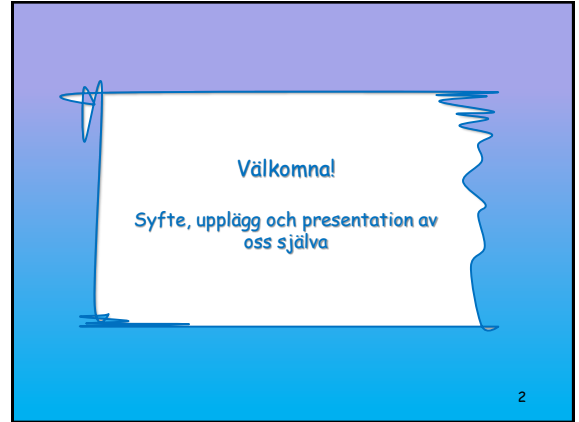


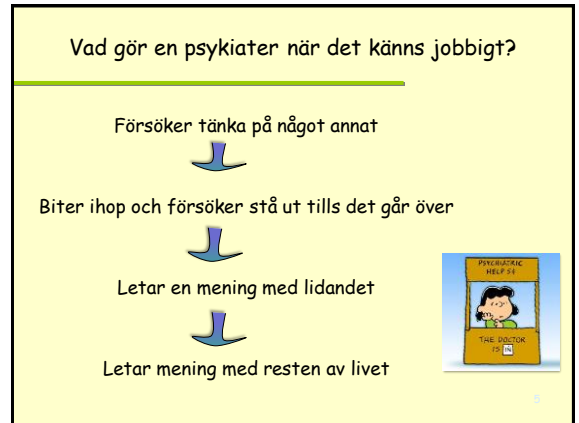
1



2



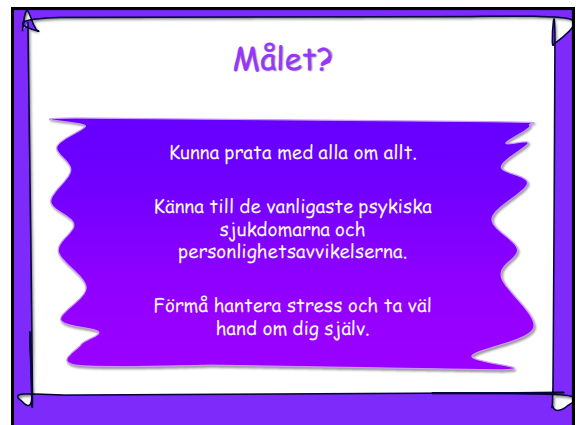
4



5



6



9

Bra saker att ha med sig när man möter människor som inte mår bra

1. Vilka psykiska sjukdomar finns det?
2. Hur vet jag om den andre är psykiskt sjuk?
3. Hur kan jag i så fall hjälpa henne?
4. Vilka hjälpinstanser kan jag hänvisa till?



13

13



18

18

### Några kunskapskällor

- [www.kunskapsstodforvardgivare.se/omraden/psykisk-halsa/](http://www.kunskapsstodforvardgivare.se/omraden/psykisk-halsa/) (Region Stockholm, regionala vårdprogram med fakta om psykiatriska tillstånd och deras handläggning)
- [www.youtube.com/channel/UCWV1oOLrQ9OHXdpfAX3iabQ](https://www.youtube.com/channel/UCWV1oOLrQ9OHXdpfAX3iabQ) (Psykatri Sydväst, videos och föreläsningar)
- [www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/)
- [www.internetpsykiatri.se](http://www.internetpsykiatri.se)
- [www.mind.se](http://www.mind.se)
- [www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se)
- [www.lorami.se](http://www.lorami.se)

19

19

Lag på att vara minst två!

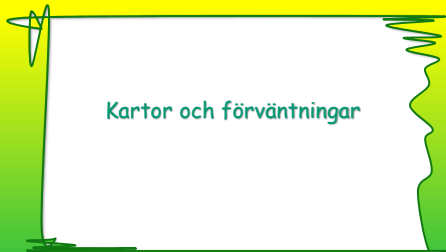


[www.lorami.se](http://www.lorami.se)

20

20

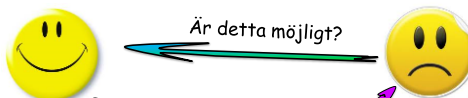
Kartor och förväntningar



21

21

Är detta möjligt?



Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

22

22



23

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

24



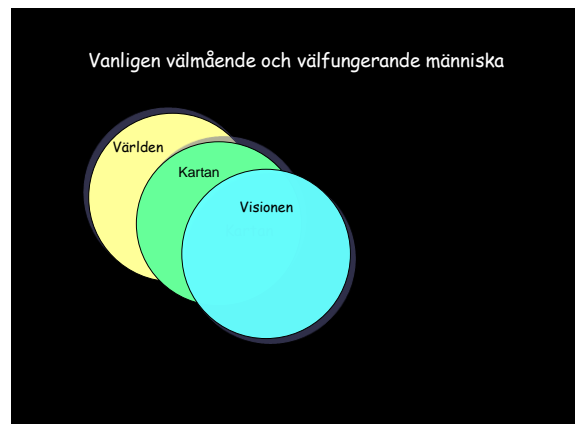
25

- En god arbetsplats förebygger utbrändhet
1. Rimlig arbetsbelastning
  2. God kontroll över arbetssituationen
  3. Adekvat belöning
  4. Bra arbetsgemenskap
  5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
  6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete
- Maslach och Leiter

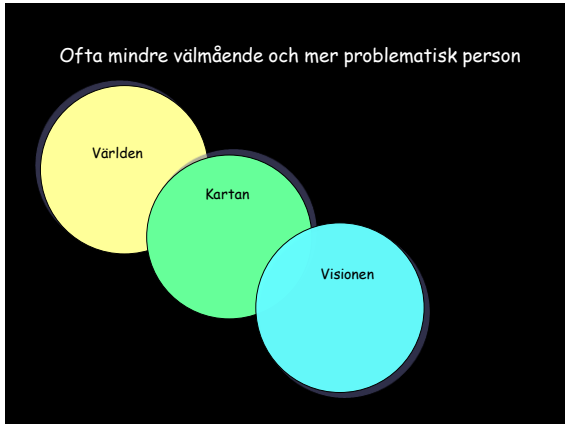
26



27



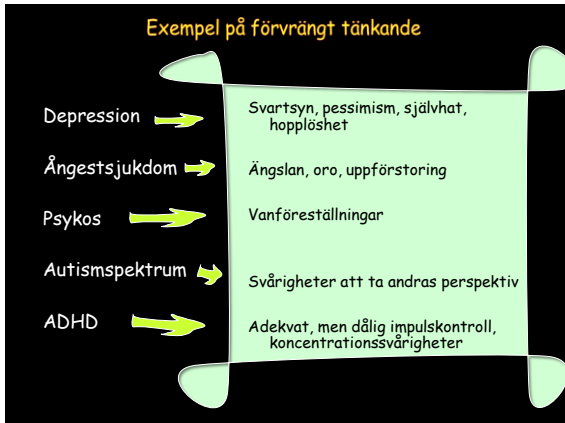
28



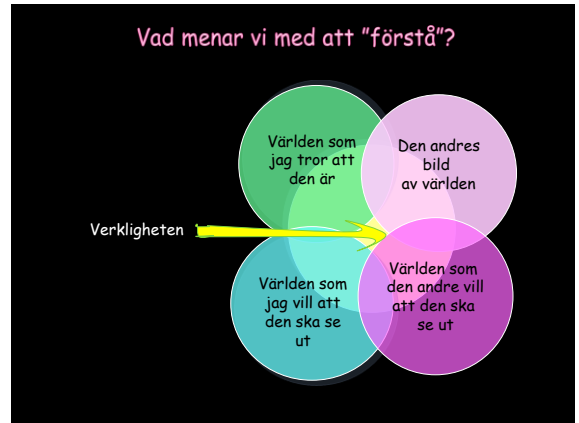
29



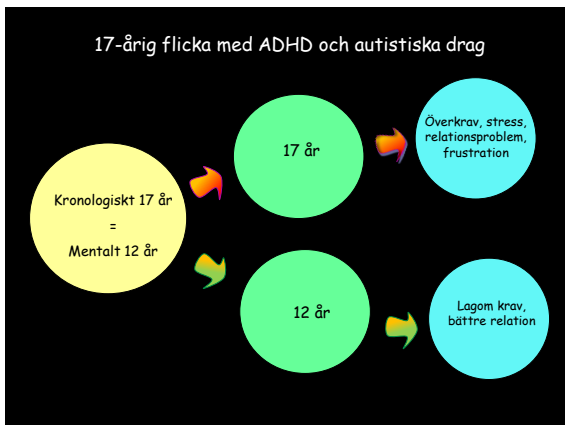
30



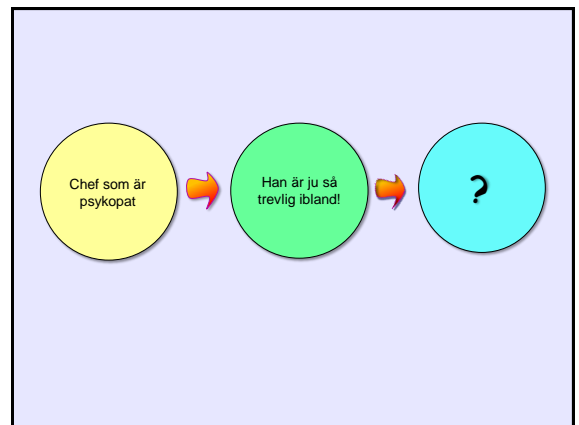
31




32



34



35

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?

36

36

Våra negativa känslor fyller en funktion

Mina negativa känslor är ofta friska budskap till mig själv, från mig själv, om mig själv.

↓

Det är klokt att lyssna till vår smärta innan den går över i utbrändhet och depression.

37



När ska jag låta min känsla styra mitt handlande, och när ska jag sätta mig över den och låta mitt intellekt och min vilja styra?

38

38

Det finns bara tre vägar

Mår inte bra/har problem

Ändra vår önskan/vision/förväntan

Ändra situationen/världen

Ändra tanken/bilden/tolkning en av situationen/det inträffade

39

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

Världen "Är"

Kartan "Tror"

Visionen "Vill"

40

Första frågan när det skiter sig med någon

Vilka taskiga kartor och orimliga förväntningar ligger bakom beteendet?

41

Ledtråd:

Fokusera på allt som är bra,  
roligt, positivt, meningsfullt  
och stimulerande...

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!

43

43

Introduktion till psykiatri

Den psykiska ohälsans rötter, omfattning och konsekvenser  
Symtom, diagnostik och behandling vid psykisk ohälsa  
De vanligaste tillstånden  
Hur är vården organiserad, hur gör patienten för att få rätt vård?  
Sökvägar och informationskällor

48

48

Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. Du själv
2. Relationen/interaktionen
3. Situationen
4. Livet
5. Sjukdom
6. Personligheten/karakteren
7. Taskiga kartor och orimliga förväntningar
8. Svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete
9. Brister i uppfostran?

49

49



50

Vi kan SKAPA besvärliga människor

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

51

51

Hur mycket av problemet beror på individen respektive systemet?

Se separat papper

53

53

## Varför är folk inte på jobbet?

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

54

## Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

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, vetlig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personavård, 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 stort? Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-LIAS, KEDS).
Identifiera de i risken för ohälsa - kunskap, känna till och reagera på varnings signaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar(?)
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, psykoterapi i grupp

57

Kollegan som inte längre funkar som han ska kanske...

- Har problem hemma
- Har en taskig chef
- Är i kris
- Har ångest
- Är deprimerad
- Är manisk
- Har utvecklat en psykos
- Missbrukar
- Har en hjärntumör
- Är på väg att bli dement
- Har hypothyreos

58

Hur vet man om någon är psykiskt sjuk?



59

Hur märker jag att någon är på väg att bli psykiskt sjuk?

1. Det ser jag i personens ansikte om jag bara tittar tillräckligt noga.
2. Personen kommer att berätta det för mig om jag bara lyssnar ordentligt.
3. Det finns inget säkert sätt att alltid upptäcka detta.

60

Varför missar vi så ofta hur dåligt andra mår?

### 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

61

## Frisk eller sjukt?



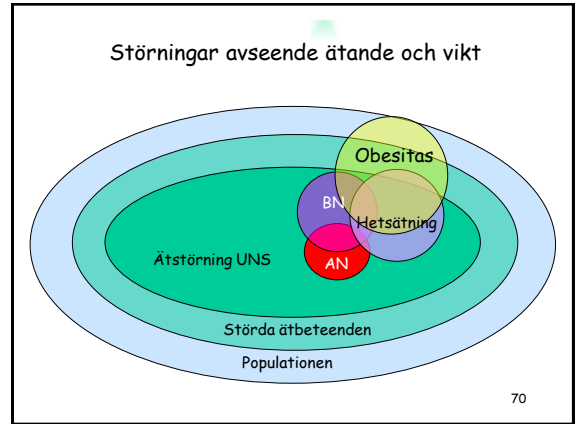
**Beakta:**

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

"Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning"

69

69



70

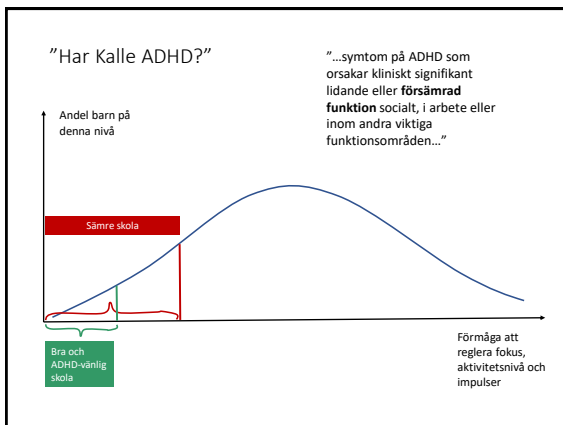


71

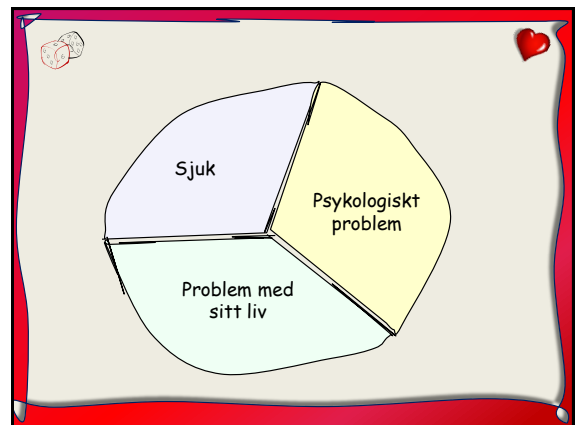
## Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

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

72

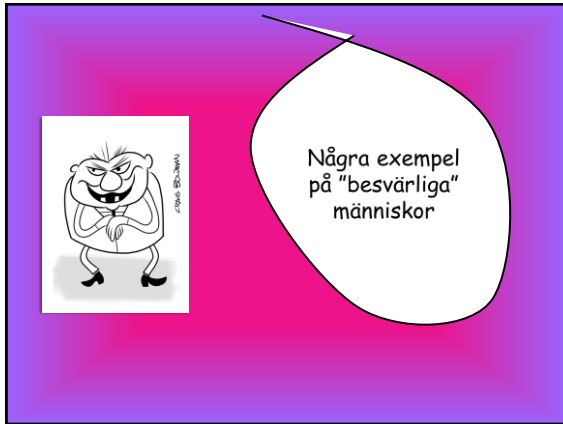


73

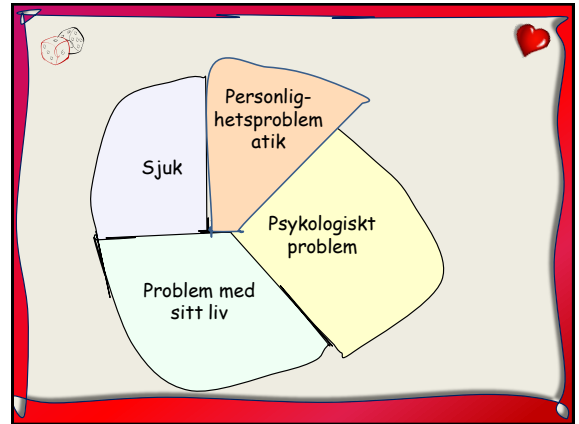


74

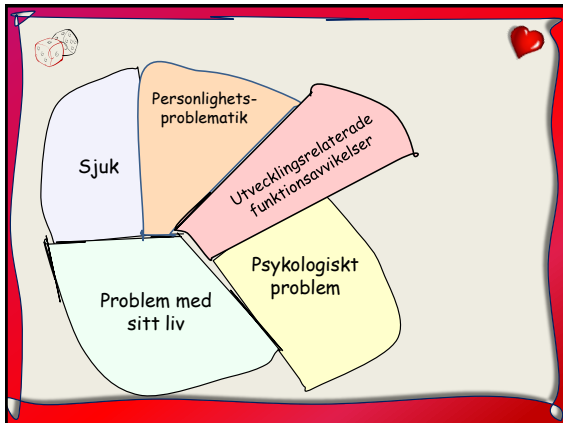




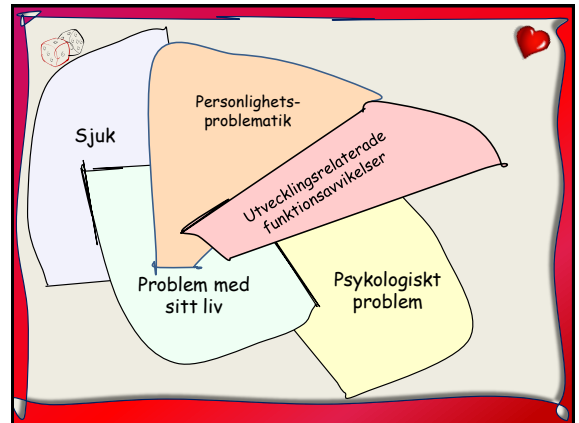
75



76



78



79

Några av de vanligaste tillstånden (1)	
Tillstånd	Punktprevalens
□ Anpassningsstörning	Nästan alla
□ Akut stressyndrom	Många
□ Posttraumatiskt stressyndrom	5,6 - 6,8% (livstidsprevalens)
□ Utmattningsyndrom	18% (livstidsprevalens)
□ "Utbrändhet"	?
□ Depression	6-7% (23% män, 36% kvinnor livstids.)
□ Bipolär sjukdom	2%
□ Vanföreställningssyndrom	0,03% (?)
□ Schizofreni	0,5%
□ Substansbruksyndrom	5-15% riskbruk (alkohol)
□ Drognisbruk	7,9% (livstidsprevalens)
□ Anorexia nervosa	0,5-1% (kvinnor)
□ Bulimia nervosa	1-2% (kvinnor)

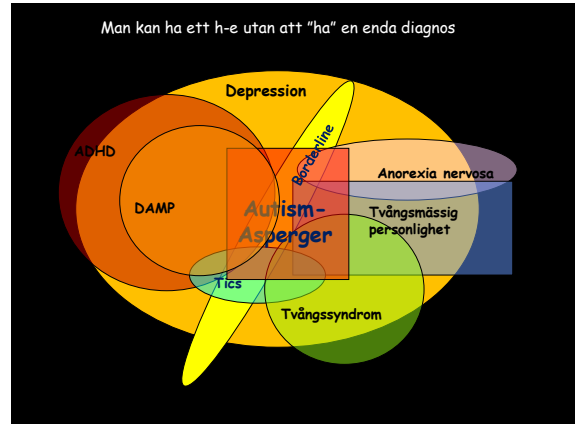
80

Några av de vanligaste tillstånden (2)	
Tillstånd	Punktprevalens
□ ADHD	5-7% (barn), 2-4% (vuxna)
□ Autism	1% (2,4% diagnos Reg St.)
□ Intellektuell funktionsnedsättning	1-1,5% (varav 70% lindrig)
□ Social ångest	7% (13% livstidsprevalens)
□ Paniksyndrom	2-3%
□ Generaliserat ångestsyndrom	1,5-3% (9% livstidsprevalens)
□ Specifik fobi	13%
□ Tvångssyndrom	2%
□ Kroppssyndrom	? (1-5% har "svår hälsoångest")
□ Samlarsyndrom	1,5% (6% hos de över 70)
□ Narcissistiskt personlighetssyndrom	1-2%
□ Antisocialt personlighetssyndrom	1%
□ Emotionellt instabilt personlighetssyndrom	1-2% (20-40% i psykiatri)
□ Trottsyndrom	8,5% (livstidsprevalens)
□ Uppförandestörning	9,5% (livstidsprevalens)

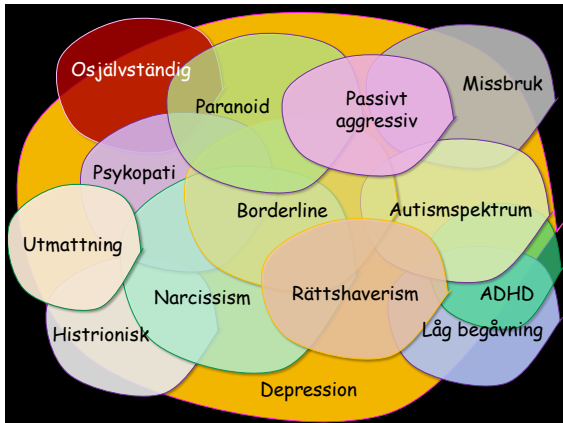
81



82



83



84

Det är en myt att man kan åstadkomma en god kommunikation med alla om man bara använder rätt teknik - det krävs två för en tango.

85

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 något nytt? 86

86

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?

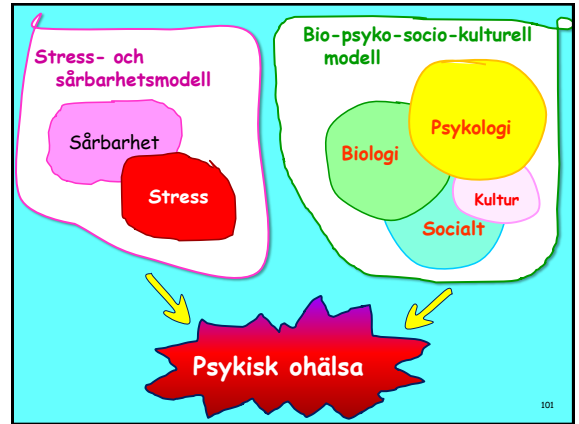
Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

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

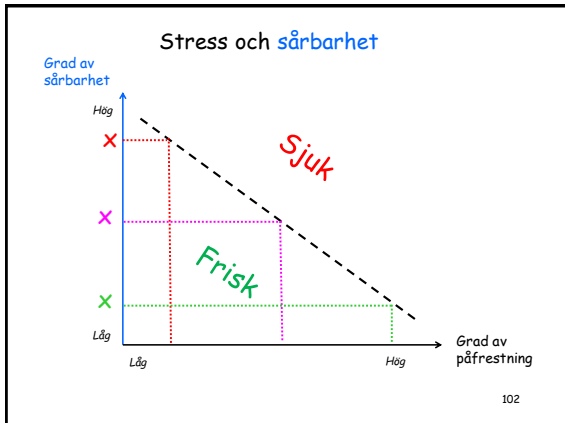
87



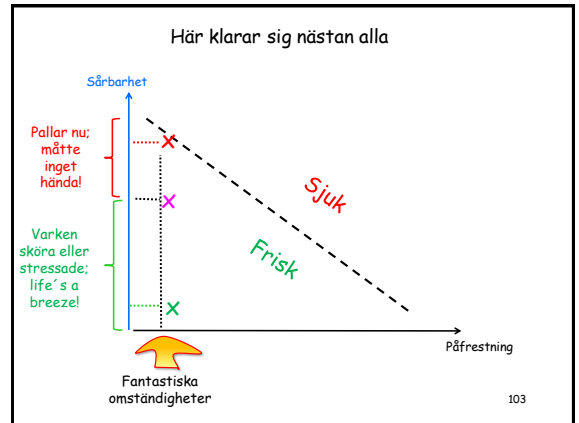
98



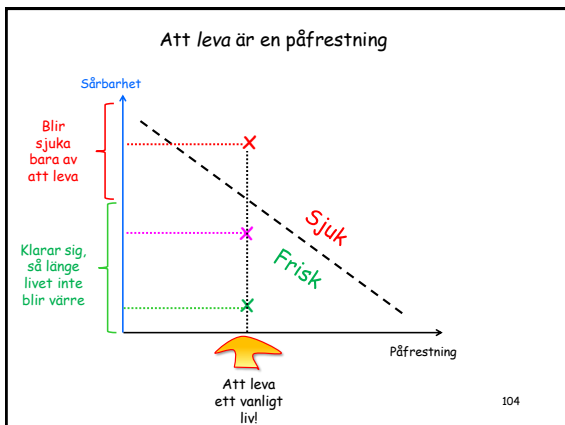
101



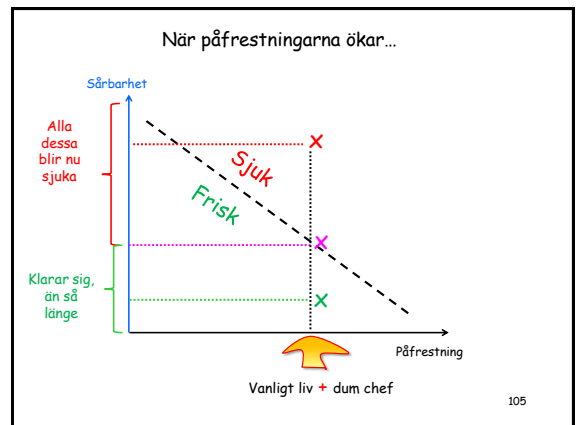
102



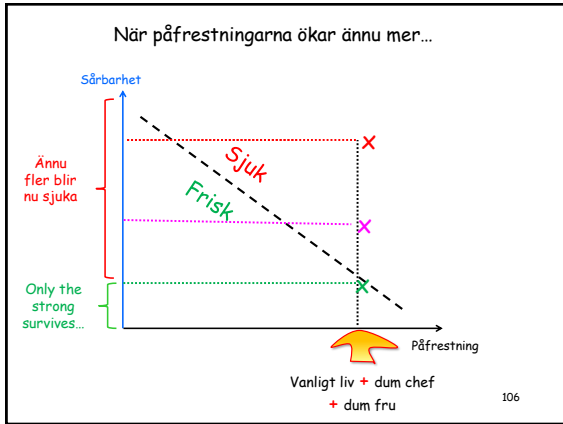
103



104



105



### Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro

108

106

108

### 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

111

### Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt

Övergrepp  
Misshandel  
Incest  
Emotionell försummelse  
Separationer  
Förluster  
Missbruk  
Psykisk sjukdom

Personlighetsavvikelse

113

111

113

### 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

114

### Svårigheter vid personlighetsproblematik

**Självinsikt**

- Vad behöver jag för att må bra?
- Hur uppfattar andra mig?

**Relationer**

- Förstår inte
- Konflikter
- Ensamhet

**Förmåga till ansvarstagande**

- Personligt - hur blir det för andra när jag är så här?
- Socialt - uppfylla mina plikter mot andra

115

114

115

**ADHD:**  
Why worry - nu kör vi, tänka kan vi göra senare!

**Mani:**  
Vi vill, vi kan, vi förs!

**Paranoid:**  
De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!

**Generaliserat ångestsyndrom:**  
Vänta livet nu, det här kan faktiskt gå illa!

**Deprimerad:**  
Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!

**Ormfobi:**  
Blir jag biten så dör jag!


**Samlarsyndrom:**  
Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!

**Droganvändare:**  
Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!

**Narcissist eller psykopat:**  
Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!

**Panikattack:**  
Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.

**Tvångsmässig:**  
Vi kollar elden en gång till!



116

**Psyknottagning, evolutionärt perspektiv**



117

**Nyare förklaringsmodeller**

1. Relativ fattigdom
  - Jämförelseångest, "reference anxiety" i rikare länder - man jämför sig med sina arbetskamrater och grannar.
2. Socialt kapital
3. Statussyndromet
  - "Bevakningen av den närmaste omgivningen".
  - Toppositionerna ger högre status och därmed bättre kontroll över livet.

118

**Varför får man "ingen hjälp"?**

- Enorma behov.
- Orimliga förväntningar på livet?
- Resursbrist och dess konsekvenser.
- Bristande medverkan.
- Många behandlingar har halvdan effekt.
- Ingen "draghjälp".
- Situationen i slutenvården.
- Varierande kompetens och fallenhet hos vårdgivarna.



121

121

**Hur dåligt "får" man må i Sverige?**

Frisk, mår bra

Jag verkar ha fått en dag till att leva – vilken gåva!

Smårisig

"Livet är en jobbig period". Jobbigt att leva, nu som alltid - lidande men ej sjukdom

Inget vidare

"Symtomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion socialt, i arbete eller inom andra viktiga funktionsområden" -> psykiatrisk diagnos

Autonomi och integritet - här bestämmer man själv!

Oerhört risig

LPT (allvarlig psykisk sjukdom, oundgängligt behov av psykiatrisk sjukhusvård, motsätter sig allt kan ej ge samtycke)

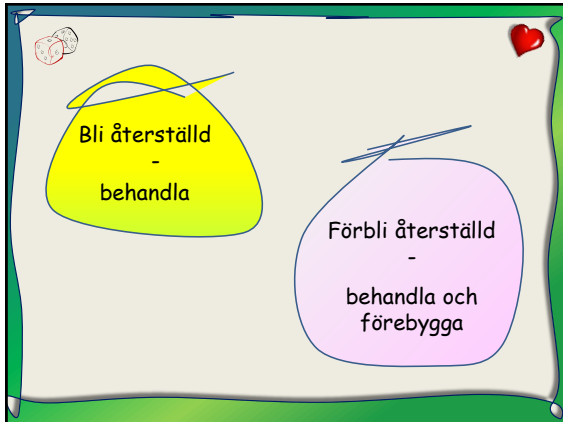
122

**Behandlingsfördröjning illa**

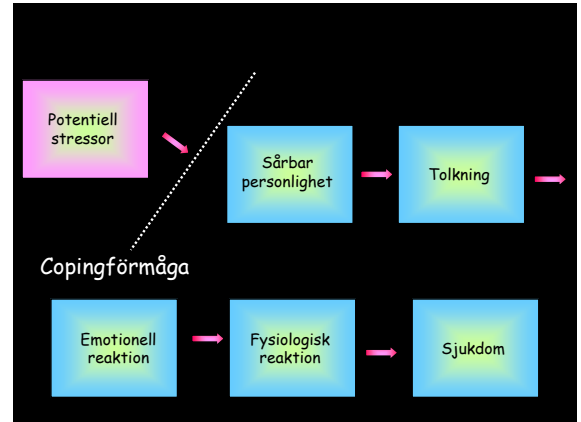
- Drabbar unga i känslig ålder.
- Många tillstånd är uttalat kroniska.
- Försämrad livskvalitet.
- Hög risk för kroppsliga och psykiatriska komplikationer samt missbruk.
- Överdödlighet.
- Ökad självmordsrisk.
- Trötthet, minnessvårigheter, kognitiv nedsättning, nedsatt stresstolerans.
- Sociala konsekvenser (ensamhet, sjukskrivning, förtidspension, ekonomi).
- Nedsatt självtillit.
- Stora kostnader för samhället.

124

124



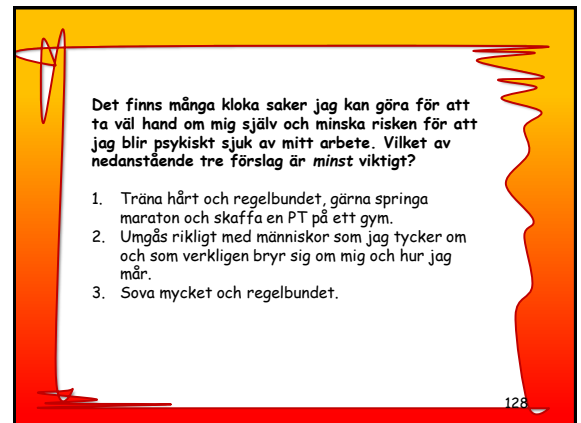
125



126



127



128



129



130

## Undvik tillfälliga lättnader i övermått

- Alkohol
- Somliga psykofarmaka
- Sex
- Mat
- Shopping
- Träning
- Arbete
- Ohämrad känsloutlevelse

Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

131

## Fördelar med en daglig promenad

Med "promenad" avses här minst en timme, gärna två, i dagsljus på förmiddagen, gärna vid vatten, i sällskap med en god vän, med stavar och hög intensitet. Man ska bli trött av att träna.

- "Direkt" antidepressiv effekt (ökar cellnybildningen i hjärnan mm).
- Känsla av kontroll och egenmakt, man gör något själv för att må bättre.
- Bryter passiviteten, underlättar andra aktiviteter.
- Stresreducering.
- Ljusbehandling.
- Förbättrad sömn.
- Förbättrad dygnsrytm.
- Sociala relationer, vänskap och stöd.
- Kardiovaskulär träning, bättre kondition.
- Stärker rygg, leder och muskler.
- Aptitreglering.
- Viktkontroll.

132

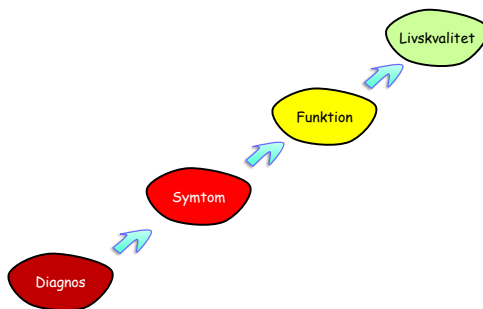
## Stötta den andre i att ta emot adekvat vård

- Det allra viktigaste den andre kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling:

Antidepressiva läkemedel  
Psykoterapi  
Elbehandling

133

133



134

## Håll liv i patienten

Suicidförsök  
Suicidmeddelanden  
Suicidplaner  
Suicidavsikt  
Suicidönskan  
Suicidtankar

-----  
Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

135

135

## Akut inläggning

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

136

136



**Möten och samtalskonst**

Hur pratar jag med en människa som mår dåligt?  
 Hur jag ser på patienten påverkar mitt bemötande  
 Identifiera felaktiga kartor och orimliga förväntningar  
 Den nödvändiga balansen mellan integritet och anpassning

148

148

Jag vill ha ett vattentätt system!



149

149

Vem är din främste lärare?



150

150



Människor är olika...

151


151



...var och en är krånglig på sitt eget personliga vis...

152

152



...och var och en vill därför få vara en individ  
 - inte representant för en grupp!

153

153



## Slutsats?

Varje människa är unik och behöver bemötas individuellt, vare sig hon är frisk eller sjuk.

Viktigast är alltid vår förmåga till ett **gott allmänmänniskt bemötande**.

**Goda kunskaper om psykiska störningar** kan hjälpa oss att bemöta den med psykisk ohälsa optimalt.

Eventuella metoder och råd ska användas med **omdöme och sunt förnuft**.

155

## Närvaro

### Mind Full, or Mindful?

@forbesite

156

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

*Sökaren nr 1/1986*

157

## Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...  
...även om vi inte alltid lyckas **förstå** meningen.

158

Stephen R. Covey

Habit 5

Seek first to understand, then to be understood

161

Assume that the person you are listening to might know something you don't.

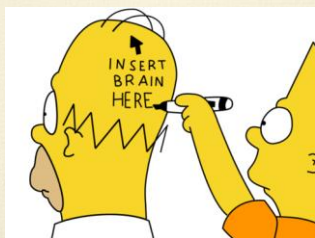
Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:

- "Gnäll"
- "Negativism"
- "Bromskloss"
- "Förändringsovilja"

Just ask!

162

Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?



163

163

Skaffa dig återkoppling på det du gör

1. Gör regelbundet sit-ins med bra kollegor.
2. Avsluta alla samtal med att **be patienten om återkoppling** på hur hen upplevt samtalet och vad du kan göra bättre.
3. Varje missnöjd patient är en möjlighet till ökad självkänedom och att bli en bättre läkare. Så ta missnöjet på allvar, **försök förstå och lära för framtiden.**

164

164

Hur jag vill bemötas:

Hur jag **inte** vill bemötas:

165

165

Bemötande - first things first

Särskilda tillstånd -  
depression,  
aggressivitet, psykos,  
självmoordsnära

Att möta människor med psykisk  
ohälsa

Att möta människor

170

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.

171

Psykopedagogik

1. Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär.
2. **Förmedla** relevant informationsmaterial (1177.se, intresseföreningar, webbsidor, broschyrer).
3. **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
4. **Ge konkreta råd** om hur patienten kan hantera sjukdomen och lösa praktiska vardagsproblem, "hjälp till självhjälp".

172



173



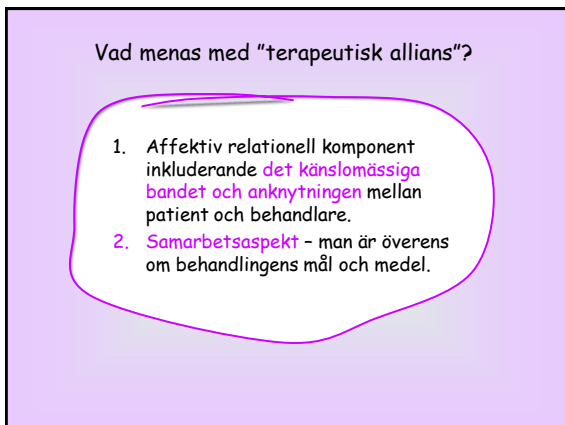
174



175



176



177



178

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett varför för de önskade förändringarna.

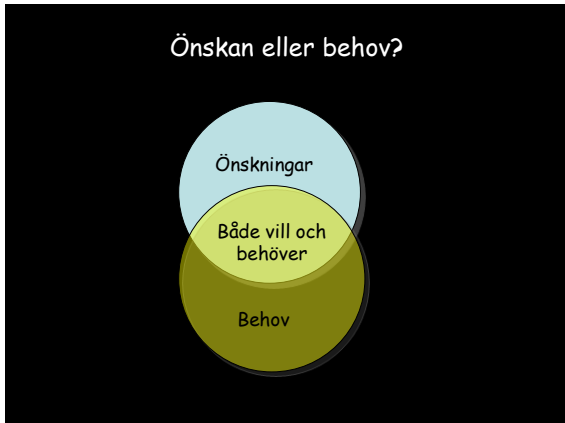
179

Alla människor har behov, alla vill **något**

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

180



181

Vägra att...

Kriga  
Fatta beslut  
Ta över ansvaret

A photograph of a handgun resting on a black rectangular pedestal.

182

All psykiatrisk vård utgår från en **relation** mellan behandlare och patient!

183

16-åringen på villovägar

A cartoon illustration showing a man in a purple tank top and a woman in a green patterned dress talking to a small child with blue hair. The man has a speech bubble that says 'Varför skulle hon lyssna på dig?' (Why would she listen to you?).

Varför skulle hon lyssna på dig?

184


**Det emotionella bankkontot:**

Det förtroende och den trygghet som har byggts upp i förhållandet



186

**Psyknottagning, evolutionärt perspektiv**



187

Välkommen hit - du har kommit helt rätt!  
Vi är superbra på detta.  
Vi vill hjälpa dig, och vi kan!

188

**Investera i dina medmänniskor**

Varför inte ge **mer** än klienten betalat skatt för?

Gör något **extra** för varje patient!

189

**Varje problem i relationen är en möjlighet**

En möjlighet att bygga upp det emotionella bankkontot i denna relation.

Vi försöker lösa problemet och förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper patienten och odlar vår relation.

190

**Din allra största insättning?**

Gör allt som står i din makt för den människa som ställt till det, hamnat i kris eller mår dåligt av någon annan anledning.

Tacksamhet och lojalitet är **konsekvenser!**

191

Medkänslans källa?

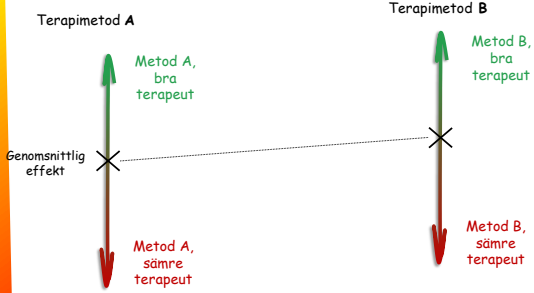


"I know exactly how you feel."

Det kunde ha varit jag!

193

Välja rätt terapiform eller rätt terapeut?



Terapimetod A

Metod A, bra terapeut

Metod A, sämre terapeut

Terapimetod B

Metod B, bra terapeut

Metod B, sämre terapeut

Genomsnittlig effekt

194

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.

196

Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme  
- Empati  
- Äkthet



197

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



Man kommer långt genom att vara äkta, skapa förtroende, visa respekt, ta den andre på allvar och visa att man vill den andre väl.

Om jag bryr mig på riktigt och visar litet hyfs förlåter patienten mig en hel del.

198

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

200

### Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

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

201

### Empatisvårigheter ses vid bland annat

1. Narcissism och psykopati
2. Autistiska tillstånd
3. Hot och stress

205

### Empati i praktisk handling



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

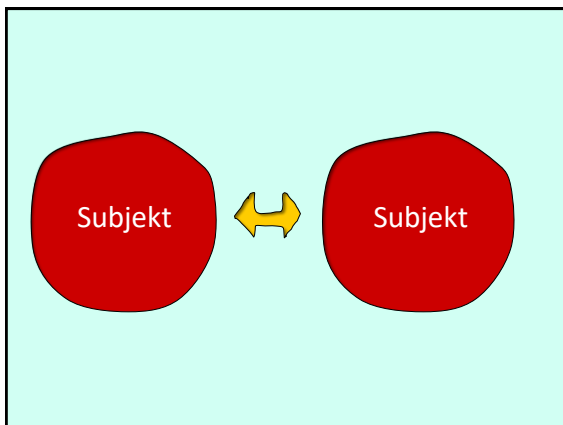
206

### Mer om empati i praktisk handling

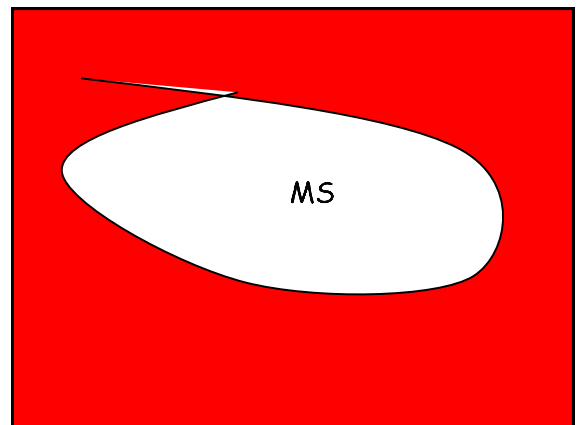


Hur **känns** det jag just nu säger eller gör för den andre?

208



209




213

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

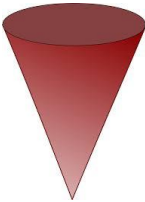
Uppfattat och tagit patientens rädsla på större allvar - han är rädd för att vara svårt sjuk!

*"Jag ser hur orolig du är. Det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."*



214


Rädd = stressad



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

**Kort sagt:** man blir dummare än vanligt, och man får allt svårare att samarbeta!

216



**Stress**

Rigiditet och tunnelseende

Missnöje

Ilska

Hot och våld

Brist på humor och empati

217

Vägar att hantera stress

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

↓

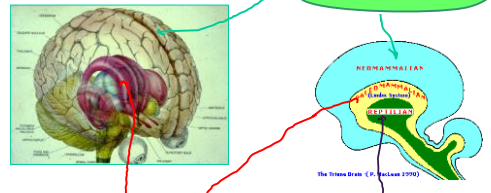
**Kamp-/flyktprogram**  
Gaspådrag - sympatiska nervsystemet

↓

**"Spela död"-program**  
Broms - parasympatiska nervsystemet

218

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?



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

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

**Reptilhjärnan:**  
Flykt, anfall, spela död...

The System Brain (© Neilsen 1998)

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

219

Hör jag bara orden missar jag kanske allt det viktiga



Ord

Känslor

Önskingar

Medvetna behov

Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

220



### 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?"**

222

222

### 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.

223

223

Två "axlar" att alltid ha ett öra för - var befinner sig min klient just nu?

224

224

### Den stora hemligheten...

...är...  
???

...löjligt enkel, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

**...vänlighet!**

225

225

...en sak till...  
!  
!!  
!!!

...ha litet...

**...KUL!!**

226

226

### För att hamna i rätt utgångsläge...

Har du prövat med att försöka...

???

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

227

227

**Det är inte allt eller intet**

Du behöver inte tycka om *hela* patienten och allt han gör.

Men försök hitta *något* du uppskattar, och fokusera på det.

Om du kan tycka om 70 % får du kanske försöka acceptera de resterande 30?

228

228

Ty om ni bakar bröd med likgiltighet bakar ni ett bittert bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

Kahlil Gibran, Profeten

229

229

**Vår kärlek...**



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra **upplever** som kärlek.

231

231

Leta efter, och ge uttryck för, din uppskattning av det goda hos den andre

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

232

232

**Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?**

Att bli älskad precis som man är som liten gör att man därefter **förmår uppfatta och ta till sig** den kärlek man får av andra, man kan fylla på förrådet.



233

233

**Lästips för psykoterapiintresserade**



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

<http://laxmi.se/onlineMedia/Misc/M%3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>

235

235

**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.

237

Vilken sorts samtal har vi just nu?

Hjälp patienten finna mening som gör lidandet värt att uthärda, finna en anledning leva trots sin sjukdom – "existentiellt samtal", ACT

Behandla depressionen, ge det den tid det tar - dina självmordstankar är en del av din depression

238

Vi vill varken ha beröm eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer

239

Professionell, medmänniska eller både och?

<b>Vårdgivare:</b>	↔	<b>Patient:</b>
Professionell		Professionell
Personlig?		Personlig
Privat??		Privat

241

Professionell, medmänniska eller både och?

<b>Vårdgivare:</b>	↔	<b>Patient:</b>
Professionell		Professionell
Personlig		Personlig
Privat		Privat

243

Privat, personlig eller professionell?

- Falsk dikotomi - man kan växla mellan rollerna.
- **Utnyttja inte den andre för dina egna behov.**
- Hur blir min insats för den andre?
- "Professionell" är ofta en mask för att slippa visa sig.
- Viktigast för den andre är **tillförlitlig återkoppling.**
- Endast så kan den andre få den självisikt som är nödvändig för att kunna välja förändring.
- **Äkthet är därför det viktigaste** för ett meningsfullt samtal.
- Visa vad du tycker och känner, bjud på dig själv.
- **Proffsigt är att våga se de missar man gör**, be om ursäkt för dem och gå vidare.

245

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

246

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?

247

Innehåll

↕

Process

248

Processens kvalitet avgör vårdens kvalitet

Processen består av

- Känslor
- Stämningen, "atmosfären"
- Tonfall
- Kroppsspråk
- Det medvetna och det omedvetna

Alla reagerar på processer, och ju sämre vi mår desto känsligare är vi.

250

Saker vi Egentligen vill ha

- Äkthet, autenticitet, genuin kontakt
- Uppmärksamhet, bli sedd och hörd
- Bekräftelse, betyda något för någon
- Respekt
- Bli tagen på allvar
- Ärlighet och sanning, hjälp att förstå
- Förståelse
- Omtanke
- Medkänsla
- Uppmuntran



252

Vilka verktyg har jag?

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


Kärlek!



253

Att möta andra kräver mod

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




255

Varje samtal är ett experiment!

256

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



257

SNACKA med besvärligt folk...

Snacka litet till... och ÄNNU mer.

Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!

**JOBBA litet!**

258

"Bemötande" i ett nötskal

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

259

Om patienten själv får välja

- Kontakt - sedd, hörd, respekterad, tagen på allvar.
- Nyfiken och intresserad.
- Visar att hen lyssnar och förstår.
- Visar medkänsla, bryr sig på riktigt.
- Ärlig och genuin, gömmer sig inte bakom sin roll.
- Förstår att jag gör så gott jag kan.
- Bekräftar, accepterar och normaliserar.
- Uppmuntran, ser det som är gott i mig.
- Förklarar, hjälper mig förstå.
- Ger återkoppling.

Lyssnar, tar mig på allvar, visar respekt och bryr sig!

260

### Samtalskonstens ABC

- "Kom" från kärlek och välvilja, leta efter det goda.
- Bry dig på riktigt.
- Skapa kontakt och dialog.
- Odlas 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.

261

261

### Stressrelaterad ohälsa - hur känner jag igen stress, utbrändhet och utmattning hos mig själv och andra?

277

277

### Det är inte ofarligt att arbeta med människor

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

279

279

### Stressrelaterad psykisk ohälsa (ICD 10)

1. Anpassningsstörning (F43.2)
2. Akut stressyndrom (F43.0)
3. Posttraumatiskt stressyndrom (F43.1)
4. Utmattningssyndrom (F43.8)

Läkartidningen nr 36 2011

281

281

### Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöslöshet	Olust, ångest, nedstämdhet
Interpersonellt	Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans
Energiproblem	Överaktivering, trötthet, allt tar emot
Kognitiva symptom	Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud
Kroppsliga besvär	Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär

283

283

### Hur vet jag att jag inte är på väg att köra slut på mig själv?

- Sover gott, vaknar utvilad
- Tycker om människorna omkring mig
- Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag

284

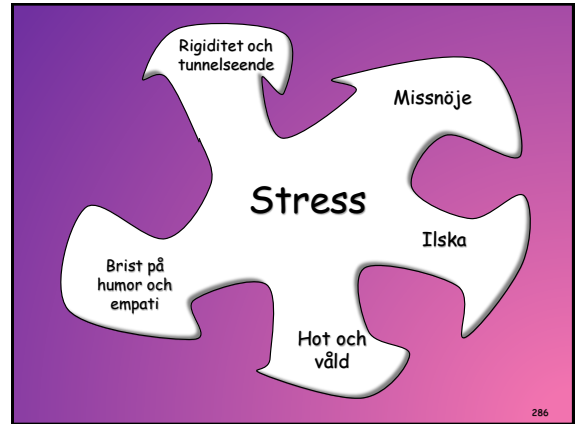
284

Kan jag som chef eller medarbetare identifiera anställda med risk för utmattning?

- Någonting har **ändrat sig**, den anställde är sig inte lik, reagerar inte som hen brukar.
- **Spänd, forcerad, svår att nå**, lyssnar inte, tutar och kör.
- **Negativa känslor**, irritabilitet, reagerar på småsaker, missnöjd med andra, **konflikter**.
- **Brist på glädje** och spontanitet.
- Ointresse och likgiltighet, **bryr sig inte**.
- **Trött** efter ledighet.
- **Individen själv saknar ofta sjukdomsinsikt** och stupar på sin post.

285

285



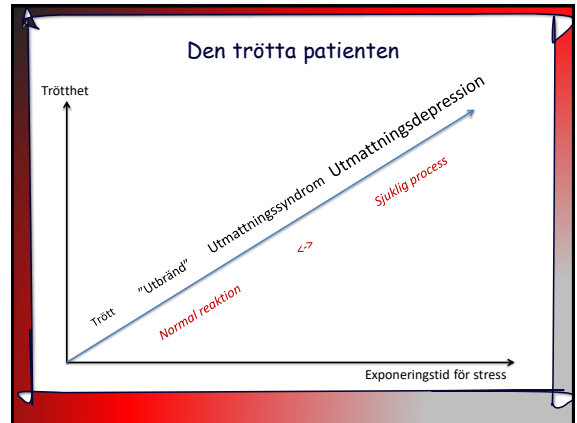
286

Stressrelaterad ohälsa vid långvarig överbelastning

Utbrändhet  
Utmattningssyndrom  
Hur kan jag skydda mig själv?

288

288



291

Burnout enligt Maslach

Utmattning

- stresskomponent
- dränerade emotionella och fysiska resurser

Dansering -> cynism

- interpersonell dimension
- överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet

Minskad personlig effektivitet

- påverkad självbild
- känsla av inkompetens och saknad produktivitet

294

294

Kriterier för utmattningssyndrom

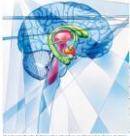
1. Hög stress minst sex månader
2. Symtom minst två veckor
3. Brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar
4. Minst fyra av följande varje dag minst två veckor
  - Koncentrations- eller minnesstörning
  - Kan inte hantera krav eller göra saker under tidspress
  - Emotionell labilitet eller irriterabilitet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

298

298

## Varför är det svårt att arbeta vid UMS?

- 1. Stresskänslig**
  - Fungerar ofta väl under lugna förhållanden, men vid belastning framträder oförmågan.
  - Kan inte lägga in en högre växel vid ökade krav.
- 2. Svåra kognitiva störningar, nedsatt arbetsminne, nedsatt exekutiv funktion**
  - Svårt förstå komplexa situationer och finna adekvata handlings sätt.
- 3. Energibrist, uttröttbar** redan vid låg belastning
  - Förlamande trötthet.
  - Kan inte sova, inte vila, inte återhämta sig.



299

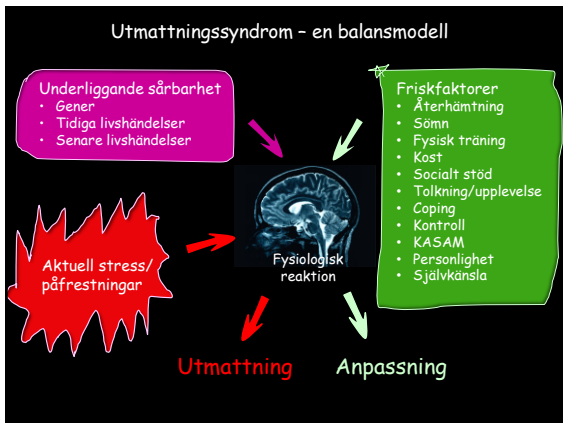
## KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)

Fyll i själv

1. Koncentration
2. Minne
3. Kroppslig uttrötthet
4. Uthållighet
5. Återhämtning
6. Sömn
7. Överkänslighet för sinnesintryck
8. Upplevelse av krav
9. Irritation och ilska

- [https://viss.nu/download/18\\_d9ec095172e6db9637bec4c/1610115190216/KEDS-9-sv-my.pdf](https://viss.nu/download/18_d9ec095172e6db9637bec4c/1610115190216/KEDS-9-sv-my.pdf)
- <https://www.hjarnfonden.se/ta-dig-sjalv-och-dina-signaler-pa-allvar/>

300



302

## 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 Taavon, Läkartidningen nr 46 2007

303

## Behandling av utmattningsyndrom

- 1. Back to basics - lära sig leva ett normalt liv igen**
  - **Sömn**
  - Motion
  - Mat
  - Vila, pauser
  - Variation
  - Fritid
  - Familj
  - Struktur
  - Regelbundenhet
- 2. Socialt stöd**
- 3. Samtalsbehandling**
- 4. Avspänningsmetoder**
- 5. Arbetsinriktad rehabilitering**
- 6. Kollegial samtalsgrupp**
- 7. Läkemedel**

311

311

## Hantera stressen - jag behöver själv må bra för att ha något att ge den andre

315

315



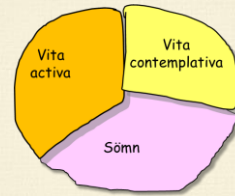
### Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

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

319

### En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande



**SÖMNI!**

320

320

### Den som har sovit gott kan försätta berg!



#### Hälsolista, prioriteringsordning

1. Sömn
2. Sömn
3. Sömn
4. ---
5. ---
6. Motion, kost, nöjen, fritid osv

321

### 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.

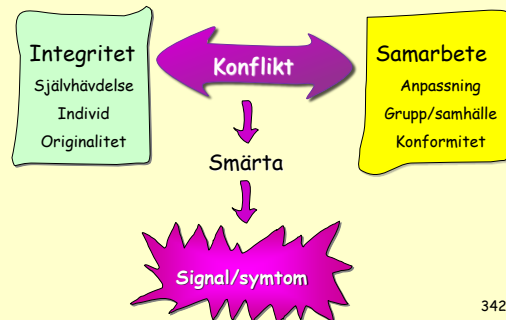
322

Samarbeta lagom - om  
balansen mellan integritet  
och anpassning

335

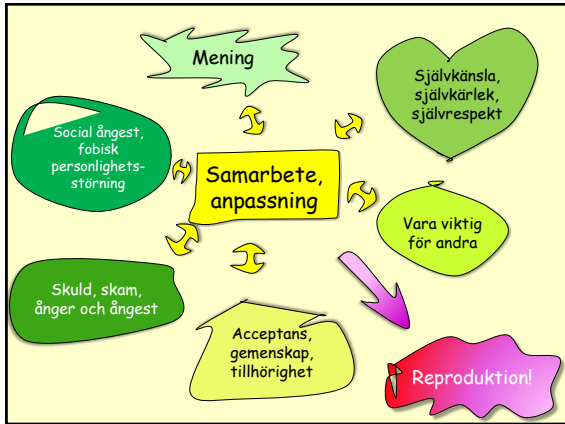
335

### Integritet och samarbete

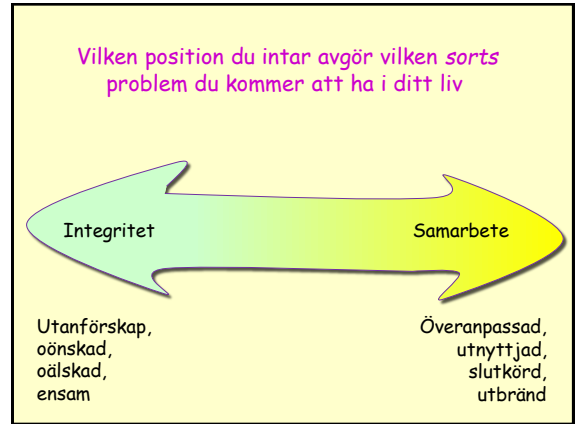


342

342



345



351



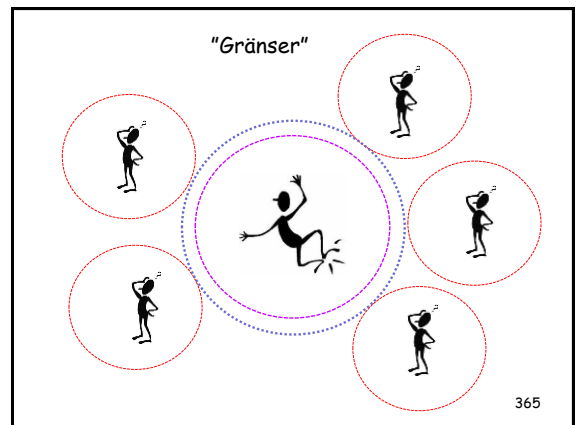
352



355



358



365

## Stressrelaterad ohälsa vid akut förlust och trauma


Sorg och krisreaktion  
Anpassningsstörning  
Akut och posttraumatiskt stressyndrom  
Att möta en människa i kris

447

447

## 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



448

448

<p>Existentiella</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dödsfall</li> <li>• Skilsmässa</li> <li>• Arbetslöshet</li> </ul> <p>↓</p> <p>Okomplicerad sorg / krisreaktion / anpassningsstörning / maladaptiv stressreaktion</p>	<p>Exceptionella</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krig</li> <li>• Naturkatastrof</li> <li>• Terrorism</li> <li>• Tortyr</li> <li>• Våldtäkt</li> <li>• Rån</li> <li>• Kidnappning</li> </ul> <p>↓</p> <p>Akut stressreaktion / akut stressyndrom / posttraumatiskt stressyndrom</p>
--	---

450

450

## 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.**

454

454

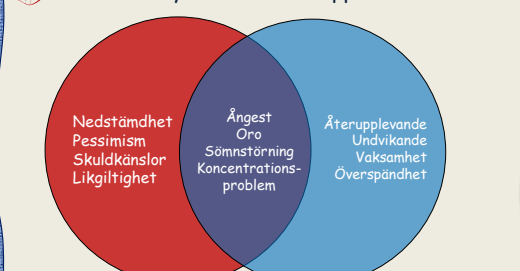
## Posttraumatiskt stressyndrom

- 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, vredeutbrott, koncentrationssvårigheter, överdriven vaksamhet, lättskrämthet.
- **Generell känslomässig avtrubning** vanligt - nedsatt vitalitet, nedsatt intresse, känsla av likgiltighet och främlingskap inför andra människor, begränsade affekter, avsaknad av framtidstro.
- "Arousal, intrusion, avoidance and numbing."

455

455

## Symtomen överlappar



Depression (förlust)      PTSD (trauma)

457

457

### Hur vanligt är det?

- 10-34 % efter starka traumatiska händelser.
- Livstidsförekomst 3-6 %.
- Flyktingar i Sverige 10-30 %.
- Studie av 148 asylsökande i Sverige från Mellanöstern, Latinamerika, Afrika, Balkan, Östeuropa och Asien:
  - 117 PTSD - 79% - varav 67 haft s-tankar/s-försök
  - 24 annan psykisk sjukdom
  - 7 psykiskt friska

Marcello Ferrada-Noli 1996

458

### Förslag till "behandlingstrappa" vid masstrauma

**Alla:**  
Stöd - familj, vänner, lokala myndigheter och frivilligorganisationer

↓

**Okontrollerbara symptom trots stöd:**  
Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi

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

459

### Akut stressreaktion

- KBT

### PTSD

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

460

### Att hjälpa en människa i kris

461

### Din första uppgift?



Hjälpa den andre att stå ut!

465

### Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens guld av Irvin D Yalom

468

Vilken **betydelse** har det inträffade för den drabbade?

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

469



470

Vilka förväntningar har gått i kras?

471

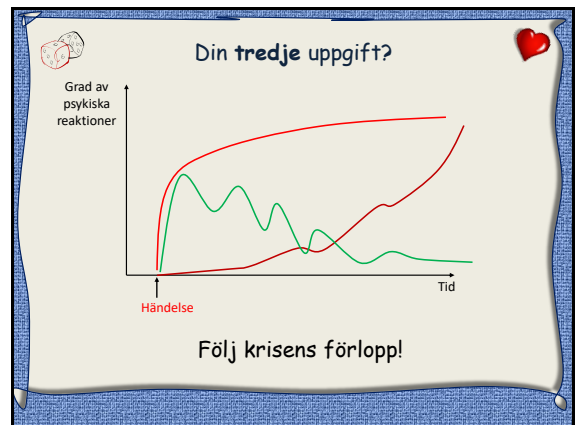
Varför just jag?

472

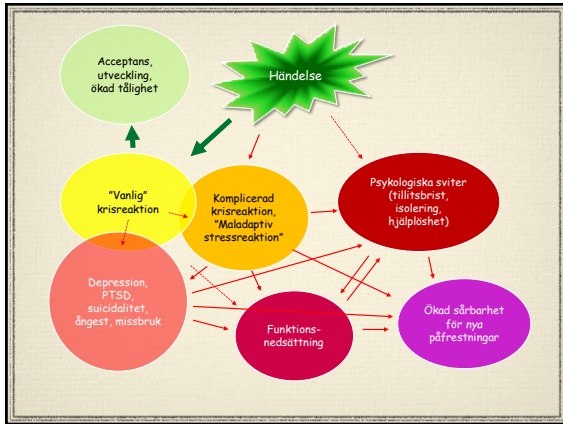
Din **andra** uppgift?

Hjälp den drabbade att dra **RÄTT** slutsatser av det som hänt.

473




474



475

### Undvik tillfälliga lättnader i övermått

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



Upprätthåll de dagliga rutinerna!

477

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

- Ihållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Självmordsrisk
- Påtagligt hämrad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion på ett tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning

480

### Förstämningssjukdomar

Depression  
Bipolärt syndrom

Hur kan jag hjälpa den som är deprimerad?

481

### Vad är egentligen en depression för något?

- En sjuklig sänkning av stämningläget med nedsatt förmåga att känna lust och intresse
- Kommer ofta - men inte alltid - i avgränsade skov
- Ofta livslång sjukdom med återkommande episoder
- Är ibland en del av bipolär sjukdom



491

### 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

492

## Maskerad depression

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

495

495

## "Manlig depression"

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

496

496

## MADRS-S

[https://viss.nu/download/18\\_3ef171be1757fa06ff7141a/1604407956057/MADRS-Sjalvskattning.pdf](https://viss.nu/download/18_3ef171be1757fa06ff7141a/1604407956057/MADRS-Sjalvskattning.pdf)

497

497

## Hur behandlas depression idag?

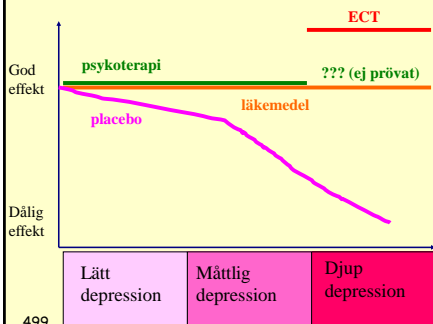
- Psykoterapi
  - Stödterapi
  - Kognitiv beteendeterapi
  - Psykodynamiskt orienterad terapi
  - Interpersonell terapi
- Psykofarmaka
  - Antidepressiva
  - Sömn
  - Ångest
- ECT - elektrokonvulsiv behandling
- Fysisk aktivitet
- Ljus?
- Kost?



498

498

## Depressionsbehandling (SBU)



499

499

## Sammanfattande modell för depressionsbehandling

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

500

500



**Mani är depressionens motsats**

Den kliniska bilden präglas av

- Eufori, irriterabilitet och/eller expansivitet
- Förhöjd energinivå
- Nedsatt sömnbehov
- Ökad självkänsla
- Snabbhet i tal och tanke
- Ökad kreativitet
- Ökad libido
- Omdömeslöshet



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

508

508

Stöd och hjälp till självhjälp vid psykisk ohälsa, här med visst fokus på depression

519

519

**Stötta på rätt sätt**

1. Det gäller att hitta **rätt balans** mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Hjälp den drabbade att **planera in trevliga aktiviteter** som skingrar tankarna och som hen mår bättre av.
3. Lära sig att **kritiskt granska** och ifrågasätta de depressiva **tankarna**.
4. Uppmuntra hennes **kontakt med sjukvården**.



520

520

**Stötta på rätt sätt**

**Fråga** patienten hur du bäst hjälper henne.

**Stötta** patienten i att göra sådant hon tycker om och mår bra av - prata, ringa någon, träffa en vän, fika, promenera, se på TV...

521

521

**Stötta den andre i att ta emot adekvat vård**

□ Det allra viktigaste den andre kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling:

Antidepressiva läkemedel  
Psykoterapi  
Elbehandling

522

522

**Hjälp patienten göra en handlingsplan**

- **Planera ditt dagliga schema.** Gärna en lista med dagliga aktiviteter.
- Ta itu med svårare uppgifter genom att skriva ned de olika delmomenten och genomför sedan **ett steg i taget**.
- **Skriv ned** vad du faktiskt gjort och klarat av.

523

523



**Att möta människor med självmordstankar**

Myter och fakta om självmord  
Hur bedömer jag hur stor risken är för självmord?  
Hur kan jag hjälpa den självmordsnära patienten?


528

528

**Grad av suicidal intention**

Ingen dödsönskan,  
rop på hjälp,  
kommunikationsmetod

Absolut dödsönskan,  
ser ingen utväg, vill  
bara dö



533

533

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

534

534

**Varje psykiatrisk patient...**

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

535

535

**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!

536

536

**Självmordsrisk vid depression**

De flesta med depression har suicidal tankar och ökad suicidrisk

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

**Fråga alltid!**

537

537

### Våga fråga


Var inte rädd för att fråga om dödsönskan och självmordstankar

Patienten vill ofta skona oss från att höra, så gör det möjligt för patienten att svara ärligt.

53

538

### Patienten som "suicidhotar"...



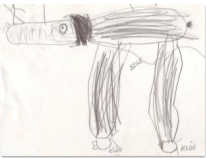
...är kanske suicida!

540

540

### "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.

543

543

### Några varningssignaler för hög suicidrisk

- Dålig kontakt under samtalet (omöjliggör adekvat bedömning)
- Allvarlig psykisk sjukdom och/eller missbruk
- Bristande verklighetsförankring: svåra skuld känslor, depressiva vanföreställningar.
- Svår ångest och/eller nedstämdhet
- Tung hopplöshetskänsla och förtvivlan (även om dödsönskan/suicidtankar negeras)
- Berusning
- Allvarlig personlighetsstörning med nedsatt impuls kontroll.
- Sömnstörning
- Känsla av ensamhet och isolering
- Skam- och skuld känslor
- Oavledbart åltande

545

### Viktigaste markören för suicidrisk?

Position på suicidstegen!




Suicidförsök  
Suicidmeddelanden  
Suicidplaner  
Suicidavsikt  
Suicidtankar

---

Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

549

### 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!

551

551

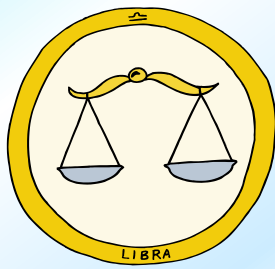
### Akut inläggning

- Självmordsrisk.
- 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 (självmordsrisken är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

553

553


### Att hjälpa den självmordsnära patienten



554

554

### En patient med självmordstankar behöver krisintervention



Självmord 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).

557

557

### Det suicidala rummet

Överlagt trots  
känd bakgrund

När inte andra

"Vill leva,  
men inte så här"

kaos

hopplöshet

isolering

ångest

ambivalens

Svartsyn och  
tunnelseende

Driver handlandet,  
påskyndar

Tack till Bo Runeson för bilden!

558

558

### Hjälp patienten ut!

Probleminventering,  
ge struktur

Involvera  
närstående,  
var tillgänglig

Ta över ansvar,  
hjälp patienten se  
skälen för att leva

kaos

hopplöshet

isolering

ångest

ambivalens

Vikariera som  
hopp, aktualisera  
tidigare  
krislösning

Omsorg,  
medmänsklighet,  
läkemedel

Tack till Bo Runeson för bilden!

559

559

### Hjälp den andre minska här och öka där



Allt som gör ont och ger lidande – ensamhet, kärleksbrist, konflikter, meningsbrist, skam och skuld, ångest, nedstämdhet...

Allt som ger glädje och mening och gör livet värt att leva – relationer, kärlek, upplevelser, göra skillnad, utveckling...

Målet? En balans man orkar leva med!

560

560

**Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT**

Kan den som mår dåligt tvingas ta emot hjälp mot sin vilja?  
Vad innebär vård enligt LPT?

568

568

**För att vården ska kunna tvinga en patient till psykiatrisk sjukhusvård mot hens vilja med stöd av LPT fordras tre av nedanstående fyra kriterier. Vilka?**

1. Hen är farlig för sig själv eller annan person.
2. Hen har en allvarligt psykisk sjukdom.
3. Hen har ett absolut behov av psykiatrisk sjukhusvård just nu.
4. Hen accepterar inte att ta emot den vård som bedöms nödvändig.

570

570

**"Allvarlig psykisk störning", exempel:**

- **Psykos, oavsett orsak** (förvirring, tankestörning, hallucinationer eller vanföreställningar)
  - Alkoholpsykos
  - Drogspsykos
  - Svårtartade abstinensstillstånd
  - Demens med påtagligt stort beteende
  - Åtstörning?
- **Mani**
- **Depression med självmordsrisk**
- Allvarlig personlighetsstörning med impulsgenombrott av psykotisk karaktär
- Starka krisreaktioner
- Utvecklingsstörning eller annan hjärnskada med svåra orosutbrott

577

577

**Hur gör man praktiskt?**

- **Vidtalar omgående läkare** på arbetsplatsen om du arbetar i sjukvården och det gäller en patient.
- Tar patienten i hampan och **uppsöker närmaste akutmottagning**.
- **Ringer läkare** på patientens vårdcentral och beskriver läget.
- **Ringer lokala jourverksamheten** och beskriver läget.
- **Vid fara för patienten eller någon annan:** aldrig fel att ringa **112** direkt och be att få bli kopplad till polisen.

579

579

**Vid allvarlig fara för patienten eller annan person**

- Har man alltid rätt att använda nödvändigt våld enligt Brottsbalkens regler för nödvärn och nödrätt.
- Tar samvetet överhanden över juridiska spetsfundigheter (tycker jag).

580

580

**Psykosjukdomar**

Hur känner jag igen en psykos?  
Vanföreställningssyndrom  
Schizofreni  
Hur kan jag bemöta en psykotisk människa?

581

581

Drabbad av jästsvamp

582

582

### Diagnos

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

Hon är psykotisk!

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

583

583

## Psykos

Definition:

- \* Tillstånd med allvarligt störd realitetsvärdering

Symtom:

- \* Vanföreställningar
- \* Hallucinationer
- \* Förvirring
- \* Desorganiserat tal eller beteende

585

585

## Vad är en vanföreställning?

En föreställning som

- \* är uppenbart felaktig och orimlig
- \* inte låter sig korrigeras
- \* inte kan förstås utifrån personens kulturella bakgrund eller begåvningsnivå

Vilken form av vanföreställning?

- \* Bisarr eller begriplig?
- \* Stämningkongruent?

593

593

## 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

595

595

## Typer av vanföreställningssyndrom

- \* Parasitoparanoia
- \* Förföljelseparanoia
- \* Svartsjukeparanoia
- \* Erotomani
- \* Hänsyftningsparanoia
- \* Kverulansparanoia/rättshaverism
- \* Sjukdomsparanoia
- \* Dymorfoparanoia

596

596

## Karaktäristiska symptom vid schizofreni

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

599

599

## Tvångssyndrom, samlarsyndrom och ätstörning

603

603

## Tvångssyndrom

- Tvångstankar = återkommande påträngande tankar, fantasier och impulser.
  - Handlar ofta om oro för att själv göra fel, skada andra, vara en dålig människa. Det kan gälla att skada andra, smutsa ned sig, sprida smitta, tvivel om att ha utfört rutinhandlingar korrekt eller oro för att man överträtt sociala normer.
- För att hantera den ångest som dessa tankar väcker uppstår tvångshandlingar, "neutralisering":
  - Rituela handlingar såsom handtvätt och kontroll av lås och elapparater.
  - Mentala ritualer såsom återkommande ramsor eller räkning.
  - Om man hindras från dessa ökar oron.
- Alltid tvångstankar, vanligen tvångshandlingar.

605

605

## Samlarsyndrom

1. Svårt att slänga  
Svårigheten att slänga föremål oavsett föremålets värde. Svårigheten ska vara ihållande.
2. Obehagskänslor  
Det upplevda behovet av att behålla föremålen ska vara förenat med ett obehag av att skiljas från dem, som sedan ska ligga till grund för sjukdomen.
3. Hemmet blir överbelamrat  
Symtomen ska över tid resultera i att hemmet blir överbelamrat med saker (såvida inte en annan part ser till att hålla efter).
4. Samlandet skapar lidande  
Samlandet resulterar i ett lidande för den drabbade och att det resulterar i en försämrad funktion socialt, i arbetet eller i andra avseenden som är av betydelse - exempelvis att upprätthålla en säker miljö för en själv eller annan.

607

607

## 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

611

611

## Behöver dessa patienter...

"Tough love", empowerment?  
Tydligare krav?  
Motiveras mer?  
Mer självdisciplin?  
Ta sig i kragen/skärpa sig/rycka upp sig?  
Coaching/mentor/handledare?

625

625


Är detta rimligt?

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**?



626

VARFÖR "samarbetar" patienten inte?



627

Receptionist i onåd



628

Vill inte?

Kan inte?



630

Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter att:

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

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

632

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!

633

Psykiatri handlar om  
**ångest, skam,  
 hopplöshet och  
 vanmakt**

634

634

Bättre förslag

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

635

635

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


636

636

Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjäplös
- Trött



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

638

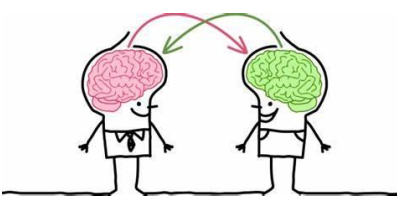
638

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

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

639

639



640

640



Vi kan aldrig INTE  
påverka den vi pratar  
med.

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

641

641

När du själv känner dig misslyckad:

Ta ansvar för din upplevelse!

642

642

"Patienten har inte en allvarlig  
psykiatrisk störning, så hon får ta  
ansvar själv."

Hur många skulle hävda samma sak  
om patienten var deras egen  
syster/mamma/dotter?

657

657

Att personen är  
"jobbig" är en åsikt.

658

658

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör så gott hen kan just nu.
- Hen har bara inte kommit på ett bättre sätt än.
- Kanske kan jag lära hen, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

659

659

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



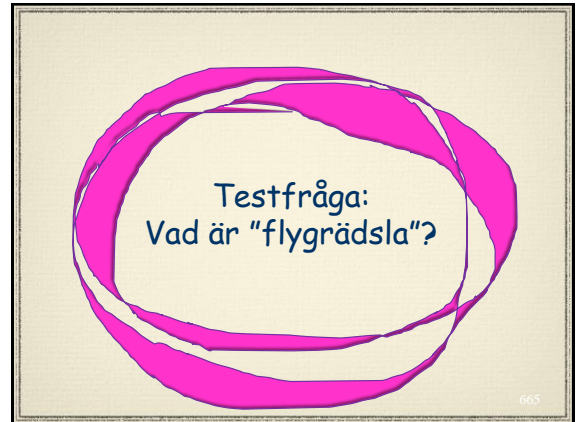
Hur kan jag hjälpa henne med det?

661

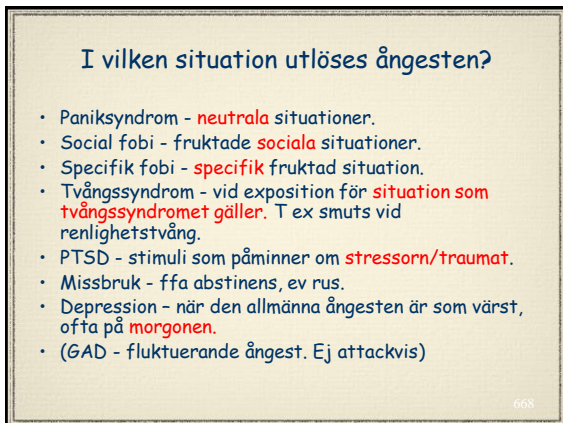
661



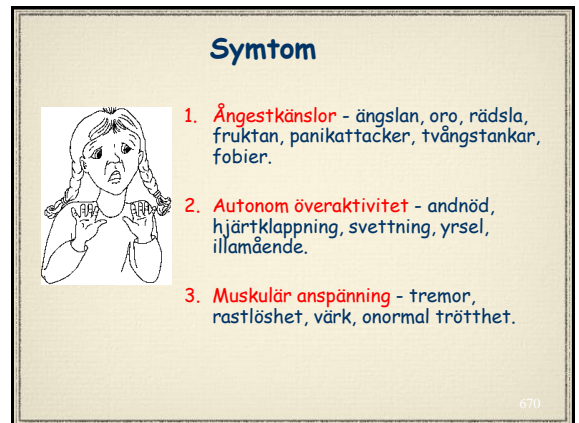
664



665



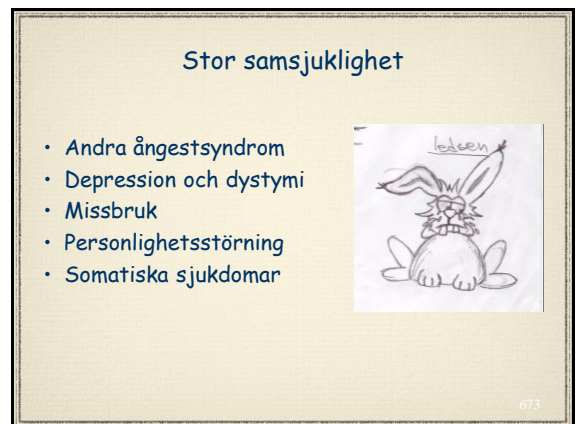
668



670



671



673

## 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 symtom till funktion till livskvalitet.

679

679

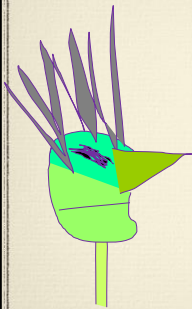
## Social fobi

- Rädsla för **uppmärksamhet/kritisk granskning** i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att **bete sig pinsamt eller visa symtom 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.

681

681

## Några vanliga "svåra" situationer



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

684

684

## Ska vi skicka läkaren på bemötandekurs?



688

688

Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient här?

Skulle JAG vilja ha honom som doktor?

689

## Specifik fobi

- En av de vanligaste psykiska störningarna.
- Uttalad, bestående och irrationell rädsla för **särskild företeelse, aktivitet eller situation** (t ex djur, slutna rum, mörker, höjder, flygplan, blod, sprutor, tandläkare) **som man därför försöker undvika**.
- Individens är medveten om att **rädslan är överdriven**.
- **Exponering** leder till ångest.
- **Undvikande** beteende vanligt.
- Vissa fobier kan vara mycket **funktionsinskränkande**.
- Evolutionsbiologiskt perspektiv frestande - **överlevnadsvärde**.
- Vanligen finns dock samband med påvisbar händelse, **betingning**.
- Behandlas med **KBT med gradvis ökande exponering**.

693

693

## Generaliserat ångestsyndrom

- Orealistisk och **överdriven ångest och oro** kring många teman, samt svårigheter att kontrollera oron.
- **Spänd vaksamhet** i form av sömnstörning, svårigheter att slappna av och irritabilitet är vanligt.
- Ofta kombinerat med **kroppsliga symptom**. T ex muskelvärk, orolig mage, skakighet, trötthet, lufthunger, hjärtklappning, svettningar, muntorrhet, yrsel, urinträngningar, sväljningssvårigheter.

695

695

## Panikattack

- **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, kvävningsskänsla
    - bröstsmärtor
    - hjärtklappning eller bultande hjärta
    - svindel, ostadighetskänsla
    - illamående
    - skakningar, frossa
    - svettning
    - domningar eller stickningar
    - överklighetskänslor
    - rädsla för att dö, bli tokig eller tappa kontrollen

696

696

## Bryt de onda cirkelarna



697

697

## Människor med "inbyggda" svårigheter

Vilka svårigheter handlar det om och hur tar de sig uttryck?

701

701

## "Svåra" människor och tillstånd

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

703

## Utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser

Intellektuell funktionsnedsättning  
ADHD och DAMP  
Autism

710

710

## "Exekutiva" förmågor

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

714

714

## "Svåra" beteenden

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



715


715


### Tolkning

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

### Förhållningssätt

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





716

716

## 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?

722

722

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 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?					

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

723

723

## Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- o Uppmärksamhet
- o Hyperaktivitet
- o Impulsivitet

### DAMP

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

726

726

## Symtombild

- **Nedsatt självkontroll**
  - Svårt att reglera uppmärksamhet, aktivitetsnivå, affekter
  - Bristande uppmärksamhet, svårt att fokusera och att växla fokus
  - Impulsivitet
  - Hyperaktivitet
  - Bristande organisationsförmåga
  - Dålig planering
  - Dålig tidshantering
  - Bristande förmåga att klara av vardagens alla krav
  - Glömska
- 50-80 % har kvar symtom och funktionshinder som vuxna

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

727

## Andra vanliga symtom vid ADHD / DAMP

- Dyslexi
- Autistiska drag hos hälften med svår DAMP
- Motorisk klumpighet
- Auditiv perceptionsstörning
- Bristfällig tidsuppfattning
- Planeringssvårigheter
- Automatiseringsproblem, t.ex. utföra inlända rörelsemönster

729

## ADHD hos vuxna - kvarvarande problem/symtom

- 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
- Känslomässigt labila
- Temperamentsfulla, övergående utbrott
- Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder, ibland växlande med uppvarvning.
- Relationsproblem
- Sömnproblem, sen sömfas

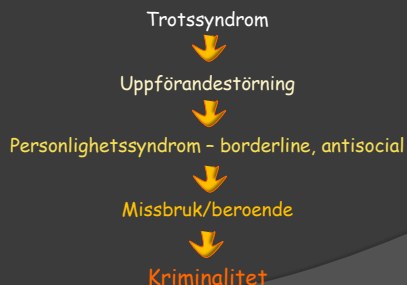
730

## ADHD vanligare i vissa grupper

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

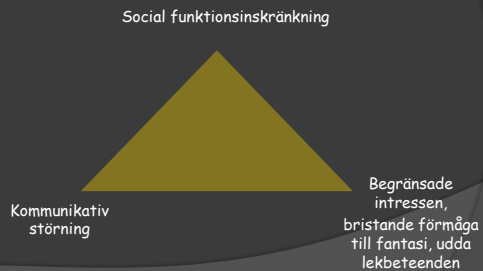
732

## ADHD - samsjuklighet och följder



733

## Autistiska symtom - "Wings triad"



736



## 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

738

## 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!

741

## Mentaliseringsbaserad terapi

Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala tillstånd; som önskningar, känslor och föreställningar

743

## Social funktionsnedsättning och kommunikativ störning

- Stora svårigheter med **social interaktion och kommunikation** (verbal och icke-verbal)
- Förstår inte **ömsesidig** social kommunikation och "**sociala regler**"
- Bristfällig **mentaliseringsförmåga**, "theory of mind"
- Nedsatt **föreställningsförmåga**.
- Nedsatt förmåga till **inkännande** (kognitiv empati) - men kan ha god förmåga till **medkännande** (affektiv empati)
- Oförmögen att luras eller **manipulera**
- Har ofta **svårt att känna igen ansikten**
- **Mobbas** ofta i skolan

744

## Avvikelser i tal/språk, framtone och utseende

- **Högtravande** språk
- **Enformig språkmelodi**, ibland gäll röst
- Kan prata alldeles för mycket; "**gåpåig**"
- **Stelt kroppsspråk**; använder inte gester normalt
- Mimik som inte passar tillfället eller **utslatad mimik**
- Motorisk klumpighet
- Lillgammal, "lilla professorn"
- Ser ofta barnslig ut som vuxen
- Märkligt klädd

745

## Begränsade intressen, nedsatt förmåga till fantasi, udda lek beteenden

- **Rigid i tanken**, pedantiskt konkret tankemönster
- Förstår inte **metaforer eller humor**
- Stort **fokus på ett fåtal intressen**, ofta till förfång för övriga livet
- Odlar **vissa intressen till det extrema** - "more route than meaning"
- Repetitiva beteenden och aktiviteter som "**tar över**".
- **Tvingande behov av att införa vissa rutiner** - alla ska anpassa sig
- **Nedsatt central koherens** - lägger pussel med detaljerna för att se helheten och förstå det större sammanhanget

746

Övrigt

- Svårt med **exekutiva funktioner** - svårt gå från A till B, nedsatt arbetsminne, bristande simultankapacitet, svårt hantera nya situationer
- Svårt med **generalisering**
- Bristande förmåga till **automatisering**
- **Perceptionsstörningar** (över- eller underkänslighet för olika sinnesintryck)

749

Läs ett par av dessa!

750

**Personlighetssyndrom och självskadebeteende**

Vad innebär begreppen?  
 Hur känner jag igen en patient med personlighetssyndrom?  
 Hur känner jag igen narcissistiska, antisociala/psykopatiska och emotionellt instabila personlighetsdrag, och hur kan jag då förhålla mig?  
 Självskadebeteende

783

783

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

784

**"Svåra" människor och tillstånd**

<p>1. Psykisk sjukdom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Depression</li> <li>- Bipolär sjukdom</li> <li>- Ängestsjukdom</li> <li>- Psykos</li> <li>- Missbruk</li> </ul>	<p>3. Personlighetsproblematik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotionell instabilitet</li> <li>- Histrionisk</li> <li>- Narcissistisk</li> <li>- Antisocial/psykopatisk</li> <li>- Paranoid</li> <li>- Rättshaveristisk</li> <li>- Passivt aggressiv</li> <li>- Osjälvständig</li> <li>- Fobisk</li> <li>- Tvångsmässig</li> <li>- Negativistisk och svartsynt</li> <li>- Bristande personligt ansvarstagande</li> </ul>
<p>2. Utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ADHD</li> <li>- Autistiska tillstånd</li> <li>- Svagbegåvning</li> </ul>	

785

**Personlighet**

"Det inrotade mönster av tankar, känslor och beteenden som karakteriserar en individs unika livsstil och anpassning, resulterande från konstitutionella faktorer, utveckling och sociala erfarenheter"

WHO 1993

792



## Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar betror huvudsakligen på min personlighet

794

## Personlighet eller personlighetssyndrom?

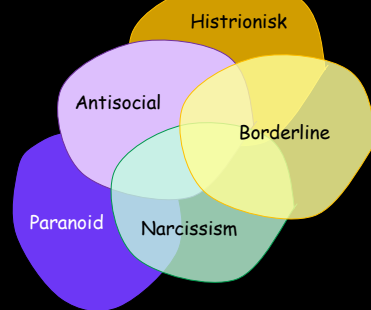
1. Ett **bestående mönster** av inre erfarenheter och yttre beteenden som **skiljer sig från vad som förväntas** i personens kulturkrets, och som finns redan i tonår eller ung vuxenålder.
2. Kommer till uttryck inom **kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel och impuls kontroll.**
3. Och som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

796

## Personlighetssyndrom i DSM-5

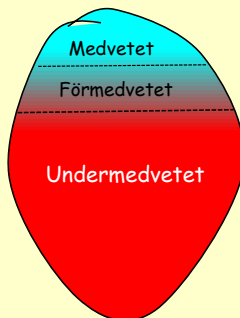
- **Kluster A:** Udda, excentriska personligheter - paranoid, schizoid, schizotyp.
- **Kluster B:** Dramatiska, färgstarka, instabila personligheter - antisocial, borderline, narcissistisk, histrionisk.
- **Kluster C:** Ängsliga och undvikande personligheter - fobisk, osjälvständig, tvångsmässig.

797



798

## Den besvärlige förstår inte ett dyft



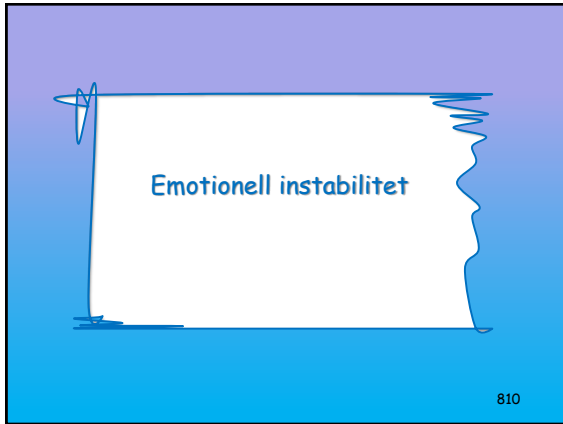
806

806

## Den personlighetsstördes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hen upplevs av andra.
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas - dvs personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende.
- Prata med personen, utgå från att alla VILL fungera med andra och få deras uppskattning. GE CHANSEN till självinsikt, mognad och förändring!

807



810

### 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."

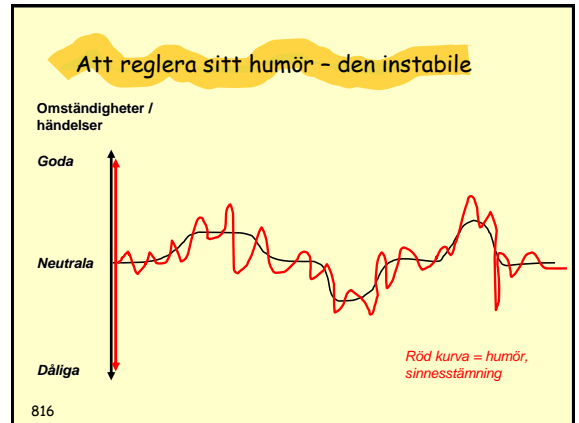
811

### Emotionellt personlighetssyndrom

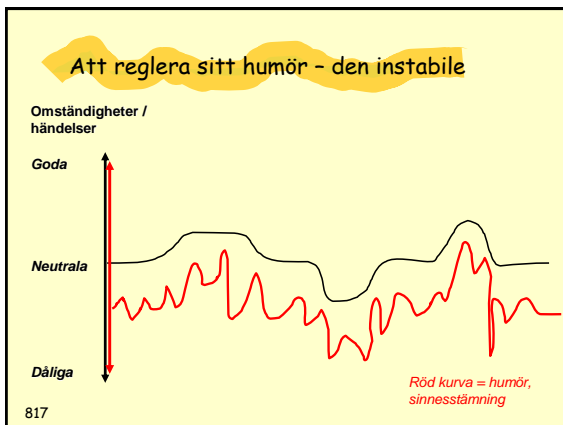
Instabila relationer, impulsivitet

- 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 gränpsykotiska episoder

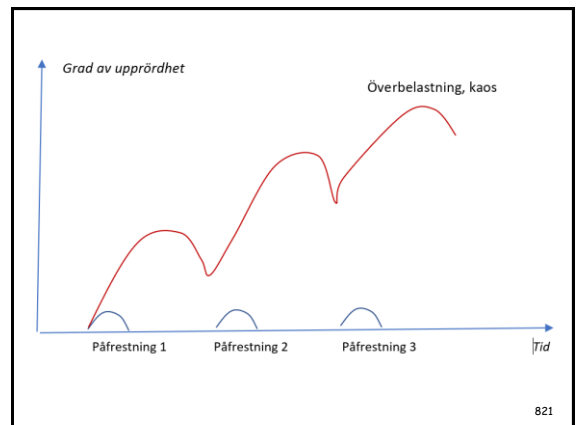
813



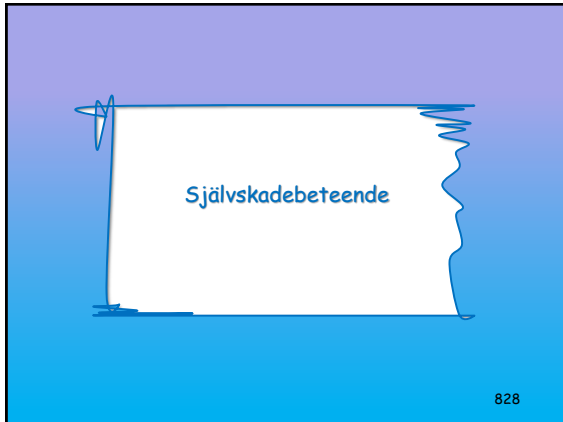
816



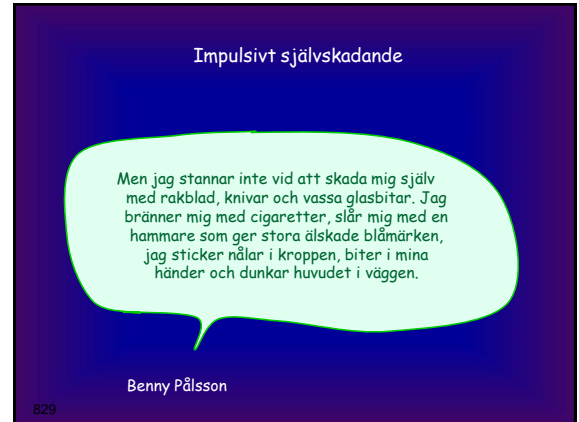
817



821



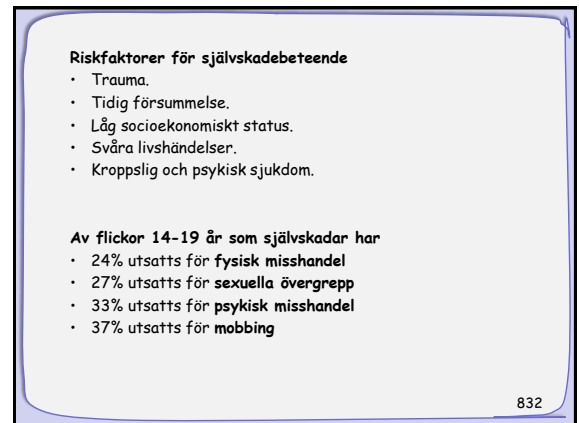
828



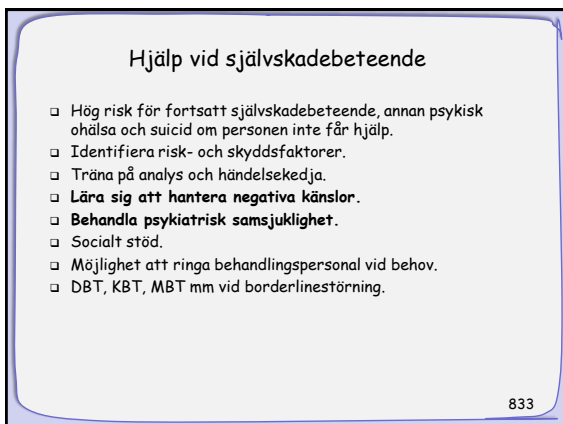
829



831



832



833



837

## Video från akuten

1. Vad känner du inför patienten?
2. Varför?
3. Beskriv personens utmärkande drag!
4. Hur skulle läkaren ha kunnat agera istället?

839

839

## Någon som gillar patienten? Varför/varför inte?

- Hotfull, aggressiv, manipulativ.
- Narcissistiska drag
  - inte likvärdigt bemötande
  - vanliga regler gäller inte honom
  - ser bara till sina egna intressen
- Antisociala drag
  - respekterar inte den andre
  - kör över den andre utan samvetskval
- Narcissist, psykopat, missbrukare.
- Borderline / emotionellt instabil?
- **Bryter det sociala kontraktet!**

840

840

## Narcissism

842

842

## Narcissistiskt personlighetsyndrom



- 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, tål inte kritik
  - Orimliga förväntningar om särbehandling
  - Utnyttjar andra för att nå sina mål
  - Saknar empati (?)
  - Ofta avundsjuk
  - Arrogant och högdragen

843

## Men vad är problemet med att vara narcissist?

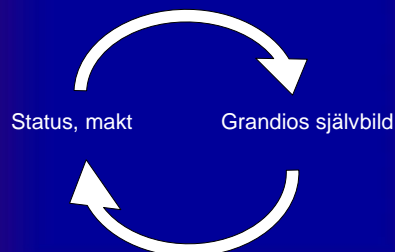
Att man **måste** få all denna uppmärksamhet och beundran för att må bra. **Utan den mår man dåligt.**

En narcissist utan tillräckliga talanger för att ta sig fram och "bli någon" blir vanligen bitter och olycklig.

848

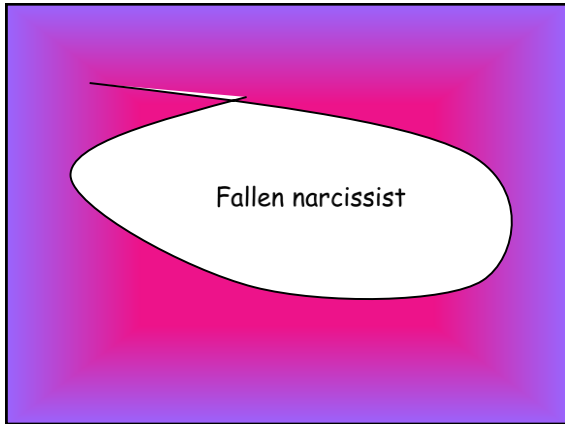
848

## Narcissistens onda cirkel



850

850



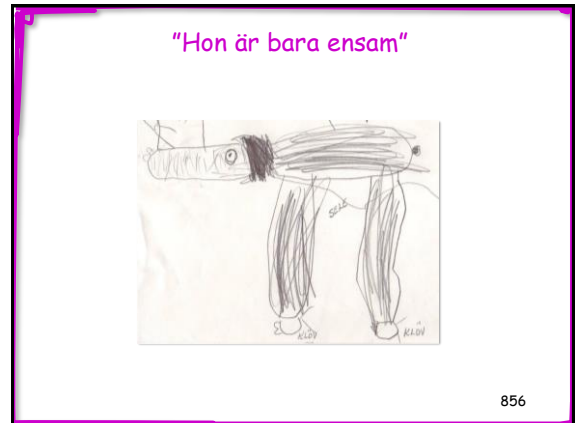
852



853



854



856



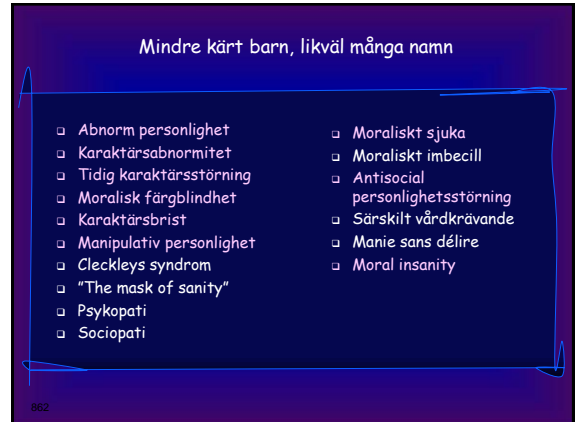
857



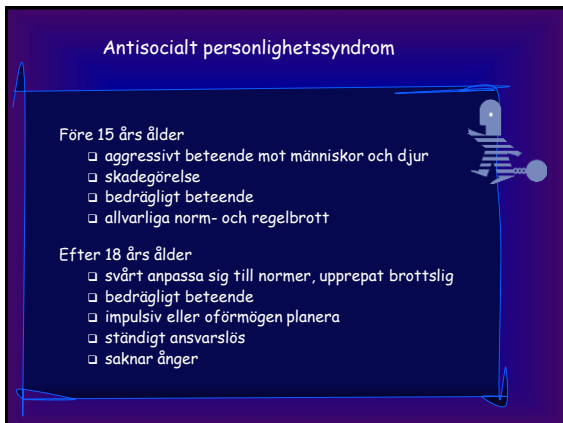
858



861



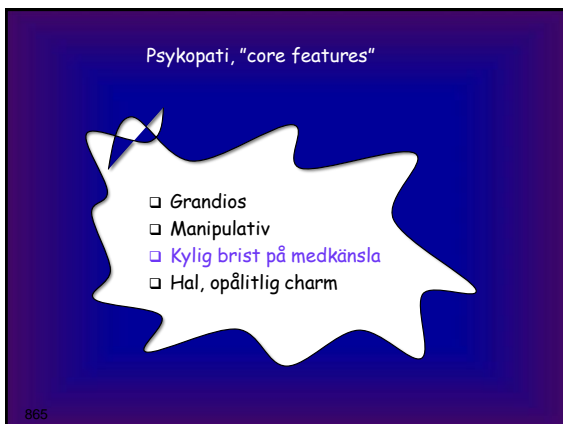
862



863



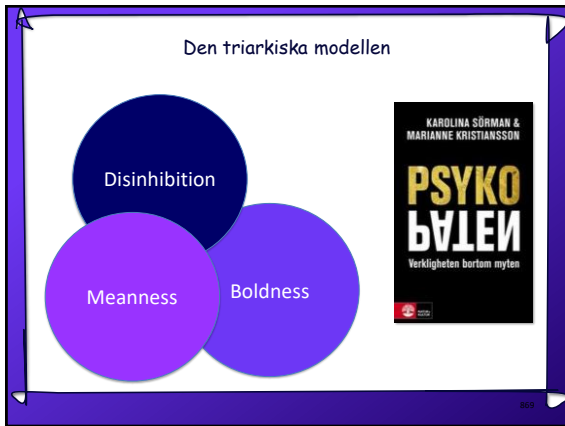
864



865



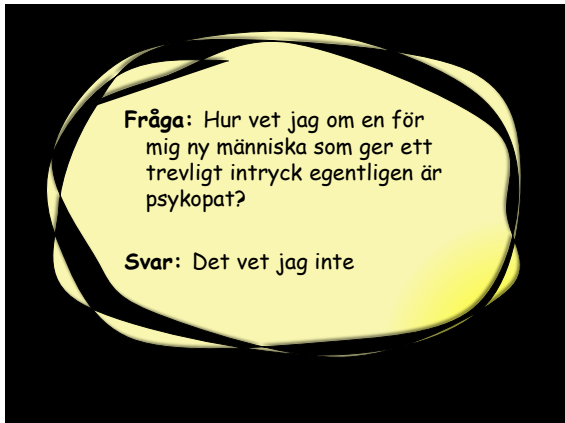
866



869



870



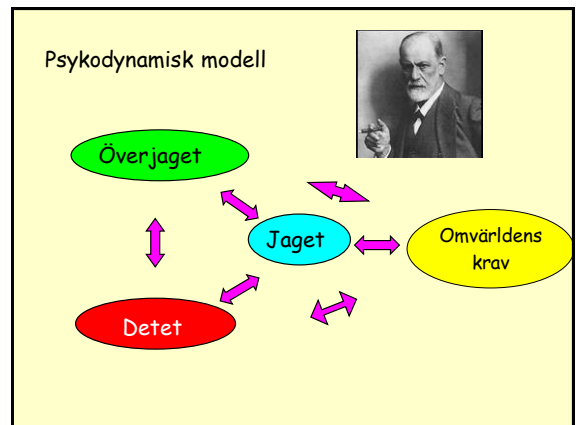
872

- Five Factor Model, "Big Five"
1. Utåtvändhet (extraversion)
  2. Emotionell stabilitet (neuroticism)
  3. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet (openness to experience)
  4. Följsamhet/vänlighet (agreeableness)
  5. Noggrannhet/samvetsgrannhet (conscientiousness)

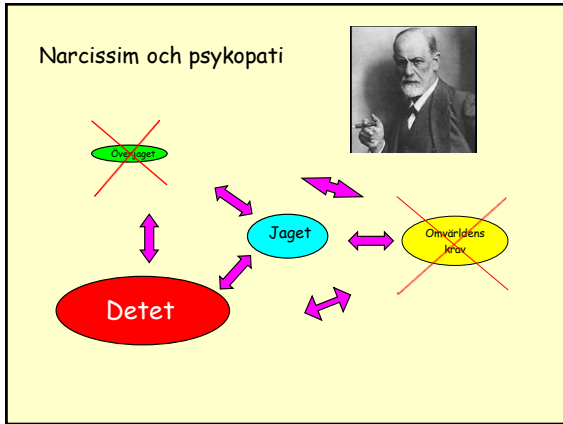
873

- Psykopati
- |                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| 1. Utåtvändhet                        | ++     |
| 2. Öppenhet, intellektuell nyfikenhet | ++     |
| 3. Följsamhet/vänlighet               | --     |
| 4. Noggrannhet/samvetsgrannhet        | ---    |
| 5. Emotionell stabilitet              | 0/-/-- |

874



879



880

### Två aspekter av psykopati

Personlighetsstruktur/karaktär	Beteende
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Brist på skuld- och skamkänslor</li> <li>□ Brist på ångest</li> <li>□ Brist på ånger</li> <li>□ Brist på djupare empati</li> <li>□ Brist på sympati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Andras känslor och behov är ovidkommande → man kan utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.</li> <li>□ Psykopaten har även bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Ser ingen anledning bry sig om andras behov</li> </ul>	

882

### Dilemmat

- Varför ska man låta sig behandlas när man inte har problem? Det är de andra människorna, samhället och samhällets normer som är problemet!
- Psykopaten är vanligen nöjd med sig själv och inser inte sin känslomässiga torfthet och allt elände han ställer till med.
- Psykopatens personlighet är i allmänhet mycket stabil och resistent mot påverkan.

885

### Det svåra mötet

Missnöjda, hotfulla och aggressiva människor  
Rättshaveristiskt beteende

891

1. Vad är syftet med mötet, vad vill du åstadkomma?
2. Vilken är situationen/kontexten?

893

### Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?

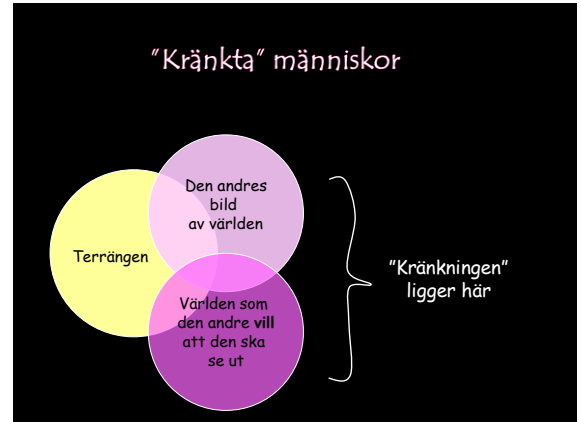
1. Undvika våld.
2. Ingen tablettburk.
3. Själv våga gå hem på kvällen.
4. Undvika upplevelse av kränkning, ansiktsförlust och skam för patienten.
5. Möjligen ett par tabletter.

894

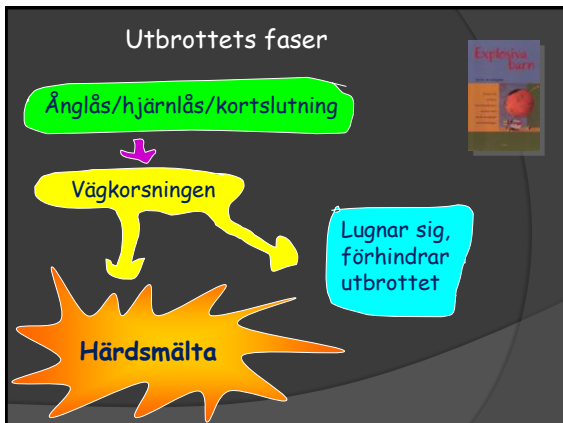




895



898



900

Typer av interpersonellt våld

1. Reaktivt/affektivt (affekt, upplevt hot)
2. Instrumentellt (vinning, nöje)
3. Predatoriskt (hämd, status)
4. Sexuellt

910

910

Var befinner sig vår patient under samtalet?

- 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 han övergå till affektiv ilska.

913

913

Läkarens uppgift i samtalet?

Hålla patienten i den instrumentella fasen.

Undvika att reta upp honom och driva honom från instrumentellt hot till manifest, affektivt betingat, våld.

914

914

## Undvik

- Maktspråk
- Arrogans
- Integritetskränkning
- Provokation
- Ifrågasättande
- Allmän ovänlighet och otrevlighet
- Att höja rösten
- "Nu får du lugna ner dig!"
- Att stirra

915

915

Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet:

- Larma.
- Låt dig inte provoceras.
- Bemöt inte ilska med ilska.
- Avsluta samtalet.
- Lämna rummet.
- Kontakta polisen.

När situationen är under kontroll:

- Förklara att hot inte accepteras.

921

921

## Tips för att hantera människor i "röd zon"

- Var närvarande, uppfatta vad som händer.
- Ta ansvar för "klimatet"
  - Håll dig själv lugn.
  - Vänlighet och mjukt tonfall, höj inte rösten.
  - "Kom" från rätt plats: Visa att du står på hans sida, att du vill honom väl.
  - Förmedla empati, att du ser hans smärta.
  - Begripliggör och normalisera.
- Köp tid - erbjud kaffe, mat, vila, paus, betänketid, värme.
- Logik, vädjan till det vuxna i den andre och humor fungerar vanligen inte.
- Be den andre om råd.

925

925

Hade läkaren kunnat påverka samtalsutvecklingen?

930

930

## Vad gör underläkaren bra?

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

931

931

## 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?



932

932

"Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

933

Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt  
-  
våra behov krockar

Värderingskonflikt  
-  
vi tycker olika om något

935

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad **driver** patientens beteende och kamp?

936

Den missnöjde vill något - vad?



939

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

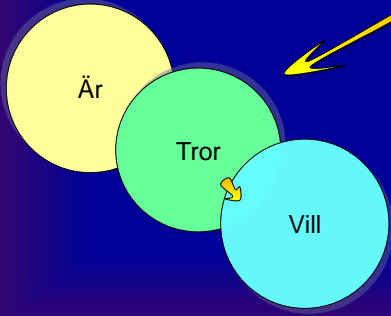
Vad behöver denna människa förstå och lära sig?



Hur kan jag hjälpa henne med det?

940

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta **här!**



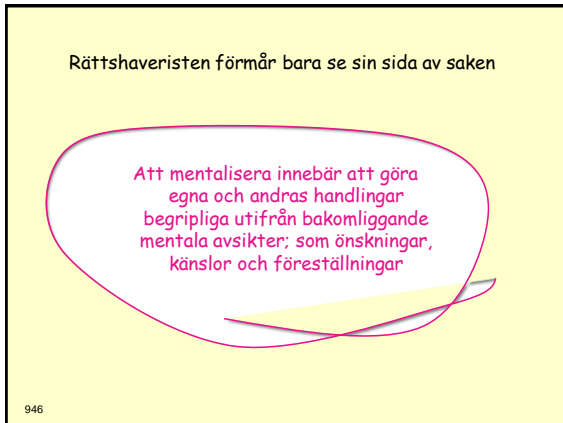
943



944



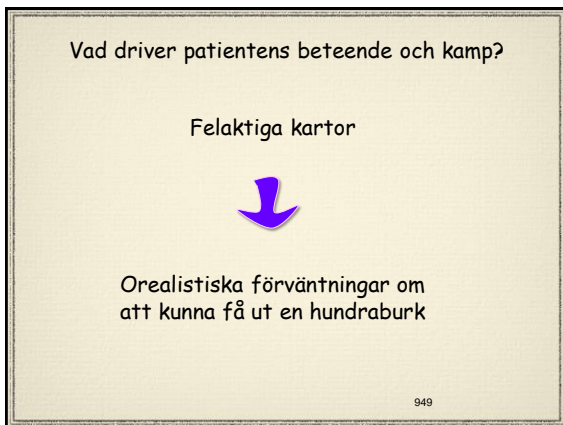
945



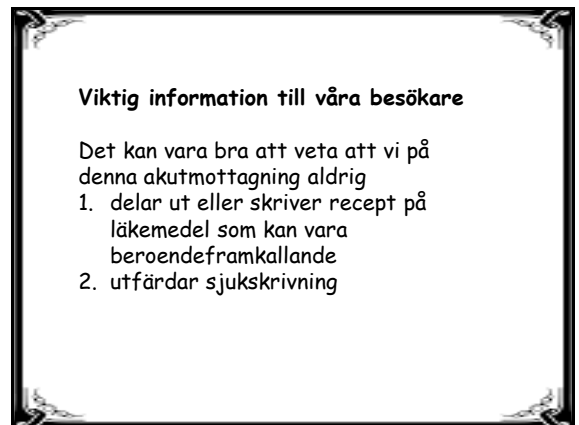
946



947



949



951

Från missnöjd till rättshaverist

Hur tar det sig uttryck?  
Hur kan jag förebygga utvecklingen?  
Vem drabbas?  
Hur hanterar jag rättshaveristen?  
Hur skyddar jag mig själv?

952

952

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen  
när hen inte får som  
hen vill?

955

955

Detta är fel!

956

956

Detta borde  
inte hända!

957

957

Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är  
plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital  
finns att tillgå

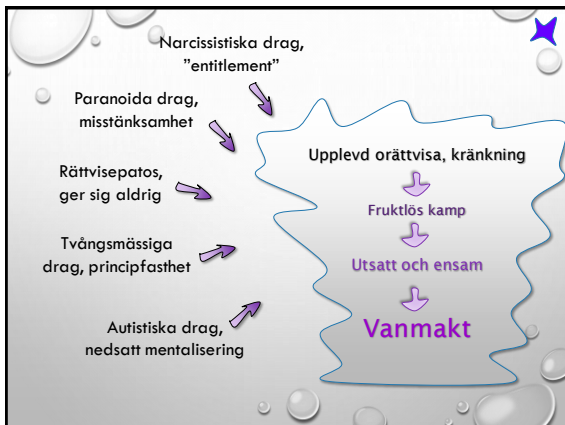
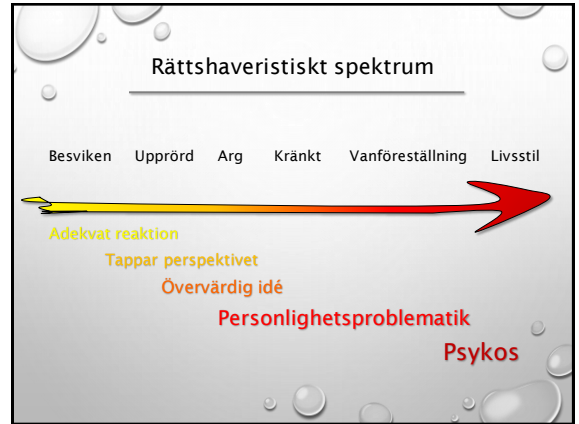
965

965

Hen gör detta  
mot mig!

969

969



Läs denna bok

Finns sammanfattad här:  
<https://www.lorami.se/onewebmedia/Mina/Nyinlagt%20januari%202020/R%C3%A4ttshaverism.%20sammanfattning.pdf>

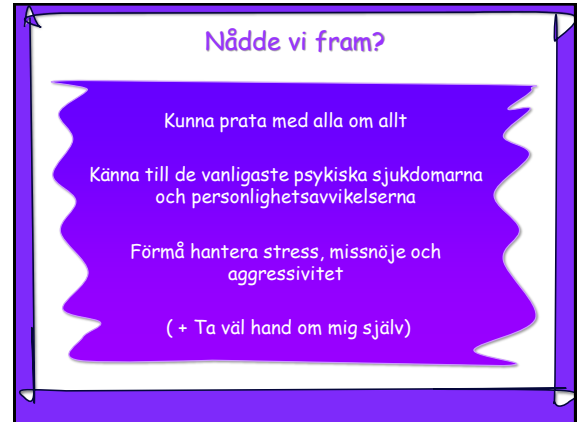
Se även:  
<https://www.lorami.se/besv%C3%A4r-riiga-m%C3%A4nniskor.html>

<https://www.lorami.se/onewebmedia/Mina/F%C3%B6rdjupningskurs%20BG%20jan%202018/R%C3%A4ttshaverism%20BG%20FK%202021.pdf>

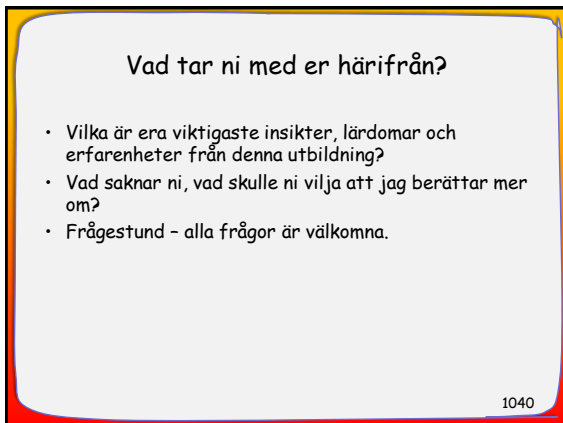
977



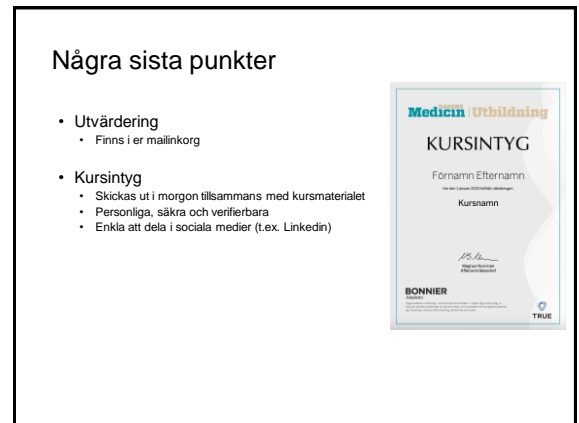
1037



1038



1040



1041



1042