

Välkommen till
Psykiatri för icke-psykiatriker

30-31 maj 2017

i Confex

Psykiatri för icke-psykiatriker

Om att möta människor med psykisk ohälsa

Michael Rångne
 Överläkare, specialist i psykiatri
 Norra Stockholms Psykiatri
 mranngne@gmail.com
 www.laragan.se
 April 2017


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

När jag skulle göra lumpen




Lägesrapport från en femtiosexåring

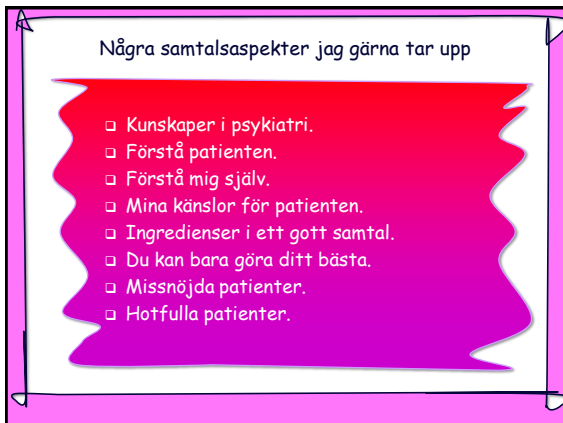
- Åren går fort.
- Mentalt stannar man vid tjugo.
- Man skulle behövt ett övningsliv först.
- En frisk kropp hör till undantagen.
- Viktigare med en livsfilosofi än med teknik och metoder.
- Det finns "psykologiska naturlagar", som att man måste ge sig själv utrymme för att återhämta sig.
- Att **se och uppskatta allt bra** i ens liv är kanske den väsentligaste förmågan för ett lyckligt liv.
- Det mesta av värde uppskattar man dessvärre till fulla först efteråt.
- **Relationer** det som gör livet värt att leva.
- Lycka är ett bräckligt mål, **mod och mening** betyder mer.
- Om du inte **väljer själv** så väljer någon annan så gärna.
- Från att hantera min tid till att hantera **min energi**.
- "Good enough" får räcka.
- **Kontroll** är en kulturell illusion.
- Vi är sårbara, bräckliga och **ömtåliga** - inte starka och kraftfulla.
- Försök **inte klara livet själv**.



Over the years I've found that a surefooted and confident mapmaker does not a swift traveler make.

Brené Brown





Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag vill bemötas:

Hur jag inte vill bemötas:

19

Det viktigaste

- Sällan fråga om teknik eller 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.

**Fråga gärna!
Protestera gärna!
Egna fall välkomna!**

DAG 1

Introduktion till psykisk ohälsa - lär dig känna igen tecknen på psykisk sjukdom

- Psykisk hälsa på 2000-talet - hur mår Sverige?
- Normalt benägenhet - var går gränsen mellan friskt och sjuk?
- Vad innebär en psykisk sjukdom?
- Varför utvecklas psykisk ohälsa?

Bli bättre förberedd inför mötet med patienter som har psykisk sjukdom

- Hur du kan se tecknen på att en person är i psykisk obalans
- Så hittar du balansen mellan professionalitet och medmänsklighet.

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

- Depression och ångesttillstånd
- Bipolar sjukdom
- Åttoningar och självskadebeteende
- Psykotillstånd och schizofreni
- Personlighetsstörningar tex. borderline
- Dubbel diagnoser och psykosomatik
- Paniksyndrom
- Tvångsyndrom och fibrier

Så sätter du gränser både för patienten och dig själv

- Hur förhåller du dig till oförutsedda möten med psykiskt sjuka personer?
- Så kan du skydda dig själv och dina känslor i mötet med psykiskt sjuka personer

DAG 2

Så bemöter du personer med självordstankar

- Varför har vissa människor tankar på självmord?
- Myter och felaktig kring självmord
- Vilka är det som tänker på suicid - vad säger statistiken?
- Vad kan du göra om du möter en person som tänker på självmord?
- Psykisk förädling - att våga säga när du möter en person med självordstankar.

Så kommunicerar du på rätt sätt med psykiskt instabila personer

- Vad bör 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
- Hindrar för ett bra möte - känslor, tankar, beteenden
- Hur kan du vara närvarande och tillmöjlig utan att det tar för mycket av din tid och energi?

Det goda mötet - hur ser det ut?

- Varför är vissa personer så "bra" på att möta människor när andra "misslyckas"? Hur gör man?
- Om du personliga erfarenhet mötet med psykiskt sjuka personer
- Hur förhåller du dig när någon berättar för dig det?
- Vad händer med dig när du blir angripen?
- Så hanterar du din egen frustration och irritation
- Så förklarar du att hela dagen blir förövad av att någon beror sig på dig

22

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

- Depression och ångesttillstånd
- Bipolar sjukdom
- Åttoningar och självskadebeteende
- Psykotillstånd och schizofreni
- Personlighetsstörningar tex. borderline
- Dubbel diagnoser och psykosomatik
- Paniksyndrom
- Tvångsyndrom och fibrier

Saknas

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

23

www.lorami.se

24

Lästips för psykioterapiintresserade

<http://lorami.se/answermatch/2017/05/23/861en/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20Irvin%20Yalom.pdf>

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

Psykiatristödet
STOCKHOLMS LÄNS LÄKSTING

Startsida Akut Diagnoser/tillstånd Länkar Intresseföreningar Om oss

handläggning

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

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

För vem
Psykiatristödet erbjuder regionala riktlinjer för barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och beredskaps- i-Stockholms läns landsting. Medicinerna är även öppna för andra vårdöverkomplexer samt sjukvården.

Nytt på Psykiatristödet.se

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS
- Kommande uppdateringar
- Åtsotningar
- Angestsyndrom

Varför är folk inte på jobbet?

- Medarbetaren är sjuk.
- MA söker inte, eller tar inte emot, vård.
- MA får vård, som inte har effekt.
- MA har en personlighetsstörning.
- MA dricker.
- MA trivs inte med medarbetarna, mobbing, utfrysning, konflikter.
- MA hinner inte jobba - omfattande privatliv, sjuka barn osv.
- MA saknar nödvändig kompetens.
- Usel arbetsplats - stress, orimliga krav, integritetskonflikter, ingen arbetsglädje osv.
- Tråkiga och meningslösa arbetsuppgifter.
- Usel chef.
- Bra chef, orimliga krav på denne, dvs kass organisation.

27

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan	Alla	Sköra	Redan sjuka
Rekrytera rätt - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående	+	++	+++
Gör det möjligt att trivas - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd	+	++	++
Rätt chef - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv	+	++	++
Chefens ges rimliga förutsättningar - stöd uppträff, vettig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen	+	++	++
Rimliga organisatoriska förutsättningar - arbetsbörda, chef med befogenheter, integritet	+	++	++
Kollektiv prevention - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, ansträngning/belöning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram	+	++	+++
Individuell preventiv anpassning (utvecklingssamtal) - vad behöver just Kalle för att trivas?	+	++	+++
Aktiv monitorering (tät kontakt) - hur mår Kalle, vad behöver han?	+	++	++
Kollektiv monitorering (enkäter, APT) - hur mår gruppen i start? Enkäter/besvärsskatningar: LUGSUS-K (LUCIE, QFS-Mismatch, S-UWS, KEDS).	+	++	+++
Identifierna de i riskzonen för ohälsa - kunskap, känna till och reagera på varnings signaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skatningar(?)	+	+++	+++
Kriskompetens - veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris	++	+++	+++
Stöd till de som behöver det - från chef, mentor, företagshälsovård, psykiatri	+	+++	+++
Förstå och stötta de med komplicerad personlighet	+++	+++	+++
Rehabiliteringsinsatser för drabbade - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, samtalsgrupp, psykiater i grupp	+++	+++	+++

<https://www.youtube.com/watch?v=6cJxRqTs5nk&feature=youtu.be>

[Aporna](#)
[Elefanterna](#)
[Gurka och druvor](#)

Frans de Waal: Moral behavior in animals

Vad har dessa här att göra?

30

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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



31

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. **Du själv**
 - uppfattar inte den andre korrekt
 - projektioner av egna problem och misshagliga personlighetsdrag
 - orimliga förväntningar
 - du bemöter den andre på ett så otrevligt sätt att denne svarar med samma mynt
 - du har själv med ditt beteende lärt personen att vara på detta vis mot dig
2. **Relationen/interaktionen**
 - Bristande relationsfärdigheter som leder till missuppfattningar, besvikelse och antipati.
3. **Situationen**
 - Stress, konkurrens, i "systemet" inbyggda och ofrånkomliga konflikter, orättvisor.

32

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

4. **Den andre**
 - kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - missbruk, abstinens)
 - psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom).
 - någon form av kris.
 - lider av kverulansparanoia eller rättshaverism.
 - uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt.
 - har **orimliga förväntningar** på livet och andra människor, och dömer därmed sig själv till olycka. Perfektionism är ingen framkomlig väg mot lycka, sinnesfrid och goda relationer.
 - personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl).
 - neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning).
 - brister i uppfostran. Personen är på ren svenska faktiskt ohysad och otrevlig.

Frågor:

- ◊ Vilka av ovanstående orsaker är den "besvärliges" eget fel?
- ◊ Vad ska åtgärdas med kritik? Pedagogik? Autentisk feedback?

33

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

4. **Sjukdom**
 - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
 - Missbruk, beroende, abstinens
 - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom...)
 - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, Aspergers syndrom, låg begåvning)
5. **Personligheten/karaktern**
 - Personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl)
 - Kverulansparanoia, rättshaverism
6. **Livet - livskris/utvecklingskris/trauma**
7. **Taskiga kartor, orimliga förväntningar och integritetsproblem**
 - Uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt
 - Orimliga förväntningar på livet och andra människor.
 - Bristande balans mellan integritet och samarbete.
8. **Brister i uppfostran** (personen är helt enkelt ohysad och otrevlig)?

34

Psykiatrens svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- **Resursbrist**, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen 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**. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi **alltid hjälpa våra patienter må bra**.
- Somliga hjälpare är **mer lämpade än andra**.
- **Ingen "draghjälp"**. Våra patienter får välja vänner sist, om alls.
- **Orimliga förväntningar** på vården och livet?



36

Varför blir jag inte bra?



- Slarvar med medicinen?
- Dåligt fungerande kontakt med vården?
- Dricker?
- Svåra levnadsvillkor, ohållbart leverne?
- Ständiga konflikter? Knepig läggning?
- Annan diagnos, t ex bipolär sjuk eller ADHD?
- Fler diagnoser samtidigt?
- Svårbehandlad depression?

Illa!

Rätta till eller byt!
Sluta!

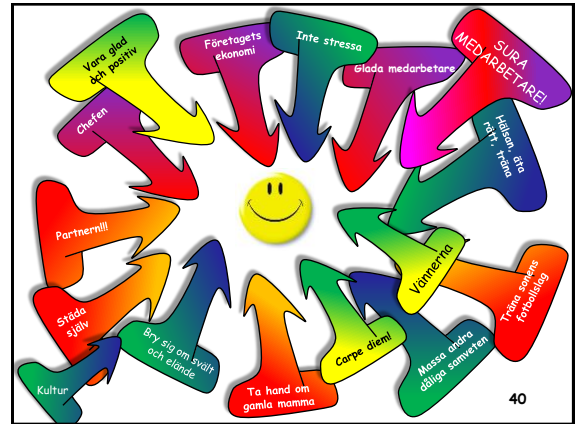
Åtgärda, sök stöd!
Psykoterapi?

Ta upp till diskussion med läkaren.

Ta upp till diskussion med läkaren.

Poängtera att du inte är fullt återställd ännu!

37



Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism

Tack till Maria Larsson!

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?

När riskerar jag att inte ge ett lika gott bemötande?

Grundantagande #1:

Vi är rationella, förnuftiga, beslutskapabla och exekutiva varelser.

Existentialistiskt credo

1. Inse att du kan välja
2. Välj

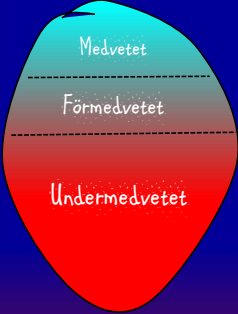


**VÄLJ
SJÄLV**

**Annars väljer
någon ANNAN
åt dig!**

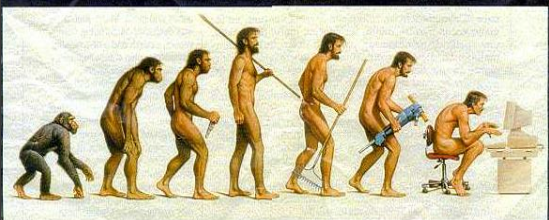


Michael Rangne 2017-05-30



47

Vi har hamnat helt fel!



Människans ätande styrs av starka instinkter; det är praktiskt taget omöjligt att över en längre tid viljemässigt bestämma sig för hur mycket man skall äta.



Lars Wilsson

Grundantagande #2:

Jag råder över
framtiden, jag
bestämmer själv hur
det ska bli.



50

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

51

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



52



53

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 RÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT
APPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



En tillräckligt god behandlare?

- Vårdarbete är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra behandlare, genom att vara uppmärksam på patienternas reaktioner på det man gör.

Michael Rangne

2017-05-30

55

Grundantagande #3:

Jag vet vad jag
behöver, jag vet mitt
eget bästa



56

För människan är det oreflekterade livet inte värt att leva



Socrates

57

Övertro på metoder och tekniker

Skaffa dig inte någon "metod"

Skaffa dig en livsfilosofi

58

Vad har du gjort i påsk?



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

59

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

Jag är viktig och värd att ha det bra!



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

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

"Jag föredrar att..."
"Jag hinner inte..."

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

"Jag vill..."
"Jag vill inte..."
"Jag hinner inte..."
"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."
"Jag föredrar att..."

"Kommer inte att hända"




Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsofrämjande?

Hälsoskapande?

Räkna inte med att **chefen** bryr sig!

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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



UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

- Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- **Understimulering** och uttråkning.
- **Belöningen uteblir**
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och **kränkningar**.
- Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser **ingen mening** med det man gör.
- **Kompromisser** och konflikter mellan arbetskrav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

66

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur **är** vi mot varandra här?

67

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj **chef**

68

Dålig chef ökar risken för hjärtinfarkt

Den som upplever sig ha en dålig chef löper högre risk för negativa hälsoeffekter senare i livet. Det visas i en ny doktorsavhandling från Karolinska Institutet.

Män i Stockholmsområdet som när en studie inleddes var missnöjda med sin chef löpte 25 procent större risk att drabbas av hjärtinfarkt under den påföljande tioårsperioden.

Kvinnor kvarstod vid korrigering för traditionella riskfaktorer.

Avhandlingen visar också att den som upplever att ledarskapet på jobbet är dåligt löper ökad risk för sjukfrånvaro, medan bra chefer tvärtom minskar risken för sjukfrånvaro.

Avhandlingen bygger på intervjuer med närmare 20 000 anställda i Sverige, Finland, Tyskland, Polen och Italien.

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

70

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

Snälla kollegor förlänger livet

Vänliga kollegor som hjälper dig i arbetet förlänger livet. Det visar forskning från universitetet i Tel Aviv i Israel, som presenteras i tidningen Health Psychology. I studien har 820 personer från olika branscher följts under 20 år. Personerna fick i början av studien svara på frågor om sin arbetsmiljö, bland annat graden av socialt stöd. Resultatet visar att de som hade ett gott stöd levde längre.

ANNA DE LIMA FAGERLIND

SvD 21 aug 2011

...till sist

Välj vem du själv är!

72

ACT AS IF WHAT YOU DO MAKES A DIFFERENCE.

It does.

-WILLIAM JAMES

73

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Flexibilitet
- Humor
- Tar ansvar för sig och sin roll i världen

Det är inte likgiltigt vem jag är.
Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra!

75

Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för andras väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

76

Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

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

77

Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet - så snart någon avlägsnat
 - min orättvisa chef
 - alla korkade kollegor
 - alla självupptagna och krävande patienter
 - It-skiten
 - meningslösa arbetsuppgifter

eller
2. Visst, världen är full av puckon men jag tänker ha kul i alla fall!

78

Förslag till styrande princip för ditt liv:

Lev ditt liv, i varje stund, utifrån att...

Vem jag är gör skillnad!

79

Två bra frågor att ha med sig

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

80

Tips för att trivas med sitt jobb OCH bli en uppskattad medarbetare

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

81

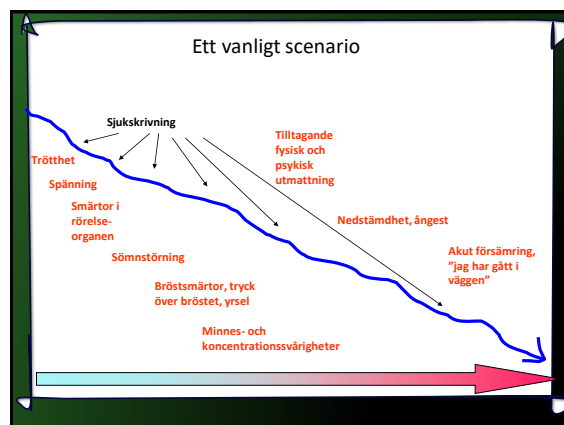
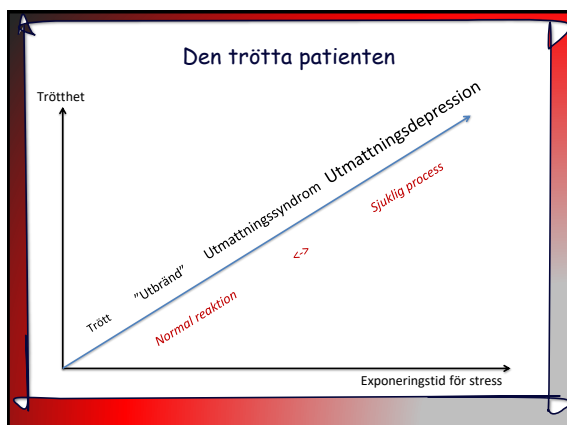
Att välja arbetsplats

Naturligtvis är det trevligt med en arbetsplats där du får ägna dig åt det du brinner för, men i fel miljö bränns du ut.

Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. med kollegor du stortrivs med
3. med en riktigt bra chef

82



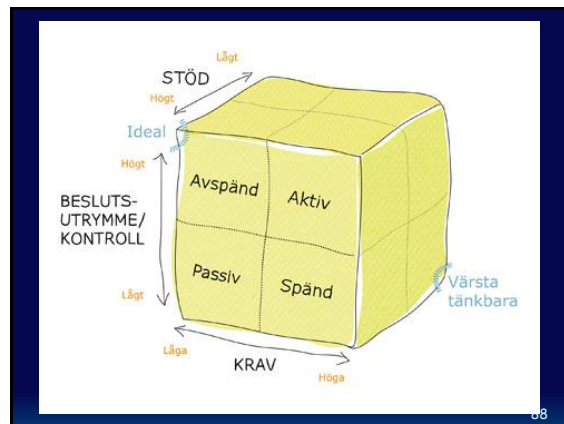
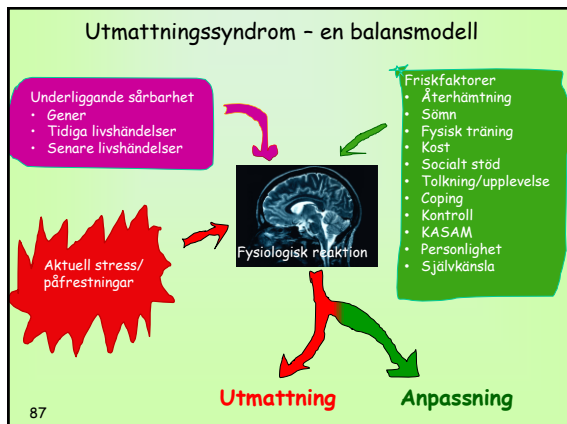
Burnout enligt Maslach

1. **Utmattning**
 - stresskomponent
 - dränerade emotionella och fysiska resurser
2. **Distansering → cynism**
 - interpersonell dimension
 - överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet
3. **Minskad personlig effektivitet**
 - påverkad självbild
 - känsla av inkompetens och saknad produktivitet

85

Kriterier för utmattningsyndrom, 2003

- A. Symtom minst 2 v, stress minst 6 mån
- B. Brist på psykisk energi el. uthållighet dominerar
- C. Minst 4 av följande varje dag minst 2 v
 - Koncentrations- eller minnesstörning
 - Kan ej hantera krav / göra saker under tidspress
 - Emotionell labilitet eller irritabilitet
 - Sömnstörning
 - Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
 - Somatiska symtom - muskelvärk, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljuskänslighet etc
- D. Fyller ej kriterierna för eg. depression, dystymi eller GAD (i så fall endast tilläggsdiagnos)



- ### Arbetsgivarnas handlingsmöjligheter utifrån modellerna
- "Person-Environment Fit"**
 - Omsorgsfull rekrytering och inskolning
 - Krav/kontrollmodellen**
 - Rimliga krav
 - Tillräckligt antal medarbetare
 - Information om vad som händer
 - Delaktig i beslutsprocesserna
 - Kunskapsutveckling
 - Tydliga mål och ramar
 - Krav/kontroll/stödmodellen**
 - Människor, inte bara medarbetare
 - Gemensam målsättning
 - Ansträngnings/belöningsmodellen**
 - Rättvisa (lön, befördran)
 - Bekräftelse, sedd och uppskattad
 - Social status
 - Ökad självkänsla
 - KASAM**
 - Mening
 - Begriplighet
 - Hanterbarhet
 - Maslach och Leitner**
 - Rimlig arbetsbelastning
 - God kontroll över arbetssituationen
 - Adekvat belöning
 - Bra arbetsgemenskap
 - Klara riktlinjer för befördran, rättvisa
 - Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

- ### Vanliga tidiga stressvarningar
- | | |
|-------------------|---|
| Sömnrubbingar | Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn |
| Känslöspåverkan | Olust, ångest, nedstämdhet |
| Interpersonellt | Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans |
| Energiproblem | Överaktivering, trötthet, allt tar emot |
| Kognitiva symtom | Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud |
| Kroppsliga besvär | Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär |
- 90

"Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Goda gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Goda sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+/**/+++	Reciprok, "tit-for-tat"
Gott aktenskap	**	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+/**	
Status i samhället, andras aktning	**	"Statusyndromet"
God ekonomi	0/+/**/+++	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+/**	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Fysisk sjukdom	-/-/-/-	
Kroppslig sjukdom	0/-/-	Progressiv försämring och smärta påverkar negativt
Fysiskt aktiv, tränar regelbundet	+	
Entrospektion, fundera över sin lycka	-	Direkt negativ effekt
Meditation, medveten närvaro	+/**	Inte samma sak som åttande
Mening, hög KASAM	**/+/+++	
God förmåga att förvänta intryck och minnen, se det från den "rätta sidan"	+/**	
Personlighet - känslomässig stabil, optimistisk lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+/**	Män vad är häna respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	

Finns det något alternativ?

Må bra själv på **NÅGOT** vis - **DITT** vis!

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odla goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.
2. **Se och var tacksam för det du har istället för att stirra på det du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv.** Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.



Michael Røngne

2017-05-30

93

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
94

Om du ska göra en enda sak?

Maxa ditt sociala stöd!



- Prata med dina vänner, på riktigt.
- Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
- Starta en "livskvalitetsgrupp".
- Skaffa dig en mentor.

Förälderns första bud?

"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är allihopa sjuka. Vi måste inse att bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

Li Chengping

96

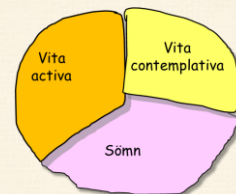
Förslag till Skolverket gällande ny övergripande målsättning för skolan

1. Lära barnet om grupprocesser och **gruppträck**. Vara medveten om, känna igen, förstå, kunna hantera, kunna stå emot, kunna säga nej.



2. Barnet ska vara minst lika **levande och vitalt** när det lämnar skolan som när det började.
3. Förmedla en känsla för vilken **värdfull gåva** livet är (trots allt).

En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande



SÖMNI!

98

Till dig som framhärdar med att göra
mycket mer än du egentligen har tid för

Du måste inte, du **väljer** det.

Ha kul under tiden.

Minimera alla negativa känslor som väcks.

Se syftet, meningen och värdet med det du gör,
både för dig själv och för andra.

Oroa dig inte för dåliga hälsokonsekvenser – den
oron är kanske skadligare än överaktiviteten.

Öv på nättarna!

Livet 168
Sömn 56
Livet 112
tillfrågad på
arbetet 50
Livet 62

99

Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel

Vem jag vill vara?

Göra skillnad för mina medmänniskor

Roll:

Förälder

Make

Vän

Arbetskamrat

Chef

Vision/
"mission"

Fantastisk pappa

Konkreta mål:

Min son ska känna att jag älskar honom

Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet

Långsiktiga
handlingar:

Umgås på tu man hand minst tjugo minuter var dag

Tala i en kärleksfull ton när vi umgås

Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt

Göra i veckan:

Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...

Kan det vara så att...

Varje möte med en annan människa är en möjlighet
för mig själv?

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och
mening?

Jag har något att lära av varje människa jag
möter?

101



"Det ligger
något i det du
säger."

102

Hur känns det för den andre...

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

103

Slagen på jobbet

Läkartidningen START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSAKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus KONTAKT BOKER PREN

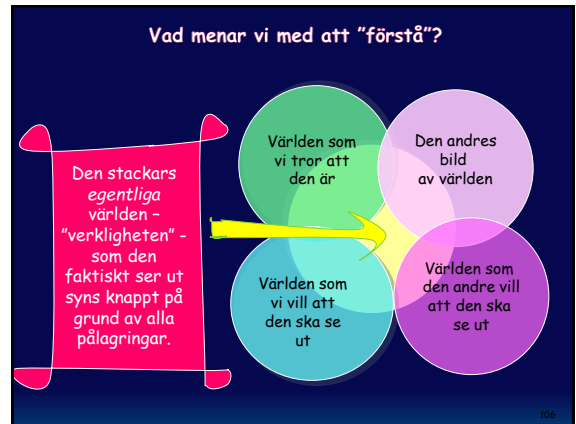
KULTUR

Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nytänkta 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/



"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn** på saker, då blir mötet ju jättedåligt."