

ALLT som är VIKTIGT KÄNNNS

och det känns inte bara bra

ACTivera mera!

Åsa Kadowaki

Leg. läkare, specialist i Psykiatri

Leg. KBT-psykoterapeut

Handledarutbildad

Verksam i primärvården: 2nd opinions,
handledning och föreläsningar

www.viktigtpariktigt.nu

Att leva

handlar inte om vad man ska slippa...

utan är att uppleva,

vara i rörelse

- både fysisk och mentalt

och att göra

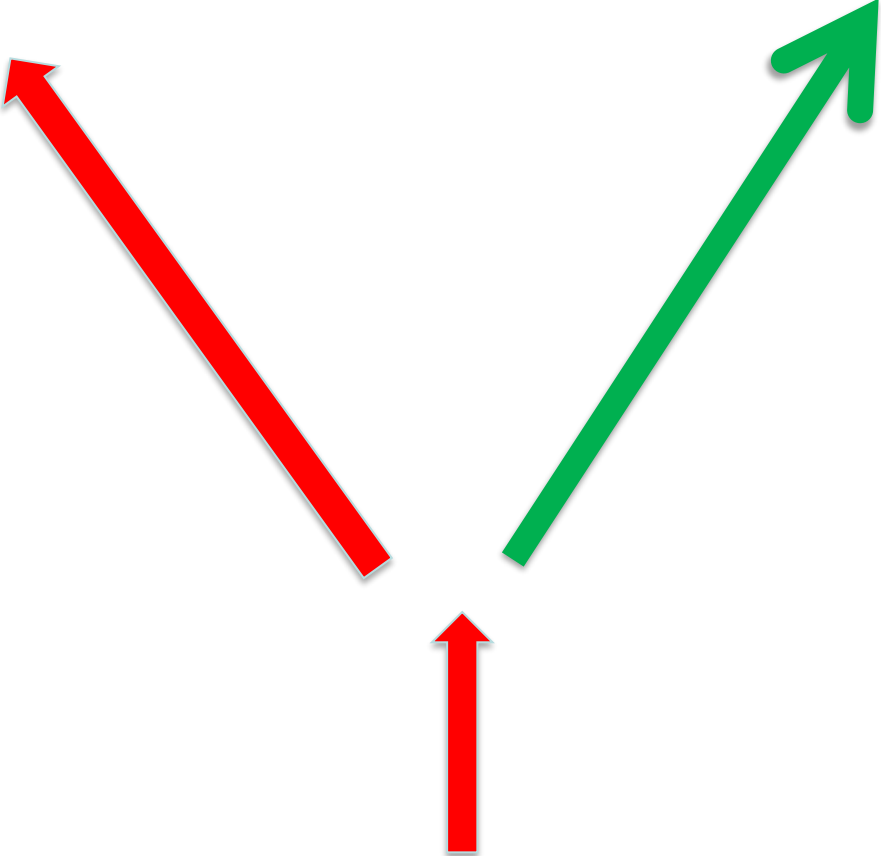
tillsammans.

Det blir lättare att leva när man vet om vad man känner och kan göra det som ger mening.

valt beteendes riktning

FRÅN
undvika eller kamp

TILL
uppnå



utmanande situation

ACT

ACT – utveckling inom KBT
Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al)

- Handlar om att hjälpa människor att utveckla färdigheter att bli aktörer/chaufförer i sina egna liv. Leva ett mer meningsfullt liv.
- Många fastnar i beteenderepertoarer som är impuls- och situationsstyrda utifrån vad man känner och tänker (undvikanden/säkerhetsbeteenden).
- ACT har fokus på att utveckla den del av hjärnan som kan "lägga märke till" saker (medveten närvaro) och kunna ge plats för det man känner.

Acceptance and Commitment Therapy

Acceptans:

Det känns för att man lever.

Ett mänskligt liv innehåller **tankar, känslor, impulser** och handlingar.

Många människor blir "kidnappade" av det de inte vill känna och tänka. Acceptans handlar om att kunna ha sina tankar, känslor och impulser – **UTAN ATT VARA DEM**

Acceptance and **C**ommitment Therapy

Commitment – personligt åtagande:

Mitt liv ser ut så som jag lever.

Jag bestämmer vad jag fyller mitt liv med via mina handlingar.

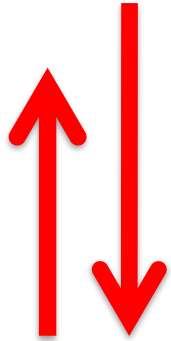
Handlingarna behöver en riktning – det här vill jag **UPPNÅ**.

För att nå dit jag vill behöver jag ha färdigheter – beteenden som är i linje med det jag vill uppnå.

valt beteendes riktning

FRÅN/undvika el. kamp

Vill bort från hotet
så snabbt som möjligt
men fjärmar mig samtidigt
från det jag vill vara.



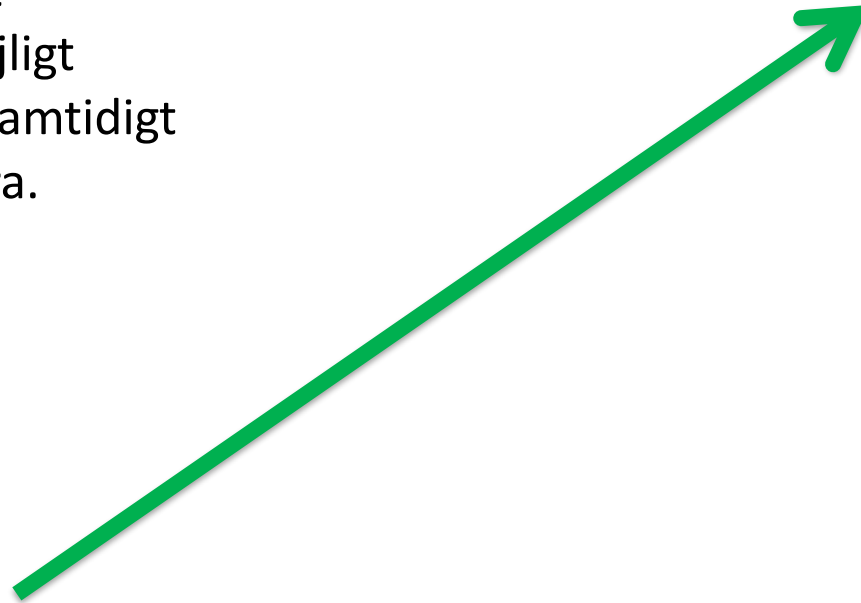
KIDNAPPARE

Automatiska tankar
Känslor
Associationer
Minnen
Sensationer/hotpåslag

utmanande situation

TILL/uppnå

Närmar mig det jag
vill vara och det
"får kosta" : energi,
tid, engagemang.



OHÄLSA

valt beteendes riktning

HÄLSA

FRÅN/undvika el. kamp

Vill bort från hotet
så snabbt som möjligt
men fjärrar mig samtidigt
från det jag vill vara.

TILL/upp nå

Närmar mig det jag
vill vara och det
"får kosta" : energi,
tid, engagemang.

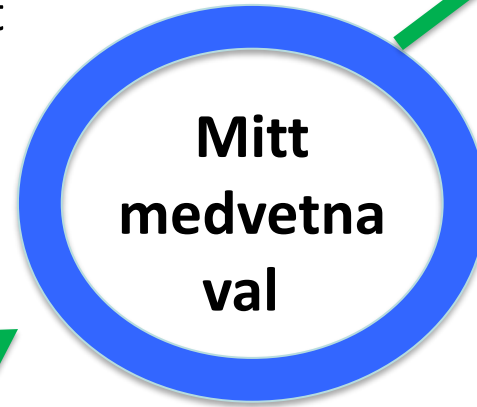
KIDNAPPARE

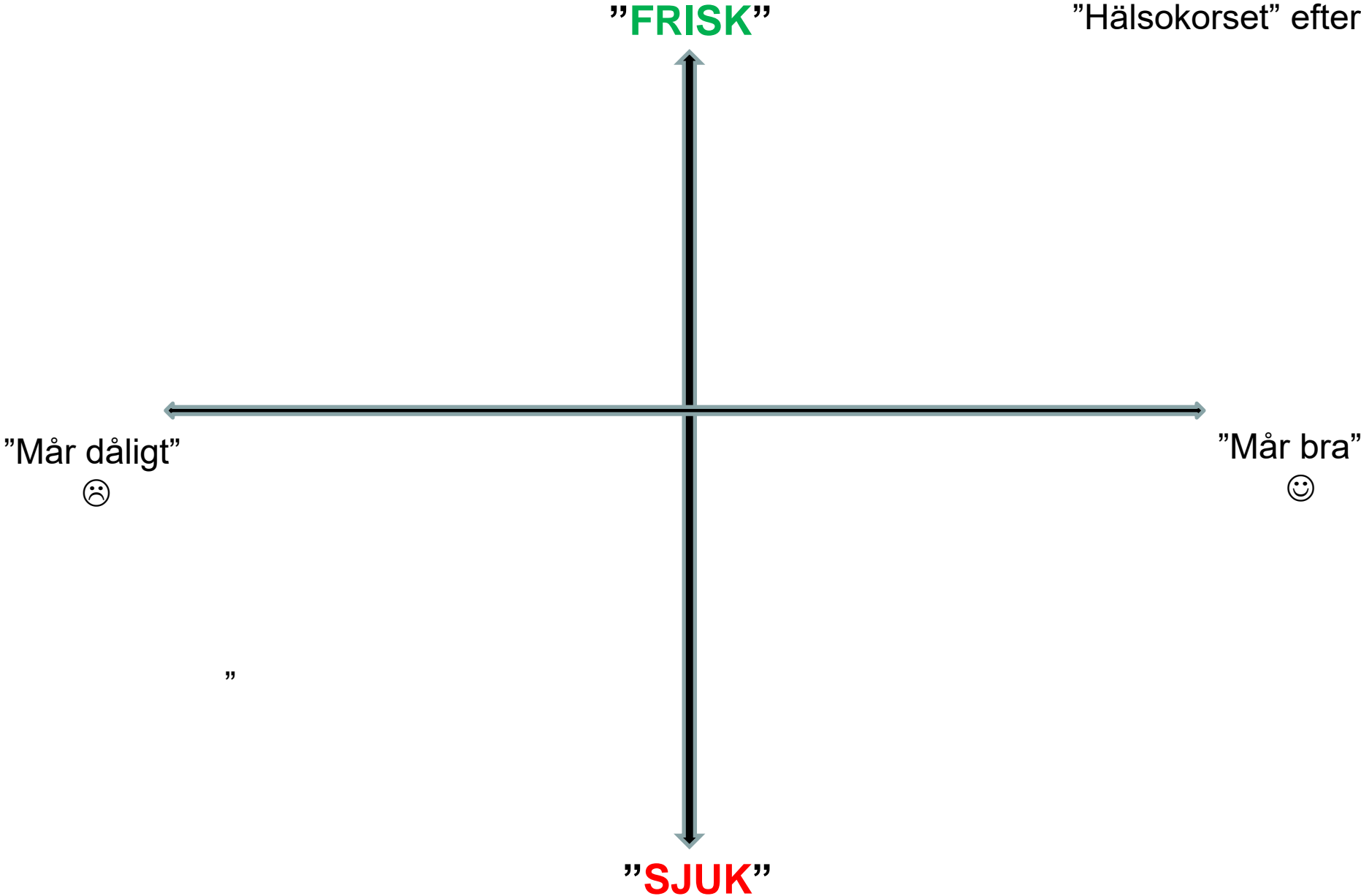
Automatiska tankar
Känslor
Associationer
Minnen
Sensationer/hotpåslag

utmanande situation

HJÄLPARE

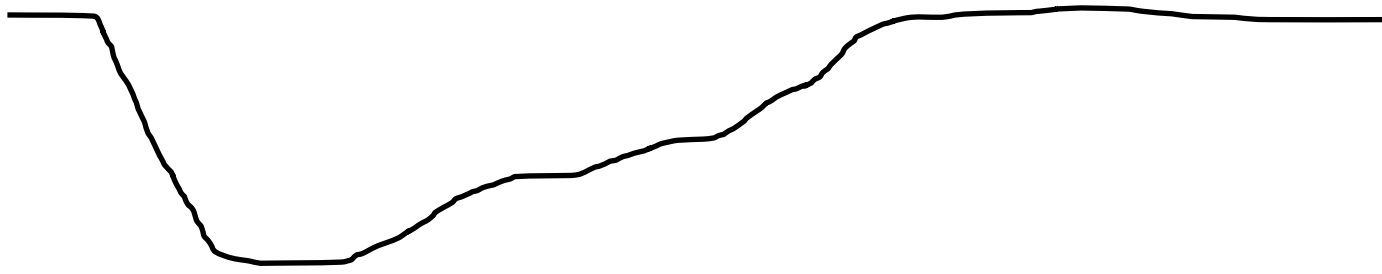
Kontakt med nuet/närvaro
Acceptans/tillåt/ge plats
Värden-det här är det som
är riktigt viktigt för mig i
livet (KUNSKAP)





Sjukdom – symptomdiagnos

Normalt sjukdomsförlopp



Symtomdiagnos



Diagnos: Må dåligt

handlar oftast om sensitisering för obehag

Man har hamnat i kamp med vad man

inte vill känna och vad man än gör,

mår man fortfarande dåligt

vilket leder till **inlärd hjälplöshet**

(då mår man inte bra)

Och

Låg locus of control

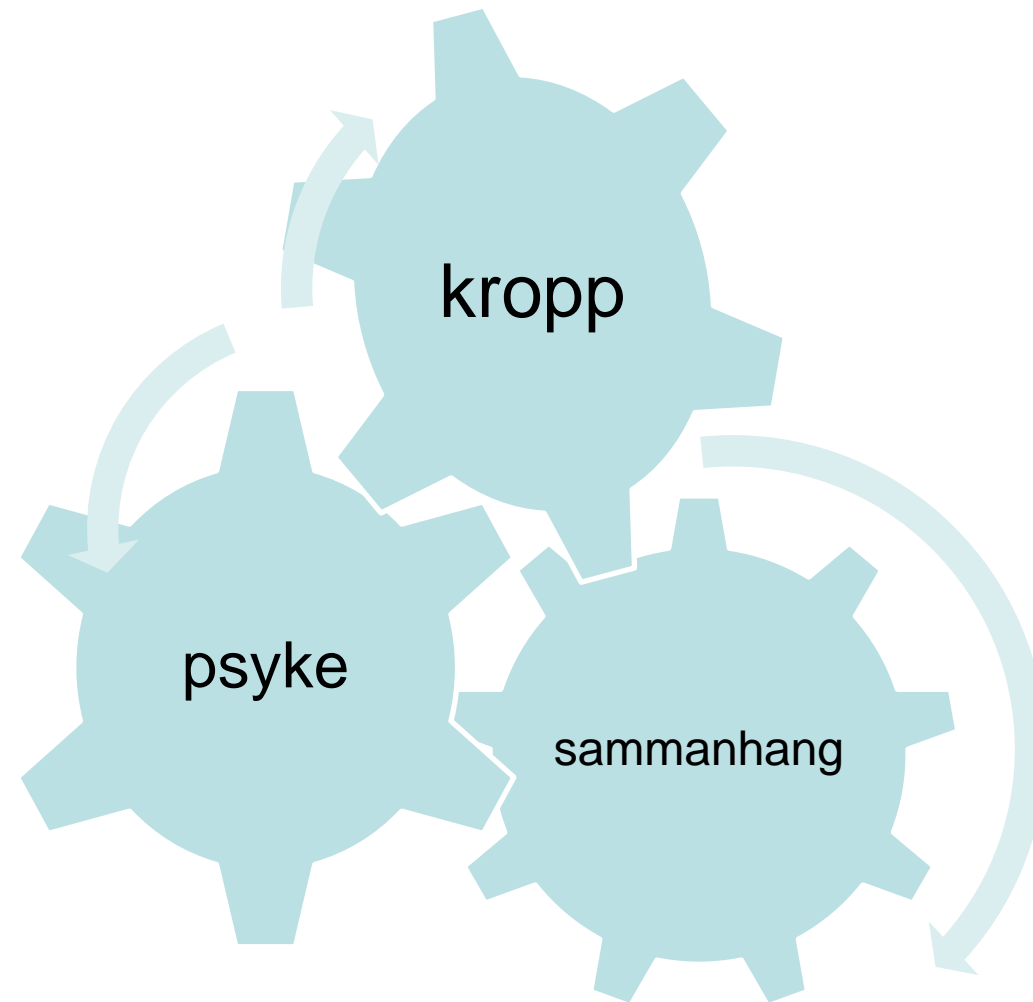
(då mår man inte bra)

HÄLSA

- Med sina förutsättningar kunna rikta sin energi/uppmärksamhet till det man vill delta i och GÖRA.
- Hälsa handlar inte om frånvaro av symtom utan NÄRVARO
- Dygnsrytm (äta, sova, fysisk aktivitet)
- Relationer
- "Love, work, health, play" (4 värderade livsområden/ACT)



och så ska individen få ihop det...



Sammanhanget - vårt samhälle

som har fokus på vad man vill **UNDVIKA**, skapar ett sammanhang som drivs av

**Rädsla för det som kan gå fel
och att man känner sig hotad fast man är trygg**

”Man vill ju inte hamna på Facebook”

”Man ska inte behöva ha ont eller vara trött.”

”Man ska inte behöva känna sig utanför.”

Förhållningssätt i Sverige som ökar sårbarhet

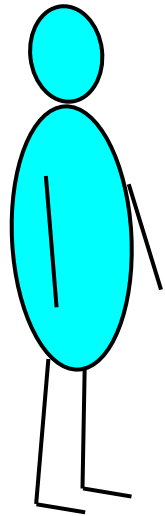
- Det är normalt att använda **passiv coping** – ”**vänta** tills det känns bra”, ”**sluta** om det känns för mycket”, ”**undvika** smärta”, ”**bita ihop** och köra på”, ”undvika konflikt”, bli **överens = tycka lika**.
- ”**Bekräfta**” genom att tro på det den andra säger. ”Klart att du inte kan...” ”Så här kan du inte hålla på! (Du måste vara sjukskriven!)” Det anses snällt och nödvändigt.

Sjukskrivning är ingen effektiv behandling...

- Behandling med inlärningspsykologiska biverkningar – negativ och positiv förstärkning (lättnad och belöning)
- **Passiv copingstrategi**
- Är i de allra flesta fall av stress, ångest, smärta och nedstämdhet en **ickefungerande** behandling
- Risk för beroendeutveckling – både psykologiskt och socialt = minskar autonomi – **individ SKADAS**

För att möta någon annan,

behöver jag klara av att möta mig själv.



self compassion

Vad väcks i mig i "mötet"?

- **Tankar**
- **Emotioner**
- **Associationer**
- **Minnen**
- **Sensationer (OBS! Sympaticus!)**

Hur ser du på arbete?

Hur ser du på lönearbete?

Hur ser du på aktivitet?

Hur ser du på sysselsättning?

Vad behövs för hälsan?

Pratar vi om samma sak

i våra möten
med andra
och varandra?

Vad är det vi ska uppnå?

Arbete

är något som ingår i alla människors liv

Många är sjukskrivna från lönearbete
utan att det finns sjukdom

som måste avlastas från lönearbete

och där stabil dygnsrytm skulle vara bästa medicinen

Ogynnsamma arbetsmiljöfaktorer

- Oförutsägbarhet
- Orättvisa – objektivt påvisbar
- Krav i obalans med resurser
- Ryktesspridning
- Nattarbete
- Arbetspass som ger påverkad dygnsrytm
- Avsaknad av möjlighet till återhämtning

Är man sjuk när man är stressad?

Håll isär

- **stressorer**
- **stressresponser**
- **stressbeteenden**
- **stresskonsekvenser**

Vad går att påverka och som ger långsiktig hållbarhet

- **stressorer:** livet är "stressorer", dessutom kan vi tänka på det
- **stressresponser:** automatisk reaktion – att vara vid liv
- **stressbeteenden:** triggas av fight/flightimpulser:
undviker/kämpar
- **stresskonsekvenser:** onödiga? resultat av undvikande?
normalt?

Stressrespons

från autonoma nervsystemet

Det osympatiska sympaticussystemet

(fight/flight): frånvarokänsla, minskad koncentration, yrsel, illamående, synpåverkan, tinnitus, torr i munnen, tryck runt halsen, andnöd, smärta, hjärklappning, tryck i bröstet, orolig mage(lös-hård, buller/körningar), tyngdkänsla i benen, pirningar, strålningar och domningar i extremiteterna, kalla händer och fötter
mm....132 symptom rapporterade....ger också affektinstabilitet – ”hotad”

(Stress)respons

Känslor:

nedstämdhet

(glädje)

ilska

(intresse)

rädsla

äckel/avsky

skam

skuld

(förvåning)

Stressrespons

Automatiska tankar

- "tänk om": (jag missar något, jag blir sämre) ☹️
- "katastrof:": (jag är värdelös, det kommer aldrig att gå) ☹️
- associationer: –ingen idé..., det har ju inte gått förut, hjärnan krymper av stress
- minnen: alla gånger jag försökt och det inte gått

”stresshantering”

Man blir inte mindre stressad av att undvika (passiv coping).

Man måste tåla att reagera (frustrationstolerans) och ta egna beslut (karaktärsdaning), vilket är en del av livet.

Vad är ”förlarm” och vad är relevant att agera på?

Finns det **färdigheter** att göra det som förväntas?

Det kommer vara jobbigt!

- Du kommer få mer symtom
- Du kommer få massa tankar
- Du kommer ha känslor

ALLT är NORMALT och inte uttryck för "återfall" eller bakslag"
Exponering för sådant man undvikit gör att kroppen reagerar.

STÅ KVAR, HÅLL UT, FOKUS PÅ DET DU SKA GÖRA

OHÄLSA

valt beteendes riktning

FRÅN/undvika el. kamp

Vill bort från hotet
så snabbt som möjligt
men fjärrar mig samtidigt
från det jag vill vara.



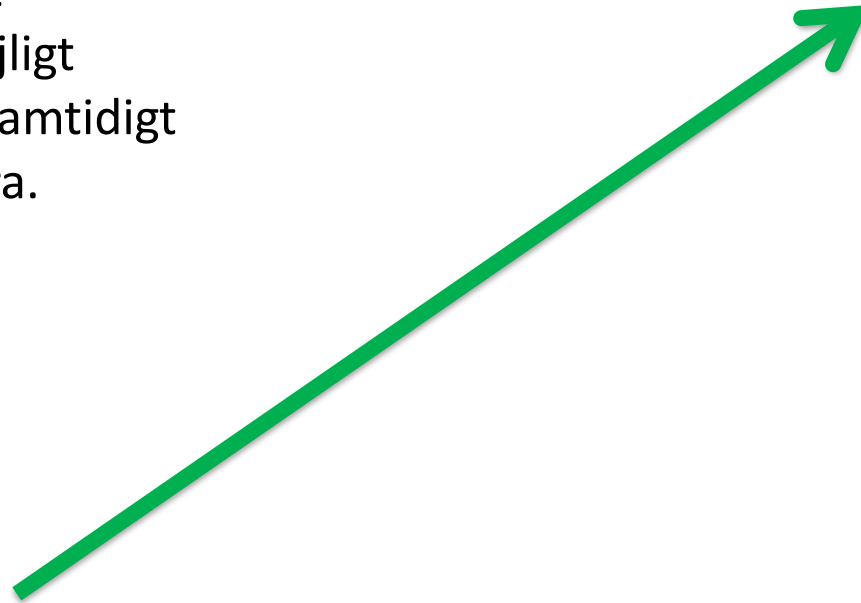
KIDNAPPARE

Automatiska tankar
Känslor
Associationer
Minnen
Sensationer/hotpåslag

utmanande situation

TILL/uppnå

Närmar mig det jag
vill vara och det
"får kosta" : energi,
tid, engagemang.



Bedömningen

Kropp

HELHETSSYN

Psykiatriskt syndrom

Allvarliga sådana är SÄLLSYNTA

Status: vad går att observera – något avvikande?

Tappat tidigare funktion? Beskriv observation!

Missbruk?

Neuropsykiatri – autism, grav ADHD

EGENTLIGA PROBLEMET?

UNDVIKANDEN

AUTONOM?

Socialt

”Personlighet”



Finns det autonombegränsande sjukdom

och läkaren sjukskriver
så har vården för rehabilitering;

dvs behandling, planering, uppföljning och stöd
i att återta tidigare funktionsnivå

(i bästa fall möjlighet att återgå till tidigare arbete)

Bedömningen - "sjuk eller förväntad reaktion"

HELHETSSYN

Kropp

Psykiatriskt syndrom

EGENTLIGA PROBLEMET?



Socialt

"Personlighet"

Tankar, känslor, impulskontroll och
relationsbeteenden över tid
Chaufför eller passagerare?

Medveten?

Beslutskapabel?

Välja/avstå

MOTIVATION?

”Det är klart att jag vill jobba!”

- Då kan du göra det.
- Jag hittar inget medicinskt som kräver avlastning från lönearbete.
- Däremot finns det olika sätt at hantera din bristande hälsa.
 - Får jag berätta ?
 - eller
- ”Vad vet du om sambandet mellan hälsa och livsstil?”

Bedömningen - "sjuk eller förväntad reaktion"

Kropp

SJUKDOM?
Symtom diagnos?
Sympticusreaktivitet-?
Återhämtning?
Dygnsrhyth/hälsobeteenden?

HELHETSSYN

Psykiatriskt syndrom

EGENTLIGA PROBLEMET?



Social belastning

"Personlighet"

Intentionen i det jag gör för "hälsan"?

- Bli av med symtomen?

- Bli mer hållbar?

Bedömningen - "sjuk eller förväntad reaktion"

HELHETSSYN

Kropp

Psykiatriskt syndrom



EGENTLIGA PROBLEMET?

Social belastning
Parallella stressorer

"too much"

Antagandet att arbete gör oss
sjuka

Rädsla för "stress"

Pratar **om varandra** istället för

MED varandra

Hög frihet – rättigheter/skyldigheter?

"Personlighet"

”Få ihop livspusslet”

- ✓ Det är inget pussel utan ett flöde – bli bra på att paddla – det kommer nya utmaningar i vattendraget – HELA TIDEN
- ✓ Ta egna beslut istället för att bli bortplockad från ett av sammanhangen som är basen i hälsan (och vantrivs man på jobbet så är det inget sjukdomstillstånd)
- ✓ Tar jag hand om kroppen i den grad som krävs för att kunna leva som jag önskar?

Vi har inte tidsbrist utan
beslutsbrist – välja/avstå

4 livsområden att fördela sig mellan
24/7/365

Arbete/sysselsättning

Intressen/Lek

Relationer

Hälsa

Bedömningen - "stressad, trött, smärta, ångest, nedstämdhet"

Kropp

- Symptomatic reaktivitet
- Konstant hotberedskap
- Få hälsobeteenden/låg återhämtning
- stressad andning

HELHETSSYN

EGENTLIGA PROBLEMET?



Psykiatriskt syndrom

FOBISK beteenderepertoar

"Personlighet"

- Låg kontakt med nuet
- Rigiditet/svårt ta perspektiv/regelstyrd
- Repetitiv/ältar
- Låg nyfikenhet
- Impulsstyrd/passiv coping
- Fobisk -RÄDD
- Låg acceptans
- Katastroftänkar/tänk om...
- Svårt att välja/avstå/sätta gränser

Social belastning

Orimlig arbetsituation? FAKTA.

- Hur fördelar jag mig över dygnets 24 timmar?
- Lönearbete kontra annat arbete?

Egentliga problemet?

- Att normala reaktioner, känslor och tankar etiketteras som "psykisk eller somatisk ohälsa" och behandlas med medicinska åtgärder/får gå hem.
- Hur ska man "kunna bli frisk" när man aldrig varit "sjuk"?
- Missuppfattning att hälsa är frånvaro av symptom. Vi "mår" ju hela tiden. Frågan är om vi blivit allergiska mot det...

Diskutera det ni hört

i de break out rooms ni kommer tilldelas

Hur tänker ni?

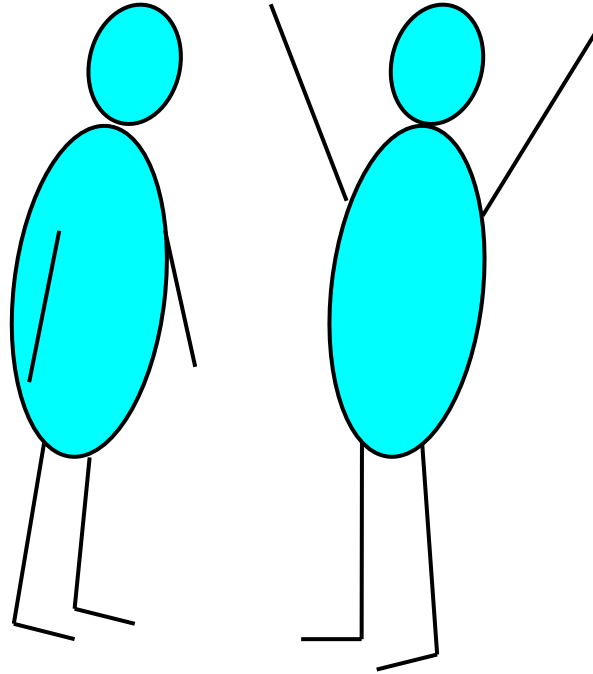
Förmedla en reflektion eller ställ en fråga

när vi återsamlas

(skriv i chatten)

Mötet – empowerment

Kunna delges lidandet (reagera) utan att medikalisera det – autonomibefrämja!



Förmedla tillit till den andras förmåga att leva sitt liv och själv vara rollmodell i att våga stå för något – sin bedömning.

☺ FRAMGÅNG ☺

- **VARFÖR** – målet måste ha värde/mening och **FÅR** vara jobbigt!
- **HUR** – ha färdigheter och kunskap
=kompetens att hålla isär patologi från låg salutogenes och kunna kommunicera
- **VAD** – det här ska vi uppnå och var och en tar ansvar för sin del

😊Jag behandlare😊

- Vad är mitt uppdrag?
- Vad har jag för ansvar/makt att påverka?
- Vad är det jag ger patienten (den försäkrade/den arbetssökande/deltagaren)?
- Vad är det jag behöver hantera?
- Annat jag behöver ta ställning till i rollen?

Goda sammanhangsfaktorer

- Tydliga spelregler - **prioriteringar**
- Förutsägbarhet
- Informationsöverföring
- Krav, resurser och möjlighet att påverka i balans (krav-kontroll-modellen)
- Belöning för önskade beteenden
- Hantering av problembeteenden – **mod** 😊

☹️”Jag är konflikträdd”☹️

- ?
- Vad består konflikten av?
- Är det verkligen en konflikt eller felanvänder vi ordet? (**konfrontation**)
- Handlar det egentligen om otränad acceptans för egna inre reaktioner vid motstånd?
- Färdighetsbrist?

”Hur kan jag veta att jag har rätt?”

Relationer - Konfrontationer

Missgynnande beteenden

- B**ristfällig kontakt
- R**eaktion utan eftertanke
- I**nuti mitt huvud
- S**tändiga undvikanden
- T**ummade värden

Gynnande beteenden

- L**åt passera
- O**rka öppna dig
- V**ärdera
- E**ngagemang

Att ta sin plats i ett samtal

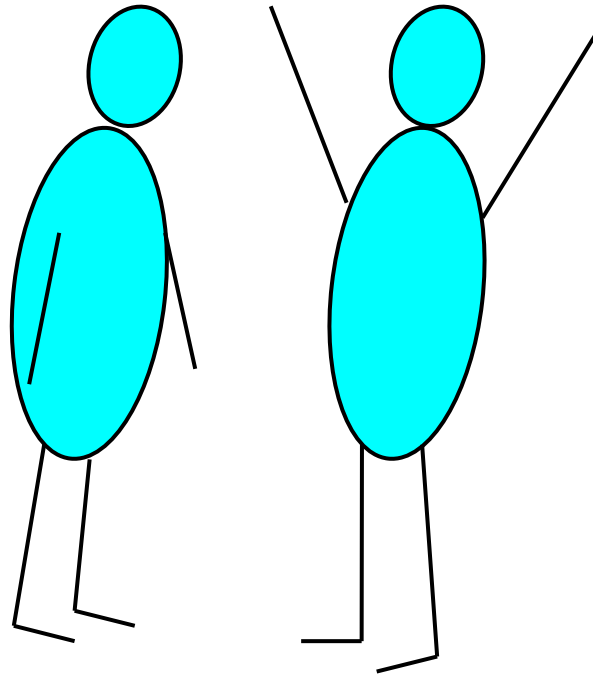
- "Ta ingen skit" och lägg tillbaka den där den hör hemma – kärleksfullt...
- Jagbudskap istället för att tala om vad den andre gör
- Rösläge och –styrka/tempo
- Ögonkontakt – lagom länge/ej maktutövande
- Händer – öppna (axlar nere)
- Ha sina känslor **och** agera på ett sätt som du kan stå för

Validering – bekräfta på riktigt

- V1: lyssna, närvaro
- V2: Sammanfatta/reflektera
- V3: Sätta ord på utsagt; känslor/tankar
- V4: Normalisera/avdramatisera utifrån HISTORIA
- V5: Normalisera/avdramatisera utifrån NUET
- V6: Rak, genuin, ärlig – **Håll riktningen!**

MOTIVERA MERA

”MÖTET”: kommunikation – samspel; **om vad?**



Agenda – öppenhet – ärlighet – fakta – riktning/mål

Åsa Kadowaki
Specialist i allmän psykiatri

TEAMwork ;)

Rama in situationen

- "Vi har det här samtalet för att..." (bådas uppmärksamhet här och nu med fokus på det som ska uppnås)
- Vad ska vi använda tiden till och vem av oss håller den?
- Agenda – vad har du med, vad har jag med
- Sammanfatta/avslut – inkluderande ev planering
- Ev Utvärdering

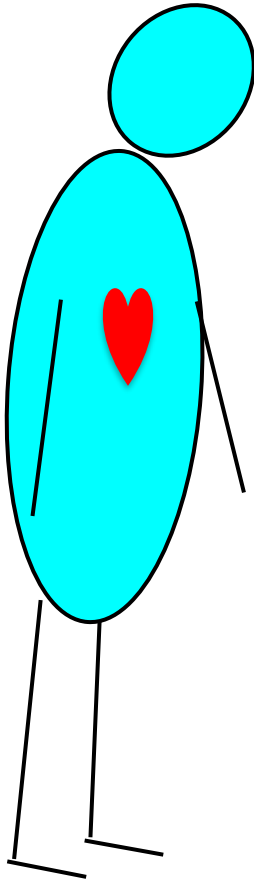
MOTSTÅND

till egen förändring

- Hur kan du veta vad jag klarar av? Du har ju ingen aning om hur mitt liv ser ut?
- Menar du att jag ska må på det här sättet?
- Kan du garantera mig att jag inte kommer bli sämre?
- Menar du att jag ska jobba 100% och vara så här trött?
- Jag kan inte ta hand om mina barn när jag mår så här!

Att vara i ansvarsposition

och en kännande
människa



”Det sliter och drar i bröstet.”

”Det blir olust i hela kroppen; vill bara att de ska tycka om mig.”

”Jag blir överväldigad, då är det lättast att börja leta diagnoser att hålla mig i.”

”Jag gör det som går fortast. Smidigt.”

Hantera motstånd

- Lägg märke till motståndet : reflektera och validera

Bekräfta kompetens: "Du är i en svår situation. Vilka egenskaper har du som hjälpt dig tidigare i livet?"

Öppna frågor: Berätta mer. Ge mig exempel.

Reflektera: ge tillbaka det som är den andres via enkla eller komplexa reflektioner

Sammanfatta

Motivera mera!

Sammanfatta och förmedla

- **Sorterat ställningstagande**
(helikopterperspektiv)
- Tagit ställning – min **bedömning**
- Ger **information** - samband
- Håller **riktning** – avstår argumentation och sätter ord på vad som är det egentliga problemet och tål den andres och egna autonoma reaktioner ("Kan du garantera mig...")
- Tillsammans – aktivera **alternativa beteenden** som är hjälpsamma – ger ökad hållbarhet!

Vad behöver du göra själv?

- **Stanna upp** – förankra fötter, andning, handflator och ansiktsuttryck
- Luta dig framåt – **närma dig** det som är problemet: tillåt/ge plats
- **Gör** det som tål granskning och ligger i linje med **det du vill bidra till**, både som medmänniska och **professionell**.