

Psykatri för icke-psykiatriker
Om att möta människor med psykisk ohälsa

Michael Røngne
Overläkare, specialist i psykiatri
Norra Stockholms Psykiatri
mroengne@gmail.com
www.lorom.se
Juni 2018

Varför pratar just jag om just detta?

JAG VET VAD
JAG TALAR
OM....

Michael Røngne 3

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017

7

Vad gör egentligen en psykiater när det känns jobbigt?

1. Försöker tänka på något annat

↓

2. Biter ihop och står ut tills det går över

8

ENJOY
WHAT YOU CAN.
ENDURE
WHAT YOU MUST.

Uppgiften:
Hjälpa den
andre att stå
ut

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normalt lyckliga personer är förekomsten av "rika och tillfredsställande sociala relationer".

Ed Diener och Martin Seligman



Målet

Känna till de vanligaste psykiska sjukdomarna.

Kunna prata med alla om allt.

Några samtalsaspekter jag gärna tar upp

- Kunskaper i psykiatri.
- Ingredienser i ett gott samtal.
- Förstå patienten.
- Förstå mig själv.
- Mina känslor för patienten.
- Du kan bara göra ditt bästa.
- Missnöjda och arga patienter.
- Få ut något för egen del.

“Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!”

31

Vilka är ni?

DAG 1	DAG 2
<p>Introduktion till psykisk ohälsa - lär dig känna igen tecknen på psykisk sjukdom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psykisk hälsa på 2000-talet - hur mår Sverige? • Normalsvårhetsgreppet - var går gränsen mellan friskt och sjuk? • Vad innebär en psykisk sjukdom? • Varför utvecklas psykisk ohälsa? 	<p>Så bemöter du personer med självordstänkar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varför har vissa människor tankar på självmord? • Myter och fakta kring självmord • Vilka är det som tänker på självmord - vad säger statistikern? • Vad kan du göra om du möter en person som tänker på självmord? • Psykisk hälsotillgång - ett säga några när du möter en person med självordstänkar
<p>Ellt bättre förståelse inför mötet med patienter som har psykisk sjukdom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hur du kan se tecknen på att en person är psykisk ohälsad • Så hittar du källor om mellan professioner och medborgarna 	<p>Så kommunicerar du på rätt sätt med psykiskt ostabila personer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vad för du göra när du tycker det är svårt att nå fram till personen? • Så kommunicerar du på ett konstruktivt sätt i mötet med psykiskt instabila människor • Hinder för ett bra möte - känslor, tankar, beteenden • Hur kan du vara närstående och tillgänglig utan att det tar för mycket av din tid och energi?
<p>Få kunskap om de vanligaste psykiska sjukdomarna - hur du känner igen samt bemöter dem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depression och ångesttillstånd • Bipolär sjukdom • Åttoningar och självskadebeteende • Psykisk ohälsa och schizofreni • Personlighetsstörningar: Lec, borderline • Diabetsdiagnoser och psykosomatik • Farkostmedicin • Tångsyndrom och fötter 	<p>Det goda mötet - hur ser det ut?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varför är vissa personer så "bra" på att möta människor när andra "misslyckas"? Vad gör man? • Om de personliga styrka i mötet med psykiskt sjuka personer • Hur förändrar du dig när någon behandlar dig ill? • Vad händer med dig när du blivit argare? • Så hanterar du din egen frustration och irritation • Så förändrar du ditt beteende till förmån av en någon biter sig illa mot dig
<p>Så sätter du gränser både för patienten och dig själv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hur förhåller du dig till oförutsebara möten med psykiskt sjuka patienter? • Så kan du styrka dig själv och dina känslor i mötet med psykiskt sjuka personer 	

34

Få kunskap om de vanligaste psykiska sjukdomarna – hur du känner igen samt bemöter dem

- Depression och ångesttillstånd
- Bipolar sjukdom
- Akutotningar och självskadebeteende
- Psykotillstånd och schizofreni
- Personlighetsstörningar t.ex. borderline
- Dubbel diagnoser och psykosomatik
- Paniksyndrom
- Tvångsyndrom och fobier

Saknas

- Övrig ångest (GAD, PTSD)
- Kris och anpassningsstörning
- Stressrelaterad sjuklighet (utbrändhet, utmattningssyndrom)
- Neuropsykiatri (autismspektrum, Asperger, ADHD, Tourette, lågbegåvning)
- Missbruk (?)
- Övr personlighetsstörning (psykopati, narcissism osv)

Michael Rangne 2018-11-19 35



Lästips för psykoterapiintresserade
<http://lorami.se/onewebmedia/Mina/M%C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapiins%20A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

Rädd = stressad!

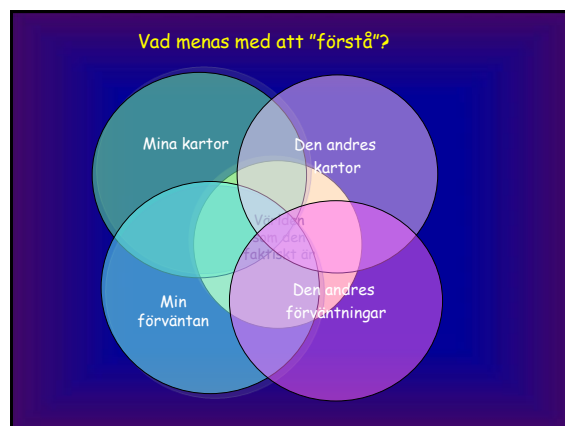
Samarbetsvärigheter

- Kan inte tänka
- Tunnelseende
- Svårare att prioritera
- Sämre koncentrationsförmåga
- Minskad empatisk förmåga
- Självcentrerad
- Sämre minne

Kort sagt: man blir dummare än vanligt!

Jag vill ha ett vattentätt system!

43



Vem är din främste lärare?



Om vi har ödmjukhet kommer vi att se varje situation och varje människa som vår lärare.

Sökaren nr 1/1986

Närvaro

Mind Full, or Mindful?

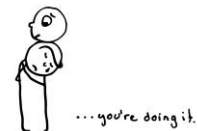


63

Medkänsla

Ny bild

What can I do?



64

Hjälp mig skriva en lathund för bra kommunikation!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag vill bemötas:

Hur jag inte vill bemötas:

69

Om patienten själv får välja

- Bryr sig på riktigt.
- Visar medkänsla.
- Ärlig och genuin, gömmer sig inte bakom sin roll.
- Visar att hen lyssnar och förstår.
- Bekräftar, accepterar och normaliserar.
- Ger återkoppling.
- Ser det som är gott i mig.

Lyssnar och bryr sig!

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapiresultatet är:


- Värme
- Empati
- Äkthet



75

Hur får jag till ett bra möte?

- Sällan en fråga om teknik och metod.
- **Gott hjärta, sunt förnuft, tid och goda kunskaper** om psykologi och psykisk ohälsa är det viktigaste.
- Kunskaperna ger dig självförtroende och **skapar trygghet och tillit** hos patienten.
- Skaffa dig **återkoppling** på det du gör.



Psykiatriförbundet
STOCKHOLMS LÄNS LÄKARETTING

Startsida Akut Diagnoser/tillstånd Länkar Intresseföreningar Om oss

handläggning

- Alkoholberoende
- Autismspektrumtillstånd
- Bipolär sjukdom
- Depression
- EIPS
- Långtid utvecklingsstörning
- Läkemedelsberoende
- Narkotika och dopning
- Schizofreni och schizofrenliknande tillstånd
- Suicidnära barn och ungdomar
- Suicidnära patienter
- Angestsyndrom
- Åtsättning

Riktlinjer **Psykiatriförbundet tar fram nytt program om PTSD**

För vem
Psykiatriförbundet erbjuder regionala riktlinjer för barn- och ungdomsvård, vuxenpsykiatri och beroendevård i Stockholms län. Läs mer om vår verksamhet på psykiatri.se eller kontakta oss för andra värdetjänster samt utbildning.

Nytt på Psykiatriförbundet.se

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS

Kommande uppdateringar

- Åtsättning
- Angestsyndrom

"Bemötande" i ett nötskal

Ny bild!

- Ta på allvar
- Visa respekt
- Var nyfiken och intresserad
- Se det goda hos den andre
- Bry dig på riktigt

Två former av psykoterapi

"Supportive"

- Försöker **inte förändra** patienten.
- Hjälper patienten att hantera påfrestningen med hjälp av de **egenskaper och resurser** hen redan besitter.
- Undviker självinsikt och **allt som kan väcka ångest**.

"Reconstructive"

- Måste **ändra något** hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt.
- Förutsätter **ökad självinsikt**.
- Kan **väcka ångest**. Inte alltid så kul att möta sig själv.

81



I CAN'T STAND IT!

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att **stå ut**.

"Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart."



84

Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär.
- Ge **konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial.

Stötta på rätt sätt

1. Det gäller att hitta **rätt balans** mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Uppmuntra hennes **kontakt med sjukvården**.



87

Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att **kritiskt granska** och ifrågasätta de **depressiva tankarna**.
2. Planera in **trevliga aktiviteter** som skingrar tankarna.

88

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne!

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och brukar må bra av:

- Prata
- Fika
- Promenad
- Träffa vänner

90

Undvik tillfälliga lättnader i övermått

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska



Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

Vem är egentligen mest "besvärlig"?

"Svåra" människor och tillstånd

1. Personlighetsproblematik
 - Bristande personligt ansvarstagande
 - Negativistisk och svartsynt
 - Emotionell instabilitet
 - Histrionisk
 - Narcissism
 - Antisocial/psykopatisk
 - Paranoid
 - Rättshaveristisk
 - Passivt aggressiv
 - Osjälvtändig
 - Fobisk
 - Tvångsmässig
2. Psykisk sjukdom
 - Depression
 - Bipolär sjukdom
 - Ångestsjukdom
 - Psykos
 - Missbruk
3. Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
 - ADHD
 - Autistiska tillstånd
 - Svagbegåvning

Några exempel på "besvärliga" människor



105



Vem är den besvärligaste människan i ditt liv?

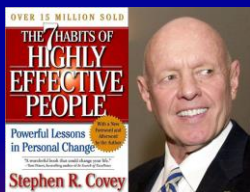
107

Vad har dessa här att göra?



123

The way you see the problem IS the problem.



124

Vi kan SKAPA besvärliga människor

1. I vårt huvud
2. Med vårt beteende
3. Genom vår organisation



126

Vems är felet?



"If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey

Att personen är "jobbig" är en åsikt!

133

Är det bara patientens fel?

Försök komma på några säkra sätt som vi i vården kan ta till för att skapa missnöjda patienter.



Psykiatriens svårigheter - varför "får jag ingen hjälp"?

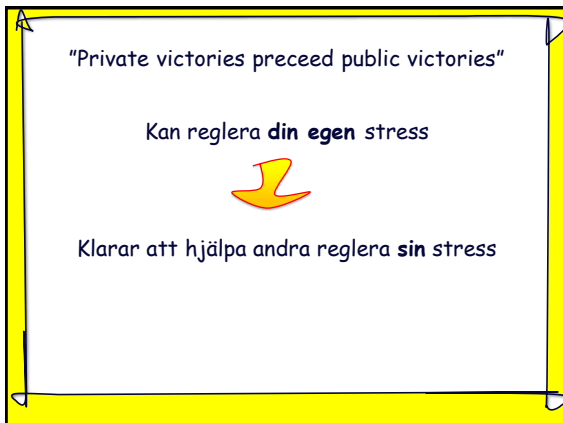
- Stora och ökande behov och förväntningar.
- Resursbrist som leder till stor tidsåtgång för prioritering av resurserna, tår på personalen och bryter ned patienterna.
- Ofta trånga och överbelagda avdelningar.
- Bristande medverkan från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- Många behandlingar har halvdan effekt.
- Somliga hjälpare är mer lämpade än andra.
- Ingen "draghjälp".
- Orimliga förväntningar på vården och livet?



149



177

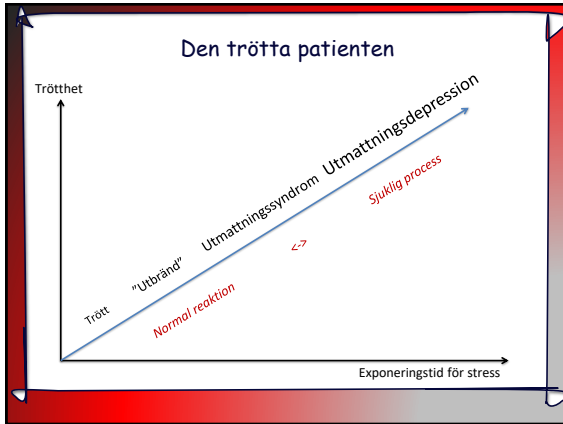


186



Tack till Maria Larsson!

187



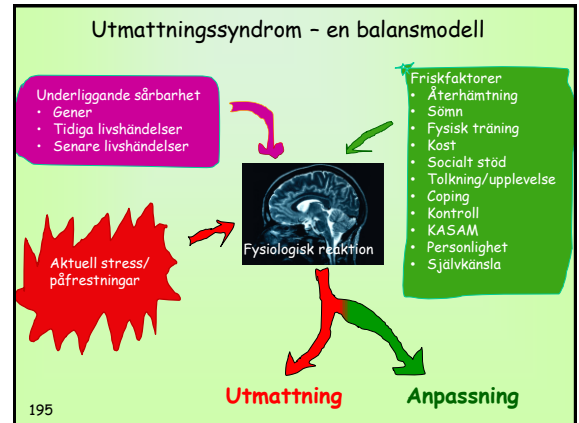
Burnout enligt Maslach

1. Utmattning
2. Distansering → cynism
3. Minskad personlig effektivitet

192

Kriterier för utmattningsyndrom

1. Hög stress minst sex månader
2. Symtom minst två veckor
3. Brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar
4. Minst fyra av följande varje dag minst två veckor
 - Koncentrations- eller minnesstörning
 - Kan inte hantera krav eller göra saker under tidspress
 - Emotionell labilitet eller irritabilitet
 - Sömnstörning
 - Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
 - Kroppsliga symtom - muskelsmär, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet



Vilka drabbas?

„... en övervikt av unga till medelålders kvinnor, ambitiösa, välbegåvade och framgångsrika, som under en längre tid envist förnekat och kämpat emot kroppens och själens varningssignaler innan de brutit samman.“

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

Läkartidningen

START **AKTUELLT** KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BOKER PREN

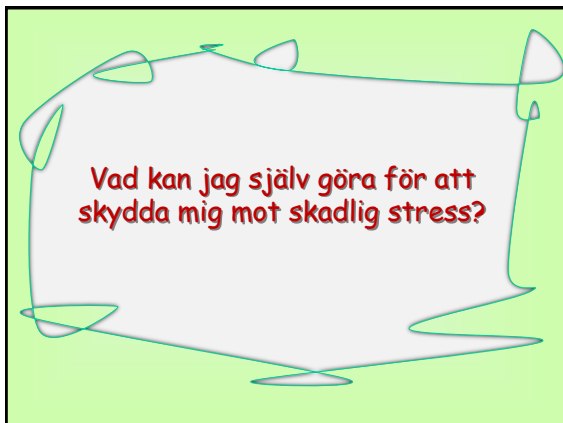
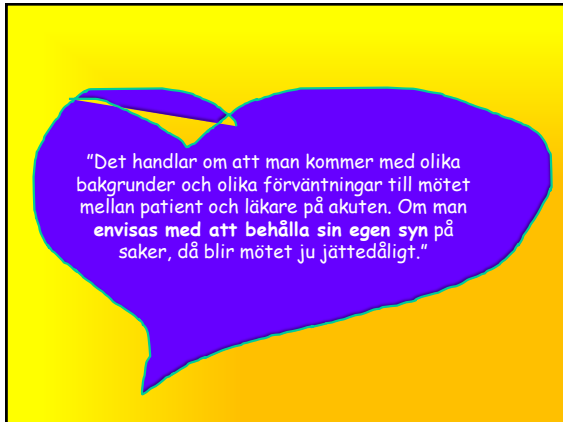
KULTUR

Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

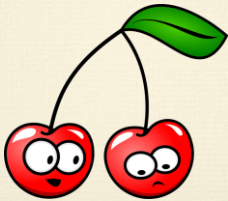
Läkare kan ibland möta aggression, hot och våld under en arbetsdag. I den nyutkomna boken, »Nästan slagen - att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse återges här, något förkortad.

»Akutläkaren»

www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/



Om du börjar må allt sämre - kommer någon att märka det och ta upp det med dig?



213



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste ÄNDRA på något!

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

223

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

225

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj chef

227

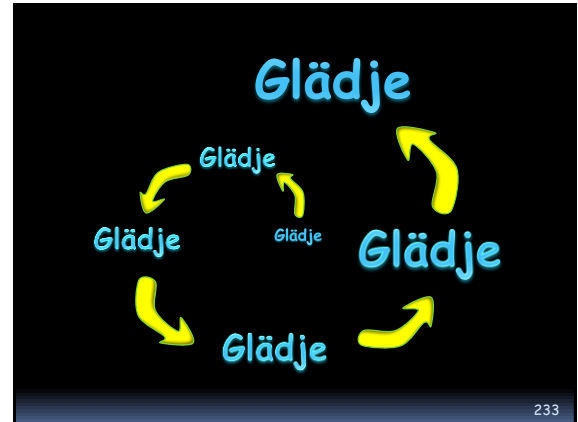
...och en sak till...

Ta ansvar för dig själv!

230



231



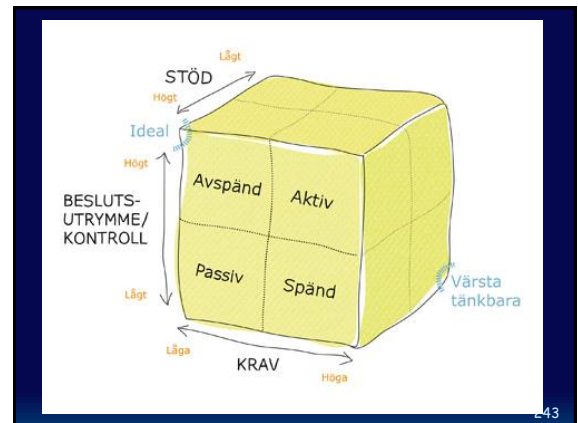
233

Känslor smittar

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

...en enda surskänk kan å andra sidan totalförstöra den.

234



243

Måning 145-01

Maslows "behovstrappa" - får du detta i ditt liv?

Självförverkligande

Uppskattning

Gemenskap och tillgivenhet

Trygghet

Fysiska behov

245

Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och värd att ha det bra!



VÄLJ SJÄLV...

...annars väljer någon ANNAN åt dig!

253

Get a job. Go to work. Get married.
Have children. Follow fashion.
Act normal. Walk on the pavement.
Watch TV. Obey the law.
Save for your old age



Now repeat after me:
"I AM FREE"

254

Vad har du gjort i påsk?



Folke Eriksson, 48, arbetslös, Surahammar:
- Jag har druckit alkohol.

256



"Jag vill..."
"Jag vill inte..."

"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."


"Kommer inte att hända"




Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

Ny bild!

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.



262

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

Vad jag säger
Hur jag säger det
Vilka signaler jag sänder ut
Hur det känns för andra att vara med mig
Hur jag påverkar andra
Vem jag är i världen

275

Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

289

Vem tror att man kan leva sitt liv utan en eller annan brottningsmatch?



290

DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET BÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT
APPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



Varje samtal är ett experiment!

294

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
4. Ät: Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
7. KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008
302

Maxa ditt sociala stöd

Försök inte klara livet själv
Prata med dina vänner, på riktigt.
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.
Be att få starta en kollegial samtalsgrupp.



Viktigaste faktorn för
hur långt liv du får?

Hur många
människor du älskar!

307

Vår främsta stresskälla
är samtidigt vår största
möjlighet:

Andra människor!

Kan det vara så att...

...varje möte med en annan
människa är en möjlighet för mig
själv?

322

Hur känns det för **den andre**...

...om han känner att han tillför mig
något värdefullt, att jag blir glad
av att vara med honom?

325



"Det ligger något i det du säger."

326

Alternativ till beröm:

"TACK!"

Tankar, kartor och känslor

Vem bestämmer över mina känslor?

338



Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollack!

"Rätt sinne"



Att kunna reglera sitt inre tillstånd - den viktigaste förmågan för ett gott liv?

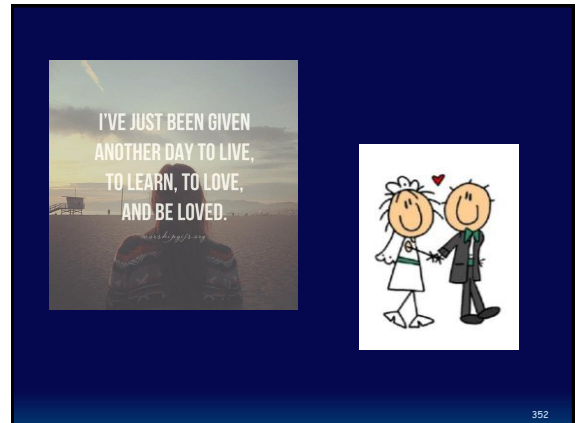
342

Hur jag FÖRHÅLLER mig till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

346



349



352



Michael Rangne


2018-11-19

355



354

Vår hjärna har ett problem...



Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

369

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

Visionen, förväntningarna - världen som vi vill att den ska se ut, hur det skulle kunna vara



377

Hur kommer det här att sluta?

Chef som är psykopat

Han är ju så trevlig ibland!

?

Exempel: 17-årig flicka med ADHD och lätta AS-drag

Kronologiskt 17 år

Mentalt 12 år

17 år

12 år

Överkrav, stress, relationsproblem, frustration

Lagom krav, bättre relation

Vanligen välmående och välfungerande människa

Världen

Kartan

Visionen

Ofta mindre välmående och mer problematisk person

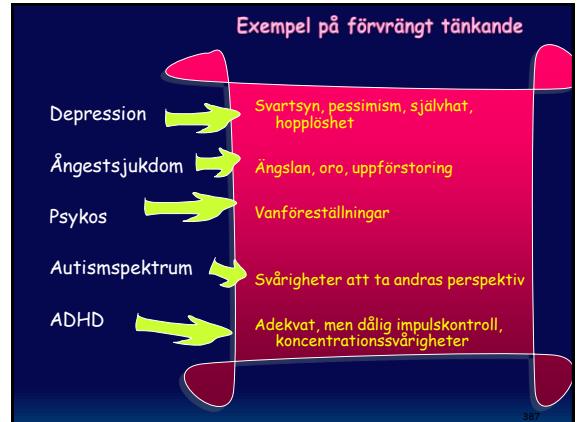
Världen

Kartan

Visionen



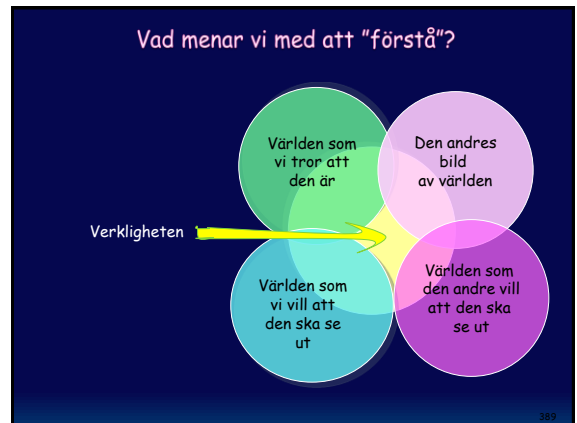
385



387



388



389



Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens giva av Irvin D. Yalom



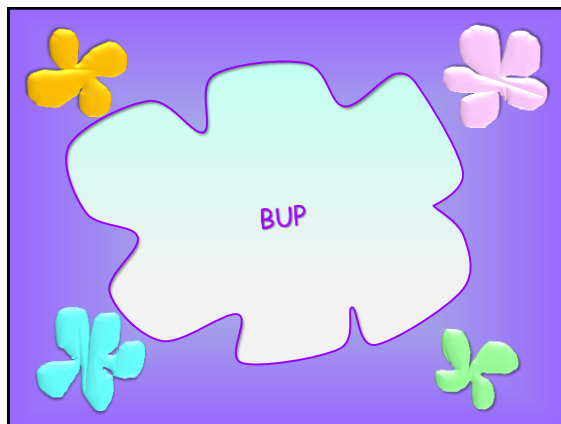
397

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

- Förstå **att** en annan har det svårt
- Förstå **hur** det känns
- Känna **samma känsla** som denne
- **Bry sig** om den andre och dennes känslor (sympati)

398



Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- "Fel"
- Skam
- Skuld
- Belastning

Vår uppgift

- Minska lidandet
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Hjälpa patienten känna att hen är okay ändå

Inse att det INTE handlar om:

Rätt eller fel
Gott eller ont
Moral eller skuld
Svaghet eller styrka
Vilken sorts människa man är

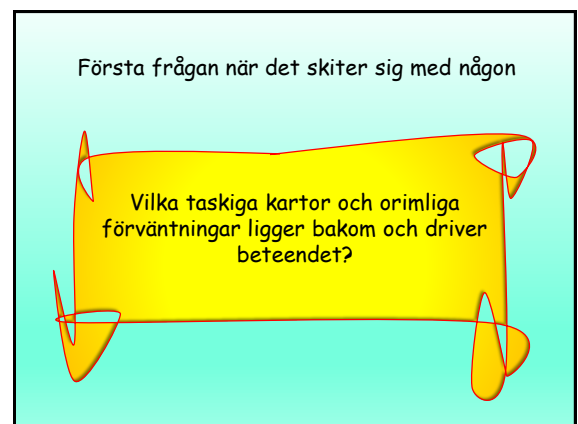
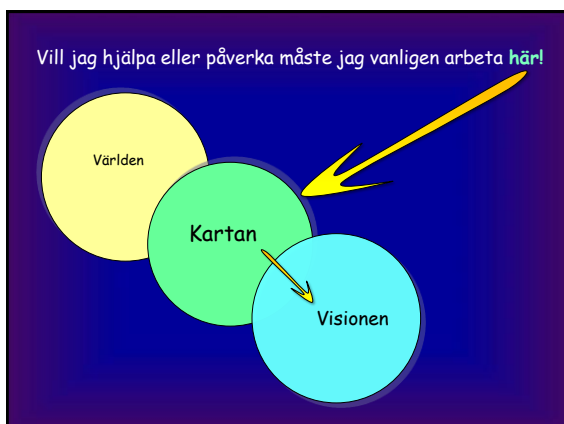
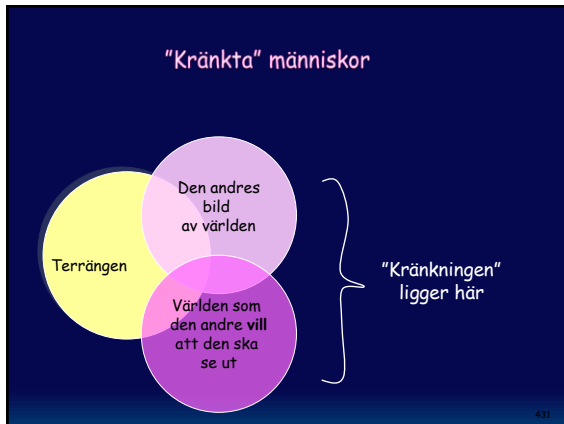
Det handlar om en sjukdom!

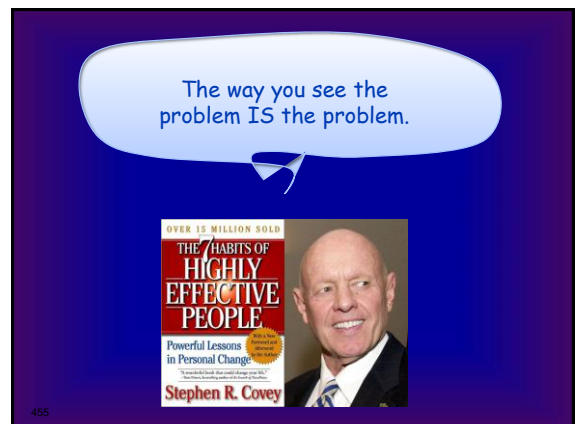
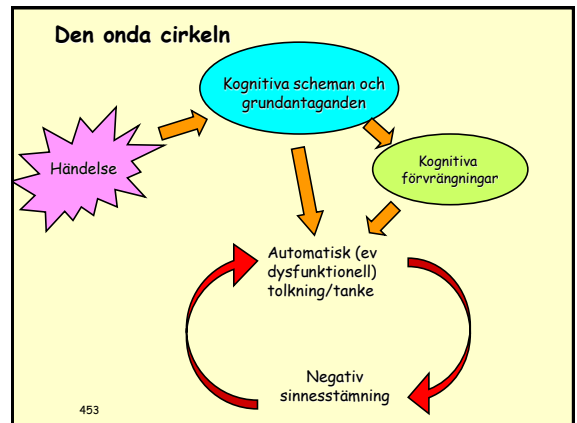
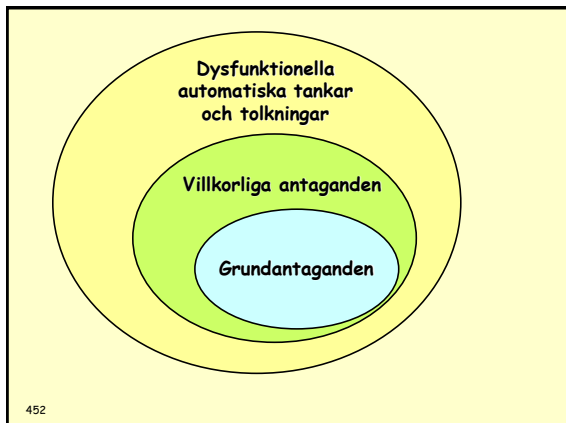
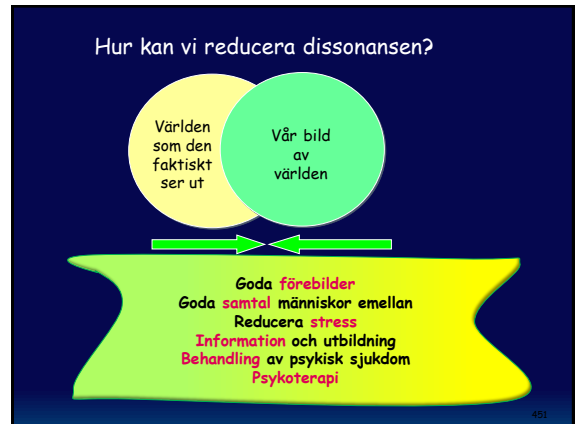
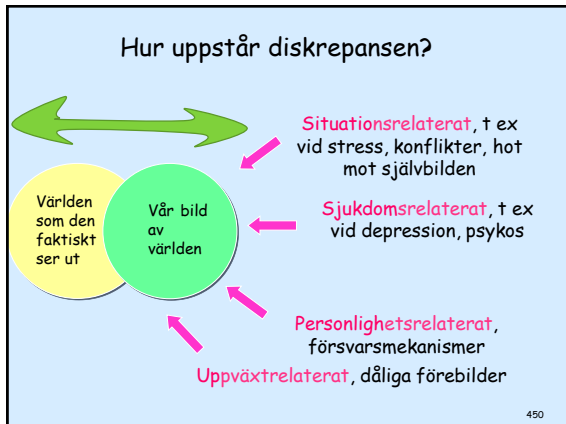
Stötta på rätt sätt

1. Det gäller att hitta **rätt balans** mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Uppmuntra din anhöriges **kontakt med sjukvården**.

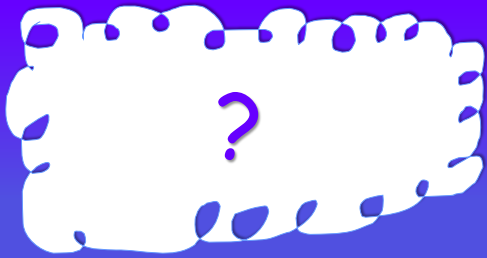


407





"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt



457

VARFÖR samarbetar patienten inte?



458

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?!

459

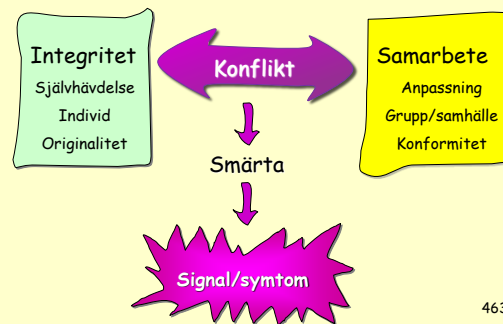
Vad kan hända om Kalle faktiskt
GÖR som jag vill?

460

Utbränd!

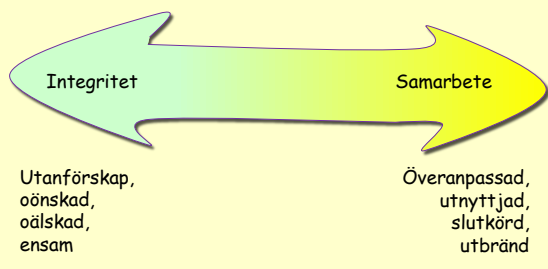
462

Integritet och samarbete



463

Vilken position du intar avgör vilken sorts problem du kommer att ha i ditt liv.



Vad kostar det att vara med här?

Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

Vad kostar det att **inte** vara med här?

Utanförskap, ensamhet, mobbning, brist på erkänsla, utebliven lön- och karriärutveckling, ohälsa...?

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta med alla om allt

Vägra samarbeta med någon om någonting alls

När jag skulle göra lumpen

(en berättelse om vanmakt)



Falsk dikotomi?



Receptionist i onöd



470

Are you an aspie?

Most people with Asperger's will answer yes to all of these questions:

- I find social situations confusing.
- I find it hard to make small talk.
- I tend to turn any conversation back onto myself or my own interests.
- I excel at picking up details and facts.
- I find it hard to work out what other people are thinking and feeling.
- I can focus on certain things for very long periods.
- People often say I was rude, even when this was unintentional.
- I have very strong, narrow interests.
- I do things in a very inflexible, repetitive way.
- I have difficulty making friends.



Källa: Cambridge Lifespan Asperger's

Att förstå den med autistiska drag

Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

Du har samma problem med att förstå henne, du förstår inte heller ett dyft.

Ni är **båda** konstiga för varandra!

472



Behöver han:

Skärpa sig?
Självdisciplin?
Motiveras?
Coaching?
Mentor/handledare?

474

"Tough love" = "empowerment"

Det låter illa...

Vad **kan** du göra åt detta?
Vilka **alternativ** har du?
Vad **tänker** du göra åt det?
När ska du göra det?
Vad tänker du göra **nu**?
Hur kan jag hjälpa dig?



Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att

- Vi förmår **uppfatta och tolka omvärlden** korrekt.
- Vårt handlande inte styrs av depressiva- eller andra **vanföreställningar**.
- Vårt handlande inte styrs av **outhärdlig ångest**.
- Vi kan **förstå konsekvenserna** av våra handlingar.
- Vi kan **behärska våra impulser**.
- Vi har **inlevelseförmåga**, så att vi förstår hur vårt handlande upplevs av andra.

Dessa förutsättningar är vanligen mer eller mindre nedsatta vid allvarlig psykisk sjukdom.

479

Nix!

Stöd och förståelse
Medmänsklighet
Information, psykopedagogik
Hjälp att ta tillvara sina rättigheter
Läkemedelsbehandling
Psykoterapi (KBT)
Sjukskrivning/sjukpension

480

Situationen i ett nötskal

Patientens utgångsläge

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- "Fel"
- Skam
- Skuld
- Belastning

Vår uppgift

- Minska lidandet
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Hjälpa patienten känna att hen är okay ändå

"Suicidal, men inte allvarligt psykiskt sjuk, så hon får ta ansvar själv."

Det är **sjukvården** som misslyckats - inte patienten.

483

Nog kan jag ha rätt att förvänta mig en smula tacksamhet för allt jag gör!



484

Projektion

Istället för att se sig själv **skyller man på andra**. Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

Föga utvecklande - **förhindrar personlig växt och utveckling**.

Alternativet: **Ta ansvar för sig själv**, sina tankar, känslor och handlingar.


487

Problemet med projektioner

Det ansvar jag inte tar hamnar hos den andre som **skuld**.


Själv lär jag mig inget och utvecklas inte.

Nästa patient riskerar därför att råka lika illa ut.



488


En "suicidriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!



Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av suicidalitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan I VILKEN RIKTNING!

489

Patienten bara "suicidhotar"...



491

"Svåra" patienter/beteenden

- Oflexibla
- Explosiva
- Lättfrustrerade
- Häftiga vredesutbrott
- Olydnad
- Impulsivitet
- Instabilt humör
- Aggressivitet



493

Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-sökande
- Oppfostrad
- Bortskämd

→


Förhållningssätt

- Kräva medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Visa vem som bestämmer"
- Straff
- Konsekvenser

Min tolkning vägleder min intervention

494

Alternativt synsätt



Patientens explosiva beteende är

- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

495

Vi kan aldrig **INTE** påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja **VILKEN** inverkan vi vill ha på den andre.



496

Hur ser VÅRA kartor ut?

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör alltid **sitt allra bästa**.
- Han har bara **inte kommit på** ett bättre sätt än.
- Kanske **kan du lära honom**, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

497

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

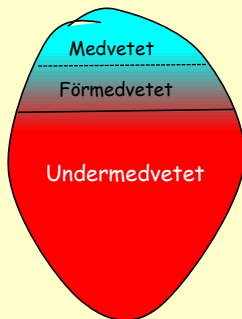
Hur kan jag hjälpa henne med det?

En fruktbar utgångspunkt?

Patientens beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen!

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med



500

Besvärlig typ?

Där står ju ett stackars ledset och övergivet barn och bönar om bekräftelse!



"Hon är bara ensam"



502

Den missnöjde vill något - vad?



504

Den avgörande frågan vid "besvärlighet"

Är detta beteende något jag alls kan påverka?

Vad kan jag i så fall påverka, och vad är det bättre att låta vara?

När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

Vad är patienten bra på, vilka är hans **starka sidor**?

Var och när fungerar patienten **bättre**?

Vilket synsätt funkar bäst?

Den här människan har inte ett rätt
-> Hur ska jag lyckas ändra på hela henne?

eller

Det finns en del färdigheter som ingen lärt henne ännu
-> Jag kan lära henne, en sak i taget.

510

Det är ingen match



511

Sitt på samma sida av bordet



512

Samtalskonstens ABC



https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation#t-157190

Celeste Headlee | TEDxCreativeCoast
10 ways to have a better conversation



98

I stället för metoder och tekniker: Samtalskonst!

- Möt den andre på ett existentiell plan.
- Odlia en relation att bygga på.
- Kontakt, samtal och dialog.
- Kom från kärlek och väilja, bry dig på riktigt.
- Respekt, ta på allvar.
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll.
- Likvärdighet och medkännande - det kunde lika gärna varit jag själv.
- Närvaro - uppmärksamma och följ vad som händer i samtalet.
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen
 - Lyssna noga på dina egna känslor och reaktioner
 - Var medveten om den andres reaktioner
 - Red ut och gå vidare när det går snett
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet.

600

Samtalskonstens ABC

- "Kom" från kärlek och välvilja, leta efter det goda.
- Bry dig på riktigt.
- Skapa kontakt och dialog.
- Odlä en relation att bygga på.
- Möt den andre på ett existentiellt plan.
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll.
- Likvärdighet och medkänsla.
- Visa respekt, ta den andre på allvar.
- Närvaro - uppmärksamma och följ vad som händer i samtalet.
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen.
- Lyssna efter känslor och innebörd, sök förstå på djupet.
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet.

661

Diskutera

Tycker du att alla patienter ska bemötas och behandlas lika?
Varför, eller varför inte?

Patienter är olika...

661

Vad är syftet med mötet?

661

Diskutera

Du har en rigid, oflexibel och explosiv patient framför dig...

...vilket är nu den säkraste metoden för att åstadkomma en rejäl urladdning?

Några olämpliga tillvägagångssätt

- Respektlöst bemötande.
- Ljuga / lova saker man inte säkert vet att man kan hålla.
- Höga hästar, maktspråk.
- Insistera på rutiner för rutinernas skull.

661

Vilka verktyg har jag?

- Kunskap
- Sunt förnuft
- Empatisk förmåga
- Medkänsla
- Äkthet
- Humor
- Mig själv och det liv jag levtt



Kärlek!

664

Ett par ord om att måla



665

Att möta andra kräver mod!

"Kan inte du prata med henne själv, hon vill nog bara ha några tabletter?"



Empatins källa?

Det kunde ha varit jag!



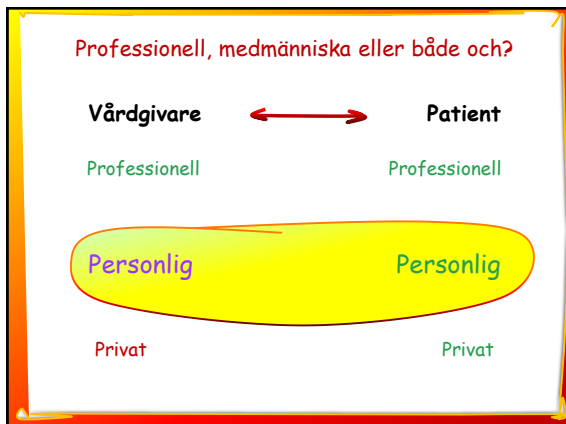
Professionell, medmänniska eller både och?

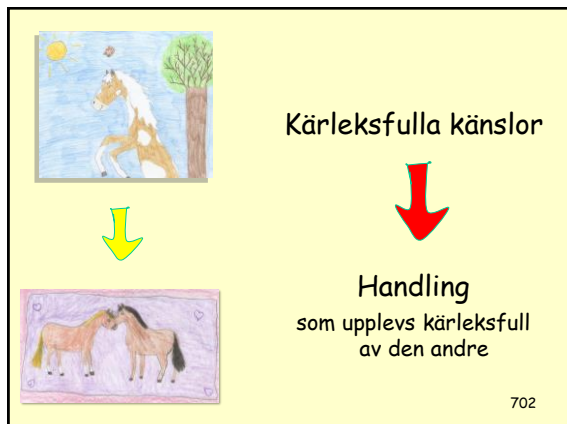
Vårdgivare	↔	Patient
Professionell		Professionell
Personlig		Personlig
Privat		Privat

https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKdpGcayj_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CZhA



674



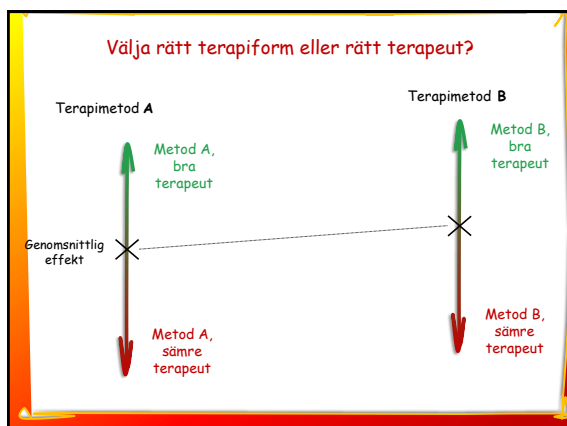


Psykoterapi

Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli **sedd, hörd och tagen på allvar**. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva.

Tack till Jesper Juul

https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKdp6cayj_58Y9KJDwtMUBNwJGQy1CZhA&t=5s



Två former av psykoterapi

"Supportive"

- Försöker inte förändra patienten.
- Hjälper patienten att hantera påfrestningen med hjälp av de egenskaper och resurser hen redan besitter.
- Undviker självinsikt och allt som kan väcka ångest.

"Reconstructive"

- Måste ändra något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt.
- Förutsätter ökad självinsikt.
- Kan väcka ångest. Inte alltid så kul att möta sig själv.

724

Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
- Terapeutens kompetens
 - Omedveten, automatiserad hantverksskicklighet
 - Skapar en tydlig och öppen relation till patienten
 - Empatisk förmåga
 - Förstår och respekterar patientens behov
 - Upptäcker och reparerar brister i arbetsalliansen
- Metoden
 - Ett integrativt synsätt på tekniken (viktigast är vad som hjälper patienten)
 - Tydlig bruksanvisning till patienten
 - Exponeringen
- Patientens motivation

Lästips: Vad är verksamt i psykoterapi (Björn Philips, Rolf Holmqvist)

723

Hur vet jag om jag gör "rätt"?

- "Känns" det rätt?
- Var observant på dina egna känslor och reaktioner.
- Var observant på resultatet - patientens reaktioner.
- Vilken återkoppling/respons får jag av patienterna?
- Fråga patienten hur han har upplevt samtalet, säg att du vill utveckla din samtalsförmåga och att du är tacksam för allt han vill bidra med.
- Be en värderad kollega vara med vid samtal någon gång ibland.
- Sitt själv med vid duktiga kollegors samtal ibland.
- Spela in på video och titta.

16-åringen på villovägar



Varför skulle hon lyssna på dig?



729

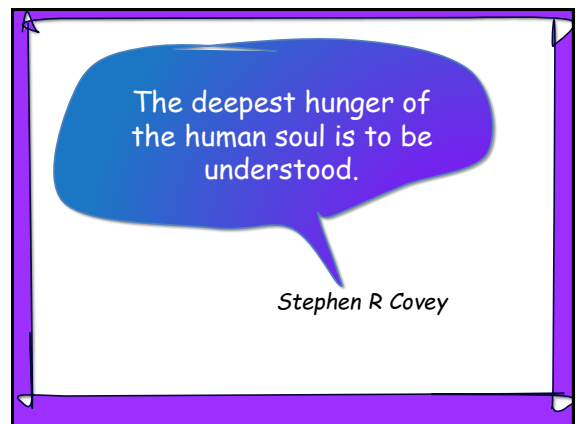
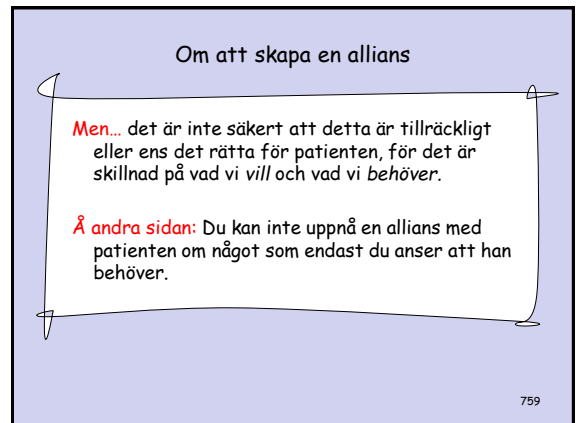
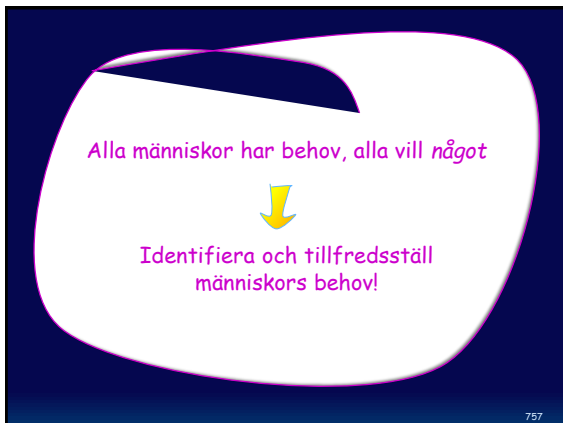
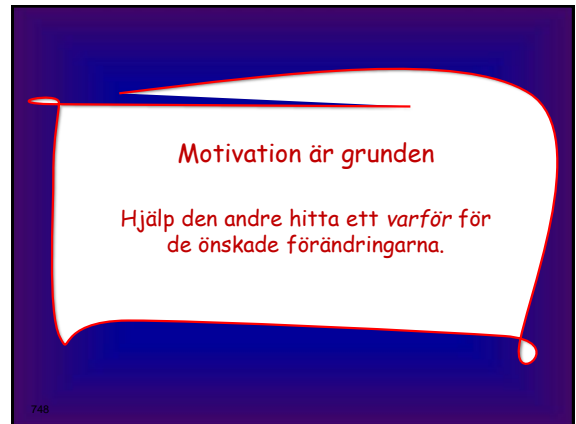
Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

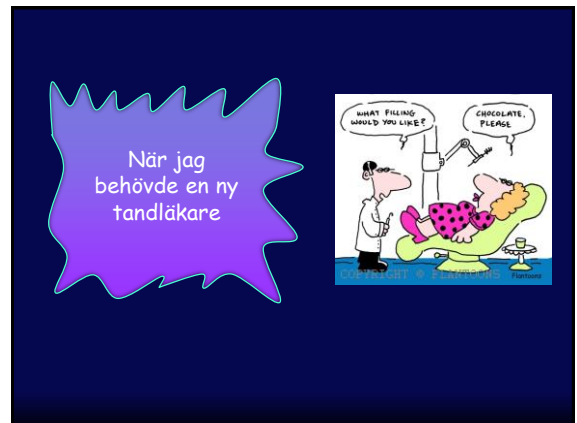
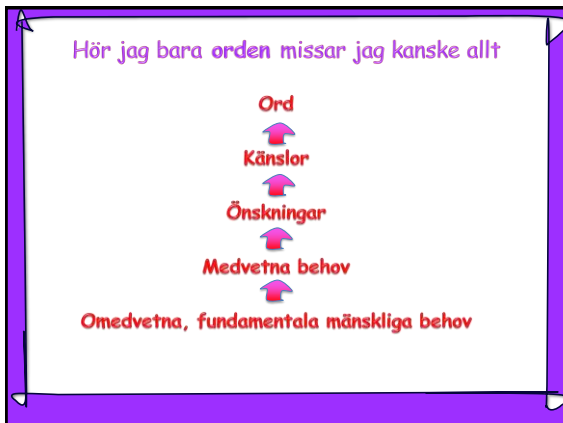
Att ge den andre vad han behöver, och hjälpa honom se att det är det han får.

Narcissistens tragik

När allt är en rättighet känner man ingen glädje eller tacksamhet för det man får

↓
Det går inte att göra några insättningar!





Att vara anhängig eller hjälpare

Man känner sig

- Avvisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjälplös
- Trött



Inget av allt detta behöver vara ditt fel eller ha med dig att göra över huvud taget!

786

Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

- Arg/förbannad?
- Ledsen?
- Besviken?
- Orolig?
- Rädd?
- Misslyckad?
- Glad?
- Nöjd?
- Fantastisk?
- Förälskad?

Känslorna är ditt roder, så var tacksam för dem och lyssna noga

787

Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.



Kan provocera vårt behov av att betyda något.

789

Var medveten om dina egna behov

Tillstånd

- Ensamhet
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

Behov

- Få och ge
- Betyda något
- Uppskattning
- Bekräftelse
- Kärlek

Var medveten om dina egna känslor och behov

Dina otillfredsställda behov kan ställa till det i samtalet, om du inte är väl medveten om dem och ser till att de inte omedvetet styr ditt tal och handlande.

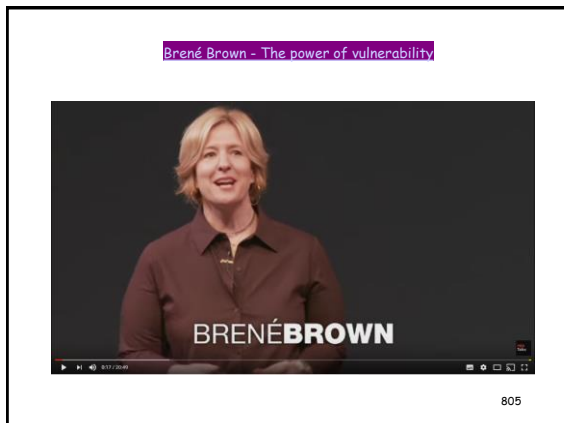
Du är där för den andres bästa!

Två "påsar" som möts

Ny bild



793



Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

eller

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag väljer att ge hela mig själv, här och nu!

En väg till självkänsla och lycka i livet

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån mina djupaste övertygelser och vem jag vill vara i livet.

Att det går som det går är inget jag råder över, och inget som jag tänker låta påverka hur jag mår och ser på mig själv.



816

För att hamna i rätt utgångsläge...

Har du provat med att försöka...

???

... **TYCKA OM** din patient?!!!!

818

Hur känns det för patienten - och hur mycket kommer jag att få veta - om han upplever att...

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet trökar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

825

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten

Innehåll



Process

Innehåll: Det vi gör och det vi talar om.
Process: Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

Det är alltid vi - och inte patienten - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

Den stora hemligheten...

...är...

???

???

...löst enkelt, egentligen...

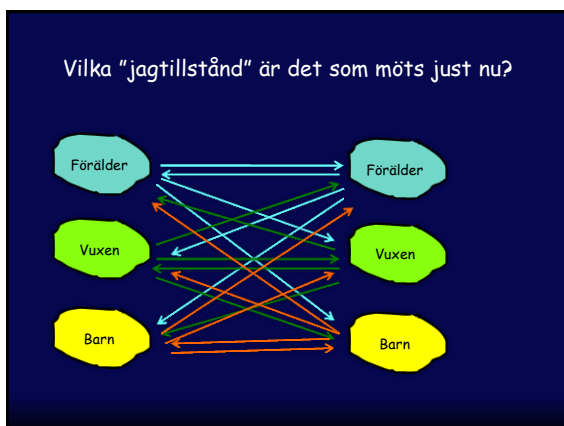
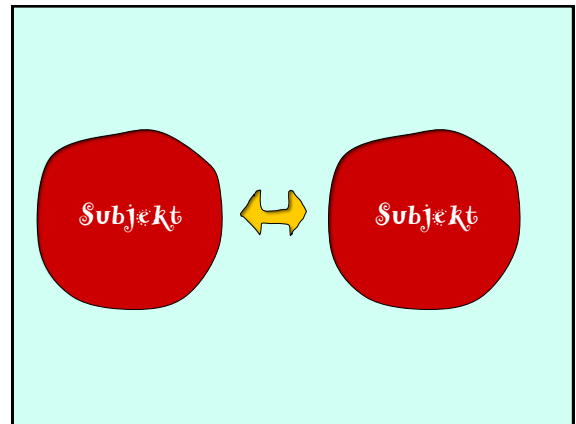
... försök med...

...litet vanlig enkelt...

...**vänlighet!**



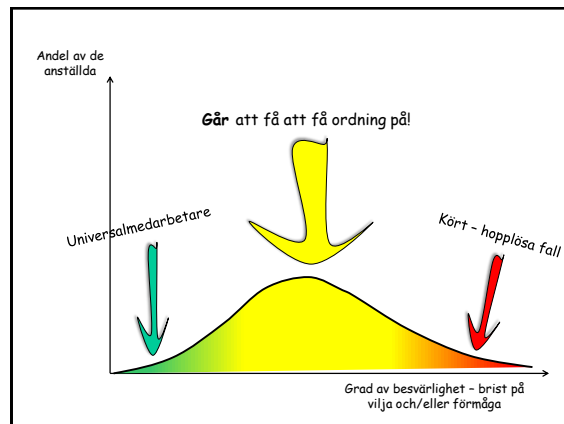
828



Ge råd?

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Merney Erhard, Facebook - making them work



Var ett bollplank

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter.

"Jag kan inte säga hur du ska göra, för det vet jag inte, men jag berättar gärna hur jag själv tänker om detta. Vill du det?"

Skilj på råd och goda råd

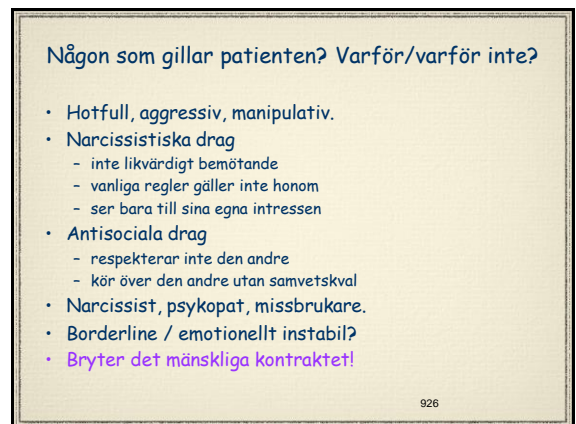
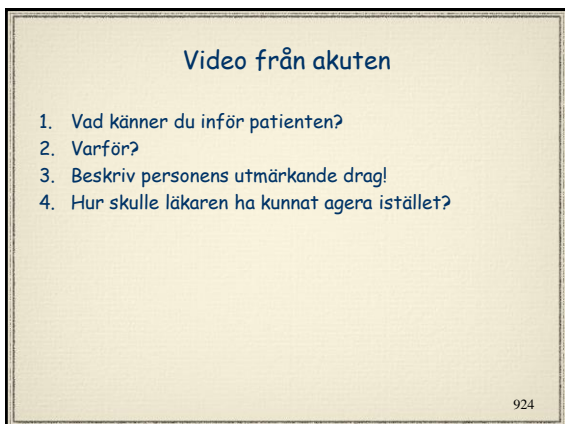
Ett gott råd

- ges utifrån god kännedom om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- framförs på ett sätt som gör intryck.
- framförs en gång.
- överlämnas till den andre som en möjlighet att överväga - inte som ett krav.

Råd till rådgivare

Skaffa dig en invitation.
Var ett "bollplank".
Har den andre något **eget förslag**?
Skilj på råd och **goda råd**.
Kom med ett **erbjudande**.
 Fatta inte beslut åt den andre.
 Ta inte över ansvaret.

Den "besvärliga" patienten - vad kan du göra?



"Det finns människor som ingen vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med."



Personlighet och personlighetsstörning

1. Ett bestående mönster av inre erfarenheter och yttre beteenden som **skiljer sig från vad som förväntas** i personens kulturkrets, och som finns redan i tonår eller ung vuxenålder.
2. Kommer till uttryck inom **kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel** och **impulskontroll**.
3. Och som leder till **lidande eller nedsatt funktion**.


Personlighetsstörning i DSM-IV

- **Kluster A: Udda, excentriska personligheter** - paranoid, schizoid, schizotyp p-störning.
- **Kluster B: Dramatiska, fängstarka, instabila personligheter** - antisocial, borderline, narcissistisk, histrionisk p-störning.
- **Kluster C: Ängsliga och undvikande personligheter** - fobisk, osjälvständig, tvångsmässig p-störning.

Narcissistisk personlighetsstörning

Ett genomgående mönster av **grandiositet, behov av att bli beundrad och brist på empati**

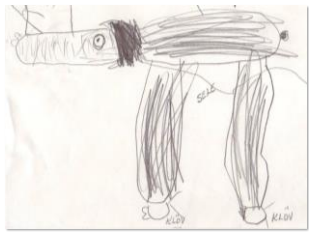
- Grandios känsla av att vara betydelsefull
- Fantasier om obegränsad framgång och makt
- Tror sig vara speciell och förmer
- Kräver beundran
- Orimliga förväntningar om särbehandling
- Utnyttjar andra för att nå sina mål
- Saknar empati
- Ofta avundsjuk
- Arrogant och högdragen



Narcissisten kämpar för att **betyda** något!



"Hon är bara ensam"



943

Psykopaten i ett nötskal

"De kännetecknas av att de saknar samvete; deras liv handlar om att tillfredsställa egna behov på andra människors bekostnad."

949

"Core features"

- Grandios
- Manipulativ
- Kyllig brist på medkänsla
- Hal, opålitlig charm

950

Fråga: Hur vet jag om en för mig ny människa som ger ett trevligt intryck egentligen är psykopat?

Svar: Det vet du inte

951

Antisocial personlighetsstörning

Före 15 års ålder

- aggressivt beteende mot människor och djur
- skadegörelse
- bedrägligt beteende
- allvarliga norm- och regelbrott

Efter 18 års ålder

- svårt anpassa sig till normer, upprepat brottslig
- bedrägligt beteende
- impulsiv eller oförmögen planera
- ständigt ansvarslös
- saknar ånger



Var tydlig
Låt dig inte
duperas

Psykopati har genomgripande effekter

1. **Känslor** (ytlig, ingen ånger, ingen ångslan)
2. **Interpersonell interaktion** (charmig, grandios, manipulativ)
3. **Livsstil** (oansvarig, orealistisk planering, impulsiv, dålig kontroll över beteendet)
4. **Antisocialt beteende** (stört beteende redan i barndomen, ungdomsbrottslighet, mångsidig kriminalitet)

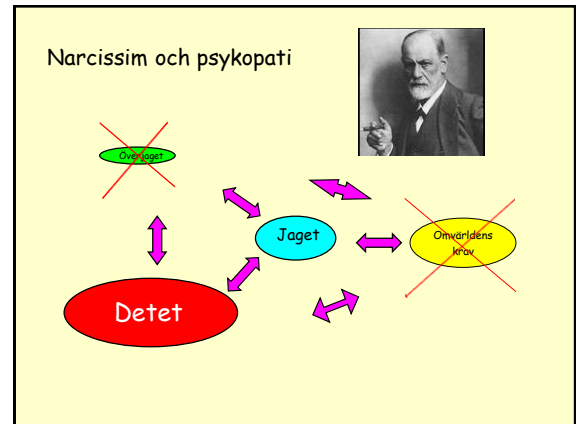
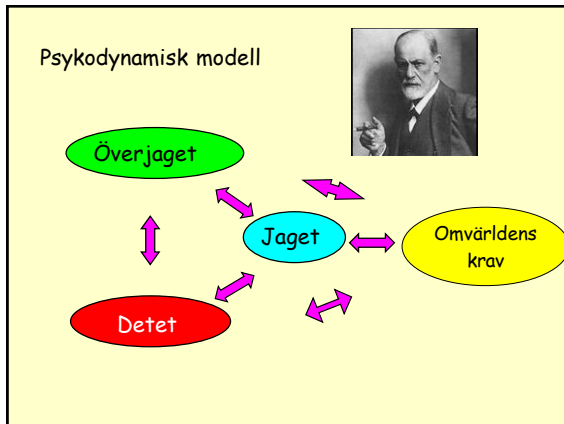
En psykopat har alltid starka narcissistiska drag och vanligen även omfattande borderlinedrag

953

Hares psykopatitchecklista, HPC

1. Talför/ytligt charmig
2. Förhöjd självuppfattning/grandios
3. Behov av spänning/blir lätt uttråkad
4. Patologiskt lögnaktig
5. Bedräglig/manipulativ
6. Saknar ånger och skuld känslor
7. Ytliga affekter
8. Kall/bristande empatisk förmåga
9. Parasiterande livsstil
10. Bristande självkontroll
11. Promiskuöst sexuellt beteende
12. Tidiga beteendeproblem
13. Saknar realistiska, långsiktiga mål
14. Impulsiv
15. Ansvarslös
16. Tar inte ansvar för sina handlingar
17. Många kortvariga äktenskapsliknande förhållanden
18. Ungdomsbrottslighet
19. Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning
20. Kriminell mångsidighet

954



Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/ karaktär

- Brist på skuld- och skamkänslor
- Brist på ånger
- Brist på djupare empati
- Brist på sympati

↓

□ Ser ingen anledning bry sig om andras behov

Beteende

- När andras känslor och behov är ovidkommande kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.
- Att man även har bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende gör inte saken bättre.

Stress i ett nötskal

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

Otrevligaste patienten någonsin?

A photograph of a hospital room with a bed, illustrating the context of the question.

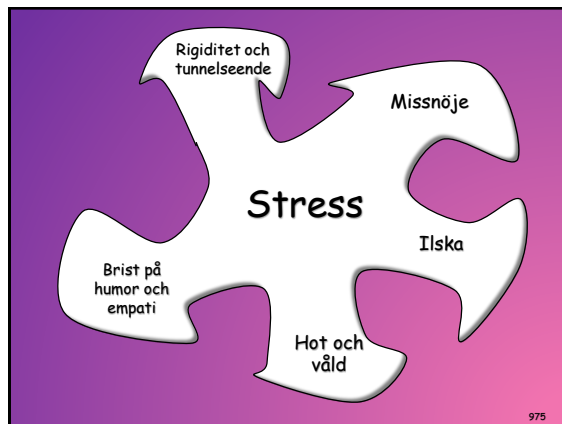
Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex när hon känner sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt självbestämmande hotat -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

973



Vägar att hantera stress

Problemlösning
Övertala, söka medkänsla, avvakta, väcka skuld-känslor, gnälla, spela modig, visa förakt

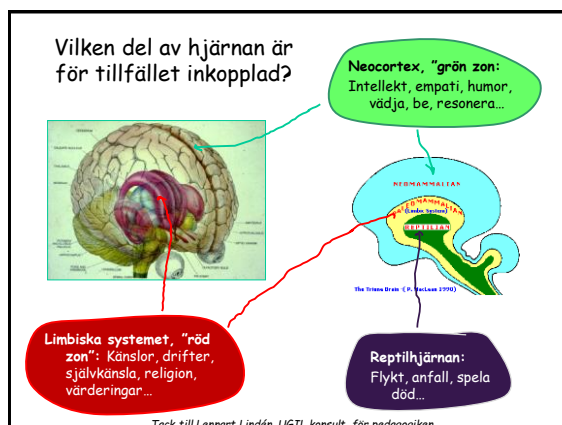
↓

Kamp- /flyktprogram
Gaspådrag - sympatiska nervsystemet

↓

"Spela död"-program
Broms - parasympatiska nervsystemet

977



"Röd och grön zon"

Låg stress	Måttlig stress	Hög stress
<ul style="list-style-type: none"> • Känslorna står till vår tjänst • Nya hjärnan handlägger 	<ul style="list-style-type: none"> • Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner • "Vuxen schimpansnivå" 	<ul style="list-style-type: none"> • Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta • Dom och vi, vän eller fiende, med eller mot mig?

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

979

Fem bra frågor vid "besvärlighet"

Är detta ö h t min puck?

Är beteendet något jag kan påverka?

Hur kan jag få den andre att vilja vara med?

Vad behöver hen då förstå?

Vilka beteenden behöver hen lära sig?

Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

998

Har underläkaren ett bra samtal?



ARE YOU ARGUING
WITH A
PSYCHOPATH?

1003

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?

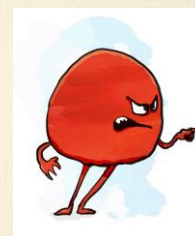
1. Undvika våld.
2. Ingen tablettburk.
3. Själv våga gå hem på kvällen.
4. Undvika upplevelse av kränkning, ansiktsförlust och skam för patienten.
5. Möjligen ett par tabletter.



1006

Är han farlig, är det risk för att det smäller?

- Instrumentell - inte affektiv - ilska.
- Vet att han inte får någon burk om han slår, slår därför inte. Om inte läkaren retar upp honom, för då kan det övergå i affektiv ilska.



1007

Utbrottets faser

Ånglås/hjärnlås/kortslutning

Väggkorsningen

Lugnar sig,
förhindrar
utbrottet

Härdsnäla






Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt
-
våra behov krockar

Värderingskonflikt
-
vi tycker olika om något

Korgmodellen

- A. Beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för. 
- B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här lär man barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna. 
- C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet. 

1011

Slutsats av Bergenutbildningen?

Hälften av alla tvångsinsatser i psykiatri berodde på vår egen oskicklighet.



1012

Vad gör underläkaren bra?

- Håller sig själv lugn, höjer inte rösten trots provokationerna.
- Trappar inte upp, muckar inte gräl, startar ingen maktkamp.
- Lagom måhög, försöker inte vinna, finner sig i patientens oförskämthet. "Gränssättning" riskabelt här.
- Kränker inte.
- Möjliggör för patienten att rädda ansiktet i viss mån.

1017

Prioritera - ta hand om den mest laddade patienten först

En patient med aggressionsrisk utgör en medicinsk högrisksituation och en fara för sig själv, medpatienterna och personalen.

Låt inte denna patient vänta utan avbryt vad du håller på med och ta hand om honom NU.

1020

Andras aggression

Vanligen ett uttryck för frustrerade önskningar och behov, eller andra former av stressupplevelser. Vad behöver han just nu?



"Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?"

1021

Det är ingen match



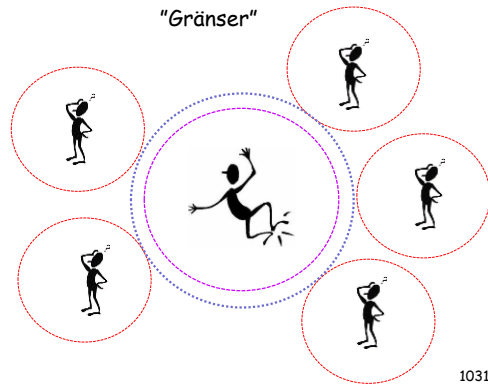
1022

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

1028

"Gränser"



1031

Kunde utvecklingen ha förhindrats?



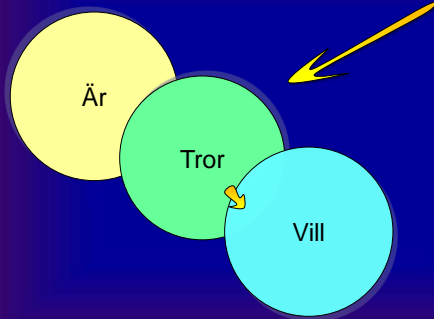
1038

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

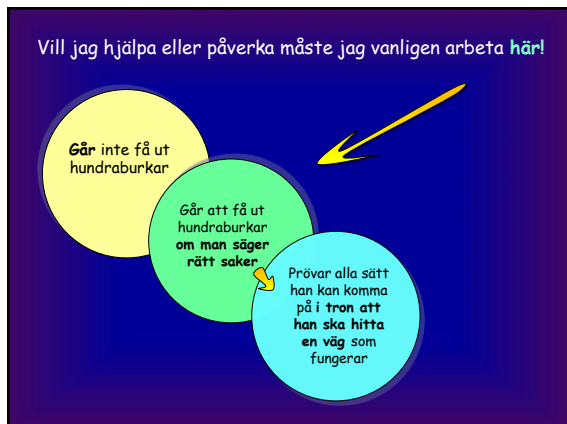
- Gått ut, bett om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?

1040

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



Vad har denna patient egentligen fått för sig?



Kunde utvecklingen ha förhindrats?

- Vad driver patientens beteende och kamp?
- Felaktiga kartor -> felaktiga förväntningar om att kunna få ut en hundraburk.
- Läkaren borde ha försökt tydliggöra ramarna och tablettmöjligheterna redan i inledningen.
- Varför inte ett stort anslag i väntrummet?

1052

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

- Gått ut, bett om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?
- Om möjligt försökt hjälpa patienten justera kartorna redan i inledningen. Men svårt och inte riskfritt.
- Inte bett honom "dra sin historia" eftersom han ändå inte kommer att få ut någon burk.

1053

Viktig information till våra besökare:

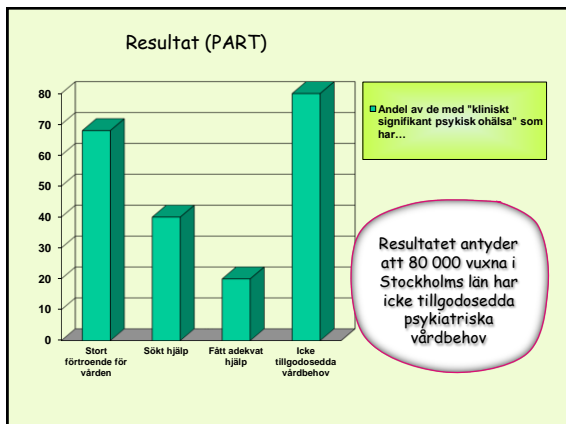
Det kan vara bra att veta att vi på denna akutmottagning aldrig delar ut eller skriver recept på läkemedel som kan vara beroendeframkallande.

Introduktion till psykiatrin

Skenet bedrar?

- Kollegan som inte längre funkar som han ska kanske...
- Är deprimerad
- Är manisk
- Har ångest
- Missbrukar
- Har utvecklat en psykos
- Är i kris
- Har problem hemma
- Har en taskig chef
- Har en hjärntumör
- Är på väg att bli dement
- Har hypothyreos

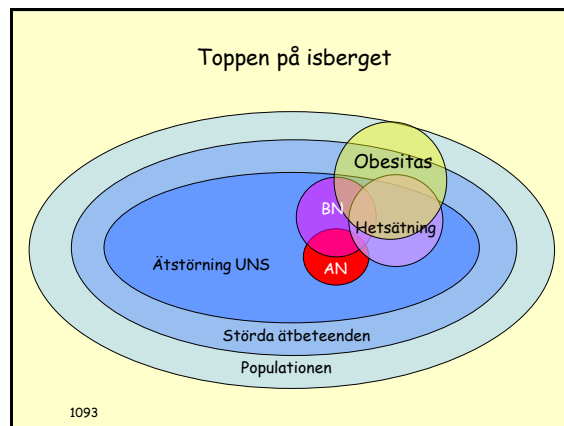
1070



- ### Konsekvenser av att inte bli återställd
- Trötthet, minnessvårigheter m fl kvarstående symtom
 - Nedsatt stresstolerans
 - Kroppslig sjukdom (hjärt/kärlsjukdom, diabetes)
 - Missbruk
 - Suicid
 - Nedsatt självtillit
 - Försämrade relationer
 - Sociala sviter
 - Ekonomi
 - Karriär
 - Ensamhet och isolering
 - Långtidssjukskrivning och sjukersättning



- ### Några av de vanligaste tillstånden
- Anpassningsstörning
 - Akut stressyndrom
 - Posttraumatiskt stressyndrom
 - Utmattningssyndrom
 - "Utbrändhet"
 - Depression
 - Bipolär sjukdom
 - Vanföreställningssyndrom
 - Schizofreni
 - Substansbruksyndrom
 - Åtstörningar
 - ADHD
 - Autismspektrumstörning
 - Intellektuell funktionsnedsättning
 - Social ångest
 - Paniksyndrom
 - Generaliserat ångestsyndrom
 - Specifik fobi
 - Tvångssyndrom
 - Kroppssyndrom
 - Samlarsyndrom
 - Narcissism
 - Psykopati
 - Borderline
 - Trotsyndrom och uppförandestörning



Frisk eller sjukt?

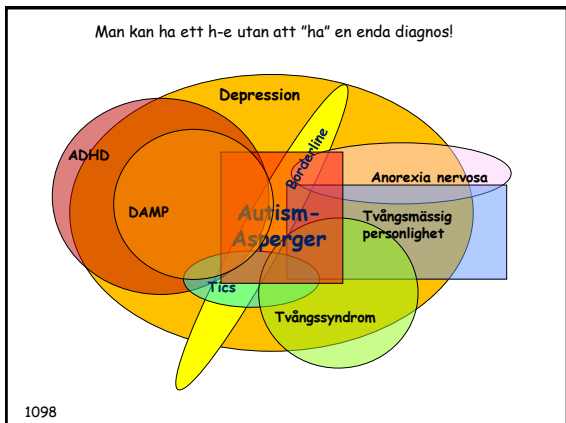
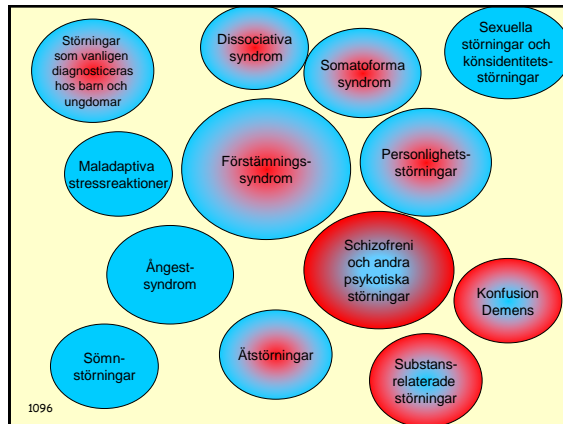


Beakta

- Duration
- Intensitet
- Hanterbarhet
- Konsekvenser
- Relation till utlösande faktorer
- Grad av förståelighet

Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning?

1094



Vad gör vi med Kalle som inte funkar längre?



Och Lisa, som aldrig funkade som hon borde?



Har personen alltid varit besvärlig, eller är det nytt?

1100

Kalle som inte funkar längre:

Stressad?
Tungt på hemmaplan?
Livskris?
Hänt något j-t?
Konflikter?
På fel ställe?
Fel chef?

Depression?
Utmattnings?
Utbrändhet?
Psykos?
Missbruk?



Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

Ångestsjukdom?
ADHD?
Autismspektrum?
Intellektuell funktionsnedsättning?
Personlighetsavvikelse?
Narcissism?
Borderline?
Antisocial?



1101

Drabbad av jästsvamp



1109

Diagnos

- Jästsvampinfektion?
- Hypokondri?
- Tvångssyndrom?
- Somatiseringssyndrom?

Hon är psykotisk!

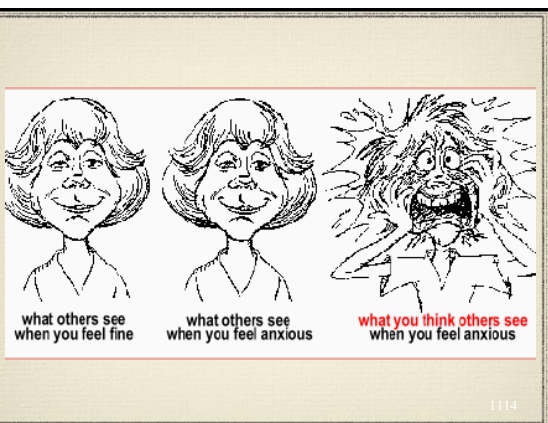
- Vanföreställningssyndrom?
- Schizofreni?
- Depression?
- **Psykotisk depression!**



1110

Mia, 29 år

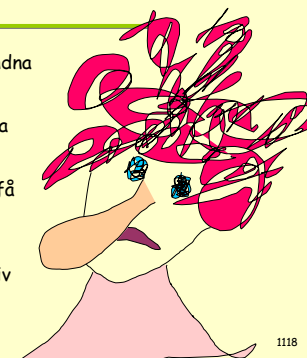
- Aldrig kunnat tala inför andra
- Äter lunch för sig själv
- Vantrivs på arbetet
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Urusel självkänsla
- Vågar inte träffa män
- Nedstämd
- "Livet slut"



1114

Karin, 19 år

- 39 kg, 174 cm, oregelbundna menstruationer
- Känner sig tjock
- Äter nästan aldrig riktiga mål
- Hetsäter på kvällen
- Prostituerar sig för att få pengar
- Sporadiskt droger
- Skäms, "värdelös"
- Hatar sig själv och sitt liv
- Fem självmordsförsök



1118

Lina, 21 år

- Ängest och nedstämdhet
- Labilt humör
- Svart-vitt sätt att uppfatta tillvaron och andra människor
- Svårt klara relationer
- Skär sig för att lindra ångesten
- Flera självmordsförsök, ofta i samband med hot om separation
- "Vet inte vem jag är"
- Avskyr sig själv



"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatriern är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns om om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

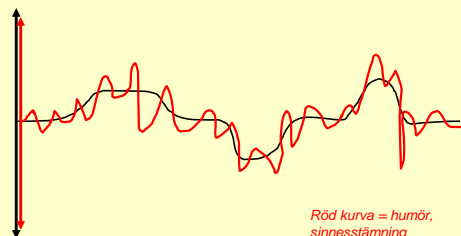
Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /
händelser

Goda

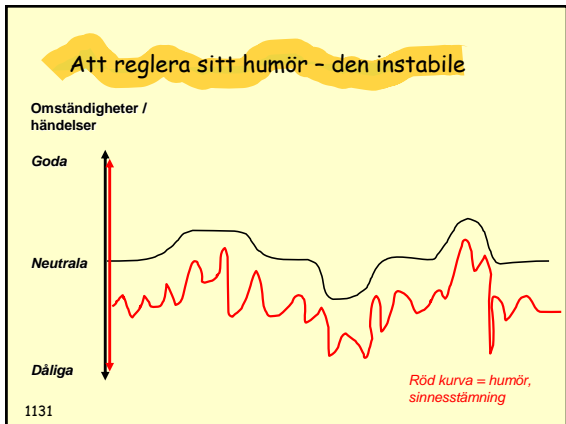
Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnestämning

1130



Borderline personlighetsstörning

Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsättning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder

1133

Impulsivt självskadande

Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora älskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen.

Benny Pålsson

1145

Varför skada sig själv?

- Lindra spänning och ångest
- Hejda skenande tankar
- Känna fysisk smärta i st f psykisk
- Få en känsla av behärskning och kontroll
- Bestraffa sig själv, få utlopp för självhat
- Rena sig
- Visa upp sitt lidande
- Få utlopp för vrede
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor
- Känna spänning, få en kick
- Häva känslor av tomhet och avstängdhet, återfå kontakten med verkligheten

1147

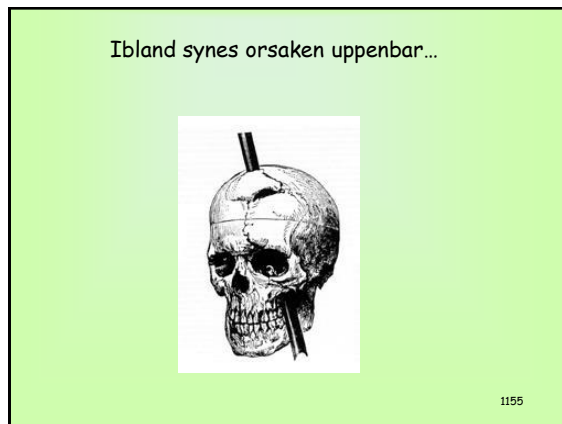
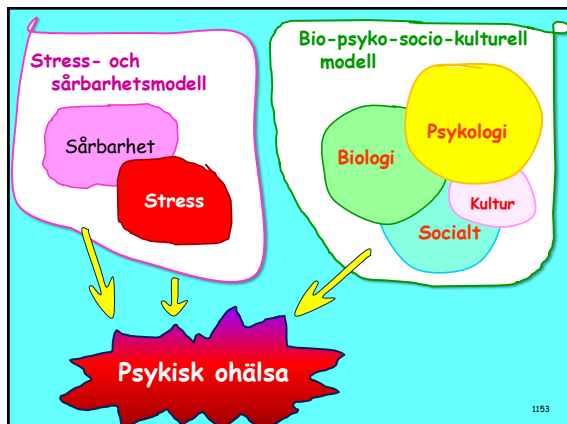
Varför blir somliga sjuka - men inte andra?

1151

Varför inte?

Otur, Orättvisor, Skam, Svek, Motgångar, Förluster, Fattigdom, Skuld, Kritik, Förolämpningar, Misslyckanden, Kärlekslöshet, Olyckor, Sorg, Skymfer, Död, Ensamhet, Sjukdom, Konflikter

1152



Varför gå över ån efter vatten?

Många barn är i praktiken "föräldralösa"

- 200 000 barn har missbrukande föräldrar.
- 200 000 barn blir vittne till våld i hemmet.
- 80 000 barn misshandlas själva i hemmet.
- 80 000 barn har psykiskt sjuka eller störda föräldrar.
- 30 000 barn utsätts för sexuella övergrepp.
- 10 000 barn har föräldrar i fängelse.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

1156

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren

Stört samspel med vårdnadsgivaren

Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet

Bristande förmåga att hitta ändamålsenliga sätt att relatera till andra människor

1157

Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom

1158


Viktigaste faktorn för hur långt liv du får:

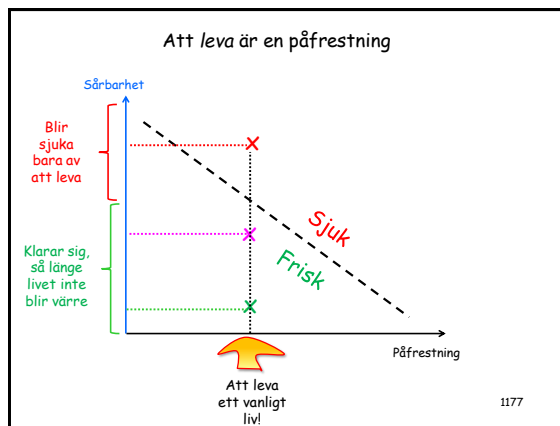
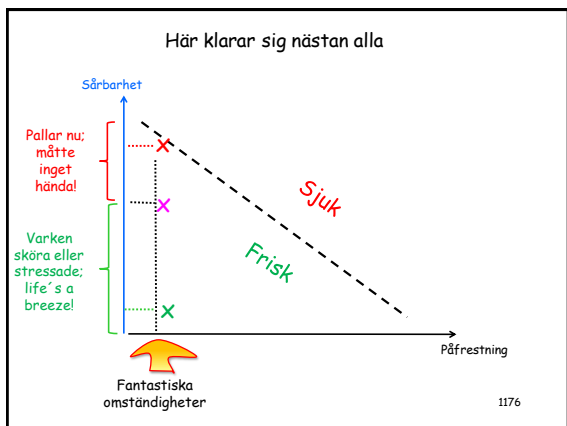
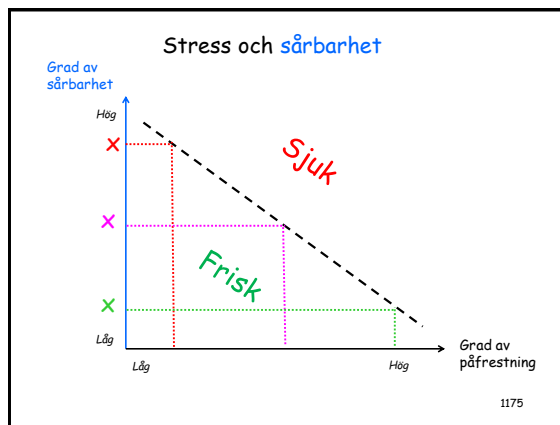
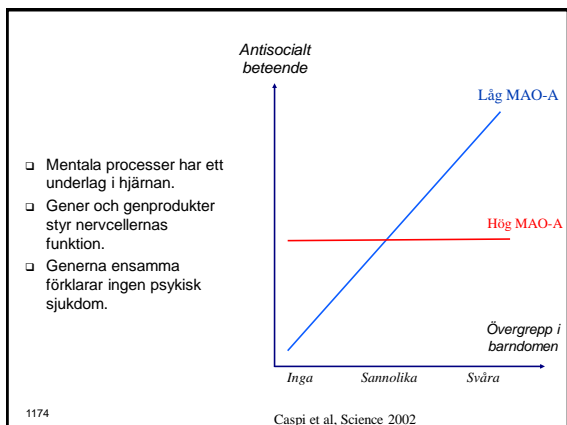
Hur många människor du älskar!

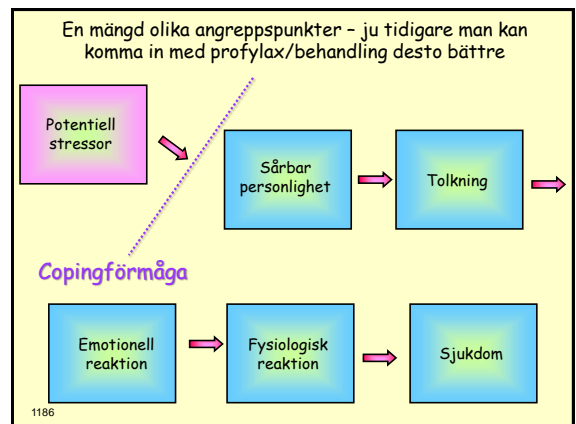
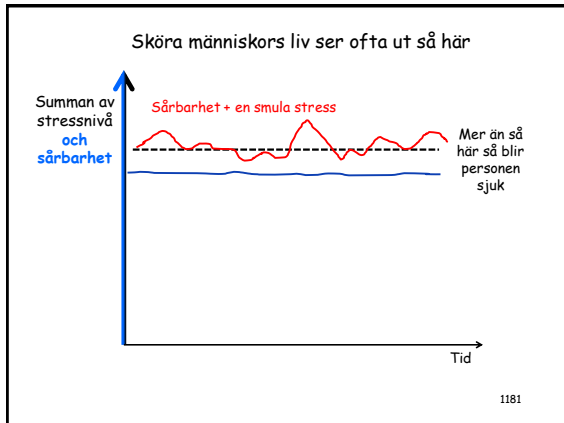
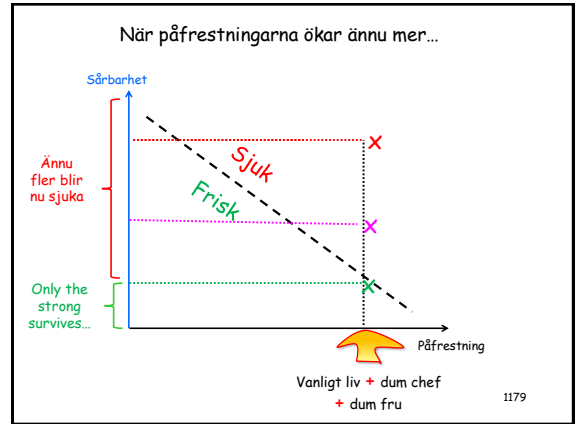
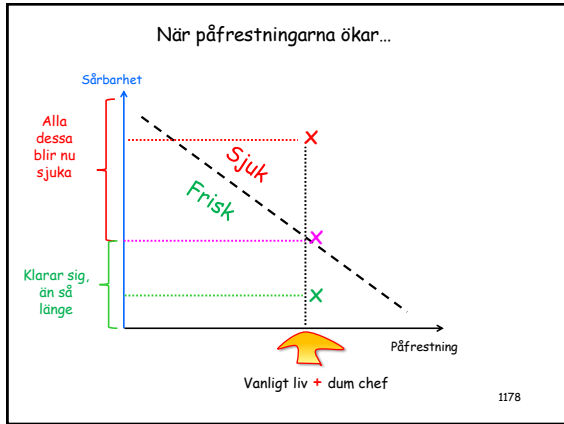
1159

Jag hade tur:
Föräldrar som älskade
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

<p>ADHD: Why worry - nu kör vi, tänka kan vi göra senare!</p>	<p>Mani: Vi vill, vi kan, vi törst!</p>	<p>Paranoid: De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!</p>	<p>Generaliserat ångestsyndrom: Vänta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!</p>
<p>Deprimerad: Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!</p>			<p>Ormfobi: Blir jag biten så dör jag!</p>
<p>Samlarsyndrom: Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!</p>	<p>Narcissist eller psykopat: Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!</p>	<p>Panikattack: Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.</p>	
<p>Tvångsmässig: Vi kollar elden en gång till!</p>			





1. Kunskap

2. Professionell behandling

3. Egenvård (= ett klokt liv)

Lära om Aktivering Motion Kost Mening

Gemenskap Kärlek Jobbet Alkohol Slappna av

Humor

4. Effektivt tänkande


Undanröj - om möjligt - eventuella utlösande och bidragande faktorer

- ❖ Konflikter
- ❖ Psykosociala problem
- ❖ Missbruk
- ❖ Somatisk sjukdom
- ❖ Läkemedel



1189

Låt inte någon lura dig...



Bra psykiatri tar TID!

1190

Och...




Läs journalen!

1191

Andreas, 24 år

- 83 kg, 175 cm
- Torterad i hemlandet
- Svårt att lita på andra
- Känner sig rädd och hotad
- Tränar karate
- Tar anabola steroider
- Alltid beväpnad
- Kommer till Serafen med kniv i fickan
- Hatar sig och sitt liv



1226



Jakob

Posttraumatiskt stressyndrom

- Utsatt för **exceptionellt hotfull/katastrofal situation** (död, allvarlig sjukdom, hot, våldtäkt, incest, naturkatastrof, tortyr, gisslan, koncentrationsläger, bombning) och **reagerat med intensiv rädsla, hjälplöshet och skräck.**

1231

Posttraumatiskt stressyndrom

- Den traumatiska händelsen **återupplevs** i form av plågsamma tankar / minnesbilder, mardrömmar eller flashbacks.
- **Påminnelse** om traumat leder till intensivt obehag. **Undviker därför allt som påminner** om traumat.
- Bestående **tecken på överspändhet** i form av t ex. sömnsvårigheter, vredesutbrott, koncentrationssvårigheter, överdriven vaksamhet, lättskrämdhet.
- **Generell känslomässig avtrubning** vanligt - nedsatt vitalitet, nedsatt intresse, känsla av likgiltighet och främlingskap inför andra människor, begränsade affekter, avsaknad av framtidstro.

1232

Akut stressreaktion och PTSD

Akut stressreaktion

- KBT

PTSD

- I första hand **traumafokuserad KBT med exponering**
- I andra hand **EMDR**
- I tredje hand **SSRI**

Debriefing ska **inte** användas efter traumatiska händelser för att förebygga PTSD!

Förslag till "behandlingstrappa" vid masstrauma

Alla:

Stöd (vänner, familj, lokala myndigheter och frivilligorganisationer)

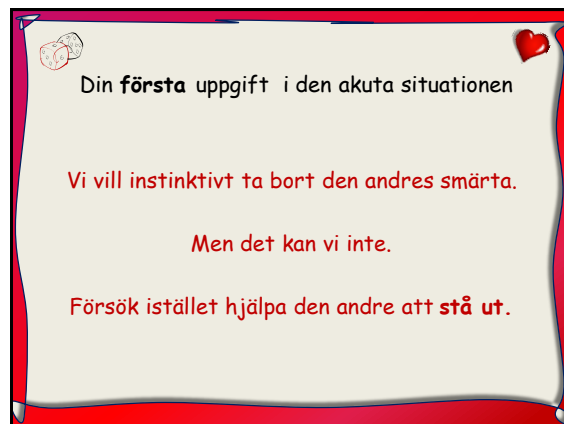


Okontrollerbara symptom trots stöd:

Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi

Debriefing kan förvärra tillståndet och rekommenderas ej vid masstrauma!

1238



Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens gåva av Irvin D. Yalom

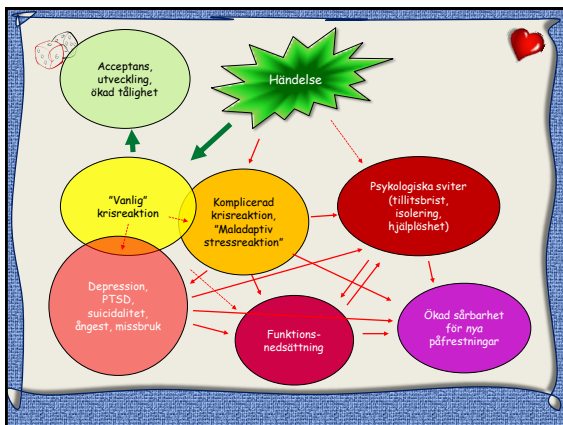
Det är *verkligheten* och *framtiden* som är problemen vid en kris!

Att hjälpa någon i kris

Vilken *betydelse* har det inträffade för den drabbade?

Frågan han ställer sig är: hur blir det *nu*?

Den centrala uppgiften vid en kris: Dra RÄTT slutsatser av det som hänt!

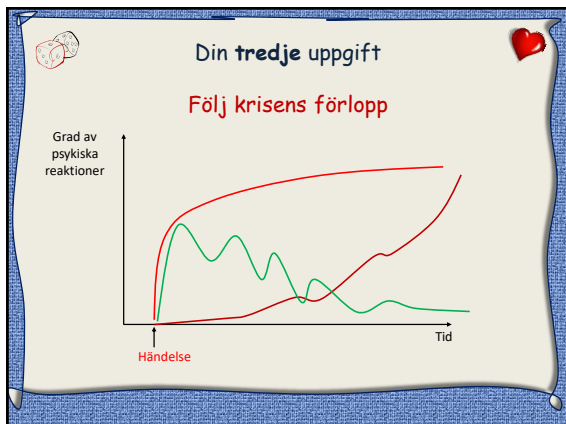


Symtomen överlappar

Depression (förlust) symptoms: Nedstämdhet, Pessimism, Skuld känslor, Likgiltighet

PTSD (trauma) symptoms: Återupplevande, Undvikande, Vaksamhet, Överspändhet

Överlappande symtom: Ångest, Oro, Sömnstörning, Koncentrationsproblem



Undvik tillfälliga lättnader

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska

Bipolära och depressiva syndrom

Video "Något att tala om" med Thomas Ungewitter och Jan Wälinder

1343

Kriterier för egentlig depression

Minst fem av följande, minst två veckor

- Nedstämdhet eller irritabilitet
- Minskad förmåga att känna glädje och intresse
- Aptitstörning/viktförändring (alternativt utebliven för åldern normal viktuppgång)
- Sömnstörning
- Psykomotorisk störning
- Energilöshet
- Känslor av värdelöshet eller skuld
- Svårighet med koncentration, tänkande, beslut
- Tankar på död, dödsönskan, tankar och planer på självmord

1345

Hur blir man av att ha en depression?

Irritabel, taggig, argstint, lynnig, sur, lättstött och allmänt överkänslig...
...eller ligkiltig, uppgiven och självförsjunknen.
Svår att få kontakt med.
Självupptagen, krävande och anklagande.
Okoncentrerad.
Trött och oföretagsam.
Skäms och tycker att det vore bäst för alla att man inte fanns eller försvann.
Svårt att ta emot hjälp.

1349

Maskerad depression

- Pseudosomatisk depression
- Pseudoneurotisk depression
- Pseudodemens hos äldre
- Beteendestörning hos yngre

1351

"Manlig depression"

- Sänkt stresstolerans
- Utagerande
- Aggressivitet med
bristande impuls kontroll
- Antisocialt beteende
- Missbruksbenägenhet
- Depressivt tankeinnehåll
- Oftare suicid
- Sämre insikt om sitt
hjälpbehov
- Mer sällan kontakt med
sjukvården
- Sämre medverkan i
behandlingen

1353

Video Katarina scen 1 och 9



1358

Bipolärt syndrom

Detta tillstånd kombinerar depressiva och hypomana/maniska episoder.

Mani är depressionens motsats. Den kliniska bilden präglas av

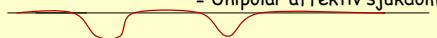
- eufori / irriterabilitet / expansivitet
- förhöjd energinivå
- ökad självkänsla
- snabbhet i tal och tanke
- ökad kreativitet
- omdömeslöshet
- nedsatt sömnbehov
- ökad libido

Patientens handlingar är ofta omdömeslösa och patienten kan senare bittert få ångra vad han ställt till med.

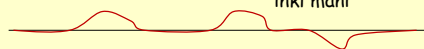


1362

Recidiverande egentlig depression
= Unipolär affektiv sjukdom



Bipolär sjukdom typ I
inkl mani



Bipolär sjukdom typ II
inkl hypomani



1364

Bild av doc Bo Runesson, NSP/KI

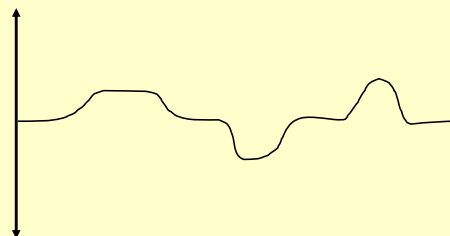
Att reglera sitt humör

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



1366

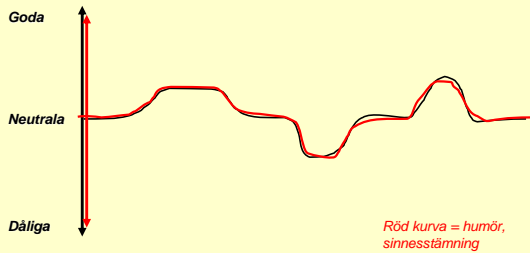
Att reglera sitt humör - det normala

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnesstämning

1367

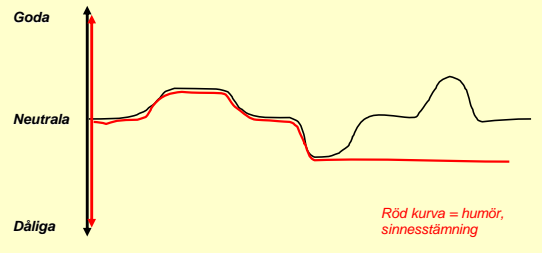
Att reglera sitt humör - den depressionsbenägne

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnesstämning

1368

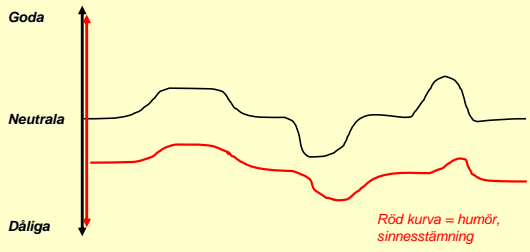
Att reglera sitt humör - den deprimerade

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnesstämning

1369

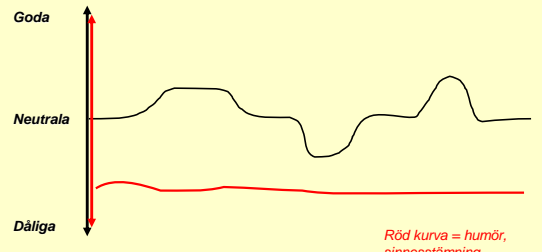
Att reglera sitt humör - den melankoliske

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnesstämning

1370

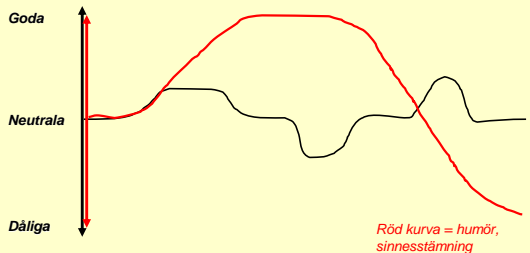
Att reglera sitt humör - den bipoläre

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga



Röd kurva = humör,
sinnesstämning

1371

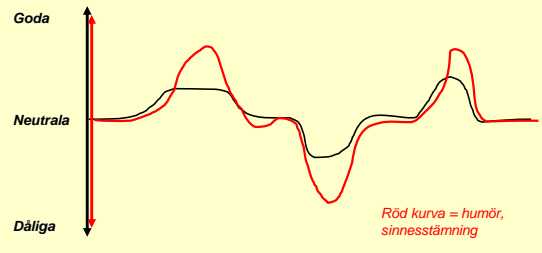
Att reglera sitt humör - den känslorika /cyklotyma

Omständigheter /
händelser

Goda

Neutrala

Dåliga

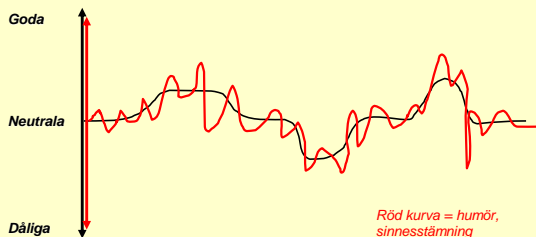


Röd kurva = humör,
sinnesstämning

1372

Att reglera sitt humör - den instabile

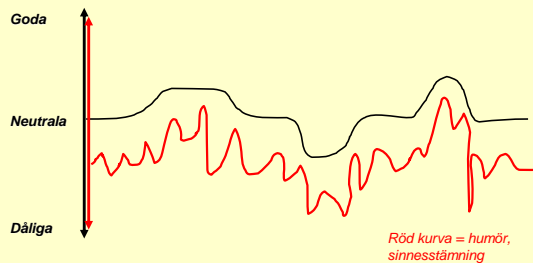
Omständigheter /
händelser



1373

Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /
händelser



1374

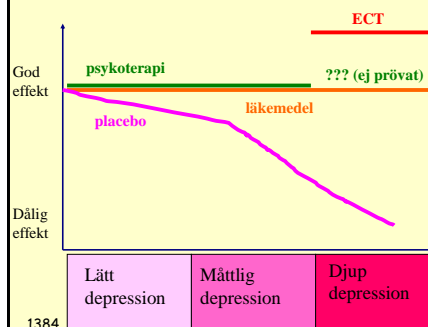
Hur behandlas depression idag?

- Psykoterapi
 - Stödterapi
 - Kognitiv / beteende/terapi
 - Psykodynamiskt orienterad terapi
 - (Interpersonell terapi)
- Psykofarmaka
 - Antidepressiva m fl
- ECT - elektrokonvulsiv behandling
- Ljus
- Fysisk aktivitet



1381

Depressionsbehandling (SBU)



Tack till Marie
Åsberg, KS

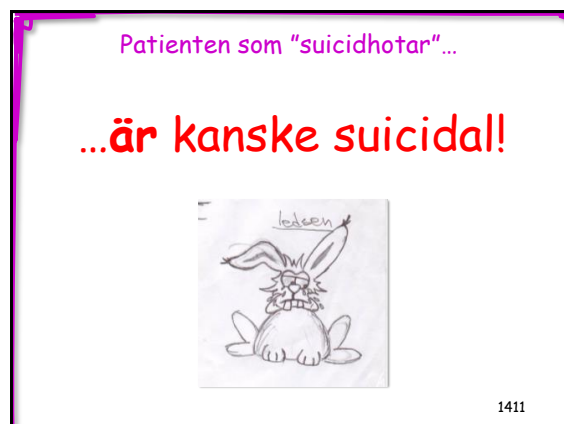
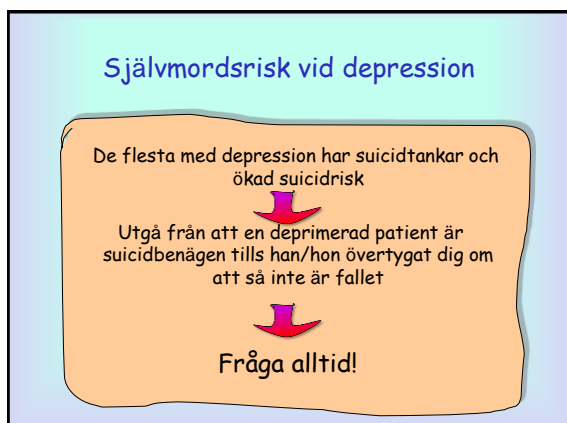
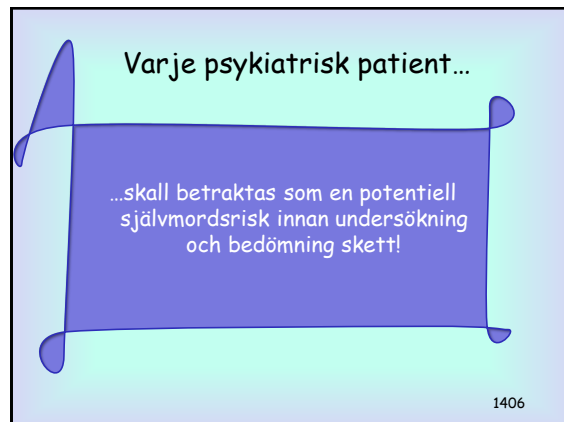
1384

Sammanfattande modell för depressionsbehandling

Alltid:	Läkarbedömning, stödjande samtalskontakt
Vanligen:	Antidepressiv medicinering
Därtill:	Åtgärder riktade mot problem och utlösande / vidmakthållande faktorer
Ibland:	Psykoterapi

1385

Den självmordsnära patienten
Om att bedöma risken för
själv mord och hjälpa den i
riskzonen

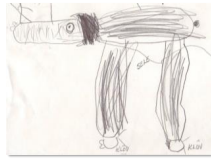


"Hon är bara ensam"

Att vara ensam är inte så "bara". Snarare är ensamhet det jävligaste en människa kan vara.



Ta ensamheten på allvar och försök *hjälpa* patienten med den.



1414

90% av alla suicid har sin bakgrund i depression, alkoholism, stress eller krisreaktioner

1415

Grad av suicidal intention

Ingen dödsönskan, rop på hjälp, kommunikationsmetod

Absolut dödsönskan, ser ingen utväg, vill bara dö



Ambivalens!

Var i processen?

Grad av suicidal avsikt?

Syfte? Kommunikation? Apell? Aggressivitet?

Vilka alternativ finns?

1416

En "suicidriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!




Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av suicidalitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan I VILKEN RIKTNING!

1417

Några varningssignaler för hög suicidrisk

• Högt på suicidala stegen


 Suicidförsök
 Suicidplaner/suicidavsikter/suicidmeddelanden
 Suicidtankar

 Dödsönskan
 Hopplöshetskänsla
 Nedstämdhet

1419

Några varningssignaler för hög suicidrisk

- Tidigare suicidförsök
- Suicid i släkten
- Dålig kontakt under samtalet (omöjliggör adekvat bedömning)
- Svår ångest
- Svår nedstämdhet
- Tung hopplöshetskänsla och förtvivlan (även om dödsönskan/suicidtankar negetas)
- Sömnstörning
- Isolering
- Berusning
- Skam- och skuld känslor
- Oavledbart åltande
- Svårt somatiserande

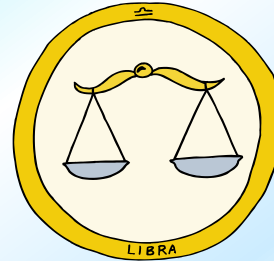
1420

Fler varningssignaler för ökad suicidrisk

- Allvarligt personlighetsstörd patient med **nedsatt impuls kontroll**.
- **Bristande verklighetsförankring** - svåra skuld känslor, depressiva vanföreställningar.
- **"Klassiska" riskfaktorer** - "ensamboende, fränsild, arbetslös, alkoholisera äldre man med somatisk sjuklighet, dåligt socialt nätverk och tidigare suicidförsök".
- Situation som innebär **förlust** eller hot om förlust - separation, konkurs.
- Situation där man känner sig **kränkt eller vanärad** - avsked, konkurs, körkortsindragning.
- Suicidrisken kan öka **initialt under behandlingen** - hämningen släpper innan humöret stiger, alternativt ångestförstärkning första vecka.

1421

Att hjälpa den självmordsnära patienten



1422

En patient med självmordstankar behöver krisintervention

Självmod är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

Hjälp honom finna en bättre lösning (eller att acceptera att problemet inte är ett "problem" utan ett villkor han måste lära sig leva med).

1423

Det suicidala rummet

Överlagt trots
känd bakgrund

kaos

hopplöshet

Svartsyn och
tunnelseende

När inte andra

isolering

ångest

Driver handlandet,
påskyndar

"Vill leva,
men inte så här"

ambivalens

Tack till Bo Runeson för bilden!

1424

Hjälp patienten ut!

Probleminventering,
ge struktur

kaos

hopplöshet

Vikariera som
hopp, aktualisera
tidigare
krislösning

Involvra
närstående,
var tillgänglig

isolering

Omsorg,
medmänsklighet,
läkemedel

ångest

Ta över ansvar,
hjälp patienten se
skälen för att leva

ambivalens

Tack till Bo Runeson för bilden!

1425

Hur bråttom är det?

Akut inläggning vid

- **Självmodsrisk.**
- Depressiva vanföreställningar eller andra allvarliga psykotiska inslag som gör att **patienten inte tänker och handlar rationellt.**
- **Intoxikation, medicinpåverkad, sluddrar.**
- **Risk för skada på andra.**
- **Katastrofal social situation, är i färd med att förstöra sitt liv.**
- **Outhärdlig situation, svår hopplöshet, nattsvart** (självmodsriskerna är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

1426



Psykos

- * Definition
 - Tillstånd med allvarligt störd realitetsvärdering
- * Symtom
 - Vanföreställningar
 - Hallucinationer
 - Förvirring
 - Desorganiserat tal eller beteende

1432

Vad är en vanföreställning?

En föreställning som

- * Är uppenbart felaktig och orimlig
- * Är okorrigerbar
- * Inte kan förstås utifrån personens kulturella bakgrund eller begåvningsnivå

1433

Är patienten psykotisk?

<ul style="list-style-type: none"> * Obeslutsamhet * Inadekvata affekter * Självförsjunkhet * Minskat talflöde * Minskad motorisk aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> * Upplevelse av kontroll och styrning * Störningar i tankeförloppet * Förföljelseidéer * Hörselhallucinationer * Tankeflykt
--	---

1434

Vanföreställningssyndrom

- * Vanföreställningar
 - Icke bisarra - gäller sådant som är principiellt tänkbart
- * Avsaknad av "schizofrena" symtom som
 - Bisarra vanföreställningar
 - Uttalade hallucinationer
 - "Negativa" symtom
 - Funktionsnedsättning, utöver vad som betingas av själva vanföreställningen

1435

Typer av vanföreställningssyndrom

- * Förföljelseparanoia
- * Kverulansparanoia
- * Svartsjukeparanoia
- * Hänsyftningsparanoia
- * Erotomani
- * Parasitosparanoia
- * Dysmorfoparanoia
- * Megalomani (storhetsvansinne)
- * Anosognosi
- * Pseudograviditet
- * Sjukdomsparanoia

1436

Karaktäristiska symptom vid schizofreni

1. Vanföreställningar
2. Hallucinationer
3. Desorganiserat tal (t ex uppluckrade associationer, splittring)
4. Påtagligt desorganiserat eller katatont beteende
5. Negativa symptom, dvs affektiv avflackning, utarmat tankeliv eller viljelöshet

1445



Lena

- Social ångest, depression, självmordsnära.
- Grav social fobi.
- "Bara litet ångest" - inte så bara, och massor av ringar på vattnet.
- Höga krav, klarade inte terapin och blev deprimerad. Terapi ska komma i rätt fas.
- Sorg över förlusterna, ta igen saker, vänja sig vid ett nytt liv.
- Från symptom till funktion till livskvalitet.

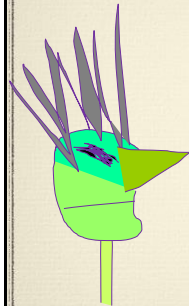
1494

Social fobi

- Rädsla för **uppmärksamhet/kritisk granskning** i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att **bete sig pinsamt eller visa symptom på ångest**.
- Kan ha stark **förväntansångest** långt i förväg.
- **Vid exponering stark ångest** vilket kan ta sig uttryck i panikattacker, **rodnad**, stamning, svettning osv.
- Situationerna **undviks alternativt uthärdas** under stark ångest.
- **Funktionsstörningar** avseende arbete, sociala aktiviteter och relationer.

1504

Några vanliga "svåra" situationer



- Muntligt framträdande
- Dans
- Grupparbete
- Äta med andra
- Kurs
- Personalfest
- Fotografering
- Kassakö
- Badstrand

1506

Ska vi skicka Christer på bemötandekurs?

1509

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient här?

Ska vi skicka läkaren på bemötandekurs?



- Har hon redan varit på kurs?
- Vilka samtalstekniker använder hon?
- Hur känns det för patienten i samtalet?
- Vilken stämning skapar hon?
- Skulle ni vilja ha henne som er läkare?

1513

Vad gör Christer bra?

- Han verkar måna om Lena, om hur han pratar med henne och hur det känns för henne i samtalet.
- Autentisk, sitter rakt upp och ned och pratar med henne.
- Chosiefri, äkta och naturlig.
- Likvärdighet, tar henne på allvar, bemöter med respekt.
- Fin kontakt, visar att han uppskattar henne, omtänksam, söker goda formuleringar, tar ansvar för vad han säger och hur det landar.
- Lyfter fram hennes styrkor och det som är positivt.
- Ömsesidig tillit och förtroende.

1516

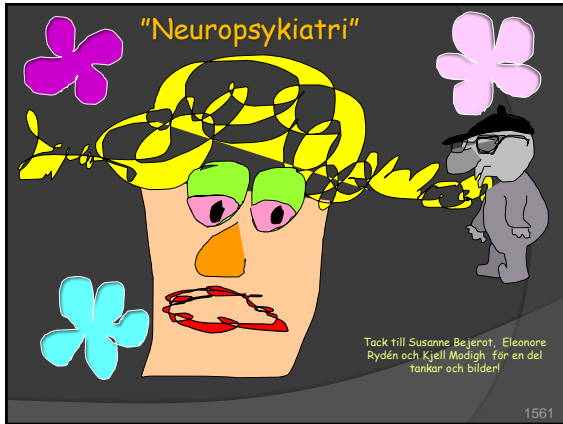
Testfråga:
Vad är "flygrädsla"?

1528

"Flygrädsla" kan vara uttryck för:

- Specifik fobi (vanligast)
- Social ångest
- Panikångestsyndrom med agorafobi
- GAD
- Tvångssyndrom
- PTSS
- Existentiellt; adekvat och rationell rädsla?

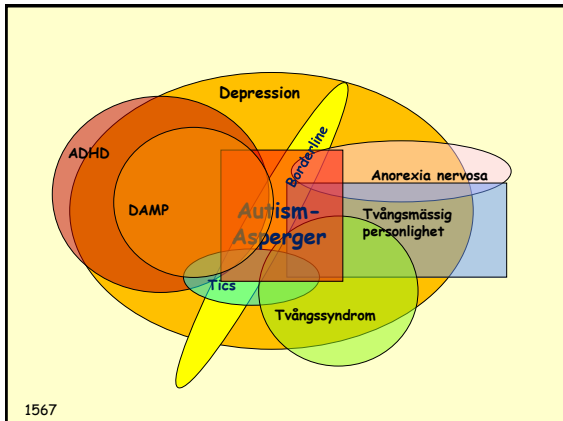
1529



Justitieminister Beatrice Ask i Socialpolitik nr 2, juni 2007:

”Troligen har vi väl någon form av bokstavskombination hela högen. Jag är livrädd för att små barn skall få en stämpel i pannan tidigt om att här finns en risk”.

Tack till docent Kjell Modigh!



Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

- "Gå från A till B"
 - Överblicka
 - Planera
 - Organisera
 - Genomföra
- Koncentration
- Reglera uppmärksamheten
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Förmedla sympati

"Exekutiva" förmågor

- Arbetsminne.
- Organisering av tankar.
- Planeringsförmåga.
- Problemlösning.
- Mental flexibilitet.
- Förmåga att skifta från en föreställning till en annan.
- Impulskontroll.
- Särskiljande av affekt.

1570

Känner du igen dig?

1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avklarats?
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?

Markera med ett kryss den ruta som bäst stämmer överens med hur du har känt och betett dig under de senaste 6 månaderna. Lämna det ifyllda formuläret till din läkare vid nästa besök så att ni tillsammans kan gå igenom resultatet.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avslutats?					
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?					
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?					
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?					
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?					
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?					

Lägg ihop antalet kryss som hamnar inom det mörkt skuggade området. Fyra (4) eller fler kryss pekar på att dina symtom kan överensstämma med vuxen-ADHD. Det kan vara bra att tala med din läkare eller annan specialist angående utredning.

Hyperaktivitetssyndrom (AD/HD)

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

DAMP

- DAMP- Deficit in Attention, Motor and Perception = ADHD + svårigheter med motorik och perception

Att förstå en människa med ADHD

Symtom på ADHD
Symtom på övriga tillstånd, dvs samsjuklighet

+

Funktionsinskränkning av ADHD
Funktionsinskränkning av samsjukligheten

+

Psykologiska konsekvenser
Sociala konsekvenser

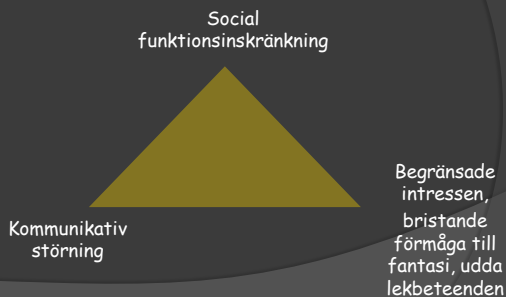


Vi behöver se och förstå **summan** av lidande, funktionsinskränkningar och konsekvenser!

ADHD vanligare i vissa grupper

- Missbruk/beroende 20-30 %
- Kriminalvård 25-40 %
- Allmänpsykiatri > 20 %

Autistiska symtom - "Wings triad"



Autism/Aspergers syndrom - vad fungerar dåligt?

- Stora svårigheter ifråga om *ömsesidig* social interaktion och kommunikation (verbal och icke-verbal).
- Tal- och språkproblem.
- Nedsatt föreställningsförmåga.
- Begränsade, repetitiva beteenden, intressen och aktiviteter.
- Tvingande behov av att införa rutiner och intressen.
- Motorisk klumpighet.

Tove, vuxen

- Emotionell instabilitet
- Instabila relationer
- Svartsjuka
- Utbrott, förstör relationer och saker
- Sömnproblem, sent i säng, trött när måste upp
- Impulsiv, shoppar för mycket, impulsiv i relationer
- Depressiva perioder
- Tvång
- Tics
- Låg självkänsla och dito självförtroende

Tove, diagnos?

- Borderline/EIPS?
- Recidiverande depressioner?
- Bipolärt syndrom?
- Autismspektrumstörning?
- Alkoholberoende?
- Tvångssyndrom?
- Generaliserat ångestsyndrom?
- ADHD?

Tove, insatser?

- Specialiserad mottagning?
- ADHD-center?
- Information, utbildning?
- Stödkontakt?
- KBT för ADHD?
- Psykoterapi mot svartsjuka?
- Centralstimulantia?
- SSRI?
- Melatonin?
- Beroendemottagning?
- BUP?
- Socialtjänsten? Anmälan §14?
- Boendestöd?
- Hjälpa med studier? Nytt arbete? AF?

