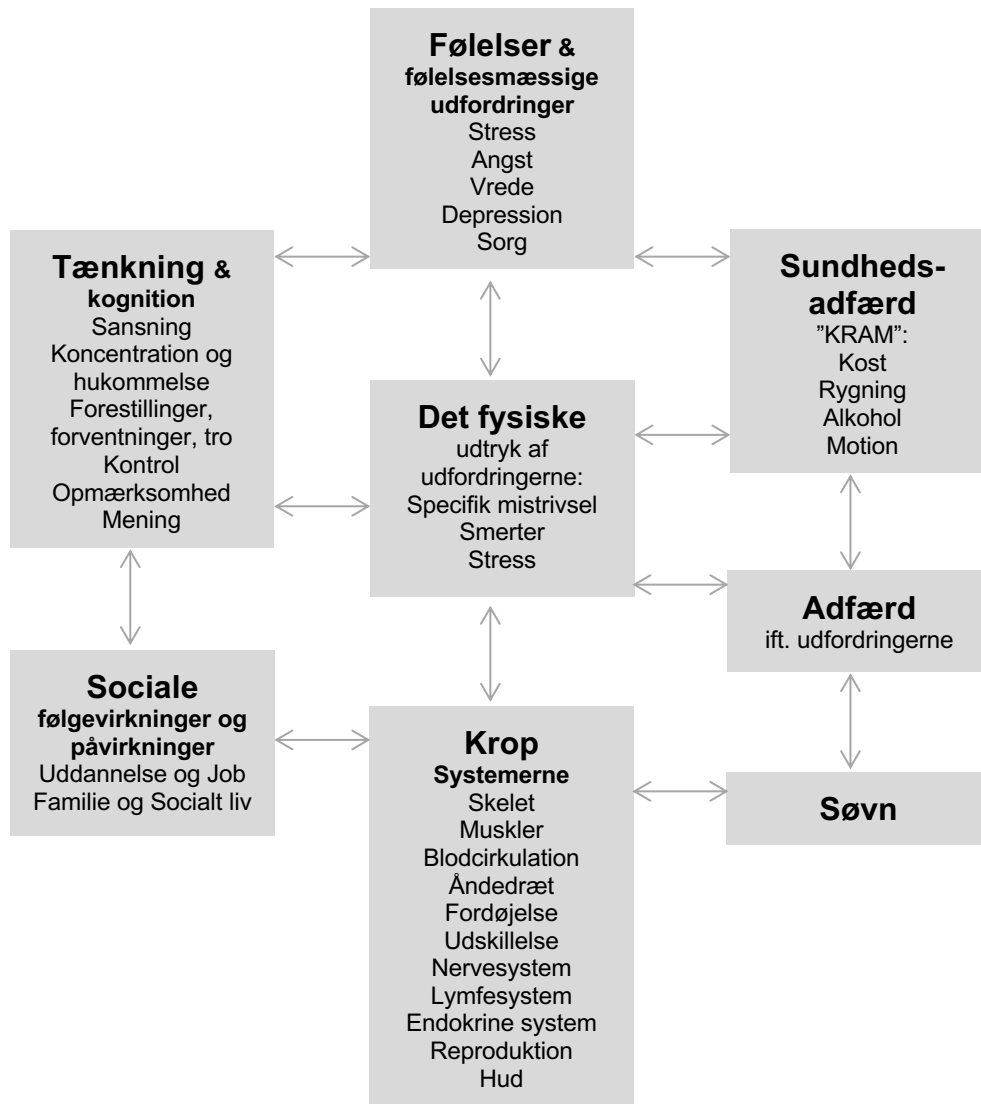


# DEN BIO-PSYKO-SOCIALE MODEL

Inden for sundhedspsykologien har man i de sidste 50 år, og med stadig større dynamisk forståelse heraf, arbejdet ud fra en bio-psyko-social forståelse af mennesket, når man arbejder terapeutisk eller i kursusprocesser. Én måde at tegne modellen på er gjort her:



Denne model tages der udgangspunkt i, uanset hvilken kursist / klient, med hvilken psykologisk og / eller fysisk udfordring, man arbejder med, når perspektivet er sundhedspsykologisk. Hvis du vil omsætte modellen til eget liv, så prøv at stille dig følgende spørgsmål, hvad angår dagligdags-funktionalitet – og kig konkret på modellen:

- Hvor er dine største konkrete livsudfordringer lige nu?
- På hvilken måde forstørres de mistrivsel på øvrige livsområder?
- Hvad gør du allerede for at reducere 'flaskehalsens' negative livspåvirkning og på hvilke måder?
- Hvad (egen forvaltet eller i behandlingsregi) er du være motiveret for at tage fat på fra de områder, der gives inspirationer fra her på hjemmesiden?

**Modellen er sund fornuft, fordi: Krop og sind interagerer hele tiden; følelser viser sig i krop, og kropslig mistrivsel påvirker følelser.**

Et enkelt bevis på, at krop, tanker og følelser hænger nært sammen, kan fås ved at gøre følgende lille øvelse:

Tænk på sidste gang du var rigtig, rigtig ked af det. Genkald dig hvad du var ked af, hvad du tænkte, og hvordan kroppen reagerede herpå. Lev dig helt ind i det...

Formentlig oplever du nu følgende: Kroppen bliver tung og handlingslammet. Åndedrættet bliver overfladisk og stivnet. Ansigtet nærmest falder sammen. Du kigger automatisk nedad, indad. Tankerne bliver grå. Og det forstærker følelsen af ked af det hed...

Genkald dig så en 180 grader modsat følelse. Det kan være sidst du havde fantastisk sex med et skønt menneske. Eller du var til en fest og dansede løs. Eller du var til et selskab, hvor der blev leet og snakket lystigt. Uanset hvilken situation du forestiller dig, så er der et eller flere mennesker med i scenen, som du elsker. Virkelig se situationerne for dig, se menneskene. Hør lydene, musikken...

Og nu oplever du så sikkert: Kroppen bliver straks lettere. Du retter dig mere op, musklerne bliver mere fleksible. Åndedrættet bliver dybere og mere livgivende. Munden begynder at vende lidt opad, og trækker resten af ansigtet med. Tankerne bliver regnbuefarvede. Og flere positive følelser begynder at pible frem...

Dette må være helt tilstrækkeligt bevis på, at uanset hvor vi gør et indstik: I kroppen, i tankerne, i følelserne, i adfærden, så kan vi altid stikke en kile ind i en tilstand og få den til at bevæge sig.

Det er denne helt enkle mekanisme, der udnyttes f.eks. i den mindfulness- og meditativt praksisbaserede indfaldsvinkel til smerte- eller stresshåndtering, eller når man praktiserer yoga. Men husk, at det også sker, når vi dyrker andre former for motion, griner, går, danser og nyder et sanseligt herligt måltid. Vi er i bund og grund fra naturens side designet til at trives, og hvis ellers vi er lydhøre og reagerer over for krop og sinds signaler, så findes der mange veje og metoder til øget trivsel, både fysisk, psykisk og socialt.

Så selvom du har besøgt en psykologs hjemmeside, så bliver du her præsenteret for et bredt helhedssyn på menneskelig trivsel. Nogle gange inviteres du helt ind i dine problemers kerne og virkelig mærker, føler og gennemarbejder dem med specifikke psykologiske metoder. Eller du inviteres dybt ind i en accept- og give slip proces; dette i forventningen om, at udfordringen / problemet så minimeres, og måske endda opløses, når den omgærdes med den helt dybe overgivelse. Men andre gange inviteres du til halvt eller helt at vende ryggen til problemerne og beskæftige dig med helt andre nærende ting – i tanke, følelse, krop eller adfærd.