

DOKTORAVHANDLINGER

Oppmerksomhetstrening mot stress

Oppmerksomhetstrening kan redusere helseplager og gi bedre velvære hos medisin- og psykologistudenter.

Opptil 50 % av medisinstudentene og psykologistudentene har psykiske plager og lav livskvalitet i løpet av studiet. Plagene kan forverres gjennom studiet og vedvare inn i yrkeskarrieren, og kan da føre til dårligere pasientbehandling. Jeg ønsket å undersøke effekten av en metode for stressreduksjon på slike plager.

Jeg foretok først en litteraturgjennomgang av virkningene av oppmerksomhetstrening etter metoden «mindfulness-based stress reduction» (MBSR). Metaanalysen viser moderat og konsistent effekt på en rekke mål for psykisk helse hos et bredt spekter av målgrupper, inkludert studenter.

Deretter undersøkte jeg effekten av et sju-ukers MBSR-kursprogram for 288 medisin- og psykologistudenter i Oslo og Tromsø i en randomisert, kontrollert studie. De hadde mindre mentalt stress, økt velvære og økt

mental tilstedeværelse (mindfulness) etter kursslutt sammenliknet med studenter som fortsatte studiet som vanlig. Effekttørrelsen for nedgang i mentalt stress var moderat ($g = 0,65$). Kvinnelige studenter hadde bedre effekt enn mennene og rapporterte også redusert studiestress. Sårbare studenter hadde best effekt av treningen og økte sin bruk av problemløsende mestringsstil, mens de sårbare studentene som ikke hadde tatt kurset, rapporterte økte stressplager og redusert velvære når eksamen nærmet seg.

Resultatene tyder på at oppmerksomhetstrening kan redusere nivået av psykiske plager og gi høyere velvære hos studenter. Vi anbefaler ytterligere utprøving av slike metoder i høyere utdanning.

Michael de Vibe
michael.devibe@kunnskapssenteret.no



Michael de Vibe.
Foto: Privat

Disputas

Michael de Vibe disputerte for ph.d.-graden ved Universitetet i Oslo 9.9. 2014. Tittelen på avhandlingen er *Mindfulness training for medical and psychology students*.

Strålebehandling av skjelettmetastaser

Strålebehandling med engangsfraksjon anbefales til skjelettmetastaser. I Norge ble kun 31 % av stråleserier til skjelettmetastaser gitt som engangsfraksjoner i 1997–2007.

Strålebehandling med engangsfraksjon er den anbefalte behandlingen av ukompliserte skjelettmetastaser. Man har visst lite om komplikasjoner etter engangsfraksjon på lang sikt og om praksis for bruk av engangsfraksjon i Norge. Respons etter strålebehandling av skjelettmetastaser rapporteres ofte som endring i smerte. Et objektivt mål på smerterespons er ikke tilgjengelig.

I mitt doktorgradsarbeid sammenliknet vi forekomsten av komplikasjoner etter behandling med engangsfraksjon og fraksjonert behandling. Oppfølgingstid var ut pasientenes levetid. Vi fant at engangsfraksjon medfører flere rebestrålinger, mens andelene patologiske frakturer og medullakompresjoner var like. Ved hjelp av data-materiale fra Kreftregisteret evaluerte jeg bruk av engangsfraksjoner i Norge i perioden

1997–2007. Engangsfraksjon var gitt ved 31 % av stråleseriene til skjelettmetastaser.

Vi evaluerte også hvorvidt fysisk aktivitet og gange kan være objektive mål ved evaluering av respons etter strålebehandling. Skjelettmetastaser affiserer i stor grad det vekt bærende skjelettet, og dermed fysisk aktivitet og gange, som likevel viste seg ikke å være gode mål på respons.

Funnene styrker anbefalingen om å behandle skjelettmetastaser med engangsfraksjon. Videre konstaterte vi liten bruk av engangsfraksjon i Norge i 1997–2007 og at det er behov for å implementere behandling med engangsfraksjon i større grad.

Tonje Anette Sande
tonjesande@gmail.com



Tonje Anette Sande.
Foto: privat

Disputas

Tonje Anette Sande disputerte for ph.d.-graden ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet 28. mai 2014. Tittelen på avhandlingen er *Radiotherapy in patients with bone metastases; treatment schedules and evaluations*.