

Allt som är viktigt känns och det känns inte bara bra

Med

Åsa Kadowaki

Läkare, specialist i psykiatri

Leg. KBT-psykoterapeut och handledarutbildad

Verksam i primärvården

www.viktigtpariktigt.nu

Jobba med sin hälsa

livsstilsverktyget.se/varden

Utvecklat av professor Anders Rosengren vid
Göteborgs Universitet

Utvärderat tillsammans med Socialstyrelsen

Det spelar roll hur man lever

Generella hälsobeteenden:

Sova på natten

Röra på sig – vara fysiskt aktiv

Äta alla näringsämnen, regelbundet

Ha sammanhang att delta i – relationer

dygnsrytm

HÄLSA

handlar inte om frånvaro av symtom

utan om

NÄRVARO

och kunna rikta sin energi och delta i det man värderar samt hantera utmaningar och bidra i gruppen

KASAM: Aaron Antonovsky

Känsla av sammanhang: Friskfaktorer

Begripa: kunna sätta ord på/se samband

Hantera: aktiv coping

Meningsfullhet: fokus för aktivitet

Boards/Gränser

Aaron Antonovsky's 4:e parameter

Var verklighetsförankrad:

Lägg förväntningarna på rimlig nivå

Du får en stund på jorden – döden är en del av livet och inte ett medicinskt underbehandlat tillstånd.

Använder du din tid till det som du värderar?

Friheten att välja

ger oundvikligen ångest

som späds på

när man jämför sig med andra

via sociala medier

”Hur hinner de? Hur har de råd?

Skulle jag valt något annat?”

Hur vill jag fördela min tid?

Arbete

lönearbete
hemarbete

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Utbildning / utveckling

studier

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Fritidsaktiviteter

intressen

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Samhällsenhagemang

ideellt arbete

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Nära relationer

- partner

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Andlighet / harmoni

kontakt/närvaro

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Familjerelationer

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|



24/7/365

Egenvård

Hälsobeteenden
OBS! ca 10h/dygn

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Vänner / socialt liv

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Föräldraskap

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Livskompass

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>Arbete</p> <p>Hur viktigt 1-10 Hur lever jag 1-10</p> <p>810</p> | <p>Utbildning / utveckling</p> |
| <p>Samhällsenhagemang</p> | |
| <p>Andlighet / harmoni</p> | |



24-7-365

Att använda sin tid
och fördela sig
mellan olika livsområden

VÄLJA – AVSTÅ

Vi har ingen tidsbrist – vi har beslutsbrist

Att ta egna beslut

kräver energi

vilket kan uppfattas som ett hot av hjärnan

energiaktivering

triggar samma system i kroppen som aktiveras
vid yttre hot

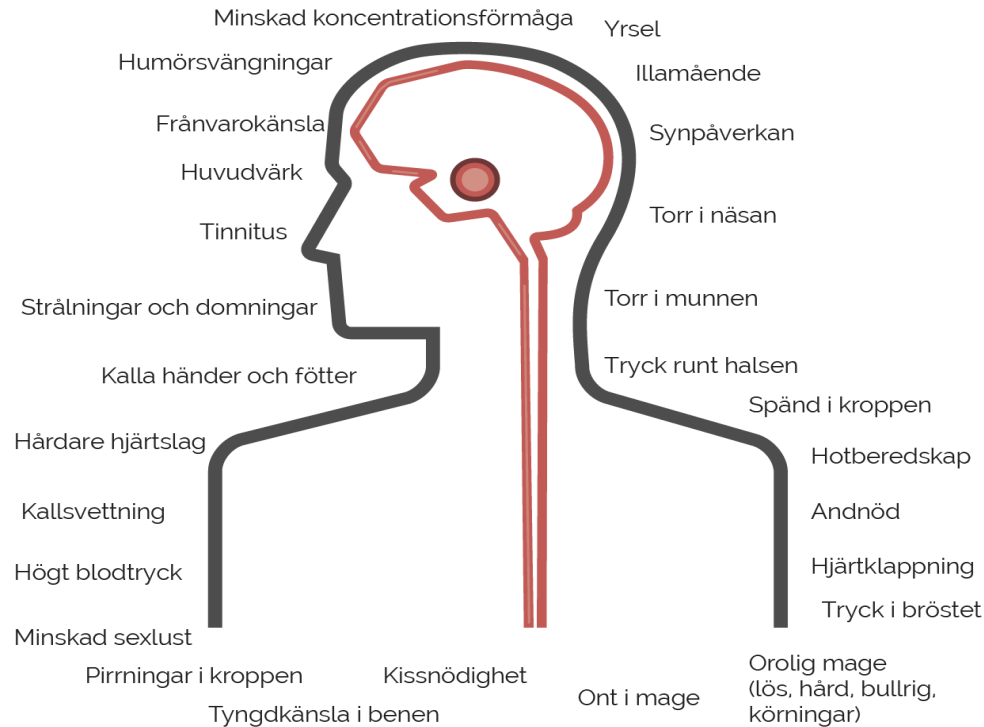
överlevnadshot eller ansträngning

”stressad”:sympaticuspåslag

Det ”osympatiska” sympatiska nervsystemet

Sympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det parasympatiska nervsystemet det icke-viljestyrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system aktiveras i situationer där människan behöver tillgång till mer energi. T.ex. vid problemlösning, arbete eller när vi blir utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas flykt- och kampresponser (fight-or-flight) och förbereder kroppen för prestation. En panikattack är en överaktivitet i detta system.



**Och över 100 andra rapporterade symtom!
Fyll gärna i dina egna sympatikus-symtom**

Det sympatiska nervsystemet går inte att behandla bort då det är en del av vårt överlevnadssystem.

Det sympatiska nervsystemet kan balanseras upp genom aktivering av kroppens återhämtningssystem, det parasympatiska nervsystemet (rest and digest), via t.ex. bukandning med öppna handflator.

Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation".

Hjärnans extrema förprogrammering

spara energi
få belöning
överleva hot



OBS!

Är det ett reellt hot?

Eller känns och tolkas det som ett hot?

Att ha ont, vara stressad eller vara trött är en del av livet

men ibland en del i sjukdom

Oftast är problemet att man fastnar i kamp mot
obehaget

Att hantera symtomen med kamp/undvikanden
lär hjärnan att själva signalen är farlig
och leder till "överlarmande":

sensitisering

När jag inte mår bra: Vad är så viktigt att

det får vara jobbigt och kännas mer i kroppen
via en förändring?

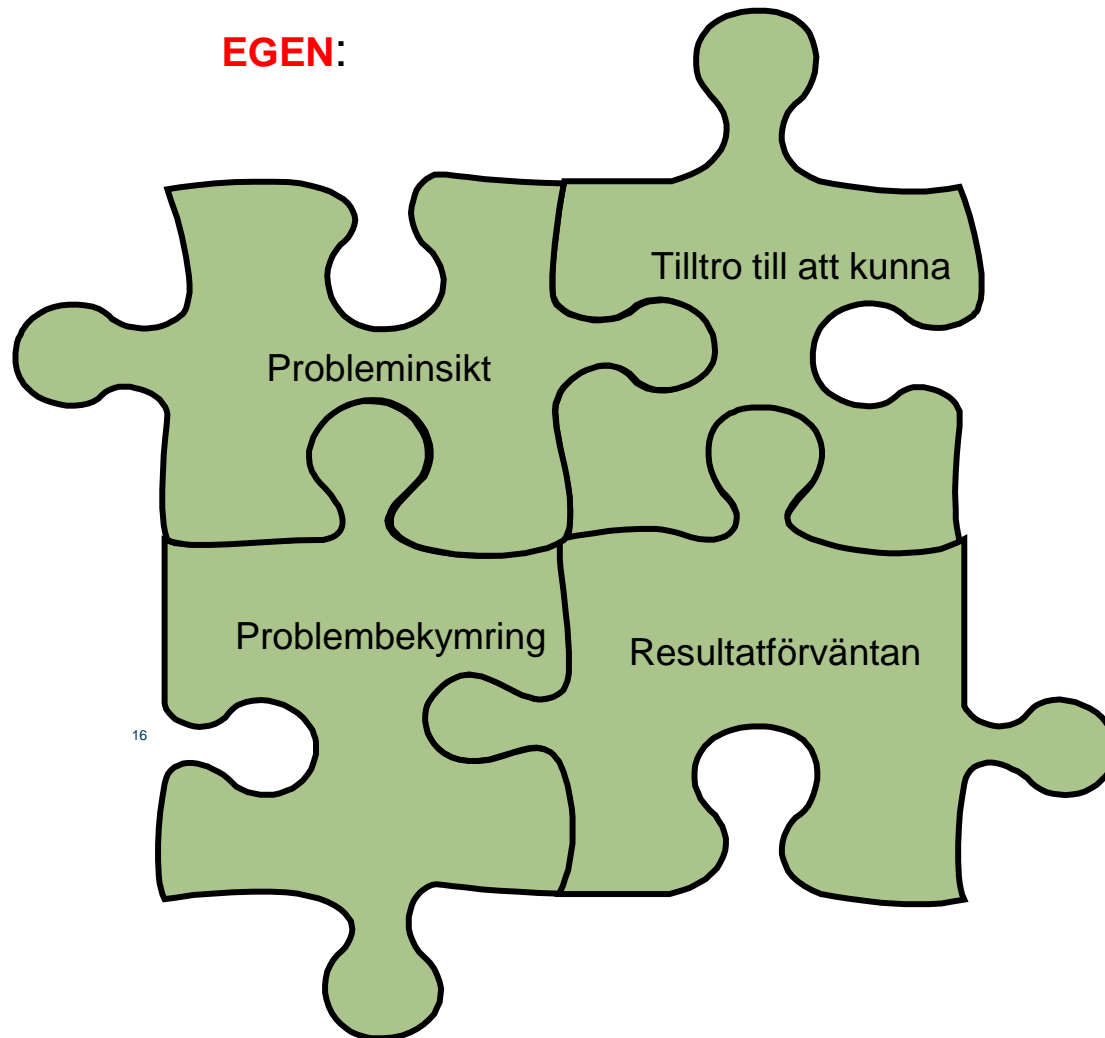
MOTIVATION

till förändring

handlar om att jag själv inte är nöjd
med hur jag har det
och saknar något tillräckligt mycket

Kom ihåg
att den som äger problemet och behöver investera i egen förändring
behöver kontakt med

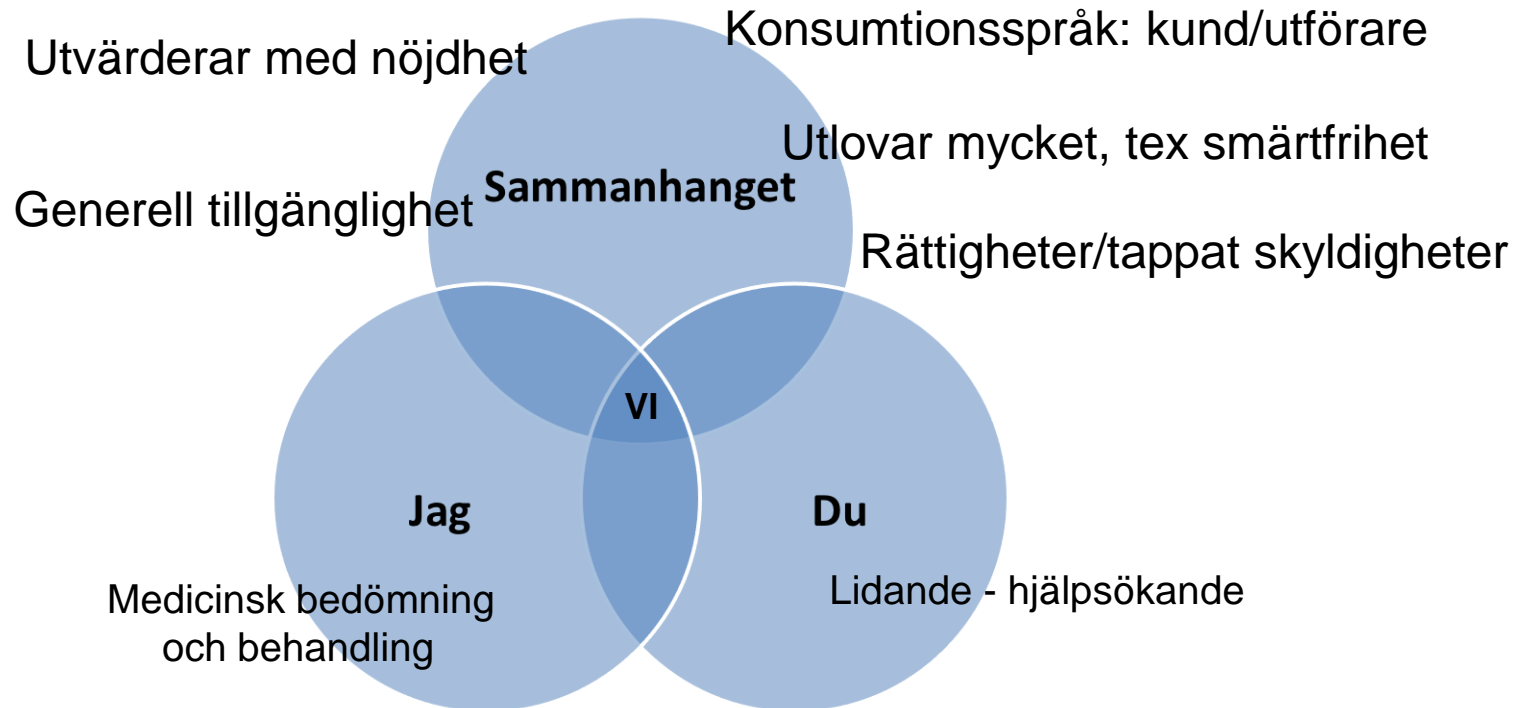
EGEN:



Sammanhanget

har felaktiga idéer om vad som leder till hälsa

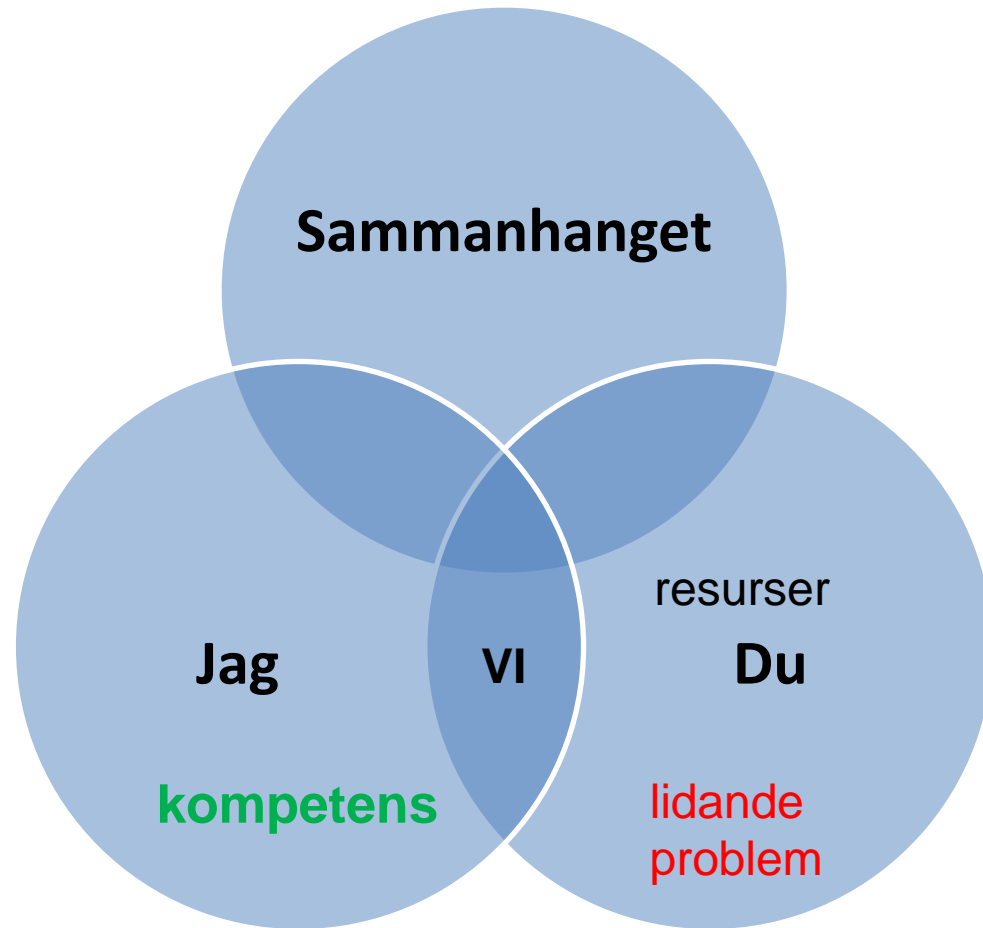
Känslostyrt



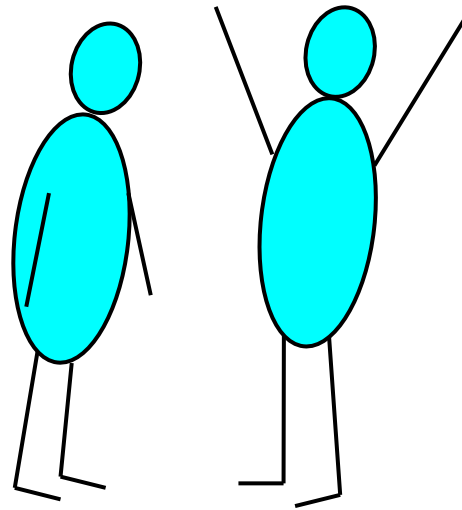
Salutogena sammanhangsfaktorer

- Tydliga spelregler - **prioriteringar**
- Vänlighet, omsorg, förtroende
- Informationsöverföring (återkoppling)
- Krav, resurser och möjlighet att påverka i balans (krav-kontroll-modellen)
- Belöning för önskade beteenden/ansträngning
- Utvecklingsmöjlighet
- Hantering av problembeteenden – **mod** 😊

Vem ska göra(beteende) vad och varför?



**Det professionella mötet –
att kunna bedöma och värdera den andres lidande
via anamnes och observation i kombination med
kunskap och erfarenhet**



Jag ger dig min bedömning
av vad som är det egentliga problemet

INTENTION i samspelet: hur ser jag på den andra?

hjälplos

FOKUS

Problem

Tillkortakommanden

Brister

Symptomstegring

Går inte

Kan inte

Kidnappad av det som är svårt

kapabel

FOKUS

Resurser

Styrkor

Möjligheter

Acceptans

Villighet

Mod

Värderiktning

Du och Jag - Validering

Bli lyssnad på – **närvaro** via öron, ögon, kroppsspråk

Bli tagen på allvar/trodd på – **sammanfatta** historien korrekt –
”Är detta det du vill förmedla?”

Få **empati**/bekräftelse/stöd – ”Du har det svårt, är rädd, ledsen...”

Få **respekt**/inte bli betraktad som skör –
normalisera/avdramatisera – ”Vore konstigt att inte reagera!”

Bli **utmanad/pushad** (TROTS lidandet) – motsatsen till curling! OBS!; realistiska krav

Konfrontation OCH bekräftelse samtidigt (**jag tror att du har kompetens att leva ditt liv**)

I mötet med alla människor

finns påvisade, gynnsamma egenskaper

- **Avläsning** – tillförlitlig empati; via medveten närvaro
- **Värme** – jag vill dig väl; affirmera och se den andra som kapabel
- **Genuinitet** – rak, ärlig och delaktig utan att ta över
- **Ickedömande** – acceptans och medkänsla för den andre
- **Fokus och riktning i samtalet**
- **Hopp** – det går att påverka sin situation: optimism
- **Hitta och väcka** personens egna styrkor
- **Erbjuda kompetens-** information, förslag VIA att **be om lov**

VÄLVILJA OCH EMPATI

kan omformas till

missriktad omsorg/omhändertagande

som stjälper individens egenmakt

och

motverkar empowerment

om jag inte har koll på mina egna känslor

”Dåligt bemötande”

Att inte kunna föra sig/samspeka med andra.
Bristande formell kontakt (ögon, öron, samtal).

Felanvänt begrepp när
den andra känner sig illa bemött när den inte
fått det den vill ha.

Att inte vara överens
är inte samma sak som att ha en konflikt
eller att man behandlat den andra illa.

Att samtala på olika sätt

Och i ett professionellt sammanhang behärska olika
samtalstekniker
och hålla fokus på det egentliga problemet

Sunt självhävande:

ta ansvar för sina egna beteenden och hålla fokus

Validering : skapa kontakt och samspel

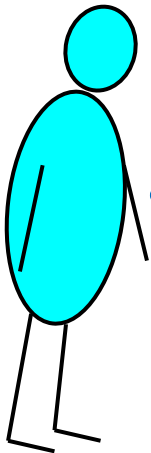
Motivera(-ande samtal/MI) den som äger problemet

Vad är egentligen problemet?

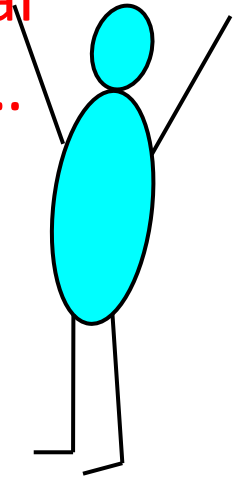
- Tabletterna är slut!
- Jag kan inte sova!
- Jag kan inte jobba!
- Jag får mer symtom när...
- Jag får ingen hjälp.
- Jag orkar inte.
- Jag kan inte ha det så här längre.
- Du har tagit mer än ordinerat.
- Du har ingen dygnsrytm.
- Du har bestämt dig för att avstå lönearbete.
- Du är rädd för dina symtom.
- Lösningen handlar inte om sjukvård.
- Du har nedsatt kondition.
- Du kan inte fortsätta som hittills och behöver förändra.

Vad är det vi pratar om i mötet med den som inte mår bra?

- Är du sjuk eller stressad?
- Bedömning – medicinsk åtgärd eller egen förändring.
- Du kan inte må annorlunda när du lever så här.
- Vad är du beredd att göra för att förbättra din situation?



- Kan inte...
- Går inte...
- Blir försämrad – får bakslag – återfall...
- Orkar inte...
- Jag måste bli frisk först.



Gemensamt FOKUS

Beteendemål: vill jag må annorlunda måste jag
göra annorlunda

Vad som ska GÖRAS
och om man har praktiska färdigheter
att klara det

samt tolerans för obehag

Jag; professionell – vad ska jag ge och bidra med?

Istället för att ha fokus på ”vad andra borde göra”



• Riktning för sjuk- och hälsovården

- Se och skapa **kontakt** med individen
- **Hitta sjukdom** – behandla enligt vetenskap och beprövad erfarenhet för att **höja funktion**
- **Bidra till hälsa** – stötta autonomi och **möjlighet till aktivitet** i värderade livsområden:
SALUTOGENES
- **Använda våra resurser** till det som är hjälpsamt för individ och samhälle. **”Kloka kliniska val”**

Bedömningen – grunden för beslutet

HELHETSSYN

Kropp/somatisk sjukdom

Jag mår inte bra...

Psykiatriskt syndrom

Jag har psykisk ohälsa...



Den (medicinska) bedömningen

Baserad på HELHETSSYN

Kropp

Psykiatriskt syndrom

Bevarad autonomi? Funktion inom norm alt
Funktionsvariation? Missbruk?



EGENTLIGA PROBLEMET?

Och vad är **min del som professionell** i det hela?

Socialt

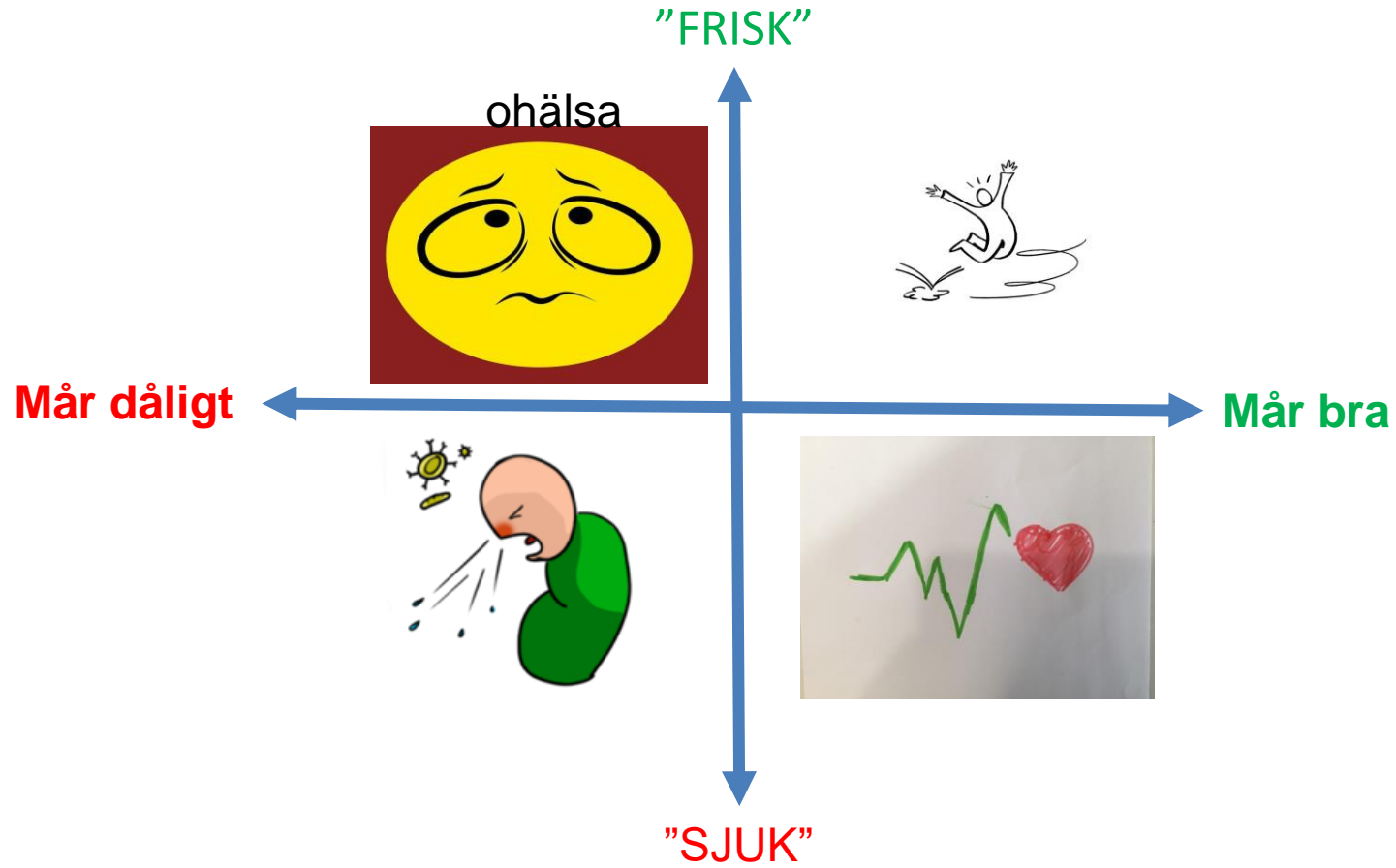
Person

Kunskap om att evidensbaserad behandling av stress, ångest, trötthet, nedstämdhet och smärta ...

... inte innebär att det ska sluta kännas utan att man avstår rädslstyrda beteenden och **exponerar** sig för sådant som man tidigare undviktit.

Behandlingen inbegriper också medveten närvaro, acceptans och att ta beslut i värderad riktning.

Sjuk eller bristande hälsa?



Diagnos är inte samma sak som sjukdom

Patologi - disease

Strukturell skada

Tex infektion, cancer, fraktur,
blödning, inflammation

Bristande hälsa – illness

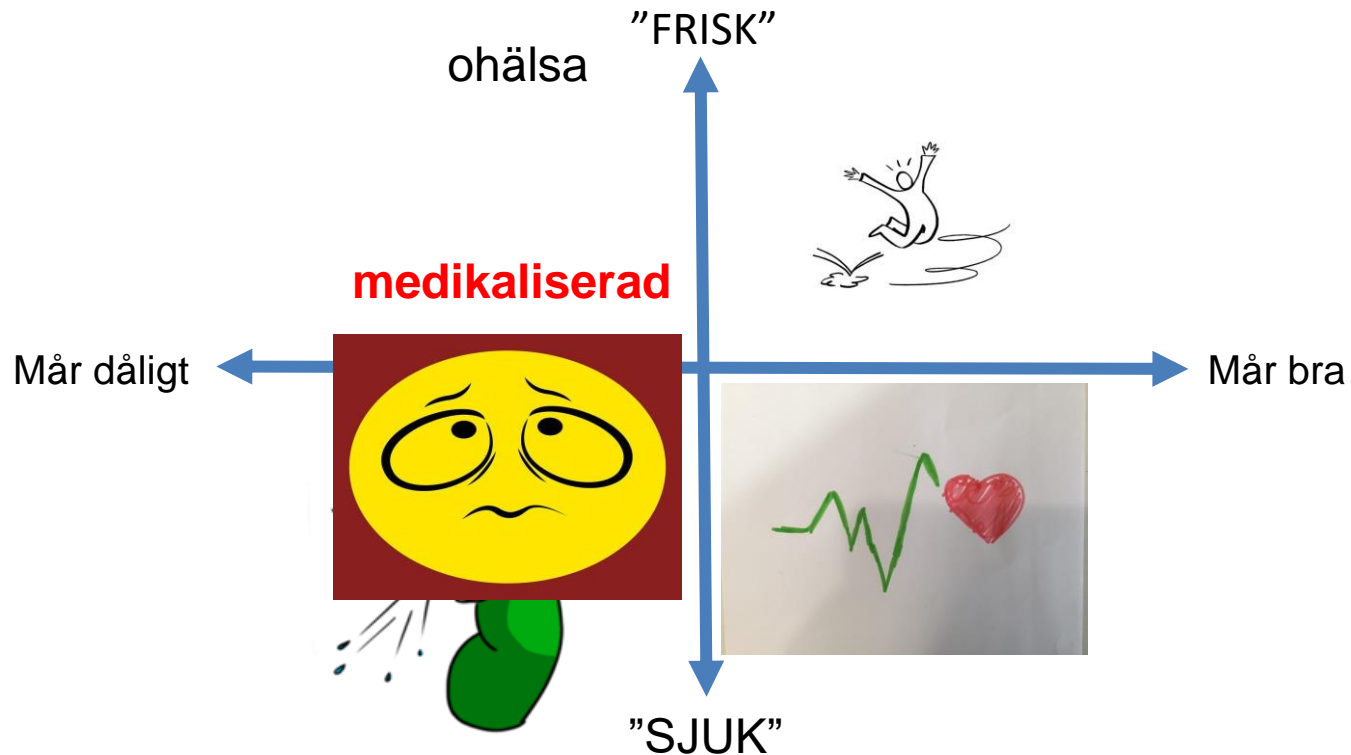
Funktionella besvär

Tex långdragen
smärta(nociplastisk smärta),
utmattning, PTSD, IBS,
migrän, hälsoångest

Med autonom instabilitet,
rädsla, katastroftänkande
och undvikandebeteenden
som coping

som leder till sensitisering

När bristande hälsa behandlas som sjukdom skapas en sjukroll/medikalisering



Den (medicinska) bedömningen

Baserad på HELHETSSYN

Kropp

Sjukdom som försämras av arbete?
Eller autonom överaktivitet pga
rädsla för krav/arbete och/eller pågående
sociala stressorer?
Frånvaro av hälsobeteenden?

Psykiatriskt syndrom

EGENTLIGA PROBLEMET?

Och vad är **min del som professionell** i det hela?

Socialt

Person



Den (medicinska) bedömningen

Baserad på HELHETSSYN

Kropp

Psykiatriskt syndrom



EGENTLIGA PROBLEMET?

Och vad är **min del som professionell** i det hela?

Socialt

Person

Tankar – hot eller möjlighet?

Känslor – skrämmande eller lockande?

Coping – passiv eller aktiv?

Samspel – offer, anfallare eller aktör?

Den (medicinska) bedömningen

Baserad på HELHETSSYN

Kropp

Psykiatriskt syndrom



EGENTLIGA PROBLEMET?

Och vad är **min del som professionell** i det hela?

Socialt

Person

Vardagsstruktur eller situationsstyr?

Stressorer – ej tagit beslut?

Icke hjälpsamma antaganden – bli "symtomfri först"?

"Hjärnan krymper av stress." (Vet du vad den växer av?)

Myndighetskontakter: gemensam riktning i behovet av förändring?

Hjärnan vill helst att

någon annan
ska göra förändring



- = spara energi
- = undvika hot (exponering)
- = lättnad = belöning

Samordning för att bidra till någon
annans ökade funktions- och aktivitetsnivå
Det är lätt att tycka vad någon annan borde göra

Har vi gemensam syn på vad som är det
egentliga problemet och vad som skulle vara
hjälpfullt att göra?

Har jag gjort min del?
Medverkar den hjälpsökande?

Vad är beteendets riktning?

- Vill jag bort FRÅN något? (rädsla)
- Vill jag till något för att UPPNÅ det som är viktigt?(värde)

OBS!

Man kan inte blir bättre på något genom att slippa det.

Beteendemedicin

Man kan inte må på något annat sätt
än man lever.

Vad är riktningen på mina beteenden?

Komma undan, minska obehag, bli av med, undvika?

Värden, bidra, träna, uppnå?

Nuläge

Vad är det du kämpar med?

undvikandeh

kamp

Hinder

Vad hindrar dig från att komma vidare?
Tankar? Känslor? Impulser?

symptom
känslor
tankar
fight/flight

Istället

Det här vill jag fylla mitt liv med.
Det här vill jag göra.
Vad är viktigt på riktigt för dig inom
relationer, arbete, fritid och hälsa?

FYLLA livet med

och

Åtagande: Jag gör tillsammans med...

Kan det få vara som det är?

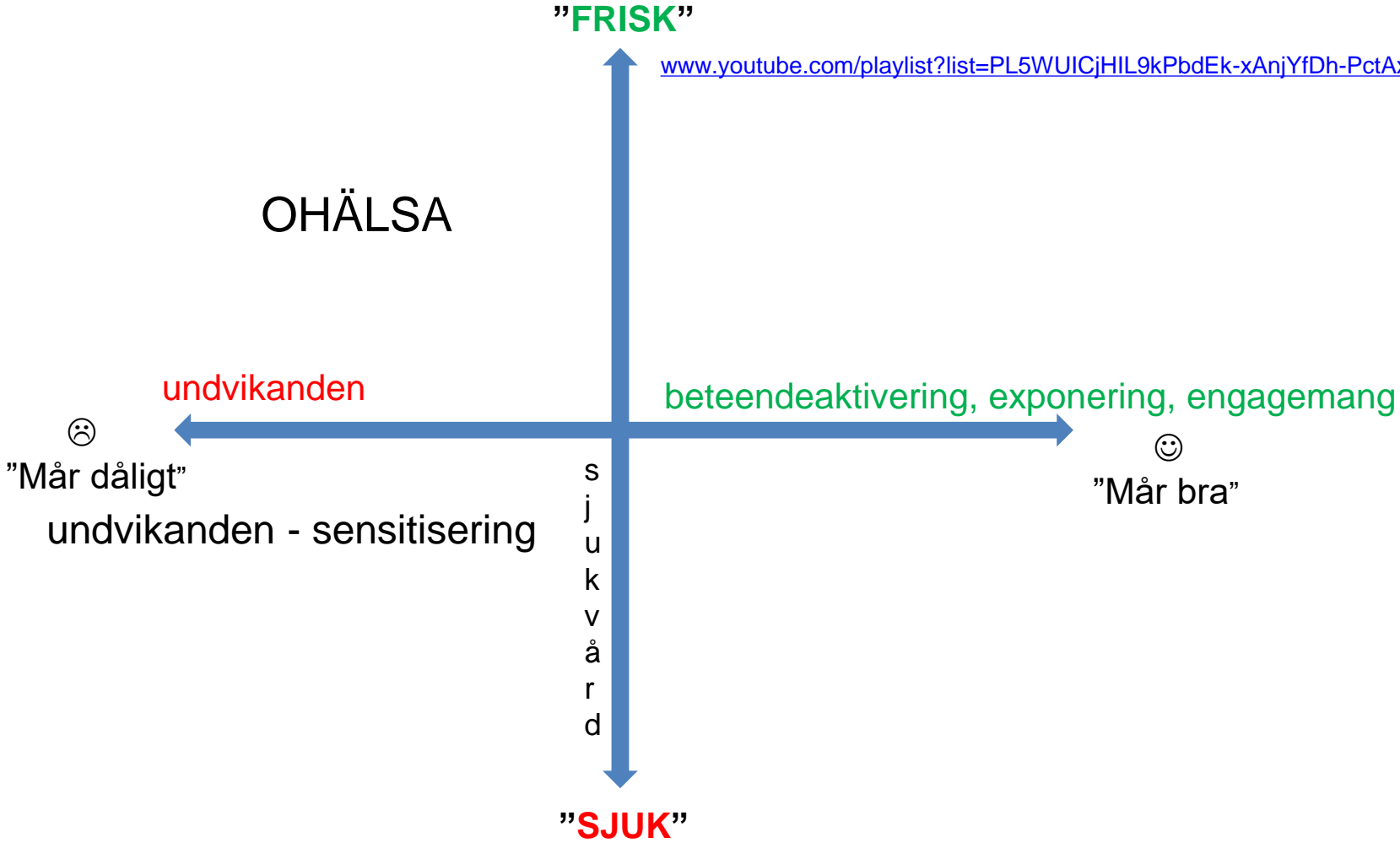
Vad tillför mening i ditt liv?

Finns några medicinska hinder?

NEj

Har medicinska åtgärder fungerat?

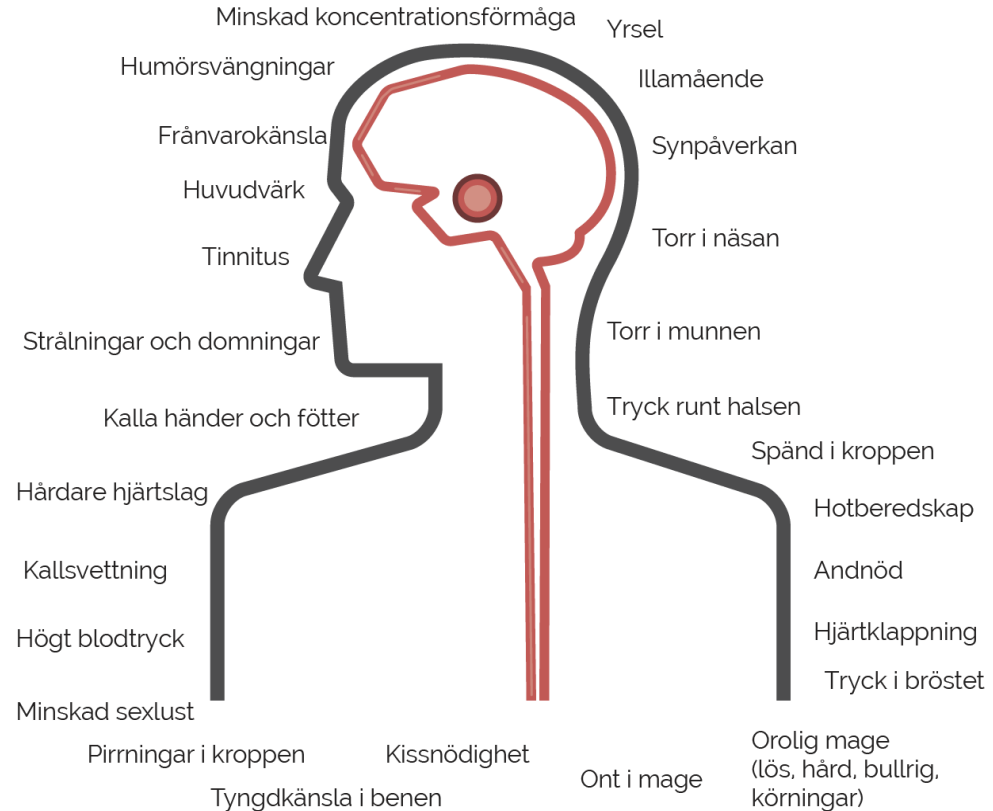
Historia och förutsättningar



Sympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det parasympatiska nervsystemet det icke-viljestyrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system aktiveras i situationer där människan behöver tillgång till mer energi. T.ex. vid problemlösning, arbete eller när vi blir utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas flykt- och kampresponser (fight-or-flight) och förbereder kroppen för prestation. En panikattack är en överaktivitet i detta system.

"stressad":
sympaticuspåslag:
triggar fight/flight -
undvikandebeteenden



Och över 100 andra rapporterade symptom!
Fyll gärna i dina egna sympatikus-symtom

Det sympatiska nervsystemet går inte att behandla bort då det är en del av vårt överlevnadssystem.

Det sympatiska nervsystemet kan balanseras upp genom aktivering av kroppens återhämtningssystem, det parasympatiska nervsystemet (rest and digest), via t.ex. bukandning med öppna handflator.

Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation".

verktyg **SOAS**

- **S**TANNA UPP – dra ned på tempot: andning, handflator, fotsulor, ansiktsuttryck, kroppshållning (aktivera parasympaticus)
- **O**bservera O:et och yttre händelser
- **A**ccceptera allt som triggats – andas igenom, tillåt, ge plats för, bli mer än reaktionen:
EXPANSION
- **S**vara eller **S**läpp

Jag kan inte nog betona

vikten av att

ANDAS

långsamt

medvetet

diafragmalt

(luftkorgen vidgas och magen åker ut)

för att **STABILISERA** kroppen

och syrsätta pannloberna (chauffören)

Alternativ till undvika obehag

kontakt med mig själv (medveten närvaro)

observera/lägga märke till det som triggats

sätta ord på känslor

acceptans för det jag kommer i kontakt med

kan tillåta och ge plats för känslor, tankar och

sympaticuspåslag

det är ok att känna sig osäker

kan avstå impulser och

ta egna beslut - engagemang

Hålla riktning

äga sin uppmärksamhet och
vara konsekvent/modig

Då måste man kunna ha sina känslor och inte vara rädd för sympaticuspåslag samt ha parasympaticusaktiverande färdigheter.

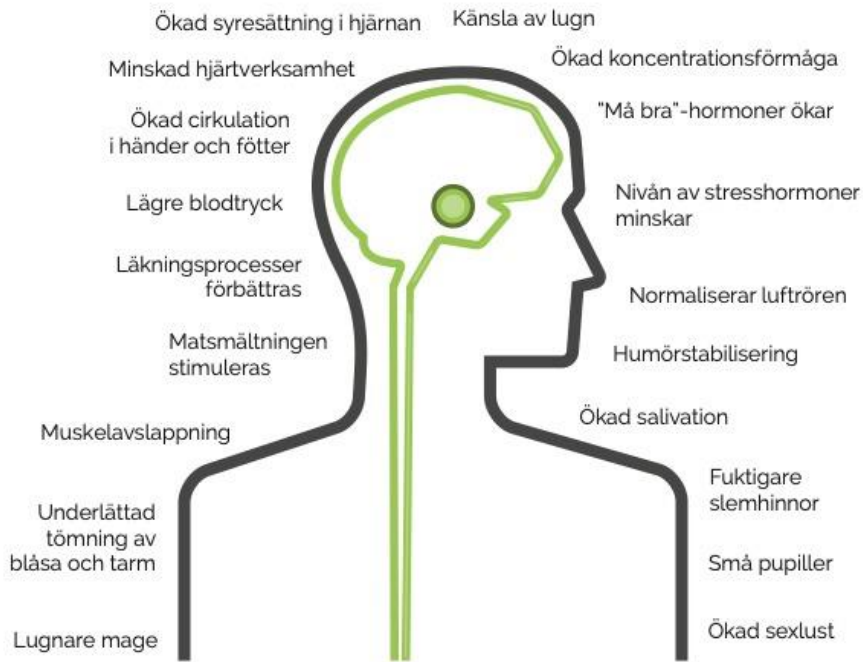
1. Andas medvetet, diafragmalt (6 andetag/minut)
2. Öppna handflator
3. Förankrade fotsulor
4. Småle och luta sig lätt framåt
5. Fortsätt gör det som är viktigt på riktigt: **FOKUS**

Balansera autonoma nervsystemen

Det "sympatiska" parasympatiska nervsystemet

Parasympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det sympatiska nervsystemet det icke-viljestyrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system aktiveras i situationer där människan reparerar och återhämtar sig. T.ex. vid vila, sömn, fysisk aktivitet, umgänge med andra och när vi **inte** är utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas vila- och smältaresponser (rest and digest) och förbereder kroppen för nästa prestation.



Fyll gärna i dina egna parasympatikus-symtom

Det parasympatiska nervsystemet (rest and digest) är det sympatiska systemets motvikt. Båda behövs för att skapa balans i kropp och själ.

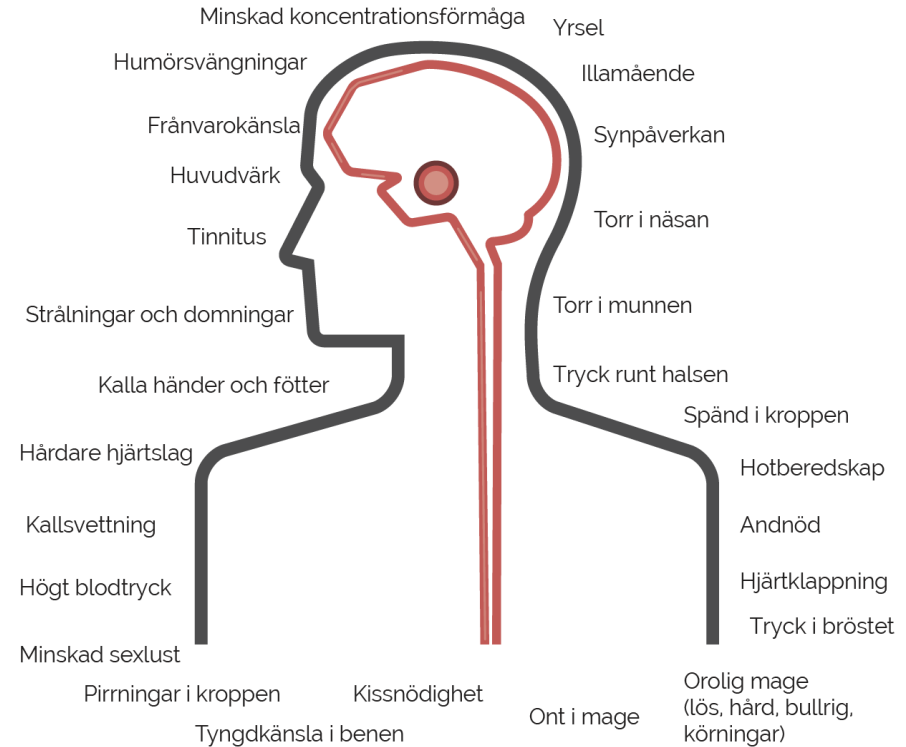
Det parasympatiska nervsystemet kan aktiveras via t.ex. bukandning med öppna handflator. Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation".

Andra aktiviteter som främjar parasympatikusaktivitet är att t.ex. äta, sova, umgås med vänner och familj, fysisk aktivitet även på måttlig nivå så som t.ex. promenader, öva medveten närvaro, tänka på sådant du är tacksam för, sitta still och "vara i nuet" (lägga märke till sinnesintryck och omgivning).

Det "osympatiska" sympatiska nervsystemet

Sympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det parasympatiska nervsystemet det icke-viljestyrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system aktiveras i situationer där människan behöver tillgång till mer energi. T.ex. vid problemlösning, arbete eller när vi blir utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas flykt- och kampresponser (fight-or-flight) och förbereder kroppen för prestation. En panikattack är en överaktivitet i detta system.



Och över 100 andra rapporterade symtom! Fyll gärna i dina egna sympatikus-symtom

Det sympatiska nervsystemet går inte att behandla bort då det är en del av vårt överlevnadssystem.

Det sympatiska nervsystemet kan balanseras upp genom aktivering av kroppens återhämtningssystem, det parasympatiska nervsystemet (rest and digest), via t.ex. bukandning med öppna handflator.

Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation".

Det känns

för att man lever



”Best practice”

för att **uppnå hälsa**

Bli bra på att känna (acceptans)
och ta sina egna beslut (commitment)