

Professionell

i gränslandet mellan

livets svårigheter och psykisk sjukdom

Vilken kunskap krävs för det?

Åsa Kadowaki

Specialist i Psykiatri,

leg KBT-psykoterapeut, handledarutbildad

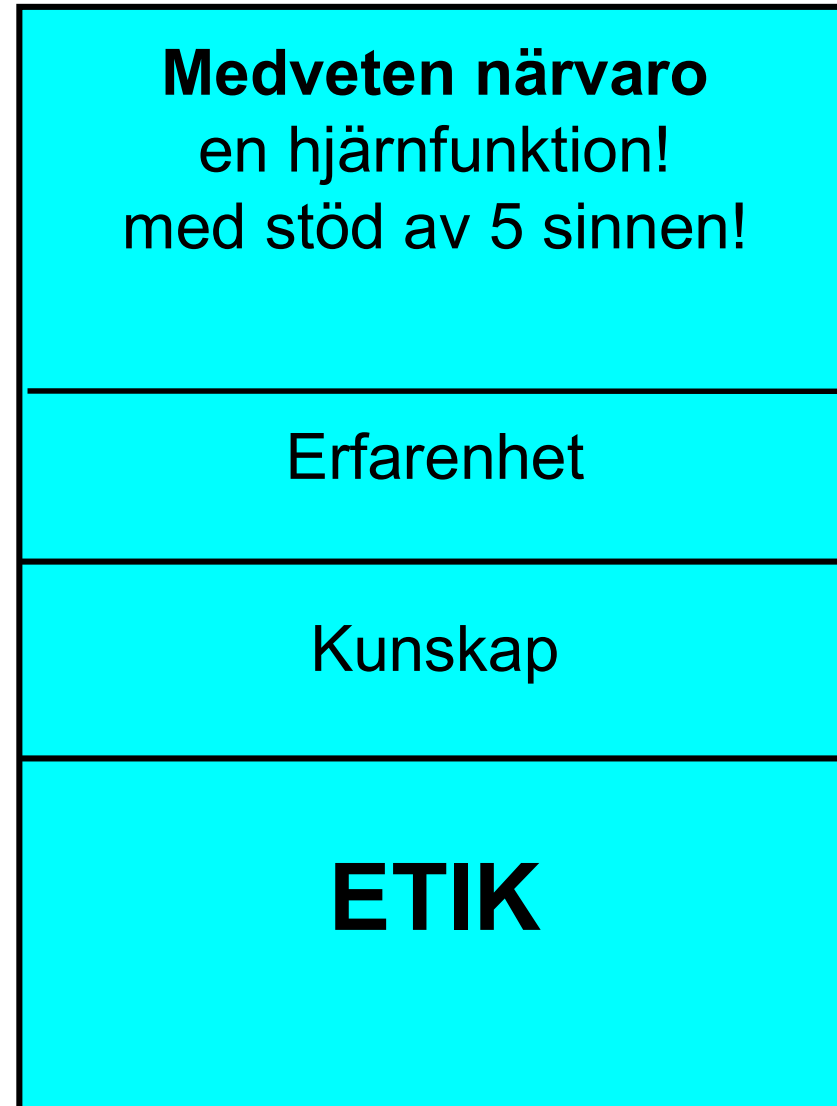
Verksam i primärvården i Östergötland

Läkare med Gränser

www.lakaremedgranser.org

www.viktigtpariktigt.nu

Professionell – ha ett uppdrag utifrån en kompetens i ett sammanhang



Observera mera

och kombinera med sunt förnuft.

Det är konstigare att inte reagera än att reagera vid belastning.

Man kan inte lösa en situation genom att undvika den.

Allting hänger ihop. Jag kan inte må på något annat sätt än hur jag beter mig.

**Avstå medicinsk åtgärd vid normala
reaktioner**

Lära ut livskunskap

www.viktigtpariktigt.nu

Hälsa!

- **Hälsobeteenden:**

Ha en dygnsrytm inkluderande

fysisk aktivitet, äta, sova, umgås = **återhämtning**

- **Arbete** – sammanhang, försörjning, bidra
- **Relationer** – vi är flockdjur
- **Intressen / engagemang** – få leka 😊
- **Kasam och psykologisk flexibilitet**

- **Medvetenhet** om att det kommer ta slut och mitt liv fylls av det jag väljer att göra och fokusera på.
- **Tacksamhet och kunna ha sina reaktioner på det som livet bjuder.**

Förvirringen startade för länge sedan: WHO's Hälsodefinition 1948

”Hälsa, ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom.”

OBS! Ovanstående uppfyller kriterierna för

”**Död mans regel**” – man har satt upp mål som en död man uppnår lättare än en levande....

Härledning via språk

- Exempel på hur hjärnan drar slutsatser (inlärning via association)

”Ohälsa = inte ha hälsa. Att inte ha hälsa då är man inte frisk. Om man inte är frisk då är man sjuk. Ohälsa = sjuk.”

Vilket inte är sant.

Språket igen

Psyket när jag var ung

- Nervös
- Orolig
- Osäker
- Ledsen
- Olycklig
- Myror i byxorna
- Ointresserad
- Tonåring
(utvecklingskris)

Psyket hos unga idag

- Stressad
- Panik
- Prestationsångest
- Deppig
- Deprimerad
- ADHD
- Koncentrations-
svårigheter
- Utmattad

”Jag har psykisk ohälsa”

Det känns när man lever

- Rädsla, ilska, nedstämdhet, avsky, skam, skuld, förvåning, glädje, nyfikenhet
- Tankar – i samstämmighet med känslan
("tänk om", "katastrof", "borde ha...")
- Fysiologisk respons – "fight/flight", "rest/digest", "tend/befriend"
- Impulser till handling

Svenska idéer om psykisk ohälsa

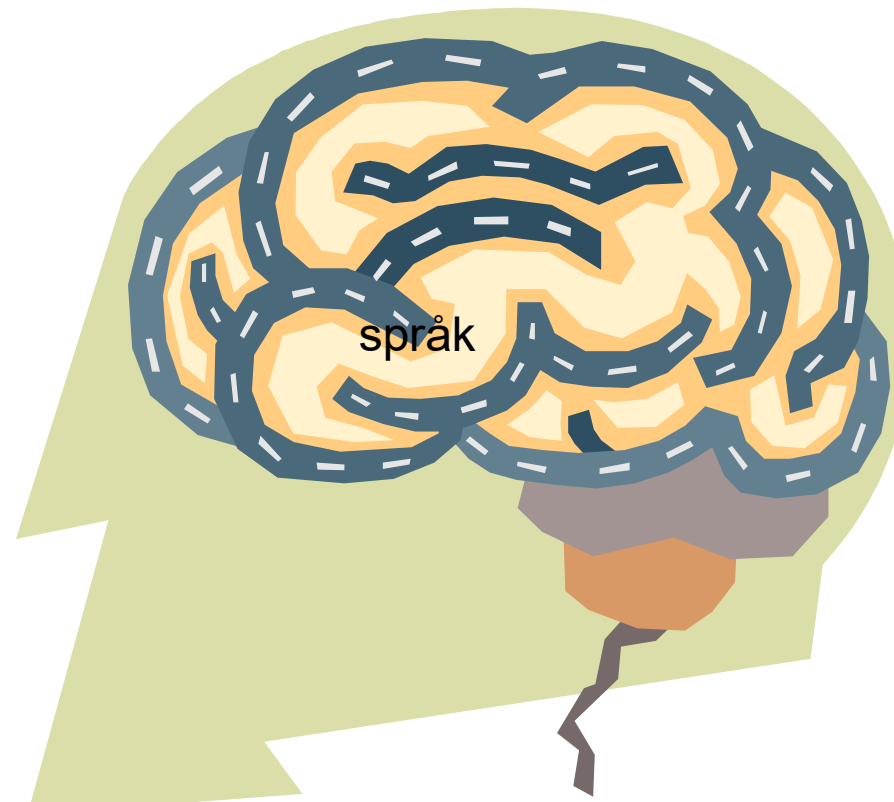
- ”Kvinnor **drabbas** mest”
- ”Vi måste **prata om** den psykiska ohälsan”
- ”Vi har **inte fått lära oss** att ta hand om psyket”
- ”Patienten = **kunden** äger makten, vården, rätten... och kvalitet utvärderas med nöjdhet”
- ”Man ska **inte behöva känna**”
- ”Det viktigaste är att **få det man vill/begär**”

”Two minds in one brain” (Kelly McGonigal)

”System 1 (snabbt) och system 2 (långsamt)” (D.Kahneman)

Chaufför eller passagerare

Agerande eller reagerande



Förprogrammerade att överleva "hot" och spara energi.

Bedömningen

Kropp

- Symptomatic reaktivitet
- Konstant hotberedskap
- Få hälsobeteenden/låg återhämtning
- Intercostal andning

HELHETSSYN

Psykiatriskt syndrom

- Vanföreställningar/psykos/mani
- Tvångssyndrom
- Hypokondri/somatisering
- Autismspektrum, ADHD/ADD
- Annat –"psykisk ohälsa"

EGENTLIGA PROBLEMET?



Psykosocial belastning

- Parallella stressorer
- "too much"
- Antagandet att arbete gör oss sjuka
- Rädsla för "stress"

Personlighet

- Låg kontakt med nuet
- Rigiditet/svårt ta perspektiv/regelstyrd
- Persevererande/repetitiv/ältar
- Låg nyfikenhet
- Impulsstyrd/passiv coping
- Fobisk -RÄDD
- Låg acceptans
- Katastroftankar/tänk om...
- Svårt att välja/avstå/sätta gränser

...och hur ser livet ut?

- Det känns hela tiden när man lever 😊
- Två rättvisor: dygnet har **24 timmar** och alla kommer dö.
- Om man säger att man vill något men gör något annat, så är det det man vill.
- Står man för något blir man tydlig och då kommer alltid någon tycka att man valt fel.
- **Trygg** blir man när man klarar av att vara **rädd**.

Ett samhälle

som har fokus på vad man vill **UNDVIKA**,
skapar ett sammanhang som drivs av

AVERSIV KONTROLL

”Man vill ju inte hamna på
facebook”

Diagnos: Aversiv kontroll

Leder till **inlärdd hjälplöshet**

(då mår man inte bra)

Och

Låg locus of control

(då mår man inte bra)

OCH, varför håller vi på så här?

- **RÄDDA** för att inte duga ☹️
- **RÄDDA** för att missa något ☹️
- **RÄDDA** för "konflikt" ☹️
- **RÄDDA** för att bli övergivna ☹️
- **RÄDDA** för missnöje – bli uthängd ☹️
- **RÄDDA, RÄDDA, RÄDDA, RÄDDA** för att vara **RÄDDA**....

På basen av **SKAM**? – Det är något fel på mig

Vi måste byta **mindset**

Vad vill vi **UPPNÅ**?

Psykisk hälsa

Innebär kunskap, träning, personlig utveckling och ett sammanhang som har en tydlig riktning där ord och handling är överensstämmande och har ett värde över tid.

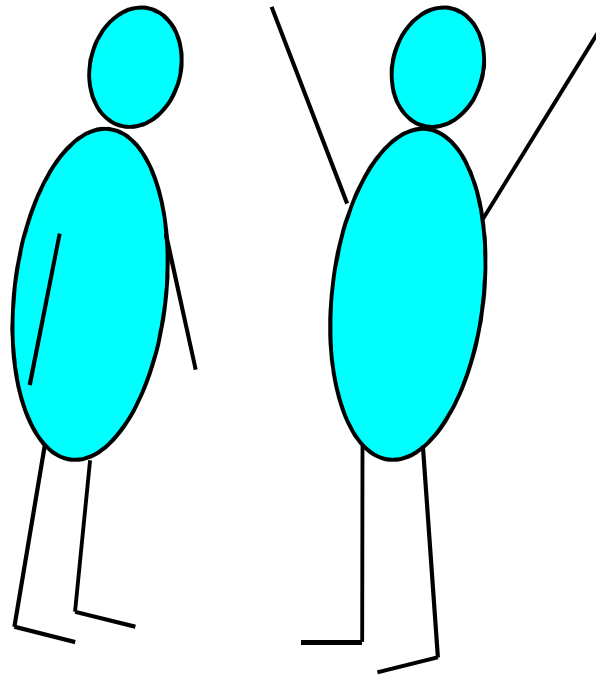
Diagnos = genom kunskap

HUR ska vi komma vidare?

- **Varje myndighet måste erövra sitt locus of control och bidra med det man ansvarar för** istället för att titta på vad de andra borde förändra.
- Läkarna måste **återta** den medicinska bedömningen från? (**alla** andra)
- Proffs **gör** sådant som tål granskning.
- Leta **resurser** istället för hinder.
- Var **nyfikna** – bästa boten (tillsammans med humor) mot rädsla.

Mötet – empowerment

Kunna delges lidandet (reagera) utan att medikalisera det (avstå medicinskt agerande) – autonomibefrämja!



Förmedla tillit till den andras förmåga att leva sitt liv och själv vara rollmodell i att våga stå för något – sin bedömning.

Empowerment/Medikalisering

- Resursletare – tidigare framgångar?
- Bekräftande – även dysfunktionella val kan vara förståeliga
- Autonomistärkande – du får välja
- Medmänniska – stå kvar, stå fast, stå ut
- Felsökande – tanken om vad som måste bort först
- Ordinerande – tar över ansvar
- Obehagsundvikare – minsta motståndets lag/känslomål
- Förstärker icke hjälpsamma beteenden

Validering – bekräfta på riktigt

- V1: lyssna, närvaro
- V2: Sammanfatta/reflektera
- V3: Sätta ord på utsagt; känslor/tankar
- V4: Normalisera/avdramatisera utifrån HISTORIA
- V5: Normalisera/avdramatisera utifrån NUET
- V6: Rak, genuin, ärlig
- (V7: Vi sitter i samma båt – jag är också rädd)

☹️”Jag är konflikträdd”☹️

- ?
- Vad består konflikten av?
- Är det verkligen en konflikt eller felanvänder vi ordet?
- Handlar det egentligen om otränad acceptans för egna inre reaktioner vid motstånd?
- Färdighetsbrist?

”Hur kan jag veta att jag har rätt?”

Relationer - Konfrontationer

Missgynnande beteenden

Bristfällig kontakt

Reaktion utan
eftertanke

Inuti mitt huvud

Ständiga undvikanden

Tummade värden

Gynnande beteenden

Låt passera

Orka öppna dig

Värdera

Engagemang

Sunt självhävande

- En Grynet – ta ingen skit och lägg tillbaka den där den hör hemma – kärleksfullt...
- Jagbudskap istället för att tala om vad den andre gör
- Rösläge och -styrka
- Ögonkontakt – lagom länge/ej maktutövande
- Händer – öppna (axlar nere)
- Ha sina känslor **och** agera på ett sätt som du kan stå för

MOTSTÅND

till egen förändring

- Hur kan du veta vad jag klarar av? Du har ju ingen aning om hur mitt liv ser ut?
- Menar du att jag ska må på det här sättet?
- Kan du garantera mig att jag inte kommer bli sämre?
- Menar du att jag ska jobba 100% och vara så här trött?
- Jag kan inte ta hand om mina barn när jag mår så här!

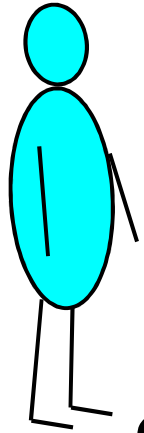
Det finns alltid motivation 😊

(The confidence gap, (Acceptance and Commitment Therapy/Training) Russ Harris, s 210)

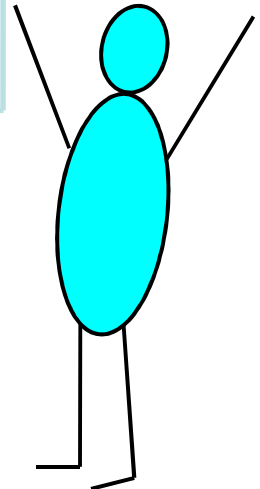
- Alla beteenden har en underliggande intention – vi kanske bara inte är medvetna om den?
- Kom ihåg – kortsiktiga förstärkare, långsiktiga värden (passagerare-chaufför)

Motivation betyder lust att göra något...

Man behöver inte känna rätt för att göra rätt – vari ligger mitt åtagande (commitment) – **”Vad får kosta?”**



Tillsammans Gemensam agenda? Samma långsiktiga mål?



Vi har inte tidsbrist utan
beslutsbrist – välja/avstå

4 livsområden att fördela sig mellan
24/7/365

Arbete/sysselsättning
Intressen/Lek

Relationer

Hälsa
"Vardagsrevidering"

Beslut

- Det här är så **viktigt för mig** att jag är beredd att investera den energi en förändring kommer innebära
- Bli medveten om problembeteendet och lägga märke till vad som triggar det (**risksituationer**)
- Avstå självdömande – aktivera **nyfikenhet** och acceptans för egna reaktioner/beteenden
- Träna **färdigheter** – lägga märke till, ”sugsurfa”, ”skjuta upp”, socialt stöd

valt beteendes riktning

FRÅN/undvika el. kamp

Vill bort från hotet
så snabbt som möjligt
men fjärrar mig samtidigt
från det jag vill vara.

TILL/uppnå

Närmar mig det jag
vill vara och det
"får kosta" : energi,
tid, engagemang.

valsituation

KIDNAPPARE

Automatiska tankar
Känslor
Associationer
Minnen
Sensationer/hotpåslag

utmanande situation

HJÄLPARE

Kontakt med nuet/närvaro
Acceptans/tillåt/ge plats
Värden-det här är det som
är riktigt viktigt för mig i
livet

Vi måste bli chaufförer i våra egna liv

- Håll isär **stressorer, stressresponser, stressbeteenden och stresskonsekvenser** – var ligger problemet?
- Man blir inte mindre stressad av att undvika (passiv coping) – man måste lösa problemet (aktiv coping) och **tåla att reagera** (viktigt signalsystem) vilket är en del av livet.
- Vad är "fellarm" och vad är relevant att **agera** på? Och ge sig själv tid för **återhämtning**.

Öka KASAM

känsla av sammanhang (Aaron Antonovsky)

- **Begripa** att det vore onormalt att inte reagera
- Begripa att miljön förändras inte av att man lämnar den
- **Hantera** problem med BESLUT/
problemlösning alternativt acceptans för reaktioner och ökade hälsobeteenden
- Hålla en riktning som leder till det som är **MENINGSFULLT.**

Vad behöver du göra själv?

- **Stanna upp** – förankra fötter, andning, handflator och ansiktsuttryck
- Luta dig framåt – **närma dig** det som är problemet: tillåt/ge plats
- **Gör** det som tål granskning och ligger i linje med **det du vill bidra till**, både som medmänniska och **professionell**.

En ny gyllene regel

Beteendena kommer först – sedan känslorna och tankarna sist.

”The actions of motivation come first, the feelings of motivation come later.” (Russ Harris)

Det handlar om att ta kommandot över sina handlingar utifrån vad som är viktigt på riktigt. Det får kännas fel att göra rätt 😊.