

Nasjonal konferanse i klinisk helsepsykologi 24. – 25. mars 2022

Psykologens skattkiste for en stresset og plaget kropp Hvordan psykologiske tiltak påvirker fysiologiske prosesser

Sted: Felix konferansesenter, Oslo

TORSDAG 24. mars 2022

10.00 – 10.15: Åpning

10.15 – 11.00: Per Brodal, professor i nevroanatomi

Om hjernenettverk, alarmer og stress

11.00 – 11.15 PAUSE

11.15 – 12.00 Helene Helgeland, overlege i barne- og ungdomspsykiatri

Om kroppens stressreguleringsystemer og implikasjoner for behandling av sammensatte symptomtilstander

12.00 – 12.15 PAUSE

12.15 – 13.15 Parallellsesjoner

1. Utredning og behandling av barn og unge med stressrelaterte tilstander. Linn Breen Herner, psykologspesialist

2. Stressmestring ved hjelp av biofeedback. Ingrid Hyldmo, psykologspesialist

3. Mindfulness i møte med en stresset kropp: Katinka Salvesen, psykologspesialist

4. »Kroppsspråk» – smerter hos unge mennesker. Munnhelse og psykisk helse.

Anne Kristine Bergem, psykiater og førsteamanuensis & Heming Olsen-Bergem, oral kirurg og førsteamanuensis

13.15 – 14.00: LUNCH

14.00 – 14.50: Anne Kristine Bergem, psykiater og førsteamanuensis

Tidlige traumer og risiko for utvikling av somatiske plager

15.00 – 15.50: Parallellsesjoner

1. »Kroppsspråk» – smerter hos unge mennesker. Munnhelse og psykisk helse.

Anne Kristine Bergem, psykiater og førsteamanuensis & Heming Olsen-Bergem, oral kirurg og førsteamanuensis

2. Stressmestring ved hjelp av biofeedback. Ingrid Hyldmo, psykologspesialist

3. Hvilken metode virker for hvem? Teoretisk grunnlag for ACT og ISTDP/ Emosjonsfokusert terapi som behandling ved smertetilstander. Heidi Trydal, psykologspesialist

4. Alvorlig Covid-sykdom. Erfaringer med spesialisert rehabilitering ved Sunnaas sykehus.
Marianne Løvstad, professor, nevropsykolog og Ingrid Lerø, psykolog

15.50 -16.05: PAUSE

16.05 – 16.55: Vegard Bruun-Wyller, professor og overlege i barnemedisin

Vedvarende symptomer etter Covid-19: Forekomst, årsaksmekanismer og
behandlingsmuligheter

17.00 – 17.15: Paneldebatt/drøfting COVID-19

FREDAG 25. mars 2022

09.00 – 9.45 Mats Lekander, professor i helsepsykologi, Stockholms universitet

Stress, inflammasjon og betydning for psykisk og somatisk helse

09.50 – 10.20: Borrik Schjødt, psykologspesialist

Placebo og behandlerrelasjonen

10.20- 10.30 PAUSE

10.30 – 11.00 Silje Reme, professor, Psykologisk institutt, UiO

Evidens for medisinsk hypnose for reduksjon av smerte

11.05 – 11.40 Maren Lindheim, psykologspesialist

Hypnose og betydningen av det terapeutiske språket for stress- og smerteregulering

11.45 – 12.15 Paneldebatt (Lekander, Lindheim, Reme og Schjødt): Implikasjoner for klinisk praksis

Moderator: Arnstein Finset.

12.15 – 13.15 LUNCH

13.15 – 14.15 Parallellsesjoner

1. Effekt av søvnbehandling på angst, smerte, depresjon og opplevd stress. Søvn som mediator av effekt av KBT ved stresstilstander. Mats Lekander, professor i helsepsykologi
2. Hypnose ved forberedelse til kirurgi hos voksne. Silje Reme professor, psykolog
3. Barn i helsevesenet; forebygging og behandling av behandlingstraumer. Maren Lindheim, psykologspesialist
4. 1. ACT som terapiform ved langvarige smertetilstander. Heidi Trydal, psykologspesialist

14.15 – 14.40 Pause

14.40 – 15.45 Parallellsesjoner

1. ISTDP som terapiform ved langvarige smertetilstander. Heidi Trydal, psykologspesialist

2. Stressrelaterte tilstander hos barn og unge. Prinsipper for oppfølging basert på erfaringer fra BUP i somatikken. Trond Diseth, professor og overlege i barne- og ungdomspsykiatri

3. Kvernetanker under sykdom: Mentale strategier ved energitappende grubling og stressende bekymring. Torkil Berge, psykologspesialist

4. Helse og seksualitet. Randi Gjessing, onkologisk sykepleier, spesialist i sexologisk rådgiving

15.45 – 16.00: PAUSE

16.00 – 16.30 Avsluttende innlegg. Paul Joachim Bloch Thorsen, barne- og ungdomspsykiater

16.30 – 17.00 Oppsummering og avslutning