

# PSYKONEVROIMMUNOLOGI

*Emmauskonferansen 2013*

*Hildegunn M. T. Schuff*

*Ansgar Teologiske Høgskole  
og ABUP, Sørlandet sykehus*

# «En sunn sjel i et sunt legeme...»

- ▣ Sammenhenger mellom religion og helse i lys av psykonevroimmunologi (PNI)
- ▣ Samspillet mellom psykiske og fysiske prosesser
- ▣ Kropp-sjel-spørsmålet (mind-body)
- ▣ ...og 'det udelte mennesket'
- ▣ António Barbosa da Silva: *Sammenhenger mellom psykologi, religion og helse* (2013)

# Troen som styrkedrikk

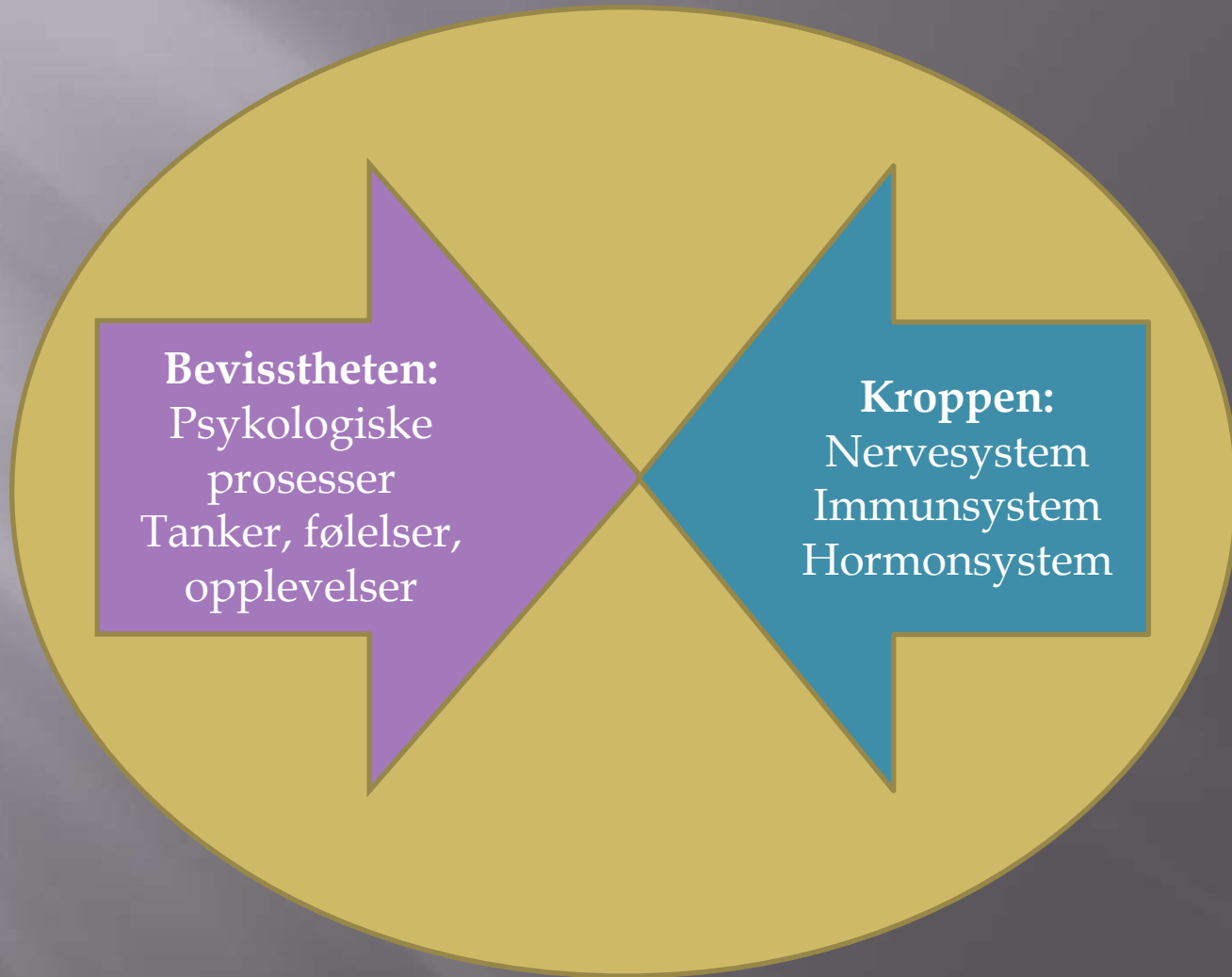
Stol på Herren av hele ditt hjerte,  
støtt deg ikke til din egen innsikt!  
Tenk på ham hvor du enn ferdes,  
så gjør han stiene dine jevne.  
Vær ikke vis i egne øyne,  
frykt Herren og vend deg bort fra det onde!  
Det blir til helse for kroppen,  
en styrkedrikk for marg og bein.

*Ordspråkene 3, 5-8*

# Religiøs aktivitet korrelerer med helse

- ▣ ...også i nye norske studier (Sørensen 2012)
- ▣ HUNT: Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, 50.405 respondenter
- ▣ Kirkegjengere
  - Har lavere blodtrykk
  - Blir mindre deprimert
- ▣ Psykonevroimmunologi kan belyse *hvordan* dette henger sammen; samspill kropp-sjel

# Psykoneuroimmunologi



# Hva er religion?

## RELIGION

Sosial  
institusjon,  
fellesskap

Tro

Handling

Opplevelse

‘Vårt forhold til den ytterste virkelighet’

# Hva er helse?

## HELSE

### Pluralistisk-holistisk definisjon

Fenomenologisk:  
Opplevd  
velbefinnende

Biomedisinsk:  
Fravær av  
sykdom

Humanistisk:  
Evne til å  
realisere mål

Evne til  
tilpasning og  
selvledelse

‘Fullkomment fysisk, mentalt og sosialt velbefinnende’



Lepers - I heal the lepers!

# HEALING LEOPARDS?

Spots all over the place



# Pavlov's Dog

Original illustration from an article published in 1909 entitled *The Method of Pavlov in Animal Psychology*. The text accompanying the illustration was as follows:

A dog whose normal salivary reaction had been carefully observed and in which the habit of responding to a certain sound had been developed was placed in an apparatus similar to that of Fig. 2.

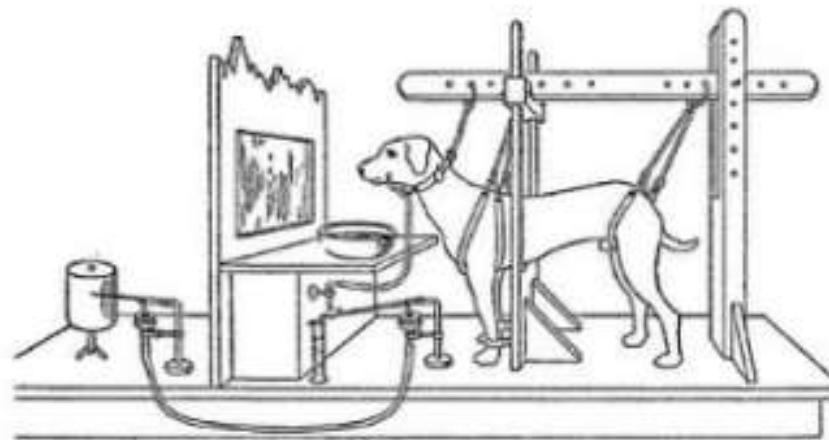
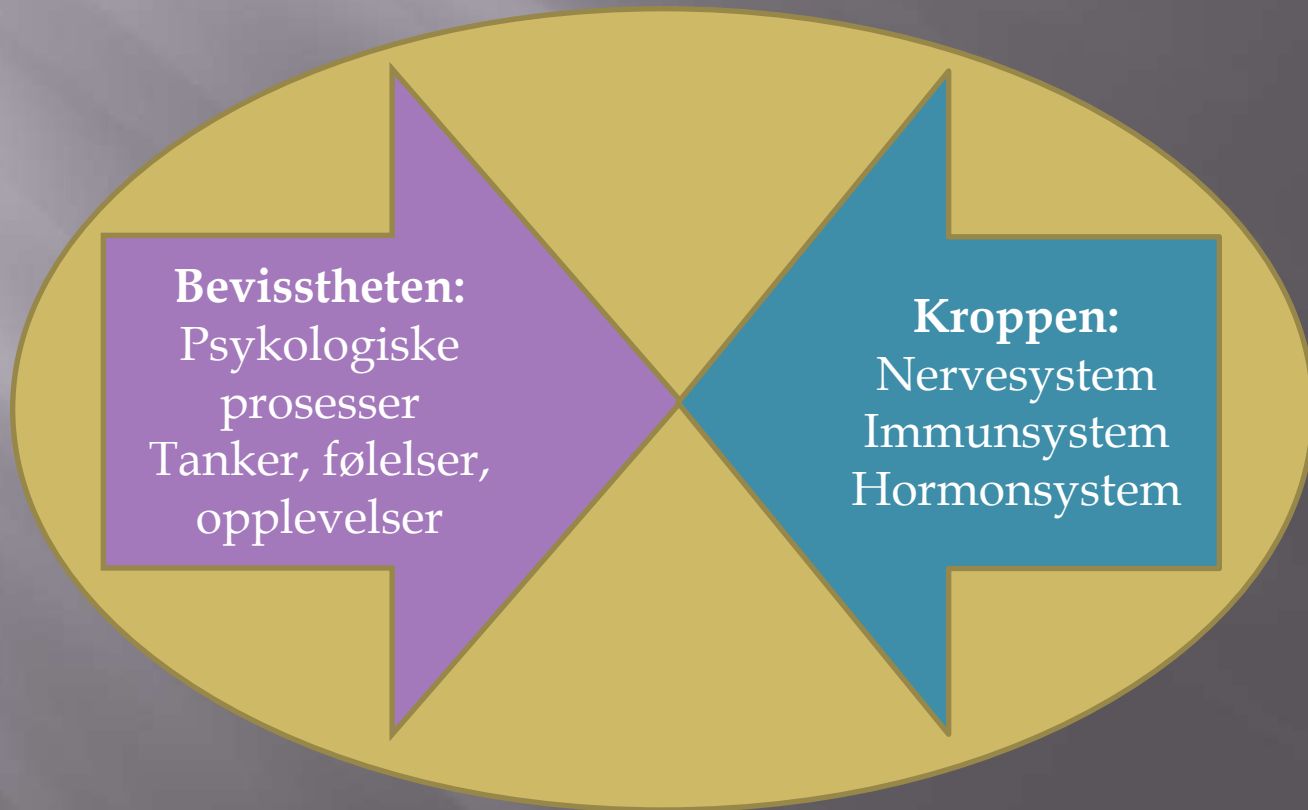


FIG. 2.

[www.all-about-psychology.com](http://www.all-about-psychology.com)

# Psykoneuroimmunologi

- ▣ Økt innsikt i sammenhengene gjennom 1900-t.
- ▣ Robert Ader brukte begrepet PNI først i 1975



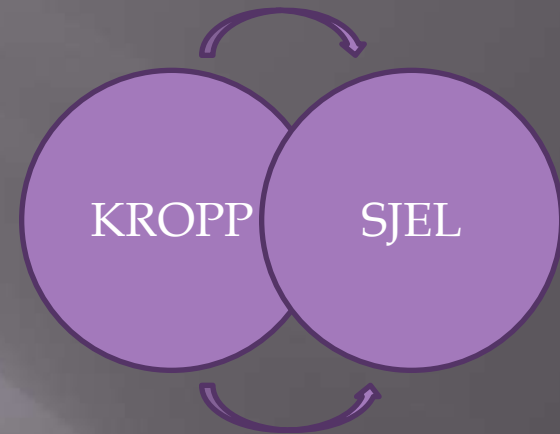
# Ulike syn på kropp og sjel

<b>Dualisme</b>	Kroppen og sjelen separate deler	<i>Platon, Descartes</i>
<b>Kartesisk dualisme</b>	Kroppen og sjelen separate, mentale og fysiske prosesser – uavhengige	<i>Descartes</i>
<b>Materialisme, monisme</b>	Bare fysiske fenomener finnes. Tanker og følelser = elektriske impulser i hjernen	<i>(Aristoteles: Sjelelige fenomener kan ikke måles), britiske empirister, James</i>
<b>Idealisme</b>	Bare mentale fenomener finnes	<i>Berkeley</i>
<b>Epi-fenomenalisme</b>	Mentale prosesser = subjektive biprodukter av kroppslige prosesser	<i>Skinner</i>
<b>Identitetsteori</b>	Mentale fenomener er det samme som prosesser i nervesystemet	<i>Lübcke</i>
<b>Holisme, interaksjonisme</b>	Fysiske og mentale fenomener påvirker hverandre	<i>Xang Ji, Ibn Sina, nyere psy./med.</i>

# Samspill mellom kropp og bevissthet

- ▣ I dag: Biopsykososial modell, mer helhetlig forståelse

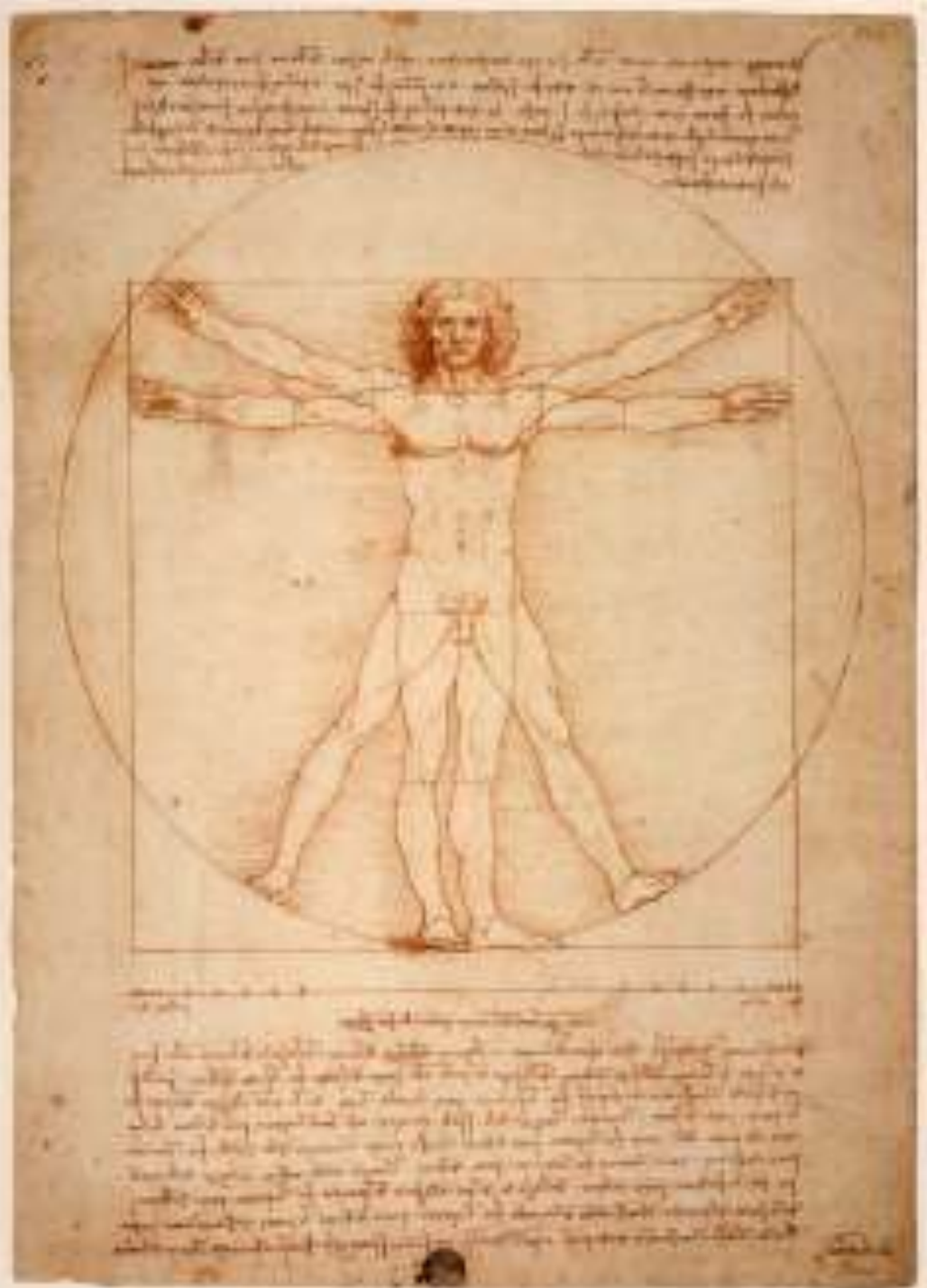
- *Interaksjonisme*



- ...eller *monistisk materialisme* (epifenomenalisme eller identitetsteori)

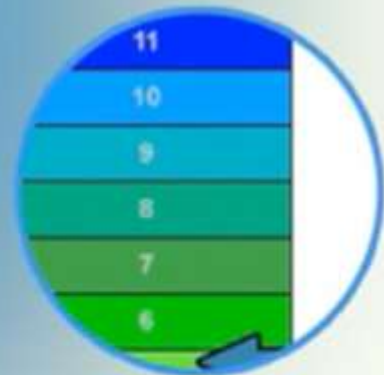


# Det udelte menneske

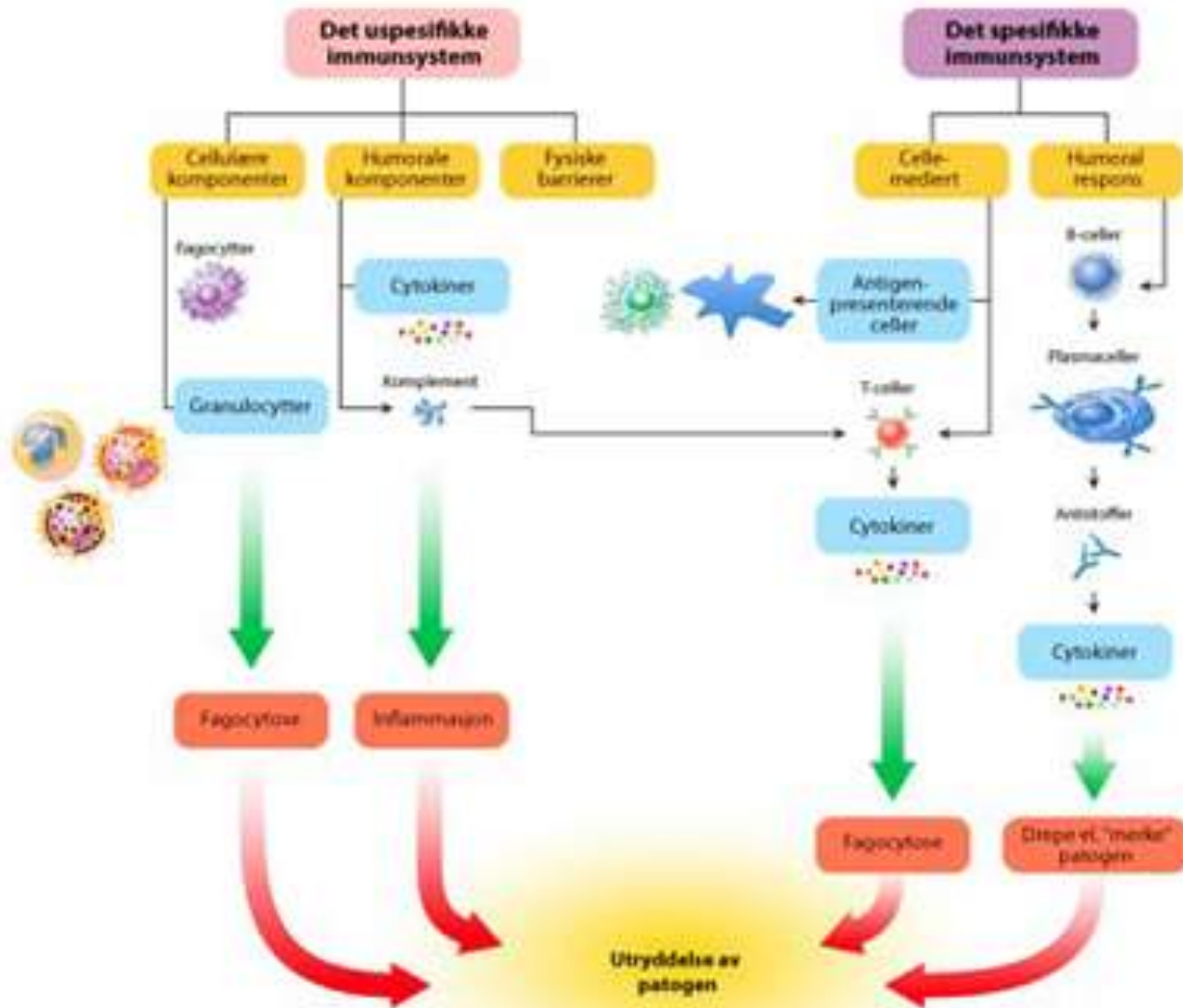


# Immunforsvaret – ytre og indre

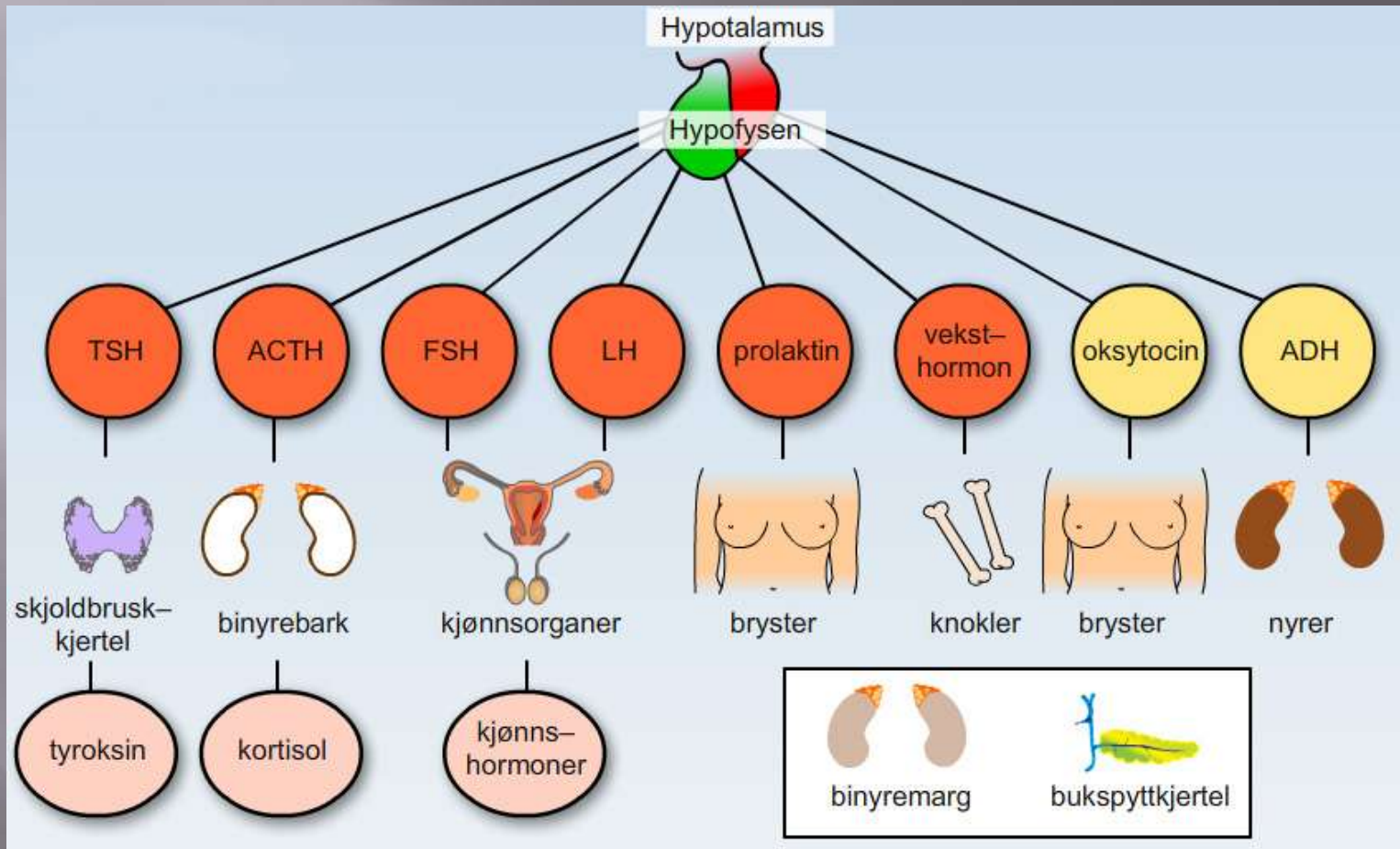
ytre forsvar



# Oversikt over immunsystemets komponenter



# Hormonsystemet





# Nerve-system og stress-respons

## Parasympatisk nervesystem (hvile og fordøyelse)

trekker sammen pupillen  
mer spytt

roer hjertet

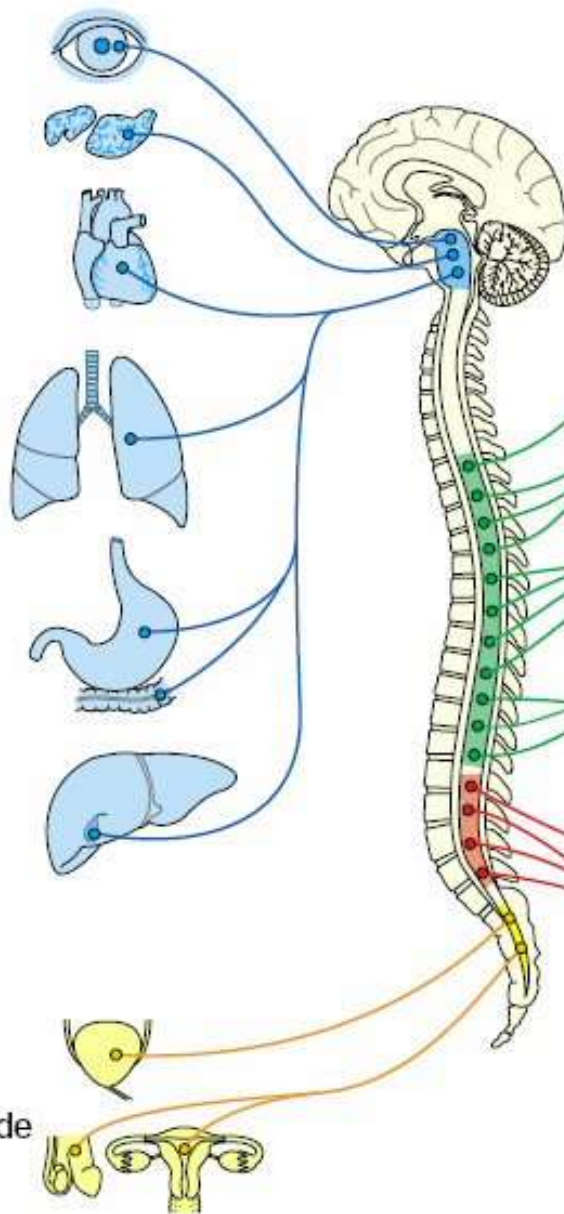
avslappet pusting

stimulerer fordøyelsen

stimulerer gallen

urinblæren trekker seg sammen

økt blodmengde til kjønnsorganene



## Sympatisk nervesystem (sloss eller flykte)

utvider pupillen

mindre spytt

øker puls

øker pusting

hemmer fordøyelsen

stimulerer frigjøring av glukose

produserer adrenalin

avslappet urinblære

reducerer blodtilstrømming i kjønnsorganene

THERE ARE ONLY  
TWO TIMES  
I FEEL STRESS:

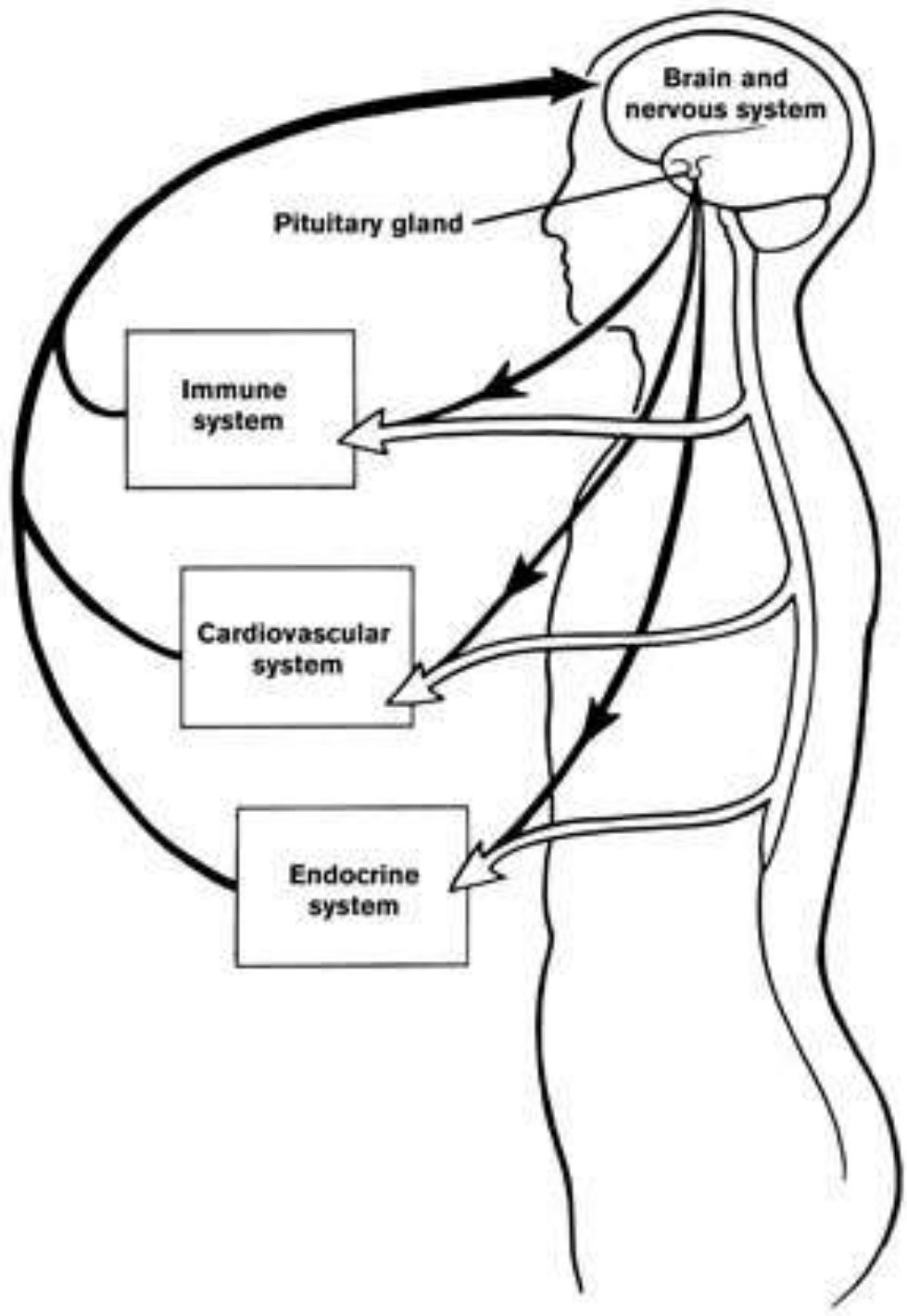


DAY AND NIGHT.



Religiøs mestring  
kan dempe stress





# Hjernen er ikke alene

- ▣ Hva innebærer det?
- ▣ PNI gir sterke argumenter for at religion påvirker helsa positivt
- ▣ I hjelpeyrker: Møte mennesker som en integrert helhet
- ▣ I forskning: Tverrvitenskapelig, ulike metoder

## Religion

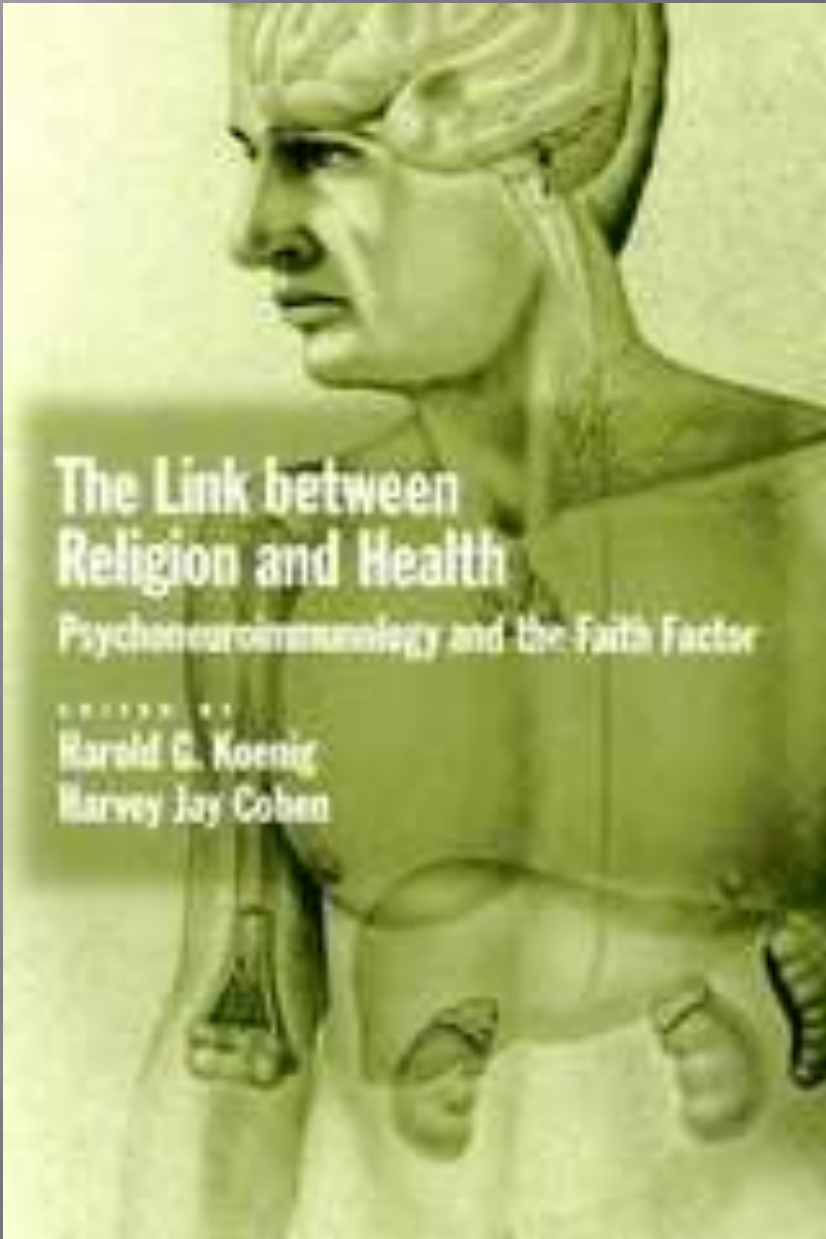
- Sosialt fellesskap
- Tro
- Handling
- Opplevelse

## ...bidrar med...

- Sosial støtte
- Stressmestring
- Tanker
- Refleksjon
- Mening
- Emosjoner
- Optimisme og håp
- Estetiske opplevelser
- Opplevelse av aksept

## ...fremmer helse

- Fysisk – immunforsvar, hormonsystem, nervesystem, stressrespons
- Opplevd livskvalitet og lykke
- Evne til å oppnå mål og mening
- Evne til tilpasning og selvledelse



**The Link between  
Religion and Health**

Psychoneuroimmunology and the Faith Factor

.....  
Edited by  
**Ronald G. Koenig**  
**Harvey Jay Cohen**