

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Gjertelig velkommen til podcasten Leger om livet mitt navn. Jeg er annet i Dragland, er utdann av lege og er laget denne podcasten for å gjøre nyttig og god kunnskap lettgjengelig for alle.

I dag har jeg en veldig spennende gjest sammen med meg, han heter Bjørte Stupøg, han er lege- og psykiater, spesialist i stresmedisin og arbeiddagelig med pasientene med stresmedicinske plager. Han har medisinsk doktor grad om utmottelse og stress og er første emmanuensis og forskjell ved universitetet i Bergen. Han undervis leger og leker folk om disse teman og han er klinikksefer klinikførstesmedisin i Høgesund.

Og ikke bare det, han er forfatter bak bokaen Når Liverøyna på om livskrisa og mestring, samt er grunneren bak mestre appen sammen med sin kollega, Hanne Sortsa.

Og den appen har jeg brukt nu og anbefalt min unkel, for den er kjempebra. Det får vi snakket mer om, men hjertelig velkommen Bjørte.

Takk for det.

Du har kommet helt ut hit i Fornebru. Det gikk jo veldig fint. Det gikk fint. Jeg fant Spydmannen, så vi er i Bergen.

Så visste du at du var nære i dag. Ja, det var veldig hyggelig at du hadde taget deg tid til å komme ut til meg.

Som jeg sa til deg før vi begynte å spille inn, du har jo drevet meg utrolig mykje spennende med seg i dine år. Hvor lenge er det du har jobbet som lege?

40 år. 40 år ja, og du har ikke tenkt å pensjonere deg med det samme?

Nei, ikke med det samme. Jeg har tenkt å trappe litt ned, men det er nok i denne fasen når vi har landkjenning.

Og skal begynte å dreve seg til å ta ned seg til å begynne å ta til å få tøya peltantidspunktet framme. Så jeg ser jo en slags avslutning. Altså på den veldig aktive, dagelige, kliniske arbeid.

Så er det en del ting som er greit å holde på, men det er visning og veiledning og en del sånt ting som er morsomt.

Og det kan jeg holde på. Men så har jeg tenkt å skrive litt bære og så, ja, forskjellig sånt ting som ikke tar så mykje av det dagelige.

Det er litt mer romtid i det dagelige, da.

Du behandler pasienter med stressmedicinske plager. Hva betyr det?

Det betyr at det er gruppe der som, hva skal jeg lette til å si, det er verken fysisk eller psykisk sjukke.

Altså det er ingen medisinsk alvorlig sjukdom, eller psykiatrisk sjukdom.

Det er et grænselände der det diker vel har masse fysiske plager.

Nå kan vi noe kalla det for en gruppe, det blir et en kategori, det er medisinsk uforklarelige plager. Medically unexpand symptoms. Og jeg tror ikke det er så veldig uforklarelige egentlig, jeg tror det er uforklarelige.

Og det er veldig reelle, og folk har helseplager, oppplagt helseplager.

Og det er jo mykje ikke beplager, men det er jo funksjonsvikt.

Altså det er syk, meld og ufrådte høyder, uten at det er medisinsk sjukke i den påstand.

Men det er heller ikke syke sjukke, så det er ikke sikkert at det er nærmere og angstere personlerne som skaper sjukdom.

Men det er en reelle ting, det er utfordrende en slags, vi kaller det egentlig en slags dystregulering. Da er det stetssystemet, både utenomsystemet, immunsystemet og homonsystemet, som skaper

disse plager.

Og veldig ofte så er det kanskje en primærs medisinsk sjukdom, som for eksempel mageplager, mobbskroner, søvskolitt eller jibess.

Og så er stetsset så veldig mykje verdere. Nå kan jo også ha stets forårsaker.

Sjukdomen alligevel har stets nok med å forverve sjukdomen, og stets mestring, og det å linde stets, vil kunne dimple sjukdomen.

Og av og til er folk friske fra det vi pleier av.

Og det er jo ingen sånn definisjon for hva er stetsmedisin.

Men det er jo litt innfor, det som jeg sier, det er en eller annen form for psykologisk spenning eller ubalanse,

som de skaper og en fysiologisk ubalanse.

Jeg pleier igjennom å si at følelser er fysiske.

Og det betyr at alle følelser, alle negativ følelser, blir på en eller annen måte omgjort også til fysiske, fysiologiske reaksjoner.

Helt sånn, helt. Du kan nesten ikke unngå det at emosjonene, de sattes i emosjonssystemet, de limbiske systemet igjen, i det autonomonervssystemet, i immunsystemet og hårsystemet.

Og de skaper det veldig ofte så mykje plaget at det blir sjukdom av det, så opplevd sjukdom, så blir det en helseplaget.

Og av og til intensiveplaget, så det er virkelig medisinsk sjukdom, men det er ikke en medisinsk organisk sjukdom,

det er ikke en sånn, man skal plassere det som en sånn sjukdomskategorier og følger det også utenfor neurologi og endemedisin og cardiologi ofte.

Så det er ikke noe tilbud inn for de vanlige spesialitetene helst for det er ikke noe å kunne behandle, men inn for å definere det som stessmedisin, så er det faktisk utrolig mykje du kan gjøre med det.

Ja, dette er kjempe spennende, og det er jo som du sier, denne pasientgruppe har veldig plaget, og det du sier, dysregulering av nervsystem og hormonsystem,

men dette er noe av de mest spennende jeg kan snakke om, fordi det kom veldig mye ny forskning i de siste bare 10 årene om

hvordan nervsystemet spiller inn på sjukdom og hvordan nervsystemet og de hormonene som er under stress

påvirker hormonsystemet og alt henger sammen her.

Jeg synes det er veldig godt at du ser det sånn som det er, for dette er kanskje ikke man har fått en sjukdom som kron,

eller fått en sjukdom som depression, men det er utrolig mange mennesker som går rundt med veldig store plaget,

og til slutt så blir de jo sjukdoma, hvis man går med så store plaget.

Då blir det andre type sjukdoma, det har vært for lær tror jeg på.

Så det er at det finnes lega der ute som forsker på det her, og prøver å hjelpe til,

for det er nesten en sånn som WWH, de ser jo at stressen blir en epidemi, en av tre opplevde daglig.

Men kan du fortelle, hva er egentlig stress?

Skal vi definere det, så tar ofte for sammen hans selge sin definitiord eller måten han formulerte på 1936,

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

hans selge oppfatt, stress.

Men altså velverker stress begrepe.

Stesse beskrev det langt, langt, langt tilbake.

Så lengere rapporter om helseplaget og sjukdom, så kan man si at dette er jo stress.

Men han selger, han formulerte sånn at stress, vi skulle ta det på engelsk, stress is the non specific reaction in the body to any demand.

Men det er kroppens respons på all verdens belastning og krav og forandring.

Og da tar vi inn og snakker vi både om fysiske utfordringer, som for eksempel blødning og uttøsking og varme og alt dette her.

Infeksjoner kommer inn, som er en belastning som begynner til å stemme.

Vi tar en flytting forandring, vi tar en del i livet.

Begynner på skolen, blir voksen for jobb for sitt kjæreste, for barn, blir eldre, blir oppsakt, har karriere.

Og alt som er vanskelig, alt som er usikker, alt som er nytt, alt som sier krav til meg.

Sånn, selv om det er en måte psykologisk krav ofte, så skap en usikkerhet som en søgsta følelser fysiske.

Lik at stress er jo både den delen som handler om usikkerheter, det blir en slags psykofysiologisk aktivisering.

Og så er det alt det som handler om disse fysiske utfordringer.

For eksempel covid, eller korona, er et virus, og alle de andre som kommer, er det å tilstå en utfordring for kroppen.

Og såne folk på sommaren som er overopeting eller hyperthermi.

Sånn, det er jo et kjempeutfordring.

Derfor må jeg nå kroppen sette inn en reaksjon, besvetting og alt det som holder med, som er ågenskessreaksjon.

Så hvis du tar med alt dette, så kjører du at det er jo umulig å leve et liv uten stress.

Og du bør ikke ønske det helst, for hvis du ikke skal ha stress, så bør du egentlig heller ikke bli født.

For det å bli født å opp med lungene er stress.

Det å vokse oppe stress, for at unger og søskende stress begynner på skudende stressen.

Men du ønsker jo å bli større av vokser og få tennaker.

Så det er et liv der du får utfordre deg.

Så må det betyr at du har utfordringer som er litt større enn deg mest i dag.

Hvis du aldri skal ut av komforten, så bør du egentlig ligge inn i livmoder og vågere i stressen av livet.

Og skal du ut og bli et menneske som blir voksen og tar på det utfordringer, så har du egentlig beth om stress.

Det får så gjeldig stress alle, alltid til hvert tid.

Det var en veldig god definisjon da. Så vi kommer også ikke utenom stress.

Men er det forskjell på gott stress og dårlig stress?

Ja, klart det det. Nå kaller vi dette for positivt stress.

Det som egentlig er en aktivisering som mobiliserer krefter.

Og vi trenger å mobilisere krefter.

Vi trenger det mentalt i folk til konstasjon på skudler, plasterer ting.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Vi trenger det for å være på for folk til kass om helst,  
der vi skal ut av noe, formulere oss på en eksamen eller kass om helst.  
Vi trenger det når vi skal fysisk ut av noe.  
Sånn er det jo virkelig å ta en topp i dette.  
Det er at du er nødt til å være veldig stess egentlig.  
Men hvis du får stresser, så går det dårlig.  
Det ser vi jo. Folk som blir overtent, som vi gjerne sier, er det dårlig.  
Da snubler de på oppkant omtrent, og da blir det jo alltid.  
Det er ikke det beste. Så er du forstess, eller for aktivert, så kaller vi det stress.  
Op til det nivået du egentlig ytermaks, så er noe å kalle det positivt stress.  
Det kan vi godt kalle, men egentlig ser det bare en aktivering for å maximere ytelsen.  
Både mentalt, og kognitivt, og fysisk.  
Men når man da vil kalle det godt stress, så gjennom for meg da.  
Og da er det gode stresser, det som mobiliserer krefter som vi ønsker å bruke.  
Så gjør at vi utvikler oss og går gjennom nye steg i livet som vi vil.  
Og som i noen tilfeller, er det trengs for Berger Live.  
Ja, det er derfor det er denne fight- og flight, som vi kaller det.  
Det er et tilfell, det er enten det vil du, som kommer etter.  
Selv om du kommer vekk for en tsunami, eller hva som helst, eller hva som er livsstuerne.  
Det kommer jeg fort vekk fra. Så de er egentlig slåse eller trykter for livet.  
Så stress er jo en overlevelsesmekanis med det.  
Og hvis ikke du har eventig stresser, så går det jo.  
Har jeg vilt det gjennom utvikling, har gått dårlig.  
Da vil vi oppheten av vildyr, eller sultighet for de andre, for å ta maten våre, eller hva som helst.  
Så vi stresser, har vi alltid hatt.  
Og det som ikke hatt stresssystem, det har nok blitt oppheten og aldri formert seg.  
Så vi som sitter her, har nok hatt forsvedde som var i stand til stresser.  
Og det er viktig å forstå at stress er både nødvendig og at det er bra for oss.  
Men at hvis du ikke regulerer det stresset, så blir det tykk.  
Når går det over til å være dårlig stress, stress som påvirker oss negativt.  
Det handler stort sett om tid.  
Stort sett om tid. Stess over tid er det tykk. Kroner stress er det tykk.  
Det er det som min gamle veder, Prof. Sin, som jobber på en av stess funningfathers i Norge.  
Han pleier det jo oss å begynne å begynne å samle i det med training og straining.  
Training er bra. Overtraining, ikke bra. Det blir tykkere.  
Straining og sånn er det stress. Så moderat stress er god for jo.  
Men hvor langgår det stress, det er kroner stress.  
Det skaper alltid en eller annen form for overaktivering og etter kvart sykdom.  
Som regel er det tid, men det er glad at det er et ekstrem enhendelse.  
Så kan den sette seg som et kroner stress som du har resten av livet.  
Jeg snakker med en henmand i 2020 som var 20 år.  
I 1944 budde på lakservasjonsskoda.  
Det ble bombe av engelske fly, som skulle bombe en ung torsk utbåttbunker.

Honderbanen som det, katastroferontene og etter enhendelse.  
Resten av livet hver dag, hadde han et ekstremt stress og stressplager.  
Kan vi kalle det PTSD om du er posttraumatisk stressstilstand?  
Det setter seg som en ekstremt hendelse som du gjennomlever og gjennomlever og gjennomlever.  
Som du ikke blir kvitt hvis du ikke får hjelp til dem.  
Så det som er greien med en del som posttraumatisk stressstilstand,  
det er kanskje bare en hendelse, men den livetene som en vedvarende aktivitet.  
Så etter kvart vi kan inn på søvn og på at buljante blir angstige personer, så får du en vondsirkel.  
Så det er noen tilfeller som en stresshendelse nok.  
Det er sånn et trømer, typ en trømer som vi kaller det, de store trømerne.  
Barnligvis så vil stessig få til sykdom å handle om tid.  
Så det stess tog vi godt og vi roer oss nær hvis stess går over eller hvis situasjonen roer seg,  
eller hvis vi kjøl klarer å ro oss nær, så går stessasjonen over.  
Men hvis den vedvarer, det er det som er problemet.  
For eksempel med foreldre med alvorlig sykkedarn.  
I andre kraftsykker og behandling pågår i flere år.  
Og det hele tiden er usikkert.  
I årets vis hvordan det går der, det er en typig stess som varer og varer og varer.  
Som de fleste blir sykket av.  
Jeg har langvarig stessplagget av.  
Jeg har kjøpt noen foreldre med alvorlig sykkedarn som ikke på en eller andre måte er prege av  
det stess som det er å gå der i den type beredskap.  
Beredskapenskapet som vedvarer en aktivitet.  
Sustain the Rosal som man gjerne bruker og som begjøpt.  
Som ikke bedre gir psykologisk uro og angst, men det er også en fysiologisk reaksjon.  
Hvordan er den fysiologisk? Hva skjer?  
Det skjer er jo at der følelsene blir på vakt.  
I beredskapet er det usikker på hva som skjer og hvordan skal det gå.  
Lige og død kan det være.  
Så blir hele dette emosjonssystemet.  
Det blir jo prege av.  
Du går med en følelse av usikkerhet.  
Det som vi kaller det stess.  
Det er et limbeske system som styrer nesten alt.  
Men det er jo en plass vi ikke er hett vet omkast som skjer,  
og vi kan ikke helt kjenne på det.  
Men det setter seg ved det autonome nervsystemet.  
Det kan du få en aktivitet av det sympatiske nervsystemet.  
Det kan du ha en høyere sympatisk tonus som gjerne seriøs med et fint tol.  
Og sikkert pulsene går høyere.  
Her er det døgnet og alt annet i kroppen blir prege av det.  
Og så blir alltid emosjonssystemet påverkende og kommonsjonssystemet.  
Sikkert du går med en typen stess aktivitet i kroppen.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Huden, som du vet mykje om, setter seg jo.  
De fleste med kronestess har hudplaget.  
Ja, ja, ja.  
Og har de ikke hudplaget for før, så blir det enda av verden.  
Det kan neste hår og alt sånt.  
Sikkert du kan få akutter der man tittar.  
Det er naturlig mange ting som du kan få.  
Sikkert det du får som tom, det kan være forskjellig.  
Men det som på en måte er aktivering i dette fysiske systemet.  
Eller totalet kroppssystem.  
Det er ganske dikt.  
Og som tomt litt ulike.  
Men det er den dysreguleringen eller aktivering.  
Det er ganske dikt.  
Og det er det som er fascinerende stess at du har tusen forskjellige typer situasjoner.  
Men når du kommer til kroppstasjon,  
body direction som han selv så er den veldig likt.  
For det er at vi er så like.  
Men vi er så like når det kommer til dette kroppslige system og fysiologien.  
At vi kan bruke det vi vet i fra en person,  
og de fra nesten alle dyrle forskjeling.  
Det er et masser stessforskning som kommer for åtteforskning.  
Men det er vi liker åtte og gjøre det ved det.  
Skuffene rikker åttende.  
Det er 70-80% likt egentlig når du kommer til den delen av systemet.  
Altså gjennom stesssystemet.  
Det betyr at vi vet faktisk hvilken kras som skjer i stesssystemet.  
Og det er veldig nyttig i følte først forstår.  
Og på en måte aksepterer og tåler.  
For det at du kan vokse inn at ganske store, subjektive helseplakker  
er egentlig ufarlige.  
Men det er veldig ubehagelige,  
men ufarlige.  
Jeg møter veldig mange som mistolker  
og tror at symptomene får tidige sentenser.  
Så må det være farlige.  
Og at utmattelse for eksempel, som er et sånt eksempel,  
betyr energisvikt.  
Og nesten som en rettig spild,  
så har det en slags svektig energi.  
Hvis det batterier går tomt, så stopper det.  
Og noen får en angst for at hvis det blir tomt energis,  
så får det kollaps.

Og du kan få hjertestans og en eller andre.  
Og det er klart å skape resultomne angst.  
Men vi ser kjønner at det ikke er energisvikt.  
Det er faktisk immunsystemet.  
Det er cytokinamina, interlukinamina,  
som sirkulerer i blod som er det for mykje av,  
som gir jernsignal om et slags fare tilstand,  
som skaper en stressreversjon,  
som oppleves som utmattelse.  
Så utmattelse er egentlig en aktivisering.  
Og det er fortsatt en energisvikt.  
Hvis du lærer folk det,  
hvis du lærer folk det, så kan du gjerne sånn vanlige ting.  
Må ikke ligge på lading.  
Nei, det må ikke det.  
Og det er den typen kunnskap som er interessant,  
men som er så nyttig.  
Og kan ha bruker for milde til folk.  
Å ja, det er sånn det.  
Fordi et år blir symptomen som blir utgangspunktet,  
tolker som farlig, blir ufarlig.  
Det må fortsatt hensyn til det,  
og kanskje du må forholde deg til å ta pause eller sånt.  
Men likevel ser det helt annet.  
Det er jo det som er en del, eller en stress medicin,  
at du hjelper folk til å få tolke og forklare  
mange symptomer som ellers er uforklarelige,  
eller til å oppfatte så farlige.  
Ja, men det er veldig interessant,  
at du sier ikke at det er cytokina og interlukina.  
Det er noe fysiologisk som skjer,  
under veldig stressende setier.  
Men hvordan er det det som er lavgradig stressabjørte?  
Fordi at i våre samfunnet, så er det veldig ikke så skjer,  
og det er mye forventninger som han selv var sa,  
at det er en reaksjon på en demand.  
Og det er jo...  
Er det ikke meire press nu enn det var før?  
Eller hva tenker du om dette?  
For før i tiden hadde vi jo kanskje et voldsom press  
for fysisk stress.  
At vi måtte ut på gården,  
vi måtte få nok mat,

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

men nu blir stresssystemet trigga med  
at vi ikke får likes på Facebook,  
eller at vi ikke får telle oppgaven våre på jobb,  
det er deadlines.  
Det er en annen aktivering,  
men det er samme reaksjon i kroppen.  
Kan ikke vi fortelle litt om dette?  
Er det interessant? Jeg synes jo det er alltid interessant  
å prøve å formidle.  
Fordi at jeg tror at vi må begynne med stress.  
Vi snakker om det som ett begrepp,  
men det er egentlig to ting i det.  
Det ene er jo stresssituasjon.  
Stessord, for hvilken man kaller det,  
og det andre er ikke stressresponsen.  
Og hvis vi blander det sammen,  
så er det dette å si,  
jo, men det er jo mer stress nå,  
eller det mindre stress.  
Så de fleste vil jo si at det er jo mindre stressen.  
Det er jo mindre korst og arbeidsdager,  
det er fri, det er bedre velførsordninger,  
det er ditt og datter og mat,  
og helt alt.  
At du lever al den er lengre å si,  
at vi frisker den noen ganger spire.  
Så på en måte, objektivt sett,  
så er det aldri vet,  
lettere å leve,  
i hvert fall i vårt land.  
Så stresssituasjon er,  
på en måte det er,  
det er jo en objektivt sett,  
må vi si,  
at den er,  
den mindre stress,  
når vi ser på situasjon.  
Men så kommer vi,  
men så kommer vi,  
det er så ting enn sånn,  
er det dette å være sammenliggende  
som med folk,  
og alt dette,

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

sosial og sosial medier,  
alt som kommer der,  
og karriere jeg,  
og sånn og sånne.  
Men,  
og då er det en natt og ny type stress,  
men då må vi kanskje gå til stress,  
reaksjon og responsen.  
Så at det er det,  
dette ligger,  
hvordan tar vi,  
hvordan tolker vi,  
hvordan reagerer vi på en situasjon i dag,  
jo, vi reagerer med.  
Sånn at så kommer forventningspasset,  
så kommer andres forventningspasset,  
så kommer det å ha likes for andre,  
så kommer alt det å bli så godt ut,  
og god figur,  
og ja,  
alle disse tingene.  
Det kommer penger,  
og økonomi,  
og karriere,  
og så gjør vi opp sammenliggende,  
sammenliggende,  
og så hele tiden andre,  
og så tror vi ikke minst,  
at det vi ser på kjermen,  
det er virkelig,  
og det betyr jo,  
at hvis vi tror at alt vi ser virkelig,  
og så ser vi på mitt liv,  
så er det jo stort sett,  
det er liksom,  
det er så dårlig, synes jeg,  
folk er det gransk landsbilden,  
du ser,  
derfor så er det jo,  
når mange med rettelser har kallt dette,  
skamtelefonen,  
ikke smarttelefon,  
man skamtelefon,

den inducerer så mye skam.  
Men vi snakker jo då om folks respons,  
vi snakker jo ikke om at livet  
å bli til sett tøffere,  
men vi snakker om at vi har tatt  
innokforventninger,  
og så gjort det vår,  
så vi har på en måte forholdt oss nå  
til en verden som i forse er  
bedre, lettere enn nåken gang,  
men vi har gjort det,  
vanskeligere,  
og vi er nødvendig i det,  
så du kan kalla lavdradistess,  
og om du vil, så kan du si at det er jo  
livsituasjon,  
sånn sett så er det en,  
skal vi si, mer stress situasjon,  
eller mer alvorlig,  
men jeg kaller det etter,  
en del av stress respons.  
Det betyr, du kan gjøre noe med deg selv,  
det er responsen,  
og det er derfor,  
det er bedre å kjåp på dette som en stress  
respons,  
måten du måtte forholde deg  
til i livet på,  
og det er klart at hvis du tar inn  
alt dette som en sånn,  
vi skal falske forventninger egentlig,  
og så er det riktig,  
hvis du tar inn verdier som egentlig ikke  
handler om verdier,  
men som handler om et eller andet kultur,  
som du tror du må leve opp det,  
men da snakker du om din måte  
å tenke på, din måte å ta det på,  
og derfor så er det en utfordring  
å gi dette til ditt ansvar,  
hvordan du tar en del ting i livet,  
ikke gi det til et eller andet uttid,  
sånn er det bedre nei,

det er veldig mye hvordan du tar det.  
Vi er jo et produkt av evolution,  
og vi sammenligger oss med kanskje 30 stykker  
før i tida,  
mens nu sammenligger vi oss med hele verden,  
og det er så mye studier,  
at vi skoler, at sosiale medier for eksempel  
kan være ganske negativt for vår helse.  
Men vi lever jo i det samfunnet vi lever i nå.  
Hvordan tenker du at vi på best mulig måte  
kan håndtere dette samfunnet som vi lever i nå,  
for vi kan ikke endre samfunnet rundt oss,  
men vi kan endre vår respons.  
Hvordan ser du at  
vi kan gjøre dette på en god måte?  
Det er vanskelig å si  
det er en svar på det som selvdelt blir fort litt sånn,  
det er nesten sånn som politiker,  
for jeg tror ikke det er mulig å forrande ting  
i stor skala,  
det tviler jeg på,  
jeg tror at det er en del ting  
å utvikle som går sin gang,  
og er det for kraftige aktører,  
det er noe annet med sosiale medier eller internet,  
når vi vet kursen,  
store gigantene lager algoritmer  
som får deg til å bli avhengig  
nesten av viss type nyheter  
som henger deg på å lage en slags  
psykologisk klipphengere hele tiden,  
så du må følge det og det,  
du vet hvordan avancerer det,  
du hører folk som driver med det i Silicon Valley  
forteller på innsiden,  
så vi ser hvordan samfunnet av politiker  
er jo langt, langt, langt etter,  
sånn at vi begynner å snakke om alldeles grænser for mobil,  
jo, det er jo sikkert bra det,  
men det er vel sånn hjelpeløst i forhold  
til disse aktørene som jo utnyttet det rommet  
som vi nå har fått,  
og det rommet tror jeg vi aldri kan ta tilbake,

det tror jeg er,  
det er for mange ting der som blir styrt  
av kapitalentesser,  
og helt sånt kyniske aktører  
at det tror jeg vi blir bekvittet,  
men vi kan bygge opp en alternativ,  
altså tenkemåte,  
og kanskje vi kjører seg og adfed,  
og på en måte å ha en begynnning på andre der  
enn det som ligger nettet,  
så vi kan holde oss konkurrent  
til det som ligger i alt det ute der,  
og da er det jo å kjøp og hjelpe folk,  
helt i forholdet i små altså,  
til etter med å ge ting i lag,  
også fællesskap, samhold,  
engasjemang,  
få en med på ulike ting,  
ting som har så blitt opplevd,  
og du må ha en slags psykologisk  
well-being,  
og en slags gevinstig ting,  
hvis ting er kjedelige,  
så gidder du ikke,  
så det må være et eller andet som gjør at du helt tidlig,  
og hva er det,  
en virkelig kultur å åke av,  
og så er det like,  
og hva slags type like,  
er det antyp og samvær,  
er det et eller andet som får folk  
som kjenner at dette er bra,  
veldig mange har engasjett i sport,  
og er med i fotball og tv,  
og det får redet et eller andet der som engasjerer,  
en blanding av aktivitet,  
og kanskje konkurranse.  
Lik at hvis du tar det, så er det vi får jo noen,  
til å bli veldig engasjert i en del ting,  
og hva er det, hva er mekanisme der,  
og så prøver du å få med,  
og det som ikke er så engasjert,  
så får vi kanskje et alternativt type engasjemang,

som kan konkurrere med det som  
er i den virtuelle,  
og ikke virkelig verdene også.  
Det tror jeg kanskje på,  
at vi vil ge til å  
løfte opp det,  
som er alternativt både aktiviteter,  
og da er vi vinner på alltid,  
både skuld og kultur,  
og tilbud og fritid,  
og så videre.  
Det tror jeg er mulig å få til.  
Det tror jeg.  
For du ser jo det i noen familier,  
i noen naborlag,  
i noen bygd samfunn,  
og så vet de bydeler,  
at det går an å lage  
som folk blir engasjert i å delta de,  
og det er det mindre  
av det som vi ikke ønsker i samfunnet.  
Vi ser det.  
Men om det går an globalt sett,  
blant alle,  
det er nok for gammel til å  
tro at det går annars.  
Men jeg tenker bare at det er å være bevisst på det.  
For du har fortalt meg tidligere  
en studie som gjør meg veldig  
bevisst på mobilbruk for mine barn.  
Kan du fortelle et hvordan,  
du husker på hvordan det er  
med foreldre som bruker mobil  
fremfor barn?  
Det er faktisk en norsk studie,  
som kommer i fjol, tror jeg.  
Den er baseret på det gamle forskning  
som får søtt i tallet.  
Det er som et så kvalit still face.  
Det er den som er nesten  
ekkel å kjåp på.  
Hvor du ser på det der,  
foreldringen er en morda,

som de kan bli sitt barn og pluddre,  
og så plutselig stivner morda helt  
still face.  
Det er ingen ingenik som skal  
på instruksjon eller forskning,  
så tar du filmen av det.  
Så ser du at det er noen få sekunder,  
så begynner barnet å bli  
sånne febrilsk fra kontakt  
og så om en morda  
så er det belles still face,  
helt utmottelig.  
Så er det nesten  
febrilsk stesse  
ången blir,  
så etter kvart så begynner å  
når morda kommer tilbake  
med å begynne å smille igjen,  
så får du ofte en slags reaksjon  
og protestreaksjon,  
som gjør at ikke du får  
ikke den samme kontakten som tidligere.  
Det er en masse studieparkot  
forskning som  
har vist at det er akkurat  
den effekten på ånger.  
Så har du gjort en studie,  
det er det du sitter og snakker om,  
og har infeksjon, du smiler og leder,  
du har en slags spaling,  
og morda eller aldeles  
blikkes litt til honno,  
bare å holde opp honno.  
Det er ikke noe om mobil,  
men det er akkurat som å holde.  
Det flytter blikket bort der og ser på det.  
Det ser akkurat samme som...  
Som med stressreaksjon og sparende.  
Det blir veldig fort  
og det er gjort på 6 måneder, 9 måneder  
og 12 månedes baby,  
så det er jo tidligere å følge egentlig  
kjønne hva som skjer, så er den der,

for den er jo en avvisning,  
og det er veldig kort tid,  
så får du det samme førstest,  
og oppgaver, roligere,  
angstbind og gjenn og greina,  
og får du å gå igjen der ved hva reaksjonen,  
den protestreaksjonen slags sinne,  
og så får du en etterpå, du får ikke gjennoprette,  
ta lang tid for du får gjennoprette  
normalt som du hadde før.  
Den kommunikasjon du har med barnet ditt,  
så barnet reagerer at det er slett med stress  
på at man tar opp bare honno,  
og ser på den,  
fordi jeg er så vant til at man tar opp  
panna med mobilen,  
og får en still face,  
ansiktet blir helt flatt,  
for at man er i plutselig en onda verden,  
enn det man er i den fysiske verden.  
Du får la det samt,  
kommunikasjonen hanger din,  
og så i virkelte avvisting.  
Ja, det var avvisting.  
Og vi vokser noe,  
når vi sitter og snakker med noen,  
så er det mobilen som du har noe på,  
og så er det den viktigere enn meg.  
Ja, og bare det å vite,  
tenker jeg,  
bare det å ha sånne forskninger som viser deg,  
det gjør oss mer bevist,  
det er helt sikkert på,  
og jeg tror det kommer til å skje endringen,  
bare på grunn av at vi får mer forskning som viser,  
Hva er det faktisk som skjer,  
når vi er for mye på mobil?  
Hva skjer med barnet våre?  
Det er en bevist gjøring  
som vi kanskje ikke har hatt,  
det tror jeg er viktig.  
Det er jo veldig mye spennende for forskning,  
det er jo bare mye gode som er det,

det er faktisk en  
det viste jo,  
men det er sikkert at det er nye forskninger,  
altså det er stadig nye ting,  
og nye vinklinger,  
det er jo bare saltforskning,  
for at det kan skje i kroppen,  
og da er vi inne på,  
om vi månader om psykologi,  
og alt dette av hud og hva som helst,  
men noe kan gjøre på saltforskning,  
altså hva er det du ser det stedst?  
Det fascinerer meg egentlig hva som  
er for forskninger,  
som da, på en måte,  
blir tatvider,  
ikke alt som kan omsettes i det dagelige el,  
man liker velsignet og sangt,  
men noe kan ting kan omsettes,  
en veldig spennende type forskning,  
nå synes jeg,  
og funner der, det er samle kanalen  
som har gjort en studie, en kommission,  
men jo at dette kan ta oss videre,  
sånn low cost, altså,  
det er det på 30 minutter,  
kan med en sånn nytt,  
typ en metode,  
det er særlig ungdomer da,  
det forsker på adolescents,  
og så ungdomer som er usikre,  
det er usikre på hva de kan,  
de har ingen identitet,  
og det er liksom voksne,  
som vet helt hvor de skal forholde seg,  
de har ikke fått noen erfaring med at  
de er flinke eller kan få til,  
så det er usikre, det er ofte det vil si stess,  
det er jo ikke sånn ungdomstess,  
og så har de en gjort en intervention,  
da med en typen, det er jo ikke en  
kognitiv metode da,  
det kan være en tankesett,

mindset som du ser det,  
og så blir det påvirket,  
og det kaller denne studien,  
synergistisk mindset,  
altså to ulike sett,  
som du må prøve å forbedre samtidig,  
det ene er, dette mindset,  
eller tankermønst om,  
at du kan få temær,  
er du trodde, og mær,  
ved å lære, ved å øve,  
så kan du bli flinkende, både intellektuelt,  
fysisk i alle måter,  
og lese oss videre,  
growth, som vi enda kaller det mindset,  
og det andre,  
dette mindset er det som handler om,  
at stess, ikke farlig,  
men faktisk er bra for du,  
en hanning som egentlig,  
det øyker faktisk næstringsevending,  
ved å tåle stess, når du kjønner ikke stesse,  
derfor så, ikke stess lenge,  
noe som du ønsker å unngå,  
det er noe som du faktisk,  
så blir at du tar det morte,  
så du har noe som positive,  
prancel som vi gjerne hætter dem på,  
og hvis du har to,  
disse to, her mindset, og arbeids,  
som systematisk,  
så blir du tar sikkert en halvt time,  
så er det å jobbe med,  
så får du, men du må begge to samtidig,  
growth, og stress,  
begge to samtidig,  
så ser du altså, og du måler etterpå,  
at stessniveau,  
og även da til å håndtere,  
stess, men også å korske å rapportera,  
det du kaller prancel,  
og repressel av en situasjon,  
for deg som har lert seg dette,

så oppfatt i den situasjonen,  
som utgangspunkt i ganske stessnene,  
på mye mindre stessnene måten,  
det som ikke har fått intervention.  
Og som du sier, det korser ingenting,  
og hvis dette er nå,  
det må jo ta oss videre,  
hvis dette er så robust som det,  
en håper på det, så er det en typ  
intervention som du kan gjøre, overallt egentlig,  
både i skuldene,  
og i forhold til kassamhelster,  
så morsomt,  
og intressant spennende egentlig,  
så det var eksempel på sånn forskning,  
som er på en måte avansert,  
men du ser, du kommer ned på å se det,  
er det egentlig ikke det, alle vet jo,  
at tankemønsteret,  
betyr mye for korsen du håndtere stess,  
kan du påvirke det,  
og det er jo bare for all kognitivt terapi,  
at du kan påvirke tankemønsteret,  
og hvis du hadde hatt to viktige,  
som virker sånn synergistisk,  
så er det klart fascinerende,  
fascinerende som seg.  
Ja, også det å vite at  
en halvt time,  
der jeg klarer å lære med denne metoden,  
vi har både tenkt på at  
ha dette gross mindset,  
jeg kan lære, jeg kan utvikle meg,  
det er bra for meg,  
og det andre er at stress er bra, stress kommer veldig bra,  
det sa jo han selv jo også,  
at man har jo godt og dårlig stress,  
og det at  
en halvt time kan ha så mye å si for ungdomen,  
jeg husker jo selv hvor usikker  
å være så ungdom,  
det er jo fantastisk,  
jeg er sikkert på at det kommer inn i skolen etter hvert.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Har du noe med du elsker?  
Ja, det er en masse ting,  
vi bruker på forskning,  
men det er jo spennende.  
En studie så på noen,  
som er ganske frisk,  
og som er jo bekreftet,  
det som er litt basis for det som er drivet,  
det som er det som er det,  
men det er jo noe i 15 år,  
education,  
vi har baseret på undervisning,  
undervisning om stress,  
og så var det studierne som så på nettopp,  
folk som da fikk undervisning om stress,  
så ble jo litt i slikt,  
men det er det mer sånn,  
kunnskapen,  
hva skjer,  
det å vite hva som skjer,  
før og til nesten,  
når du utsetter folk for stress,  
så har de som har fått undervisning,  
om dette kunnskap,  
stressnivå og stressresponse,  
men det som ikke har fått,  
så ikke et kunnskap om stress,  
gjør det i stedet å takle og tro  
håndtere stress mye bedre,  
men det er jo alltid bekreftet,  
jeg har jo opplevd å oppleve sånn hele tiden,  
men det er jo flere studier,  
men jeg føler at den er sånn bekreft akkurat det,  
først er jeg ikke for sinnerende.  
Ja, at det er fysisk å annonsere det  
med måling av hvor det er sol,  
og at man ser  
at stressresponsen blir,  
ja, at man takler det på en mye bedre måte,  
det er kjempeartig.  
Veldig alltid. Og en teggeting siden  
du burde nå her ute i naturen,  
på Fåneby, her,

og siden du ser her ute,  
kjøen og landskrappet,  
så det er en alltid studie som kommer  
våg i fjorden, i 65 personer,  
så det er sånn som å jente.  
Men det er jo samling av to gruppe,  
det ene gikk tur i byggetet,  
og det andre gikk tur ute i naturen.  
Så såg du på stressen  
i Amygdala, og liksom du målt det  
på aktiveringsnivåer.  
Så på deg som i byggeten så var det,  
for så ble det ikke mer stresser,  
det hadde det vanlig nivåer, sånn som i lefte.  
Det som gikk tur i naturen en time,  
det hadde som betydelig  
det senke aktivering, altså mindre stress.  
Det er en times  
walk in the nature som heter  
det er jo fascinerende, sånn.  
Så det er så det med å ta  
gjerne måling, altså  
at gjerneaktiveringen  
har gikk betydelig ned.  
Ja, i aktiveringen målt  
i dine byggetesystemer, altså i Amygdala.  
Og det er jo klart fascinerende,  
det er jo det folk sier,  
jeg blir rolig av å ta en tur i naturen,  
gå en tur i skogen.  
Ja, men altså den har du forskning  
så bekreftet, det er jo litt morsomt.  
Jeg elsker at det kommer  
i sånne studier, for det gir  
også så muligheten  
til å gjøre noe selv, at vi kan  
ta eget liv i egne hender  
og endre på stressresponsens  
selv. For det er jo fortsatt  
når man har det veldig stressende,  
så det blir som domino-brikka.  
Du blir så stresset, så vel du  
kanskje er det dårligere mat, for du må

huskjente deg, så søv du dårlig,  
så er du ikke sammen med  
god relasjoner om dine, for det har du  
ikke tid til, så beveg du det ikke.  
Det blir en så negativ domino-effekt  
som man kan ta tilbake  
med å få kunnskap om det.  
Men da må vi komme inn på det, Bjørte.  
Hva kan vi gjøre?  
Vi lever i dette samfunnet her,  
og det vil vi jo. Vi har ikke lyst å  
flytte på i hytter alene  
i en eller annen fjell i ettergokk.  
Vi har lyst å bo her vi bor,  
men hvordan  
tenker du at vi kan gjøre det  
på best mulig måte, og ha det gott  
i livet? Jo.  
Men det var sikkert du skulle skrive med  
en faktisk argument studie  
som viser, det er stor studie,  
internasjon, som viser  
på gruppen i vårt,  
da snakker vi om livets begynnelser.  
Basselt permisjon.  
Lengden.  
Det er så kallert  
generose  
til generose  
enn Basselt permisjon i tid,  
og i løn,  
da har du penger.  
Dess lengdere den er,  
og dess mer døs, også forallt  
for løn, støtte.  
Dess mindre risiko for stress,  
og mentalsjukdom har det resten av livet.  
Åh, tenkte jeg.  
Og da tog jeg inn på hva politiker han gjør,  
jo, det er da at Norge har noen av de beste,  
både lengste og beste.  
Og på hva så bjentlige gruppen i vårt,  
så er det

en beskyttelse mot  
stress, og som fører til då  
stress sjukt og mer,  
og inklusive angstepersjon og sjølvsmål  
senere i livet.  
Det betyr at bliten kan også  
komme inn og skapa.  
Det er jo selvsagt derfor en mener han har gjort det.  
For at det er bra, det er bra for  
barnet, og det er bra for mødrene.  
Det er særlig mødrene som då  
kommer godt ut. Det er  
brasselpremusjon for menn. Se ut i det.  
Du kan ikke finne at det  
beskytter deg, men det beskytter  
masse risiko. Lad risiko for  
senere sjøktom og mødrene.  
Så det er bra at vi har en slags system.  
Så når du spører hva kan vi gjøre?  
Jo, politiker kan faktisk legge dritte.  
Og da kan vi ta det vi gjør til  
det ting i skule, og fritid,  
fritidsordninger og inklusjon,  
og hjelpe til at alle blir inkludert  
og med søtteordninger, sånn at folk  
ikke blir ekskludert, at du får ikke få  
dette utenfor samfunnet.  
Det vet jeg veldig mye om at  
utenfor skap, skaper sjøktom.  
Og det er ofte en del ting  
som politiker, skule eller  
samfunnet kan gjøre.  
Men hvis vi går på det inn,  
hva kan si du, spør at om hva kan vi gjøre  
på det individuelle planet?  
Ja, men jeg synes det er kjempefint.  
Det starta fra du er  
født.  
Det er jo faktisk noen studie som viser å  
at hvis mor stresser under svangerskapet  
så kan du  
ha mer stress i ditt liv,  
resten av livet.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Så det starta fra du  
blir til.  
Og det er veldig fint å vite.  
Og det er også fint det at du  
forteller om at en enkel tømme  
kan sette seg i systemet.  
For då vet man, ok  
det har kanskje skjedd meg  
men det finnes grep man  
kan ta, det finnes behandling som gjør  
at det ikke er nervig systemet vi trenger å være  
aktivert på et så høyt nivå  
resten av livet. Men man må få  
hjelp. Men ja, la oss gå til  
det individuelle,  
hva kan jeg gjøre, hva kan du gjøre  
for å ha det så godt som mulig  
i det samfunnet vi lever?  
Jeg tror jo at jeg har litt lagt lite mantra,  
de som er kallet det som  
jeg tror jeg skal då busse  
folk til nesten alt  
som handler om å forstå  
hva som skjer, mener litt i folk til stress.  
Hva er det som er stressende?  
Og hva er det som kanskje ikke er så stressende  
som er med sånn growth som du kan vokse på?  
Sikkert at du kan forstå dynamikken  
for då kan du i hvert fall forstå  
hva som skjer med meg som en søysta.  
Du håndterer ting bedre  
når du forstår. Så kunnskap  
er tydelig viktig.  
Altså om livet kjendelt, men her snakker vi om stress  
og ulike belastninger, hvor viktig det er  
og hvor viktig det er med søvn  
og forstå at søvn  
for eksempel er den viktigaste  
absolutt viktigaste  
restusjonen som vi har.  
Og hvis du overser det  
så kan du være så flink du vil  
med verdens antioksidant

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

og frå deg hva som helst du sputter i deg.  
Det hjelper ikke hvis du ikke sover  
skikkelig og genok.  
Og andre ting.  
Og kjære og aktivering alt vi snakker på.  
Du må ha kunnskap. Det er viktig.  
Så da kan du forrebygge  
mange ting og du kan håndtere  
mange ting som skjer. Og som i sagsdag  
alle vil oppleve stress i livet.  
Men vet du hva som skjer  
så er du ikke så redd for stress.  
Trattemot, du kan faktisk si at det er bra.  
Det er det du er av det. Freshest kund for min.  
Og kunnskap er utrolig viktig.  
Og det er kunnskap som du aldri får nokke av.  
Det er jo lag på lag og hele livet det.  
Og nye førser i livet.  
Du kan leare om kunnskap. Du kan  
tillegne deg og få kunnskap.  
Og å åpne for er det sånn det.  
Det er alt for mange som går om til å tro de vet  
hva som kursen ting er.  
Som er ignorante eller som feil tolker ting.  
Det er så mye kunnskapsløse  
blandt folk. Altså meg selv.  
Det er jo stadig nye ting. Og ting.  
Jeg tror det er just det første. Seriøt det.  
Det er jo ikke det.  
Denne åpenheten for å forstå dem her.  
Hei litt i å være på hjertet i nye ting.  
Det er sånn open minded.  
I forhold til det som nesten alltid du ser.  
Skålsikkerhet.  
I alle slags kommentarer.  
Skålsikkerhet i hvert fall betyr med vet.  
Neste aldri vet med.  
Jeg pleier å se at skålsikkerhet er  
det motsatt av utvikling.  
Det er egentlig det.  
Stå på helt opp.  
Det er sånn det er.  
De største vitenskap folk.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Det klokeste folk du ser  
å åpne de er for ny kunnskap.  
I dag vet jeg ikke hva dette.  
Men i morgen ser vi at det vi visste i dag.  
Det stemmer ikke lenge.  
Det er all vitenskap i både informedisin  
og i en kvart som helst.  
Kunnskap.  
Det andre som er for å håndteres deres  
og har det bedre.  
Det er en helt sånn en måte.  
Det er så grunnlagende.  
Men du må tenke på det.  
Så er det utrolig viktig.  
Aksept.  
For det som er sånt.  
Det betyr at det som har skjedd.  
Hva måten du har tenkt på.  
Hva måten du har reageret på.  
Hva måten du har gjort ting på.  
Det du har gjort.  
Det som har skjedd.  
Har skjedd.  
Det er utrolig å være på lag med det som er sant.  
De må du akseptere  
både sjukdom, ulykker, uflaks.  
Det andre har funnet på.  
Det du kjøler har funnet på.  
Det du har gjort er du har tenkt å si at  
OK.  
Her i dag.  
Hvis det du har gjort og det som har skjedd er bra.  
Så er du glad.  
Hvis det som har skjedd er  
ekkelig eller skumm eller tragisk.  
Som du liker å akseptere det som har skjedd.  
Som du ikke kan forandre på.  
Det er altfor mange som har omkampet.  
Om 40.  
Skulle ikke skjedd det urettfærdig.  
Det er feil å angre på dette.  
Veldig mykje sånt mentalt stress  
som du har beskap av.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Det å ikke akseptere ting som det er.  
Jeg mener ikke at du skal akseptere det  
fra første øyeblikk.  
For eksempel at noe nærligger død.  
Hvis du har kuttet stresserasjoner  
på et eller annet tidspunkt.  
Så tror jeg at du måtte være på lag med.  
Og komme til å akseptere at sånn er det bedre.  
For det er at det er noe i dette  
som jeg kaller aksept.  
Det er det eneste rommet.  
Det som gir en slags sånn  
sinnslo.  
Det er til i neste omgående å kunne si  
OK, man kan gjøre noe da.  
Kursen så håndterer din  
liv med noe.  
Det blir sånn som det blir.  
Men noen får du ikke visst at du skal  
gå rundt ved sinnt og hatet.  
Det er egentlig en slags sånn  
psykologisk oppdør.  
Jeg prøver å si mot det som er  
realiteten.  
Jeg er mitt i en sykdom.  
Jeg er i en skjilsmis.  
Jeg er barnet mitt.  
Jeg blir sykt.  
Eller bare jobben min er stressende.  
Og bare akseptere det sånn som det er.  
Gi romm før å kunne få det bedre.  
Det er interessant.  
Det er veldig interessant.  
Jeg så på  
terapien.  
Vi ble sett en  
vi får en artikkel om det.  
Dessultatene var det selvfølgelig.  
Og til å kjøp av alle studien  
stressmesterstudien så såg jeg at jeg døper  
det siste årene. Hva kom du trulig  
mange studier som baserte seg på en eller annen for  
for aksepttherapie.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Akseptens-terapi.  
Akseptens-kommittment.  
Det var sånn nydelig varianter.  
Du hadde bygget inn aksept  
som et mindset.  
Sånn et tankemøster.  
Du baserte seg på det.  
Og det er i stedet for å bearbeide og snakke om.  
Og på en eller annen måte sånt.  
Jeg må ikke hjelpe i det.  
Det er på en måte av og til skadet.  
Men da trenger du ikke det for å akseptere  
ting som det er.  
Så det å akseptere.  
Og så kommer den biten som veldig ofte folktes  
psykisk og fysisk stressende vender.  
Den blir tåle.  
Det smelter.  
Det er angst.  
Det er alle varianter der er ubehag.  
Som folk protesterer mot.  
Og som nesten om jeg er redd for.  
Og hvis du er redd for det.  
Det er litt som vi snakket om kunnskap.  
Så får du angst.  
Dette er for færdelig ubehagelig.  
Men det er tålerne.  
Jeg går ikke stykke.  
Det er ikke livsfarlig.  
Så får du en helter respons.  
Så kommer det som aldri er uaktig.  
Det er nemlig at vi ikke har det sånn.  
Det er måtte regulere.  
Hva vill du til å få dette ned.  
Sånn.  
Det er en reguleringsteknik.  
Norge er ved å sove godt nok.  
Norge er ved å etere skikkelig.  
Vi har god uttidning.  
Vi kropples seg av kjæren.  
Men med det fjernsyn og alt det der.  
Yttermesting.  
Kan du regulere ned?

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Masset av meg.  
Men Norge er den psykologiske  
måten å ta det på.  
I dette stedsbestings  
som jeg har begynt å bruke noe lenger.  
Som man andre bruker.  
Akseptisterepiene.  
Så ender vi opp med at  
her og nå oppmerksomheten er utrolig viktig.  
Oppmerksomt nærvær  
som mange kaller det.  
Bindfullt når jeg ser litt av en byttet.  
Vi har ikke tatt den selv til begrep for det.  
Det å være til stedet i øyeblikk.  
Det kjenner at det ikke er her.  
Det bruker sansene.  
Det bruker grubbeling og bekymring.  
Alt dette.  
En annen variant av det.  
Det ligger i alle fleste aksept terapier.  
Som viser seg å være  
utrolig effektivt i å regulere  
ned denne stressreaksjonen.  
Då blir det en blandning av å  
kjå på det utre leveste  
mitt. Kursene kan håndtere ting der ute.  
Du må ikke pausere etterre.  
Kursene kan håndtere det innre.  
Uroen min.  
Alt haks følelser.  
Det er egentlig bak de mindsetter  
vi kan forandre på.  
Det er i hvert fall  
en kjøp og kort version.  
Det er i hvert fall en slags formulering  
av hva jeg tror vi kan gjøre.  
Med vanskelig ting i livet.  
Med å forstå, akseptere,  
og regulere.  
Jeg synes dette var veldig fine  
og konkrete råd.  
Så det begynte med  
at begynte du med å akseptere

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

kunnskapen.  
Det er så glad for at du sier  
det er å dele kunnskapen.  
Det er å lære.  
Det er helt essensielt for å få det bedre.  
Så det er å få kunnskapen rundt det.  
Aksepterer situasjonen  
som denne er.  
Hva var det? Tåle.  
Tåle å stå i det.  
Vi er robuste mennesker.  
Livet er tøtt for alle.  
Men heldigvis er vi robust.  
Og det fjære var  
dette med å være her og nu.  
Og regulere.  
Du ser at mindfulness  
er en veldig viktig faktor her.  
Hvordan kan man lære seg  
til å bli bedre,  
til å være her og nu?  
Når man er veldig stresset, så er man bare  
enten i fortia eller i framtida.  
Vi må jo ha vært veldig fortia  
og tenke på hva som har skjedd.  
Hva skal vi lede av?  
Kjøp så mange kjøp bakover.  
Vi lærer jo det.  
Det kaller vi refleksjon.  
Men hvis den får sette sånn, så kaller vi det grubbling.  
Grubbling er unutting.  
Refleksjon, det du ser på ting som har skjedd.  
Hva er det som du har gjort?  
Jo, kanskje det var det eller kanskje ikke var det.  
Så lærer vi av det.  
Og klart vi ser framme og planlegge.  
Planlegge liv og planlegge utdanning og planlegge.  
Hva som helst.  
Men når du er framme over hele tiden  
og du tenker så mye på ting som ikke har skjedd,  
så blir det fort og bekymring.  
Og det er usikkerhet.  
Derfor blir det å dedusere grubbling og bekymring.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Og samle sektorer her og nå.  
Så viktig folk er.  
Hvor som skal du lede den?  
Det kan jo være.  
Det er så enkelt at du ser på den.  
Hvis du har en toåring.  
Det er den alderen der.  
Du er oppsett stor nok.  
Om det begynner å kjikke,  
eller til å legge bakre ting,  
og ta på ting.  
Det er munnen og sånt.  
Lømmelse er det ingen karakter,  
og ternning krass på noe som helst.  
Og det er også en fullstendig oppsluk.  
Hør du ikke, eller ser du ikke.  
For da har du fullstendig testet her og nå.  
Skal du kjå på den toåringen i seg?  
Det er sånn det skal være.  
Du som boksne har avlevt det.  
For du er så effektiv på flinke.  
Du skal planlegge ting,  
og det trenger management.  
Det er ikke måte på alt.  
Du skal på en måte fixa i livet ditt.  
Og boksne ser du på det.  
Og så går du ut en tur kanskje.  
Sikker du på treene her,  
eller på kassamet på sol og vinn,  
og kjenner på ting når du lukter.  
Kjenner luft og vinn i kvinnet,  
din ruske i hår ditt,  
og stopper opp på kjennet på sol,  
og så akkurat når du begynner å varme.  
Så kjenner du at,  
ja, nå er jeg her.  
Så sanse trening,  
det er noe enkleste form.  
Det er å sitte i ro,  
at bryst inn,  
bryst ut,  
og så kan man skrike ned ved.  
Men du var vildig til,

og snart å gjøre det,  
og vildig til å trene på det.  
Du tenker at dette er kanskje du ut.  
Kjenner du sånn, nei, det er veldig tydelig.  
Det er jo bedre banalig ting,  
det er det.  
Jeg skal lov deg at det risiker.  
Jeg skal lov deg at det risiker,  
og det er ikke bare jeg som har sett det.  
Dette er turdemysjog som både studier og forskning på,  
og det er her og nå oppmærksomhet.  
Det er stedervelsen akkurat her.  
Det er både folk til sånn fysiologiske parameter,  
som er stress.  
Men også folk til sånn well-being,  
altså ro, sindsdør,  
folk til angste personer, folk til livskvalitet.  
Fulig sånn.  
Enkelt med hvilke effektifte.  
Og så tenker han noe så enkelt,  
kan ha så enormt betydning for livet.  
Og når det ser enkelt,  
så høres det jo enkeltet,  
men det er faktisk ganske vonskelig  
når man har levd til helt liv  
uten å ha vært til steder.  
For der var jeg  
for ti år siden jeg har bjørt det.  
Jeg hadde innholdet å tenke på  
hva framover eller bakover,  
og jeg er klart ikke å være her og nå.  
Og for meg så var det  
så vanskelig å sette i en stor  
i et rom for meg selv  
i bare to minutter.  
Det var nesten utholdelig.  
Så det er egentlig ikke enkelt,  
men det er...  
Det er noe vi alle har tilgang til.  
Og som kan gjøre at vi blir  
lykeligere og mer robuste mennesker.  
Og jeg synes det er så fascinerende.  
Det er studiet. Det er studiet

som bekrefter det du ser.  
Du har selvforsket på det.  
Du ser hos dine pasienter hvor nytt det er.  
Men...  
Har du en øvelse du gi  
til dine pasienter for å huske på dette?  
Ja.  
Jeg har mange øvelser.  
Det enkleste er noe etter at vi  
har etter denne appen, mestre.  
Det er jo å BDM  
kikke på den.  
Og det gir jo alle.  
Og så kan du lasta ned gratis i første omgang.  
Og hvis du vil gå videre, så kan  
du få tilgang på mye mer gjennom å  
abonner på den.  
For meg er det helt letteste måten å  
vise det på.  
Da kan du bruke mye mer tid på det.  
Vi har en vanlig terapitt,  
men når du har en sånne program som går over 4 dager,  
så har du tid til  
å instruere og vise.  
Då prøver vi å vise ulike måter.  
Det enkleste er å bare sitte i en stol,  
og bruke pusten.  
Og at folk kjenner gjennpusten.  
Og at de kjenner at  
pusten er jo en annen  
fortøyning til  
et land som bedre er stabilt  
og som er der her i tid.  
Og de kjenner  
hvor enkelt det er.  
Men kjenner hvor  
tydelig det er at du opplevt  
øyeblikket, så hvis du vil  
kjenne at du lever nå,  
så bare kjenner du at  
akkurat nå er det  
en pust,  
innpust og utpust.

Og det har de flest utrolig både fortoget  
å kjenne på det.  
Det blir en måte,  
og så bruker vi ulike bilder  
for å forstærke det  
både på den fortøyningen som det er,  
og gjennom bilder av hvor  
robust du er når du sitter  
på den måten og la pusten  
flyte gjennom ut og oppreist,  
og hvor stolt du er, og så kanskje  
begynner å kjenne  
at du kanskje sitter som et fjell,  
og er kanskje som et fjell, og robust  
som et fjell, og forstærker det  
på den måten.  
Men jeg tar folk med ut.  
Jeg tar folk med ut i alle disse programene  
våre i naturen.  
For det er så mange som opplever det  
stærkere og forletere tak  
på den her åpne opplevelsen  
enn når du inne.  
Det å sitte i ro,  
er å kjenne at du bryr seg om angsten  
fikkelig, det som du så har kjørt,  
blir rolig, særlig begynnelsen.  
Neste å være ute,  
og ut på havet, for eksempel,  
det som jeg,  
så tar vi ut på havet,  
det er jo en stor havet som er  
bedømmende,  
sann som kommer inn og tekker seg ut,  
og bevegelsen er lydende,  
og det er sprute, kvittet,  
skogen,  
furotærne som sus og beveger seg,  
og alt det her,  
som du måser på bakken,  
som du legger møkket til,  
og lukter skogen.  
Det er ingen som ikke kjenner det,

så det er jo varierende grad,  
sånn hvilje du er til å gå inn i det bedre veier.  
Men jeg bruker det mye å synes at det er veldig effektivt,  
og i den appen  
så har vi lagt inn noen øvelser,  
naturen og berefisjoner naturen,  
og så er det jo andre ting.  
Men det er pust og natur,  
og det er sandsetting.  
Pust er jo også sandsetting,  
for det er ikke en pusteteknik,  
det er det ikke, det er det motsatte.  
Det er å kjenne at du har en pust.  
Du skal ikke ændre det.  
Nei, du skal ikke ændre,  
du skal ikke plistere, det er utrolig viktig.  
I forhold til dette med mindfulness,  
det er en øvelse å ikke plistere.  
Det er en øvelse i det som vi kaller,  
å få igjen en sånn  
being-vodes.  
Møsterpartneren til er i en doing-vodes,  
hele tiden som doing,  
skal gjere ting, blir gjere ting.  
Du dette og du.  
Det her setter du er grønt og slett,  
med vilje å trene på hver enn sånn being-vodes.  
Du skal bare vere.  
Ikke gjere noe, du skal bare vere her.  
Når folk får dette inn,  
det får de fort.  
Hvis han ikke ser at man vil gjere  
til å ta inn dette,  
så er det utrolig enkelt å få tak på,  
og så er det veldig vanskelig å holde på det  
som en rutina.  
Det er enkelt,  
men ikke lett.  
Simple not easy.  
Det er en sånn jentare.  
Det er så enkelt å forstå,  
å begynne med kanskje.  
Det er så vanskelig å holde fast til det,

for du glir ofte tilbake  
til gamle vanner,  
og travelhet, og alt som er viktig,  
og alt som er viktig til mobilen,  
og alt det her,  
og så steder det plaster,  
og så er det uviktig,  
og så er begynnelsen unyttig.  
Men når du har fått tak på det,  
folk ser at dette er det som holder med oppe.  
Det er at det kan stoppe opp,  
ta pauser der her og nå,  
og det gullerer.  
Mange om fordagen,  
det er livet med et senere.  
Det er så viktig å få tak på det.  
Og så pleier jeg alltid å si at  
jeg skal love deg,  
hvis du har kjennet etter,  
jeg skal love deg at du kommer til puste  
så lenge du lever.  
Det er veldig trygt å vite det.  
Det er veldig trygt å vite det,  
men det tenker jeg at  
hvertfall for min egen del,  
når jeg er mediteret  
av og på i 10-12 årene,  
og hver gang  
jeg slutter å meditere,  
da lærer man så jo dette  
med mindfulness.  
Men hver gang jeg slutter,  
tenker jeg at  
livet er sånn som det er,  
men hver gang jeg går tilbake  
til meditasjon,  
og går 10 dager  
med og mediterer hver dag,  
så tenker jeg, herregud, tenker jeg at  
jeg slutter, for det er så effektivt  
for mitt liv.  
Nå har jeg klart å  
gjort en nassen daglig i to år,

og det har så mye å si for min  
velvære, jeg bruker å si til en av brorne  
min som må mediterere. Det er en super power  
som jeg skulle ønske alle  
fikk bruk for,  
og derfor er det veldig fint  
at det finnes nu en app  
på norsk som er det mest treppen,  
for at jeg har gitt apper  
på engelsk til mine pasienter i alle år.  
For å komme inn i det  
er veldig fint å gjøre med en app.  
Så jeg har brukt andre apper  
som Kaom og Headspace,  
men nu finnes det en del på norsk,  
og det er så glad for Bjørta at du og han har lagt denne  
mest treppen, for  
det er mange som synes det er behagelig å  
høre det på norsk,  
og så er den jo utrolig fint. Så nu  
reklamerer jeg litt gratis for dere,  
for jeg synes det er veldig fint.  
Så hvis dere ønsker å,  
hvis du ikke har vært inne i  
meditasjonsverdenen,  
eller ønsker å se mer på det, så  
er dette en app som jeg virkelig tror  
kan gjøre en forskjell.  
Er det noe mer du ønsker å  
si nu Bjørta før  
vi legger på for dagen?  
Det om dette her, sikkert ofte,  
er det vanskelig å begynne seg,  
og jeg som tror at  
det å  
sklemme både kunnskap  
om det som Kalle Stess ser,  
men også Stess Mesting,  
det er kanskje det viktigste det kan gjøre,  
så er det jo å si av ting,  
som jeg føler meg som en slags pedikant,  
eller forkynder deg liksom,  
om det går det utskapende det gjelder,

fordi at det er jo så nyttig,  
men det er så nyttig å forstå,  
og det er så nyttig å  
vite omkring konkrete  
hva er det du faktisk kan gjøre,  
for det er mange ting du kan gjøre,  
og hvis du skal gjente en nak av deg,  
så er jeg stad som er  
huskerregel, kjå på det ute i livet,  
hva er det du faktisk kan gjøre  
i det ute, og da er du kursen du sover,  
til du står opp og rytmer  
på søvn din,  
og hvor mange pause du tør,  
jeg begynner for å ta pause 5 minutter hver timegg,  
nesten du har sett hva du gjør,  
det er jo ikke alltid du kan gjøre,  
men du stopper opp,  
for to klok for 5 minutter,  
så er det en røyke pause, sånn,  
det er 5 minutter, og det tar ingen i dag,  
men det er 5 minutter, fantastisk effektivt,  
så ta pause,  
legger seg uten å  
ha for mye aktivering,  
ikke trening, ikke våltid,  
ikke fjernsyn, sånt,  
enklere ting, du kan gjøre enklere ting,  
ta pause i dag,  
må du lese alt du lese på nettet,  
og følge alle blogger,  
og alle ditt og datter,  
må du delta i alle diskusjonsgrupper,  
det er sjukt om at du nød,  
og for dervel så er lendighet,  
ting du ikke kan gjøre,  
kan du si, nei, dette gidder ikke,  
kjemmer deg for det som er unøvendig,  
veldig ofte kan du si det,  
jeg har let veldig mye av Alma  
som vanerbans på 4 år,  
og sier at, nei,  
men kanskje går det, nei,

men kanskje går det, for då  
er det vasker, og det tror jeg når det gidder ikke,  
og det har blitt,  
det er mange ting du kan si,  
nei, det gidder ikke,  
det tror jeg mange hadde gått av,  
og sier, må du det, nei,  
det gidder ikke, folk gir alt for mange ting  
som de egentlig ikke har,  
spesielt for å ha nyttelig godt av,  
så kan du si, det gidder ikke,  
så er det en ting som du kanskje kan gi tillegg,  
det er å si at, kan jeg kanskje  
sette ganser for en del ting som ikke er bra for meg,  
som andre forventer,  
og som egentlig ikke er så viktig for meg,  
eller som handler om at jeg er redd  
for å enten sove eller skuffe noen,  
men som egentlig er helt bortkast,  
og kanskje har vært det nesten  
nedværdigende krenken for meg,  
men likevel så går det med på det,  
kan jeg ikke si at, nei,  
og kan jeg ge ting som meg ser dette viktig for meg,  
kan jeg prioritere det viktigste,  
før det er uviktige,  
først ting skal man først, kan jeg ge det,  
mange folk ge det,  
vi vet at det er noe ting kunne være viktig,  
og så lær du det uviktige for plass.  
Ta et steg fram og si,  
sånn belegg hadde,  
det er ting som de aller fleste kan,  
så det kan gjennom å komme med,  
så helt i sluttet vil du si,  
det er noen ting som ikke handler om  
sanne fine psykologiske teoriere,  
men det er engagemang,  
glede og tilhørighet,  
det er guld for,  
mest ingen, det er guld for folke,  
helst for livskvalitet,  
og har du ikke det, så må du oppsøke,

et land som du kan bli engasjert i,  
noe som gir deg glede,  
som du dusker det som du har av tilhørighet.  
Helt i verden kan det være  
en og to personer, familien din,  
ven din, kjenne at det er helt høyt.  
Det er så viktig,  
og det gir deg så mykje med robust,  
i folket å håndtere  
all form for stress og belastning,  
hvis du har dette med  
engagemang og glede og tilhørighet.  
Her var det trolig mye fin  
livsvist om, Bjørn.  
Tusen takk, jeg merket at du treffte meg.  
Tusen takk for at du tok deg tid  
og kom med tid på Hårneby,  
veldig hyggelig å prat med deg,  
og tenk at det er bare,  
jeg skulle ønske at denne episoden  
kunne nå ut til hele Norge,  
for det er, tror mange av de fondt det  
så mye bedre.  
Det var veldig hyggelig å få lov  
til å formidle dette,  
for jeg tror på at det er viktig  
for folk å ta en tregg av andre skogen.  
Det er som en slags gode budskap  
som kan bli spett.  
Takk for å få lov til å være med her.  
Er det noe som mine litterer kan nå deg?  
Ja da, jeg har jo hemmet å si  
jeg,  
med Stubborn.no,  
som er enkleste der  
jeg melder dess,  
og telefonnummer og sånt.  
Da vet dere det,  
og mestre oppen kan lastes ned  
der man laster ned eppa.  
Og dere kan nå med  
på doktorannettedraglen på Instagram  
og legger om livet på Facebook.

**[Transcript] Leger om livet / #98. Stress, mestring, press, indre uro og nervesystemet. Med lege Bjarte Stubhaug.**

Jeg rekker ikke å svare alle  
for jeg får hundrevis av mailer  
etter hver eneste episode,  
men jeg læser alt tusen hjertelig takk.  
Jeg heier sånn på  
alle dokker der ute som gjør  
ændringen nu og som  
skapar et bedre liv.  
Også får kunnskapet ut videre.  
Og hvis du tenker  
at denne episoden var nyttig,  
så sender den til noen du tenker  
kan ha nytte aden.  
Og tusen takk til deg som abonner.  
Med det så ønsker vi dere en kjempefien dag.  
Ha det godt!  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)