale hvor deltakerne fikk snakke fritt om sine opplevelser i løpet av de fire ukene. De fikk så utdelt det samme spørreskjemaet som de fikk før forskningsprosjektet startet opp.

**FRIMINUTT.** Resultatene fra spørreskjemaet som ble delt ut under studien viser at to tredeler følte seg mindre stresset etter oppmerksomhetstreningen. I gruppesamtalen kom det frem at oppmerksomhetstreningen ga «et lite friminutt»: hode og kropp fikk ro, selv om det var kaos i hverdagen. De fleste klarte å slippe stressende tanker under meditasjonen, og flere opplevde da at «glemte tanker» kom opp igjen. En sa «det kan være noe jeg har glemt å

Fakta ●●●

### Hovedbudskap

Oppmerksomhetstrening kan hjelpe sykepleiere til å takle en stresset hverdag. Artikkelen er basert på en undersøkelse blant 21 sykepleiere som gjorde tre minutters pustemeditasjon to ganger daglig i fire uker. Prosjektet er gjennomført i forbindelse med videreutdanning i Oppmerksomt nærvær i regi av Høgskolen i Gjøvik.

### Nøkkelord

Les mer og finn litteraturhenvisninger på våre nettsider

- Stress
- Oppmerksomhetstrening
- Meditasjon





**MINDRE STRESS:**  
Alle sykepleierne som deltok i studien rapporterte at oppmerksomhetstrningen ga dem fornyet energi. Illustrasjonsfoto: Colourbox



gjøre eller noe jeg må huske på». Flere sa at de klarte «å befri hodet for urolige tanker». Noen av deltakerne sa de ble mer bevisste, de kalte det en bevisstgjøring. Bevisstgjøringen gikk ut på at de kunne stoppe opp og gjenfinne pusten etter å ha trent på dette, før de gikk inn i en situasjon. Dette førte til at handlinger ble utført med mer oppmerksomhet. Flere sa de ville bruke oppmerksomhetstrening som et verktøy i hverdagen, «få det inn på timeplanen sin».

**VÆRE TIL STEDE.** Noen av deltakerne i vår studie sa at de følte skyld fordi de brukte tid på seg selv. Forskning viser at dette fenomenet forekommer når sykepleiere skal bruke tiden på å tenke på seg selv fremfor andre (8). Flere studier viste at som en følge av redusert stress behandlet sykepleiere pasienter, sykepleiestudenter og kollegaer bedre. Vi synes det er interessant å se at sykepleiere føler skyld for å bruke tid på egen oppmerksomhetstrening når vi ser på disse resultatene.

Også privat var det flere som opplevde at oppmerksomhetstreningen ga positive gevinster. En deltaker sa: «Jeg føler meg bedre som mor». Etter cirka ti dager merket enkelte i meditasjonsgruppen endringer i egen væremåte. Et forskningsprosjekt viste at ansatte som minsket sitt eget stressnivå og forbedret egenomsorgen, økte nærværet til pasientene (8).

Før oppmerksomhetstreningen svarte 15 stykker på spørsmål i spørreskjemaet at de overser pasienten eller studenten når de er stresset. Etter å ha praktisert oppmerksomhetstrening i fire uker er det derimot ingen som sier at de gjør dette. Sju deltakere før og tre etter oppgir at de ikke går helt bort til pasienten eller studenten, men står klar til å forlate rommet, og seks deltakere før og en etter gjør ting for pasienten eller studenten istedenfor å la ham prøve selv. Trening på oppmerksomt nærvær er et lovende verktøy for å utvikle evnen til å være til stede, og bedrer dermed kvaliteten i klinisk og relasjonelt arbeid innen sykepleie (4). Resultatene her kan tyde på det samme.

**SELVKONTROLL.** Oppmerksomhetstrening kan øke selvbevisstheten, selvkontrollen og følelsen av å være til stede (9).

Seks deltakere i studien oppga at de ble irriterte når de var stresset før oppmerksomhetstreningen, mens kun én oppga dette etter.

Åtte deltakere svarte på spørreskjemaet at før de fire ukene studien varte, avbrøt de pasienten eller studenten under en samtale. Etter fire uker med oppmerksomhetstrening er det kun en som oppgir at de gjør dette.

Tolv deltakere oppgir at de tenker på alt det andre de skal gjøre før de har deltatt i studien, mens kun to oppgir dette etter at de fire ukene er gjennomført.

**HELSEGEVINST.** En deltaker sa at hennes nakkesmerter forsvant ved hjelp av meditasjon. Flere av deltakerne opplevde at meditasjon førte til mindre kroniske smerter og ubehag i kroppen.

Noen opplevde bedre søvn og hadde lettere for å sovne igjen etter oppvåkning på natta.

Flere av deltakerne merket at oppmerksomhetstreningen senket hjertefrekvensen og ga økt varmfølelse og færre tilfeller av hjertebank under arbeidsdagen. Samtlige sa at de merket at oppmerksomhetstreningen ga dem ny energi.

To forskningsrapporter konkluderer med at oppmerksomhetstrening gir helsegevinster (10,11). De fleste opplever at meditasjonen gjør dem godt og gir økt ro. Noe som støttes av annen forskning (4).

Enkelte syntes etter hvert at tre minutter ble litt lite og ønsket seg lengre meditasjon. De følte de bare så vidt fant igjen pusten og fikk kjennes litt på hvordan de hadde det i kroppen, før meditasjonen var slutt.

**KONKLUSJON.** Vår studie ble gjennomført på tre forskjellige arbeidsplasser. Ved to avdelinger i Sykehuset Innlandet og på Høgskolen i Hedmark, institutt for sykepleie, så vi en klar forbedring av stressmestring og søvnkvalitet hos samtlige som gjennomførte fire ukers oppmerksomhetstrening.

Resultatet av vår studie har felles trekk med forskningsresultater fra USA, Canada, Australia, Iran og Norge. Oppmerksomt nærvær i praksis kan gi positive resultater med oppmerksomhetstrening tre minutter to ganger daglig i fire uker. Det kan medføre at sykepleiere møter stress på en mer hensiktsmessig måte. Deltakerne i vår studie oppnådde økt velvære, ro, bedret søvnkvaliteten og var mer til stede i seg selv. De brukte ordet bevisstgjøring og fikk bedre kontroll over hvordan de møtte utfordringer på jobb og i hverdagen for øvrig. De ble flinkere til å ta vare på seg selv, de lærte et verktøy som kunne brukes i stressende situasjoner. Ved å gjøre pusteøvelser følte de indre ro og forbedret stressmestring. Deltakerne har uttrykt at øvelsene har gjort dem godt og flere kommer til å anvende verktøyet i fremtiden.

Vi antar at dersom sykepleiere bruker tid på å utføre oppmerksomhetstrening regelmessig kan det føre til at han eller hun gir bedre behandling og oppfølging av andre. Vi tror sykepleieren selv vil få en bedre opplevelse av jobben sin og kanskje unngå utbrenthet og flukt fra jobben på grunn av negativt stress. ●

## REFERANSER:

1. Johansen V. Indre stillhet; Å leve mindfulness. Oslo: Arneberg forlag, 2013.
2. De Vibe M. Oppmerksomhetstrening (OT) og stressmestring. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, seksjon for kvalitetsutvikling- GRUK, 2008.
3. Martinsen K. Øyet og kallet. Bergen: Fagbokforlaget, 2008.
4. Sandvik BA. Mindfulness – det oppmerksomt nærvær. Sykepleien Forskning 2011; 6(3): 274–81.
5. Gran S, Lie KA, Kroese A. Oppmerksomhetstrening: En historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness. Oslo: Gyldendal akademisk, 2011.
6. Nordbrenden U. Stress ned og hold deg frisk. <http://www.alternativ.no/art/?id=64> (Nedlastet 03.05.14).
7. Berg M. 3-minutters pustemeditasjon. <https://www.youtube.com/watch?v=rELMMuGlaQM> (Nedlastet 10.05.14).
8. Cohen-Katz J, Wiely S, Capuano T, Baker DM, Deitrick L, Shapiro S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a qualitative and quantitative study. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15871591> (Nedlastet 03.05.14).
9. Scheick DM. Developing self-aware mindfulness to manage countertransference in the nurse-client relationship: an evaluation and developmental study. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21420044> (Nedlastet 03.05.14).
10. Smith A. Mindfulness-Based Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses' Coping With Work-Related Stress. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21420044> (Nedlastet 03.05.14).
11. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15256293> (Nedlastet 03.05.14).

## FAGARTIKLER:

Fagartikler kan sendes til  
[torhild.apall@sykepleien.no](mailto:torhild.apall@sykepleien.no)