

---

**PSYKIATRI FÖR ICKE-PSYKIATRIKER, KUNSKAPSGRUPPEN, 15-16**  
**NOVEMBER 2022**

---

**Dag 1**

**09.00-12.00 Introduktion till psykisk ohälsa**

- Hur mår Sverige idag?
- Vad innebär psykisk sjukdom?
- Var går gränsen mellan frisk och sjuk?
- Hur identifierar jag tecken på psykisk ohälsa?
- Varför drabbas man av psykisk ohälsa?
- Hur behandlas psykisk ohälsa?

**13.00-16.00 De vanligaste psykiska sjukdomarna**

- Depression och bipolär sjukdom
- Psykos
- Tvångssyndrom
- Ätstörning
- Samlarsyndrom
- Ångestsyndrom – paniksyndrom, social fobi, generaliserat ångestsyndrom, specifik fobi
- Utbrändhet och utmattningssyndrom
- Akut och posttraumatiskt stressyndrom
- Hur hjälper jag en människa i kris?
- Utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning – ADHD och autism
- Emotionell instabilitet
- Självskadebeteende

**Dag 2**

**09.00-11.00 De vanligaste psykiska sjukdomarna, fortsättning**

**11.00-12.00 Att hjälpa människor med självmordstankar**

- Myter och fakta kring självmord
- Vad är det som gör att vissa överväger självmord?
- Hur bedömer jag hur stor risken är för självmord?
- Hur kan jag hjälpa den självmordsnära patienten?

**13.00-15.00 Att möta och samtala med människor som inte mår bra**

- Grunderna för ett gott samtal
- Gott hjärta, sunt förnuft, goda kunskaper och tillräckligt med tid
- Våga vara öppen, ärlig och genuin
- Den svåra balansen mellan professionalitet och medmänsklighet

- Psykopedagogik – involvera patienten och hennes anhöriga
- Hur jag ser på patienten avgör mitt bemötande
- Identifiera den andres behov för att bygga en allians

#### **15.00-16.00 Att möta stressade, missnöjda och arga patienter**

- Hur ser jag att patienten är stressad?
- Hur kan jag hjälpa hen hantera stressen?
- Hur identifierar jag felaktiga föreställningar och orimliga förväntningar?
- Hur undviker jag att själv påverkas negativt av missnöjda patienter?
- Hur kan jag sätta gränser för mig själv – inte för den andre?
- Vad menas med personlighetssyndrom?
- Narcissism, antisocialt personlighetssyndrom och psykopati
- Rättshaveristiskt beteende