

# Psykiatri för icke-psykiatriker

## Dag 1 - ohälsan

- Introduktion till psykisk hälsa
- Läget 2012
- Hur känner man igen psykisk sjukdom?
- Varför blir man psykiskt sjuk?
- Hur känner du igen de vanligaste psykiska sjukdomarna, och hur kan du möta de drabbade?
  - Depression och bipolär sjukdom
  - Ångestsjukdom (panik, tvång, fobier)
  - Självmordstankar och självskadebeteende
  - Psykos
  - Personlighetsstörning
  - Psykosomatik

## Dag 2 – kommunikation och möten

- "Det goda mötet" - goda relationer är ingen slump
- Att möta en människa som är i kris eller av annan anledning mår psykiskt dåligt
- När det inte går så bra
- Missnöje, ilska och aggressivitet
- Hur tar jag hand om mig själv?
- Att själv få näring av mötet
- Vad gör jag med mina jobbiga känslor?
- "Gränser"
- Balansen mellan professionalitet och medmänsklighet