

## Välj vad du bråkar om

1. Behovskonflikt - våra behov krockar.
2. Värderingskonflikt - vi tycker olika om något.

## Korgmodellen



A. Beteenden värda att sätta igång och utvärda ett utbrott för.



B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här man lär barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.



C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

532

## Patienter med ökad risk för våld

- Demens och annan kognitiv nedsättning.
- Berusning och annan drogpåverkan.
- Abstinens.
- Mani.
- Psykos.
- Imperativ hörselhallucinos.
- Personlighetsstörning (narcissism, borderline, histrionisk, antisocial).
- Depression (män).
- ADHD.
- Autismspektrumstörning.
- Utvecklingsstörning.

533



Vilka  
förväntningar  
har gått i  
kras?

## Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon  
inte får som hon vill?

538

## "Stresströskeln"

Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis. Vi har alla vår personliga stresströskel.

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

Överskrids den börjar vi klicka; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.

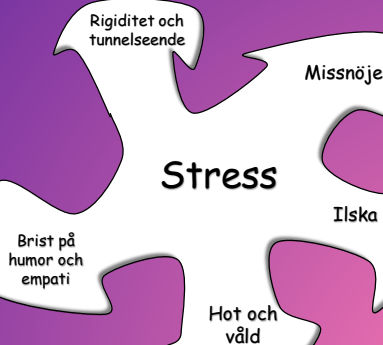
De kognitiva förvrängningarna ökar då kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

## Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Försvarsinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Uppgivna
- Cyniska
- Sömnpromblem
- Ökad ljudkänslighet
- Minnesproblem
- Koncentrationssvårigheter
- Nedstämdhet
- Ångest
- Kroppsliga besvär

541

## Stress



542

## 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

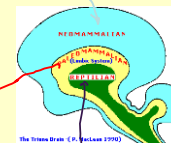
Broms - parasympatiska nervsystemet

543

## Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?



Neocortex, "grön zon":  
Intellekt, empati, humor,  
vädja, be, resonera...



Limbiska systemet, "röd  
zon": Känslor, drifter,  
självkänsla, religion,  
värderingar...

Reptilhjärnan:  
Flykt, anfäll, spela  
död...

544

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

## "Röd och grön zon"

### Låg stress

- Nya hjärnan handlägger
- Känslorna står till vår tjänst

### Måttlig stress

- Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner
- "Vuxen chimpansnivå"

### Hög stress

- Dom och vi; utdefiniering och indefiniering
- Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken! 545

## 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.

546

## 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?

547

## Tolkning

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

## Förhållningsätt

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

Min tolkning  
vägleder min  
intervention

548

## Alternativt synsätt

Patientens explosiva beteende är

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



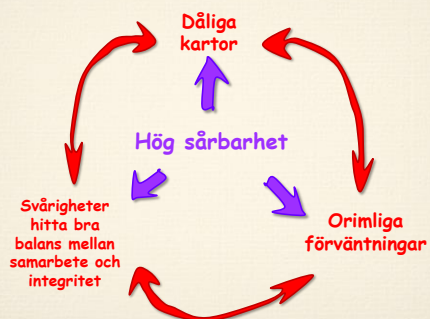
549

## Besvärlig typ?

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



## Besvärliga människor - en ritning



## B: Narcissistisk personlighetsstörning

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

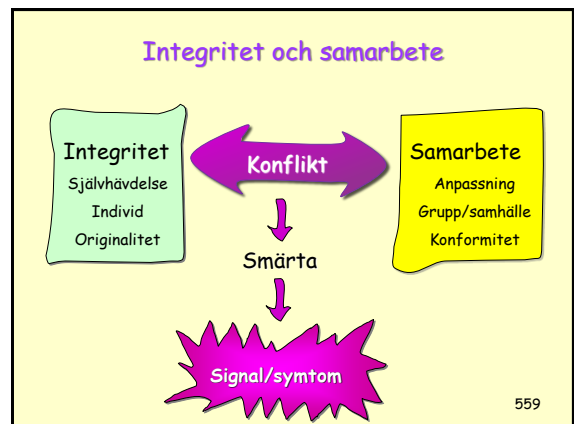
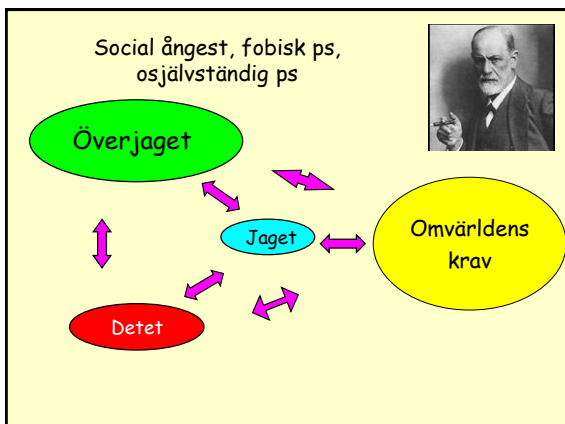
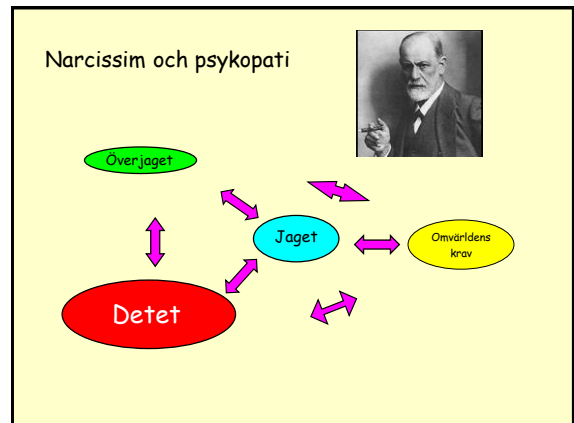
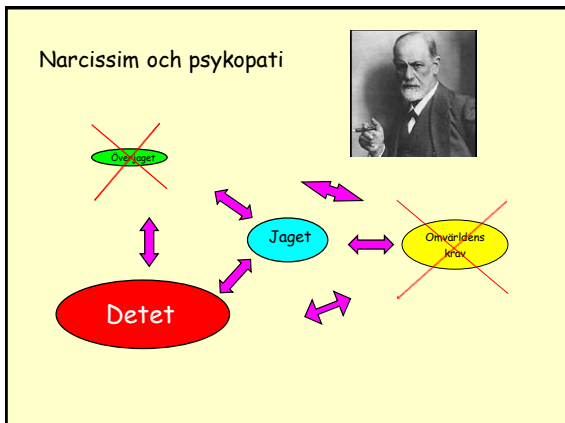
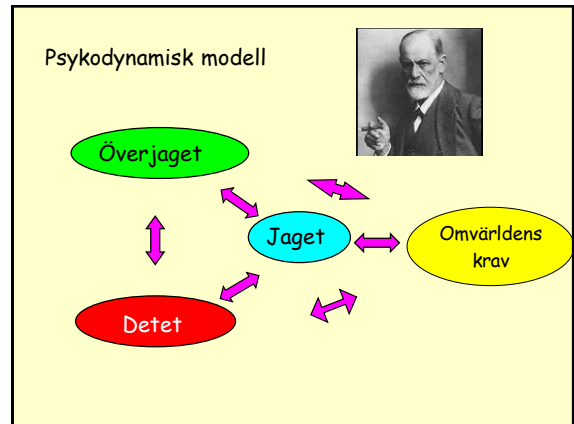
- Grandios känsla av att vara betydelsefull
- Fantasier om obegränsad framgång och makt
- Tror sig vara speciell och förmer
- Kräver beundran
- Orimliga förväntningar om särbehandling
- Utnyttjar andra för att nå sina mål
- Saknar empati
- Ofta avundsjuk
- Arrogant och högdragen

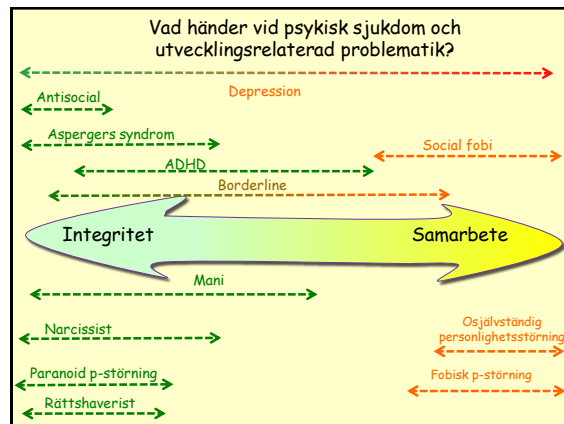
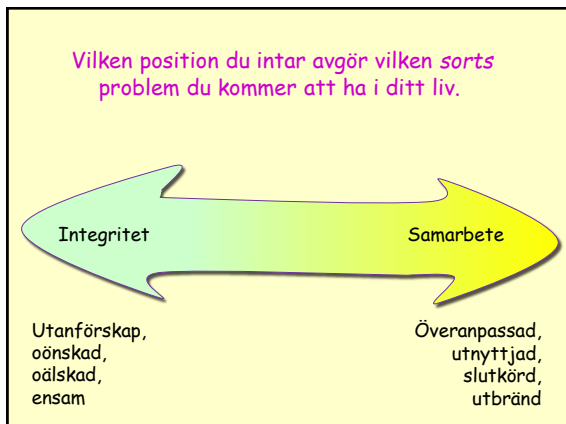


Låt henne "sitta kvar på tronen".  
Förklara vänligt varför inte speciell behandling kan ges.

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

554





Hares psykopatitchecklista, HPC:

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

563

Två aspekter av psykopati

<p><b>1. Personlighetsstruktur/karaktär</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Brist på skuld- och skamkänslor</li> <li>□ Brist på ånger</li> <li>□ Brist på djupare empati</li> <li>□ Brist på sympati</li> </ul>	<p><b>2. Beteende</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ När andras känslor och behov är ovidkommande kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av</li> <li>□ Att man även har bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende gör inte saken bättre</li> </ul>
--	---

564

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...  
...man får aldrig värre än man klarar av!

565

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?"

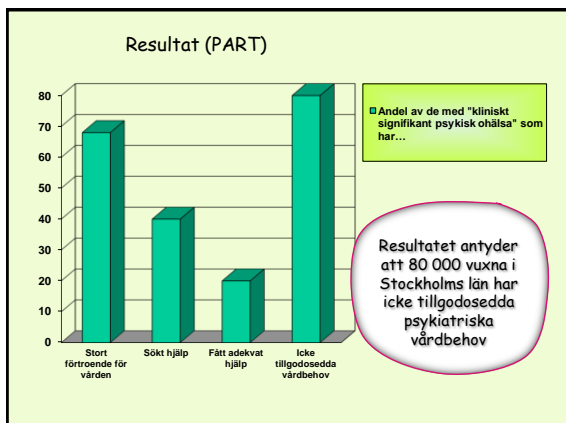
569



### Skenet bedrar?

- Kollegan som inte längre funkade 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

632



### 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




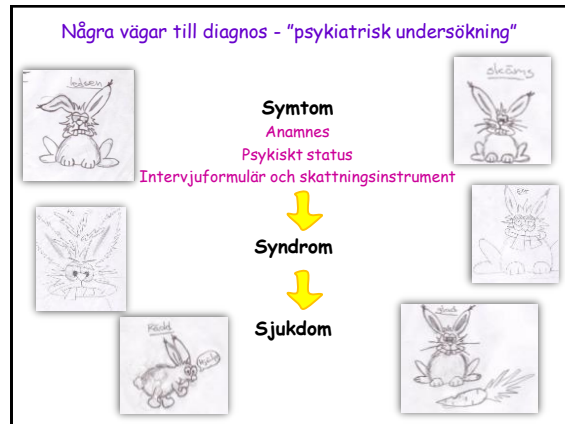


### Svårigheter och risker

<h4>Patienter med depression</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppgivna</li> <li>• Trötta</li> <li>• Fåordiga</li> <li>• Ger nedsatt kontakt</li> <li>• Tror inte att någon bryr sig</li> <li>• Svårt ta emot hjälp</li> </ul>	<h4>Patienter med ångest</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan prata på</li> <li>• Svårt att höra hur mycket de lider</li> <li>• Ofta missförstådda</li> </ul>
--	--

### Psykiatrisk undersökning


1. Vad **patienten** berättar, "autoanamnes"
2. Vad **andra** berättar, "anhöriganamnes"
3. Patientens **framtoning och beteende**, "psykiskt status"
  - Det vi direkt kan se
  - Sättet att relatera till andra

1. Hur ser patienten ut?
    - Hur är han klädd?
    - **Missbrukstecken?**
    - **Skårår** på handlederna?
    - **Avmagrad?**
  2. Fullt **vaken?**
  3. Fullt **orienterad?**
  4. Intellektuella funktioner
    - **Mnes?**
    - Begäring?
  5. Ger han fullgod **kontakt?**
    - Formellt?
    - Emotionellt?
  6. **Sinnesstämning**
    - Neutral?
    - Säkert, irriterat, dysfoniskt?
    - Förhöjd, euforisk, irriterat, expansiv, grandios?
  7. **Affekter**
    - Labila, avtrubbade, inadekvata?
    - Orörlig, ångestfylld?
    - Horfull, aggressiv?
  8. **Motorik och mimik**
    - Motorisk oro, rastlös?
    - Hämmad motorik och mimik?
  9. **Tal**
    - Förlåtet, enstavigt, stackato, **svarsläsa, idéfattig?**
    - Flödande, **talträngd**, hög röst, svår att avbryta?
  10. **Hur tänker patienten?**
    - **Koncentrationssvårigheter?**
    - Innehållsfattig?
    - Lösa associationer, **tankeflykt**, splittrad?
    - **Tankestopp?**
    - **Tankekringel?**
    - Förbisvar?
  11. **Vad tänker patienten?**
    - **Depressiv** tankeinhäll?
    - **Grandios** tankeinhäll?
    - **Övervärdiga idéer?**
    - **Vanföreställningar?**
    - **Tvångstänker?**
  12. **Perceptionsstörningar?**
    - Illusioner?
    - **Hallucinationer?**
  13. **Självmoordsbendgenhet?**
    - **Livslöda**, hoppslöshet, dödsönskan, självmordstänker, självmordspjäner, självmordsförsök?
  14. **Sjukdomsinsikt och behandlingsmotivation**
- 641



- ### Några av de vanligaste tillstånden
- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Anpassningsstörning</li> <li>□ Akut stressyndrom</li> <li>□ Posttraumatiskt stressyndrom</li> <li>□ Utmattningssyndrom</li> <li>□ "Utbrändhet"</li> <li>□ Depression</li> <li>□ Bipolar sjukdom</li> <li>□ Vanföreställningssyndrom</li> <li>□ Schizofreni</li> <li>□ Substansbrukssyndrom</li> <li>□ Ätstörningar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ADHD</li> <li>□ Autismspektrumstörning</li> <li>□ Intellektuell funktionsnedsättning</li> <li>□ Social ångest</li> <li>□ Paniksyndrom</li> <li>□ Generaliserat ångestsyndrom</li> <li>□ Specifik fobi</li> <li>□ Tvångssyndrom</li> <li>□ Kroppssyndrom</li> <li>□ Samlarsyndrom</li> <li>□ Narcissism</li> <li>□ Psykopati</li> <li>□ Borderline</li> <li>□ Trottsyndrom och uppförandestörning</li> </ul> |
|--|--|

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



Drabbad av jästsvamp




649

### Diagnos

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

Hon är psykotisk!

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



650

## Psykos

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

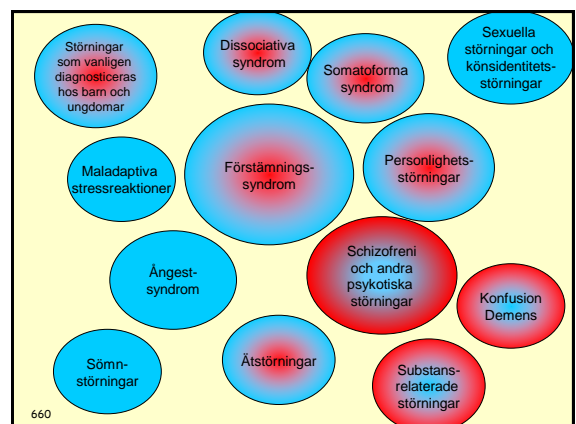
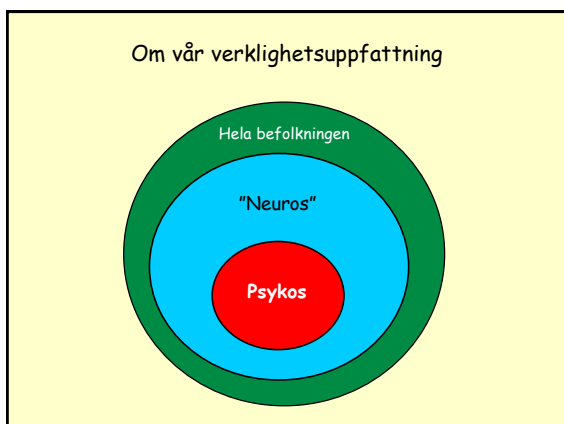
651

## Vad är en vanföreställning?

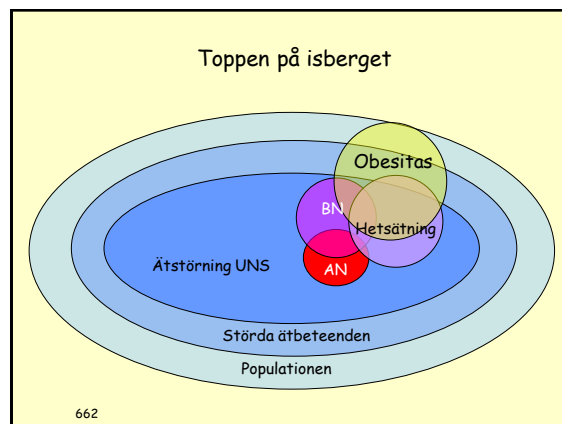
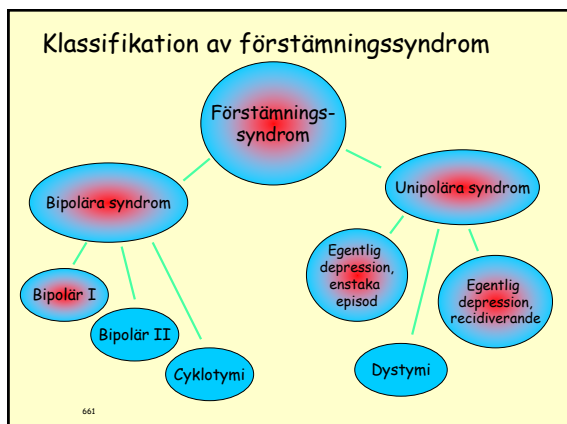
En föreställning som

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

652







### Frisk eller sjukt?

Beakta

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

Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning?

663

### "Nya" sjukdomar?

- Spelberoende
- Utbrändhet
- Trötthetssyndrom
- Utmattningssyndrom
- Fibromyalgi
- Elöverkänslighet
- Amalgamöverkänslighet
- SBS, "sick building syndrome"
- Mobil- och mastskräck

664

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?

665

Kalle som inte funkar längre:

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

Depression?  
Utmattning?  
Utbrändhet?  
Psykos?  
Missbruk?

Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

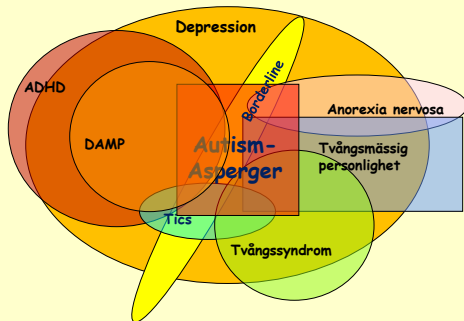
Ångestsjukdom?  
ADHD?  
Asperger?

Personlighetsavvikelse?  
Narcissim?  
Borderline?  
Antisocial?

Taskiga kartor och orimliga förväntningar?  
Kan inte balansera integritet och samarbete?

666

Man kan i princip ha ett h-e utan att "ha" en enda diagnos!



668

## Lina, 21 år

- Ångest 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 psykiatrin 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."

## Hur blir man av att ha en depression?

- Irritabel, arg, lynnig, sur, lättstött och allmänt överkänslig...
- ...eller likgiltig, uppgiven och självförsunken.
- Svårt 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.

672

## Kriterier för egentlig depression

- Nedstämdhet eller irritabilitet
- Anhedoni - oförmåga att känna glädje
- 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

673

## Beteendestörning hos yngre ökar

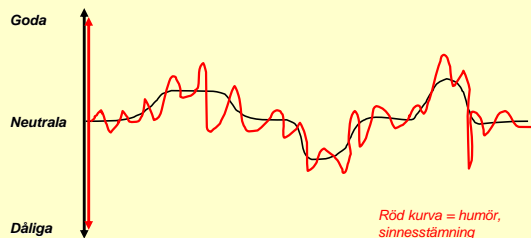
- Skolvägran
- Utagerande
- Asocialitet
- Självdestruktivitet



674

## Att reglera sitt humör - den instabile

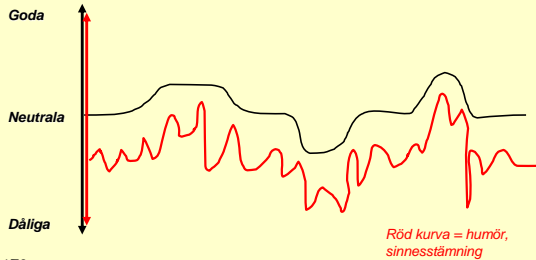
Omständigheter / händelser



677

## Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /  
händelser



678

## Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Borderline och narcissistiskt personlighetsyndrom
- ADHD
- Trottsyndrom och uppförandestörning
- Antisocialt personlighetsyndrom
- Autismspektrumstörning
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Hjärnskada
- Missbruk
- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Krisreaktion/anpassningsstörning, PTSD
- Stressrelaterade tillstånd, t ex utmattningsyndrom

679

## 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, hetsätning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspsykotiska episoder



680

## 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, färgstarka, instabila personligheter - antisocial, borderline, narcissistisk, histrionisk p-störning.
- **Kluster C:** Ängsliga och undvikande personligheter - fobisk, osjälvständig, tvångsmässig p-störning.

## Känslor som fungerar



Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

Till detta kommer en förmåga att **uppfatta och tolka sina känslor** samt kunna **dra slutsatser av dessa** (sammanfattas ibland som självkänedom), och att kunna **reglera och uttrycka känslorna** på ett funktionellt sätt.

683

## 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

694

## 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"



## 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



705

## Ätstörning

1. Anorexia nervosa (0,3-1%)
2. Bulimia nervosa (1-2% av kvinnor)
3. Hetsättningsstörning
4. Ätstörning UNS

- Tio gånger vanligare hos kvinnor än hos män.
- 10% av kvinnor har ätstörningssymtom vid en viss tidpunkt.

Andra tillstånd med kroppsfixering

- "Anorexia light"
- Övervikt/fetma
- Excessiv motion
- Kroppsbyggande

706

Varför blir somliga sjuka - men inte andra?

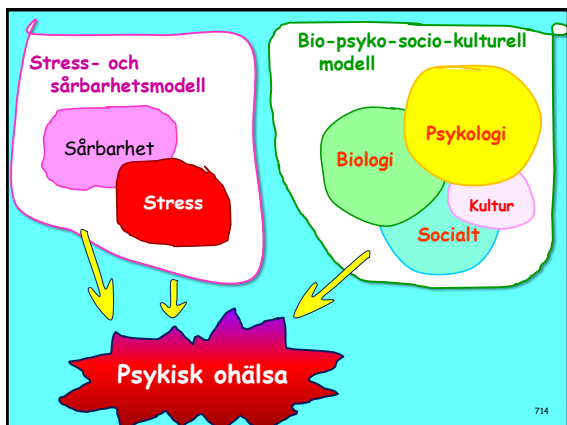


Hur kan det börja så bra...

Michael Rangne

2017-05-24

711

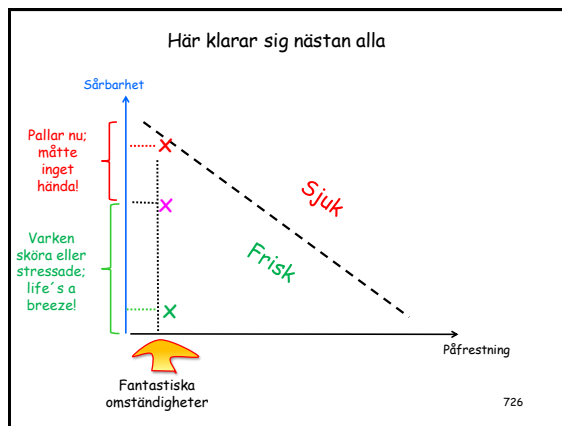
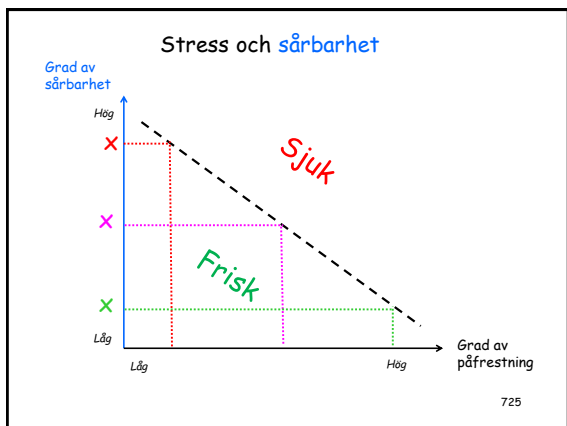


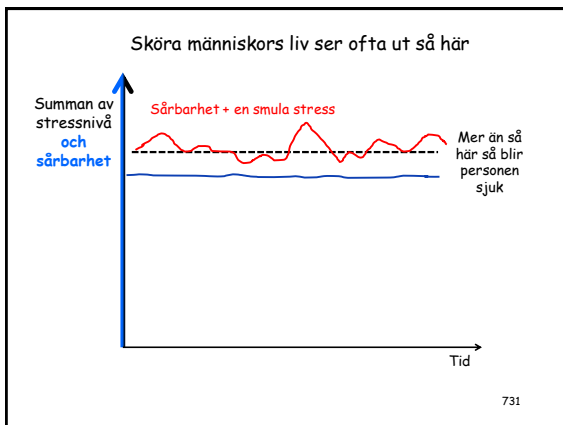
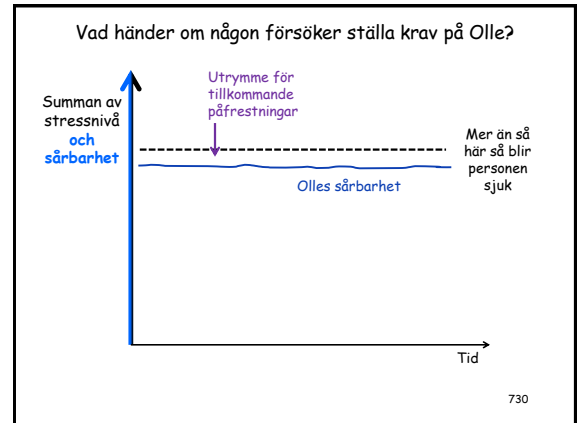
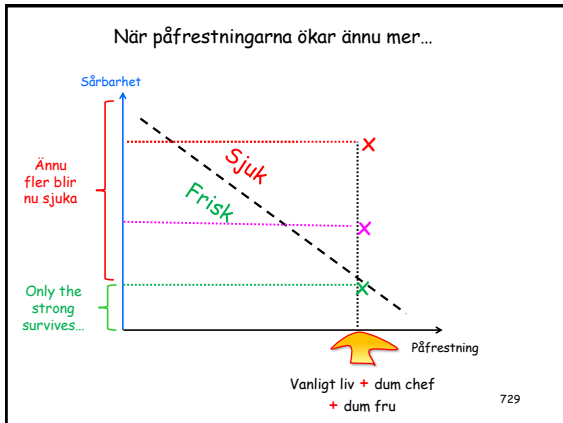
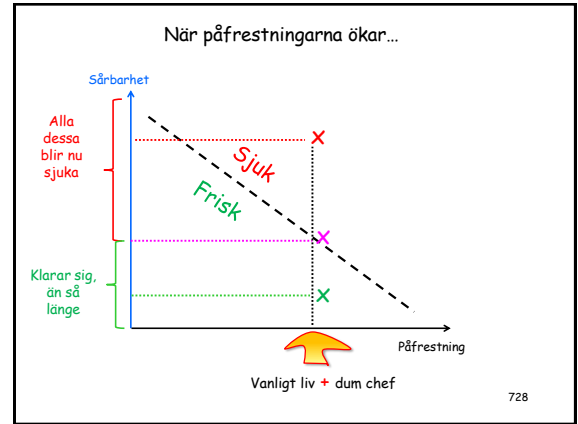
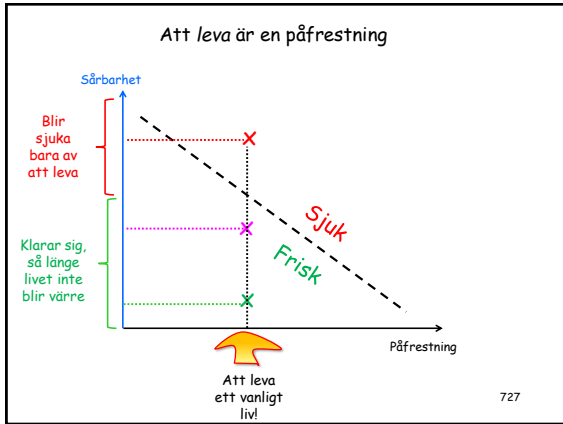
Varför gå över ån efter vatten?

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





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



736

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SIDAN SKAPAD AV JILL ROHRERDCHEN

Trauma- och stressrelaterade syndrom

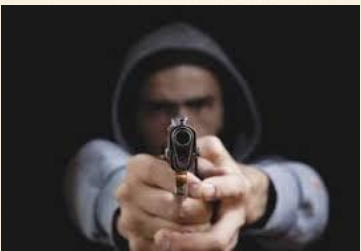
Anpassningsstörning  
Akut stressyndrom  
Posttraumatiskt stressyndrom

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

761



762



## 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



768

## 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 symtom trots stöd:**  
Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi

*Debriefing kan förvärra tillståndet och rekommenderas ej vid masstrauma!*

785

Om att hjälpa en  
medmänniska i kris



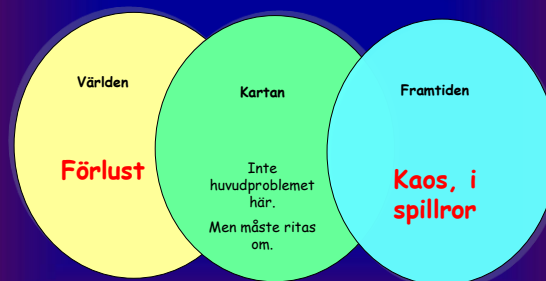
Din **första** uppgift i den akuta situationen

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

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

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

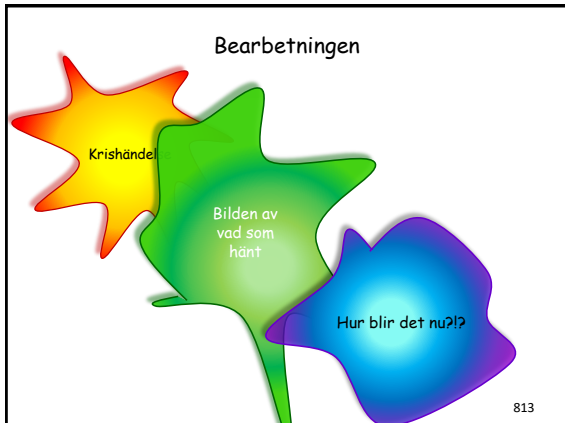


Att hjälpa någon i kris


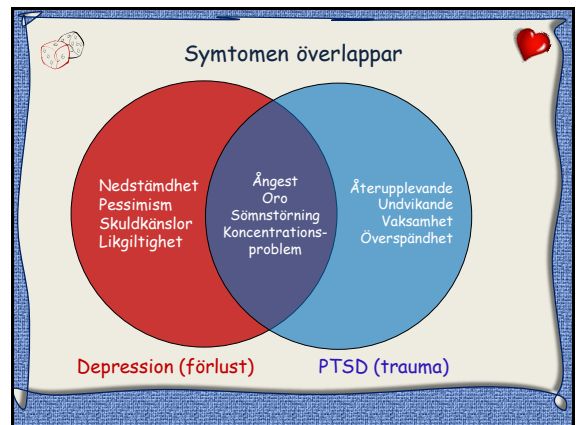
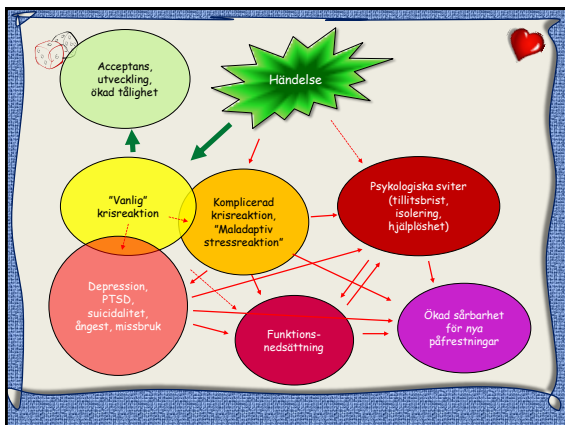
Vilken *betydelse* har det inträffade för den drabbade?

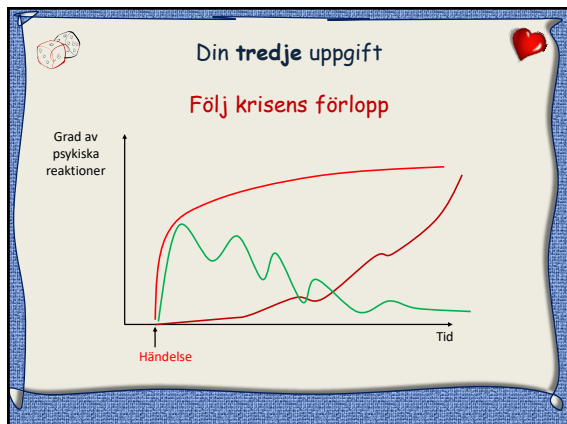
Frågan han ställer sig är:  
hur blir det *nu*?

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

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



### Undvik tillfälliga lättnader

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

- ### Att hjälpa någon i kris, kort version
1. Gör inte ingenting!
  2. Var medmänniska
  3. Rekrytera flocken.
  4. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
  5. Hjälp den drabbade att stå ut.
  6. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
  7. Hjälp att landa på fötterna; dra rätt slutsatser och rita rätt kartor.
  8. Rädda självkänslan.
  9. Följ genom krisen, "watchful eye".
  10. Hjälp till en fungerande vardag.
  11. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

### Bipolära och depressiva syndrom

- ### Kriterier för egentlig depression
- Minst fem av följande, minst två veckor
- Nedstämdhet eller irriterabilitet
  - 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
- 882

- ### "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 compliance beträffande olika behandlingsstrategier
- 890

## Att förstå depression

Depression påverkar de flesta av människans funktioner

- tänkande
- känsloliv
- viljeförmåga
- varseblivning och tolkning av verkligheten
- självbild
- energinivå
- sömn
- aptit

892

## 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

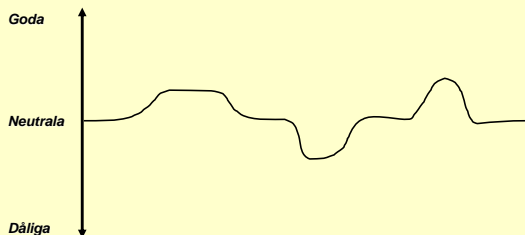
Patientens handlingar är ofta omdömeslösa och patienten kan senare bittert få ångra vad han ställt till med.

899



## Att reglera sitt humör

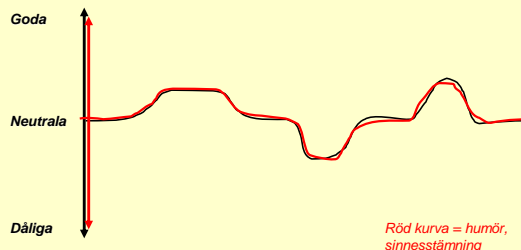
Omständigheter /  
händelser



903

## Att reglera sitt humör - det normala

Omständigheter /  
händelser

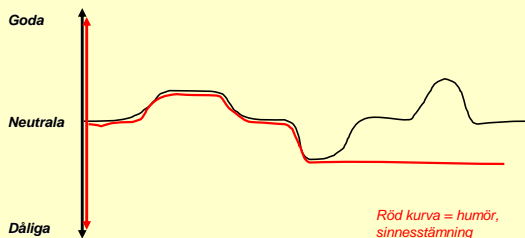


Röd kurva = humör,  
sinnesstämning

904

## Att reglera sitt humör - den depressionsbenägne

Omständigheter /  
händelser

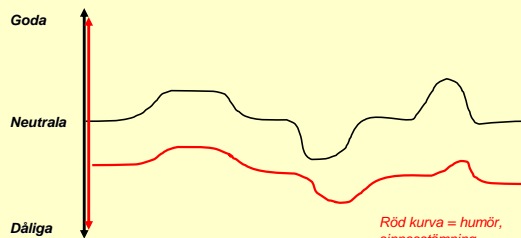


Röd kurva = humör,  
sinnesstämning

905

## Att reglera sitt humör - den deprimerade

Omständigheter /  
händelser

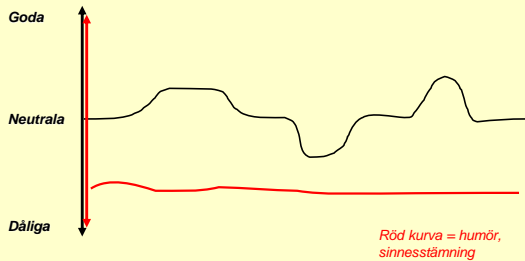


Röd kurva = humör,  
sinnesstämning

906

### Att reglera sitt humör - den melankoliske

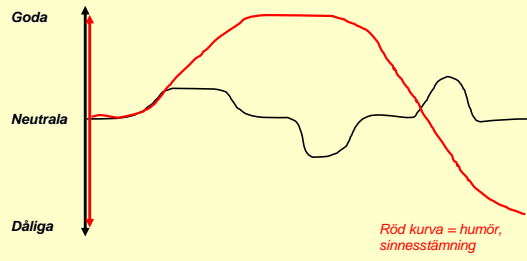
Omständigheter /  
händelser



907

### Att reglera sitt humör - den bipoläre

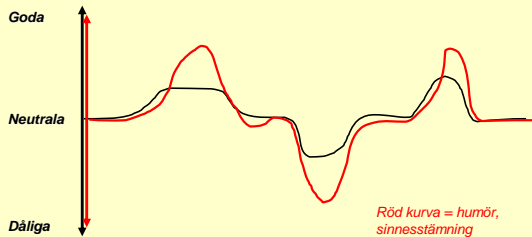
Omständigheter /  
händelser



908

### Att reglera sitt humör - den känslorika /cyklotyma

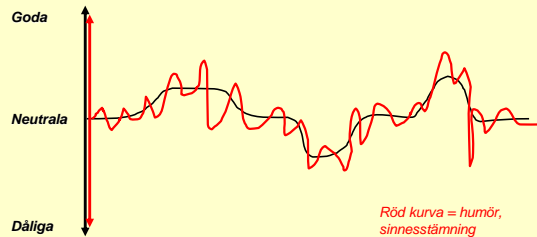
Omständigheter /  
händelser



909

### Att reglera sitt humör - den instabile

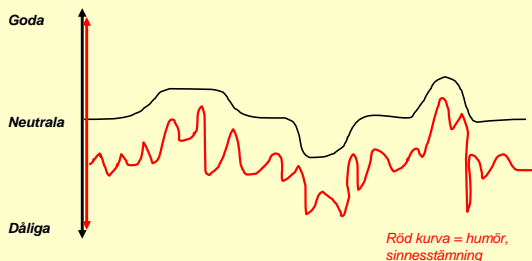
Omständigheter /  
händelser



910

### Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /  
händelser



911

### Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- Depression
- Mani
- Bipolärt syndrom
- Depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Krisreaktion/anpassningsstörning
- PTSD
- ADHD
- Borderline personlighetssyndrom
- Antisocialt personlighetssyndrom
- Trottsyndrom och uppförandestörning
- Hjärnskada

912

## Hur behandlas depression idag?

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



918

## 1. Kunskap

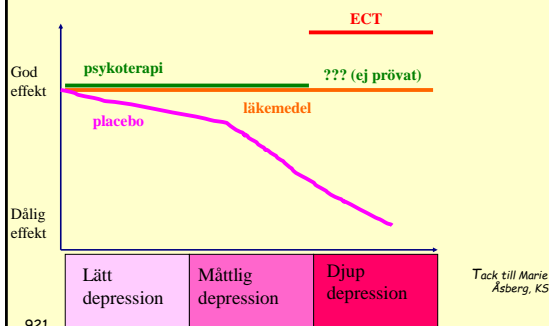
## 2. Professionell behandling

## 3. Egenvård (= ett klokt liv)

Lära om   Aktivering   Motion   Kost   Mening  
 Gemenskap   Kärlek   Jobbet   Alkohol   Slappna av  
 Humor

## 4. Effektivt tänkande

## Depressionsbehandling (SBU)



921

## Sammanfattande modell för depressionsbehandling

**Alltid:** Läkarebedömning, stödjande samtalskontakt

**Vanligen:** Antidepressiv mediciner

**Därtill:** Åtgärder riktade mot problem och utlösande / vidmakthållande faktorer

**Ibland:** Psykoterapi

922

## Vad fungerar verkligen?

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

927

Den självmordsnära patienten  
 om att bedöma risken för självmord och hjälpa den i riskzonen

## Varje psykiatrisk patient...

...skall betraktas som en potentiell självmordsrisk innan undersökning och bedömning skett!

943

## Självmordsrisk vid depression

De flesta med depression har suicidtankar och ökad suicidrisk

Utgå från att en deprimerad patient är suicidbenägen tills han/hon övertygat dig om att så inte är fallet

Fråga alltid!

## Våga fråga

Var inte rädd för att fråga om dödsönskan och självmordstankar!

Patienten vill oftast skona oss från att höra...

...så gör det möjligt för patienten att svara ärligt!

94  
5

## En patient med självmordsrisk...

...skall betraktas som ett akutfall av samma dignitet som kirurgins akuta buk och medicinens hjärtpatient, och är alltså i behov av akut omhändertagande!

947

## Patienten som "suicidhotar"...

**...är kanske suicidal!**



948

## "Hon är bara ensam"

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



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



951



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

952

### 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?

953

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!**

954

### Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som från början inte var överhängande självmordsnära...

...kan mycket väl vara det efter ett samtal med någon i vården!

955

### Några varningssignaler för hög suicidrisk

- Högt på suicidala stegen
  - Suicidförsök
  - Suicidplaner/suicidavsikter/suicidmeddelanden
  - Suicidtankar

---

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

Ökad risk ↑

956

### 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).

960



## Psykos

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

969

## Vad är en vanföreställning?

En föreställning som

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

970

## Typer av vanföreställningssyndrom

* Förföljelseparanoia	* Dysmorfofparanoia
* Kverulansparanoia	* Megalomani (storhetsvansinne)
* Svartsjukeparanoia	* Anosognosi
* Hänsyftningsparanoia	* Pseudogruaviditet
* Erotomani	* Sjukdomsparanoia
* Parasitparanoia	

973

## Hyfs och respekt

- Gott allmänmänniskt **bemötande**.
- Patienten är mer än sina åsikter och sin diagnos.
- Vårda **relationen**.
  - Integritet
  - Likvärdighet
  - Samarbete
- **Skapa ett "rum" mellan er** där ni har det ni pratar om.
- Ni sitter i var sitt **"utsiktstorn"**.
  - Tänk på att patientens utsikt är lika verklig för honom som din är för dig.
  - Be patienten berätta om sin utsikt.
  - Prata om hur det ser ut från ditt torn.

986



Hur vanligt är ångeststörning?

	Punktprevalens	Livstidsprevalens
1. Social fobi	2-19 %	13 %
2. GAD / GÅS	2-4 %	4-8 %
3. Tvångssyndrom	1-2%	2 %
4. Paniksyndrom		3-6 %
5. Agorafobi	3 %	1-8%
6. PTSS		3-6 % (infödda svenskar) 13 % (utlandsfödda i Sv)
7. Specifik fobi	4-7 %	10-13 %
1-5	6,7 % (PART)	20 %
1-7	12-17 % (SBU)	Kvinnor 25-30% (SBU) Män 13-20% (SBU)
Svåra besvär av ångslan, oro eller ångest (Fhi 2004-2006)	4 % (män) 7 % (kvinnor)	
Ångestsyndrom, primärvård	15-30%	

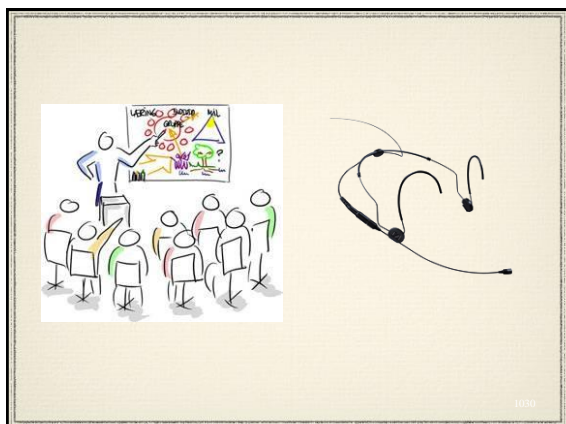
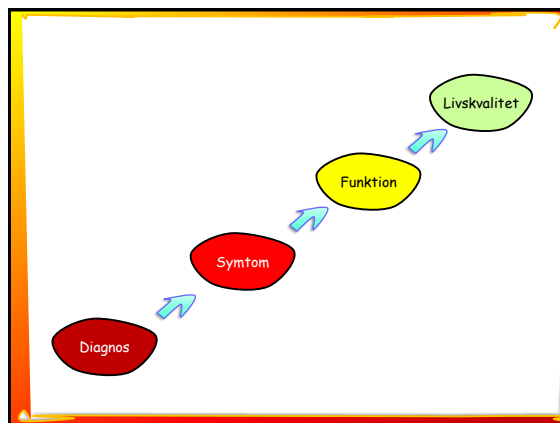
### Svårigheter och risker

#### Patienter med depression

- Uppgivna
- Trötta
- Fåordiga
- Ger nedsatt kontakt
- Tror inte att någon bryr sig
- Svårt ta emot hjälp

#### Patienter med ångest

- Kan prata på
- Svårt att höra hur mycket de lider
- Ofta missförstådda



### Vad kan jag göra mot min föreläsningsångest?

#### För att överleva:

Skit i vad folk tycker, kör din grej.



#### Om du vill göra en lysande presentation:

Skit **inte** i vad folk verkar tycka - lyssna efter och använd dig av reaktionerna du får.

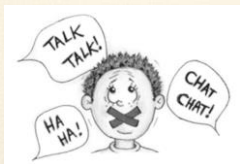


Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå.

## Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

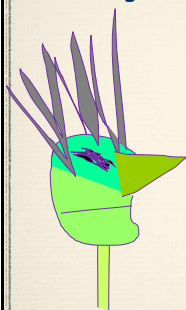
~~Jag måste bli av med min ångest, så att jag kan hålla mitt tal.~~

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



1032

## Några vanliga "svåra" situationer



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

1035

## Panikattacker - en fruktansvärd upplevelse

- **Intensiv ångest** som snabbt stegras till en kulmen och så småningom ebbar ut
  - Helt överväldigande
  - Kraftiga **sympaticussymtom**
  - "Jag håller på att dö"
  - "Jag håller på att förlora förståndet"
- Delfenomen i många psykiatriska syndrom
- Minst fyra av följande:
    - andningspåverkan, kvävningsskänslor
    - bröstsmärtor
    - hjärtklappning eller bultande hjärta
    - svindel, ostadighetskänsla
    - illamående
    - skakningar, frossa
    - svettning
    - domningar eller stickningar
    - överklighetskänslor
    - rädsla för att dö, bli tokig eller tappa kontrollen

1043

## Bryt de onda cirklarna!



1045

## I vilken situation utlöses attackerna?

- Paniksyndrom - **neutrala** situationer.
- Social fobi - fruktade **sociala** situationer.
- Specifik fobi - **specifik** fruktad situation.
- Tvångssyndrom - vid exposition för **situation som tvångssyndromet gäller**. T ex smuts vid renlighetstvång.
- PTSD - stimuli som påminner om **stressorn/traumat**.
- Missbruk - ffa abstinens, ev rus.
- Depression - när den allmänna ångesten är som värst, ofta på **morgonen**.
- (GAD - fluktuerande ångest. Ej attackvis)

1046

## "Flygrädsla" kan vara uttryck för:

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

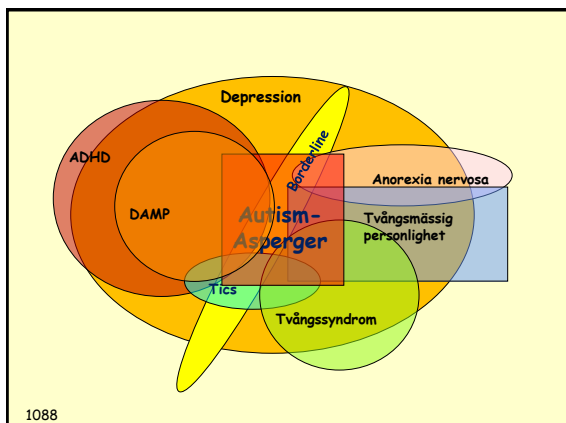
1050



## 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
- Ömsesidigt 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.

1091

## Hyperaktivitetssyndrom (AD/HD)

- Uppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

### DAMP

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

## Symtomen skall leda till funktionsinskränkning / hinder i det vardagliga fungerandet...

...i flera olika situationer och miljöer.

Dessa patienters livsbana präglas av allt vad deras ADHD ställer till med (förlust av arbeten, studiemisslyckanden, dåliga relationer).



**Frustrerade** över sina svårigheter, självkritiska, usel självkänsla.

Man ska inte kunna kompensera sin ADHD med andra faktorer, t ex hög intelligens.

## AD/HD - olika typer

- o AD/HD - kombinerad typ
- o AD/D - uppmärksamhetsstörning
- o HD/D - framför allt hyperaktivitet



## Symtombild

- o **Nedsatt självkontroll**
  - Allvarliga uppmärksamhetsbrister
  - Svårt att reglera uppmärksamhet, aktivitetsnivå, affekter
  - Impulsivitet
  - Bristande organisationsförmåga
  - Bristande förmåga att klara av vardagens alla krav
  - Dålig planering
  - Dålig tidshantering
  - Glömska
  - Hyperaktivitet (minskar ofta hos vuxna)
- o 50-80 % har kvar symtom och funktionshinder som vuxna

Att aldrig komma i tid till sin tid på mottagningen är ett gott diagnostiskt tecken!

## 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 %

## AD/HD - samsjuklighet och följder

Trotssyndrom - (barndomsdiagnos)

Uppförandestörning - (barndomsdiagnos)

Personlighetsstörning - borderline, antisocial

Missbruk/beroende (rökning, alkohol, narkotika, spel)



(Kriminalitet - ej någon sjukdom)

## AD/HD - samsjuklighet och följder

- Utvecklingsstörning
- Aspergers syndrom
- Tics/Tourettes syndrom
- Specifika inlärningsstörningar (dyslexi, dyskalkuli)
- Depression, dystymi
- Bipolär sjukdom
- Ångestsjukdomar (PTSD, social fobi, OCD, GAD)
- Stressrelaterade sjukdomar - utmattningssyndrom, utbrändhet
- Missbruk/beroende
- Personlighetsstörning
- Ätstörningar
- Somatisk sjuklighet (olycksfall, övervikt)

## ADHD hos vuxna - kvarvarande problem / symptom

- Svårigheter att hantera "små och förväntade" vardagsbekymmer och stressorer;
  - Blir förvirrade, störda eller irriterade och brister i problemlösningsförmågan
- Brister i skötsel av arbete/hem eller som förälder
- "Labila". Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder - ibland växlande med uppvarvning.
- Temperamentsfulla - övergående utbrott
- Relationsproblem
- Sömnproblem

## ADHD hos vuxna - äktenskapsproblem

- Erfarenhet av familjeterapi, som inte ledde någonstans
- Oförmåga att lyssna och avbryter partnern (uppmärksamhetsstörning och impulsivitet)
- Oförmåga att ta sin del av ansvaret (oorganiserad)
- Oförmåga att sköta ekonomi (impulsivitet)

## Autistiska symptom - "Wings triad"

