

# Innhold

<b>10 helsepostulater om sammensatte lidelser .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

## *Del 1*

<b>Fra plager til sykdom .....</b>	<b>15</b>
Sykdomsutviklingen i lys av et eksistensielt perspektiv .....	15
Sykdomsutvikling i et vestlig kulturelt perspektiv .....	28
Sykdomsbegrepet i idéhistorisk perspektiv .....	31
Sykdomsbegrepet i sosiologisk perspektiv .....	37
Hvordan er dagens situasjon? .....	45
Årsaksforhold .....	47
Miljøfaktorer .....	48
Trek fra samfunnsdebatten .....	49
Personlige faktorer .....	51
Kognitiv aktiveringsteori for stress (CATS) .....	56
Diagnostikk og behandling .....	60
Diagnostisk avklaring .....	62
Behandling .....	63

## *Del 2*

<b>Kognitiv og metakognitiv behandling .....</b>	<b>65</b>
Kognitiv atferdsrettet behandling (CBT) .....	65
Den kognitive modell .....	68
Oppstart av behandlingen .....	72
Problemliste .....	73
Bruk av kasesformulering .....	75
Sosialisering og forberedelse til kognitiv terapi .....	79
Arbeidsmetoden i kognitiv terapi .....	79
Kognitive teknikker .....	80

Atferdsteknikker .....	87
Kognitiv terapi: praktisk illustrasjon av sokratisk dialog .....	93
Kognitiv terapi: praktisk illustrasjon av behandling for panikkangst .....	95
Plagsomme bekymringer og depressiv grubling .....	98
Behandling av plagsomme bekymringer og depressiv grubling .....	100
Metakognitiv terapi .....	101
Når bekymringer og grubling er til nytte .....	108
Når blir bekymring og grubling et problem? .....	109
Mestring av bekymringer og grubling kan opprettholde problemet .....	111
Hvordan komme ut av bekymring og grubling? .....	112

*Del 3*

<b>Implementering av kognitiv behandling ved sammensatte lidelser</b> .....	119
Diagnostiske verktøy .....	121
Klinisk undersøkelse og «brief intervention» (BI) .....	122
Den medisinske undersøkelsen .....	124
Muskulær spenning .....	125
Forklaring av fakta .....	129
Funksjonsvurdering og trening .....	131
Kronisk tretthet og ME .....	136
Flerfaglig - tverrfaglig tilnærming .....	137
Kasuistikker .....	138
Katastrofetenkning .....	138
Selvpålagt overytying .....	140
Perfeksjonisme og leveregler .....	143

*Del 4*

<b>Kognitiv behandling i arbeidsrettet rehabilitering</b> .....	147
Sykefravær som diagnose .....	148
Individprosessen .....	150
Systemprosessen .....	151
Individuell handlingsplan .....	152
Tverrfaglig kompetanse .....	153
Hvem gjør så hva? .....	154
Oppsummering .....	155

*Del 5*

<b>Undersøkelsesbatteri for subjektive helseplager</b> .....	157
Bakgrunnen for anvendelsen av undersøkesskjemaer .....	157
Bruken av skjemaene .....	159
10 skjema med kommentarer .....	160
Konklusjon .....	177
<b>Epilog</b> .....	179
<b>Litteratur</b> .....	181