

Att hjälpa istället för att stjälpa

Åsa Kadowaki
Specialist i Psykiatri,
leg KBT-psykoterapeut, handledarutbildad
Verksam i primärvården
Läkare med Gränser
www.viktigtpariktigt.nu

Kompetens

- För att bli bra på något behöver man **träna** det man vill kunna göra
- Träna något tar energi – då behöver individen ha egen motivation för att **anstränga sig**
- Att hantera bristande kompetens med sjukskrivning leder till vidmakthållande och försämring av problemet

”Verktyg”

- Psykologiska färdigheter som vi behöver träna – allihop (rättvist ;)
- Medveten närvaro – lägga märke till vad som triggats – **kontakt** med nuet/förankring
- Acceptans – tillåta och ge plats för det som triggats, andas igenom känslan , expandera, vara **öppen**
- Hålla riktningen – det här är jag engagerad i och tacksam över– det som är **VIKTIGT** på **RIKTIGT** som jag fyller mitt liv med

Det känns



för att man lever

”Att leva är som att cykla. Man måste vara i rörelse för att hålla balansen” (A.Einstein)

Vad är "normalt lidande"?

- Förmågan att känna och reagera
 - sympaticusreaktionen : i hela kroppen!
 - grundkänslor: ilska, rädsla, äckel, nedstämdhet, skam, skuld, förvåning, intresse och glädje
 - tankar, associationer, minnen

OBS! Problemanalys: "Vill må bra" handlar oftast om att man vill slippa må dåligt....Det är våra tankar om vår smärta som ger själva lidandet. Allt som är VIKTIGT KÄNNES. Det går inte över förrän man själv är död.

Viktigast av alla verktyg

är att bli bra på att KÄNNA



Det KÄNNES – på riktigt!

(Sitter inte "bara i huvudet")

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

RÄDSLÄ

- Aktiverar fight/flightimpulser
- Triggas katastroftankar samt tolkningar utifrån "hur det känns"
- Aktiverar ibland andra känslor som triggas andra beteenden
 - sorg/ledsen – tårar, hjälpsökande
 - ilska – går på den andra("anfall bästa försvar")
 - skam – dra sig undan – stanna hemma

TRÄNING

att öva det man vill kunna

Ger ökade symptom ☹️

Feltolkas ofta som "försämring" ☹️, vilket leder till ökad passivitet/rädsla för att använda kroppen vilket är det som är verkligen är "farligt".

Aktivitet ska balanseras med återhämtning

Sjukskrivning vid stress, ångest, nedstämdhet och långdragen smärta

- Plockar bort mig från mitt sammanhang
- Ger lättnad på kort sikt, sensitisering på lång sikt
- "Ger tid" som man egentligen inte har
- "Belönar" passiva copingstrategier
- Det blir inte lättare ju längre man väntar

Inlärningspsykologisk behandling av ångest/stress innebär...

... inte att det ska sluta kännas utan att man avstår rädslestyrd beteenden och exponerar sig för sådant som man tidigare undviktit.

Behandlingen inbegriper också medveten närvaro, acceptans och färdighetsträning.

Vad ska vi ge individen istället för sjukskrivning?

- Bedömningen – ”Det är svårt att må på något annat sätt när du har det så här. Det vore sjukt att inte reagera.”
- Kunskap om normala responser i kroppen
- Empowerment – tillit till egen kompetens
- Aktiva copingstrategier – beslut, problemlösning, närvaro i nuet, det får kännas och **göra det som är viktigt.**

Alla inblandade behöver hjälpas åt i samma riktning

Bidra till ökad hälsa, förhöjd aktivitetsnivå och ett meningsfullt liv.

Och kom ihåg, det som är viktigast, känns mest!

Liv är aktivitet(balanserat med återhämtning)
– det är **farligt med passivitet!**

Hälsa!

- **Hälsobeteenden:**

Ha en dygnsrytm inkluderande

fysisk aktivitet, äta, sova, umgås = **återhämtning**

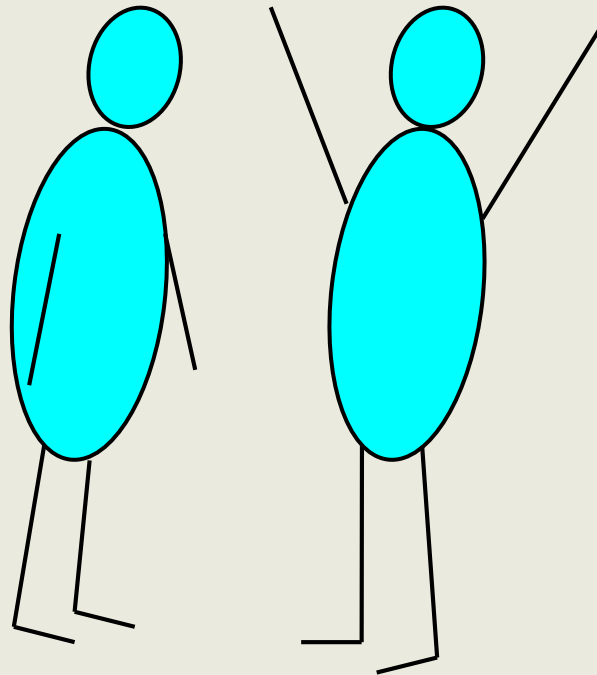
- **Arbete** – sammanhang, försörjning, bidra
 - **Relationer** – vi är flockdjur
 - **Intressen / engagemang** – få leka
-
- **Medvetenhet** att dygnet har 24 timmar – hur vill jag använda dem? Vi har inte tidsbrist – vi har **beslutsbrist**.

Gemensam agenda? Ett MÅSTE

Tecken på motstånd:

- Driver individen "rätten att vara sjuk"?
- Har man planer som patienten sedan "inte kunnat genomföra" (bevisa oförmåga).
- Förklarar patienten sin situation med vad andra gör/gjort? (offer/passiv mottagare)
- Hot (direkta/indirekta)

Det professionella mötet – vad ska vi ha det till egentligen?



Ta reda på den andres agenda – samma långsiktiga mål?
Vad är **min del** – bidra till...

Åsa Kadowaki

Specialist i allmän psykiatri

Observera mera

och kombinera med sunt förnuft.

VAD är egentligen problemet?

Kroppen

Kan finnas medicinskt behandlingsbart somatiskt tillstånd.

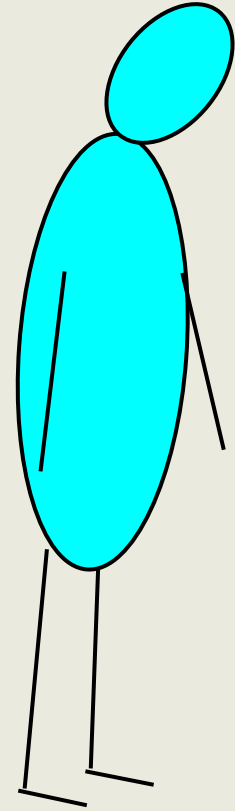
Vanligast är **symptomdiagnoser**: smärta/värk, trötthet, orolig mage (EDS, fibromyalgi, utmattningssyndrom, kronisk trötthet) MÅNGA SYMPTOM som Anges som orsak till oförmåga – ”**måste vila**”

Sympaticusreaktivitet – ”lättväckt hotberedskap”,
rädsla för ”stressymptom”

Smärtbeteenden: undvikanden/kontroll

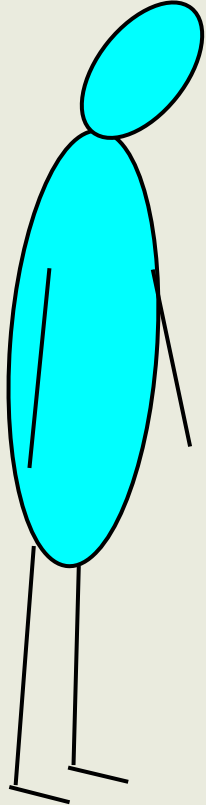
Bröstkorgsandning istället för bukandning.

Aktiverar ofta parasympaticus genom att äta
(övervikt) eller att vila/vara passiv.



BOT: fysisk aktivitet
Mindfulness - närvaro

VAD är egentligen problemet?



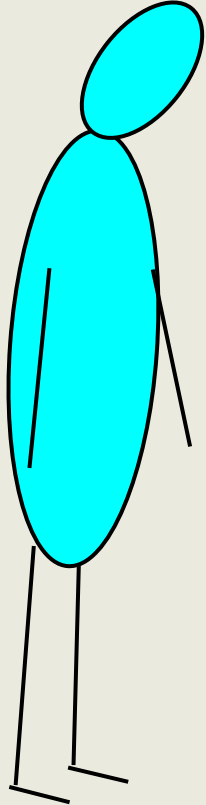
Psykiatriskt syndrom

De allvarliga, autonomibegränsande psykiatriska tillstånden (psykoser, manier, melankolier) har **INTE ÖKAT**. Det vi kallar psykisk ohälsa handlar framför allt om **rädsla** för det som känns och bristande färdigheter i att ta beslut och reglera sig själv. Alla är hyperuppmärksamma på det som känns i kroppen och tolkar det som tecken på att något är fel – ”sjuk”.

.
En del patienter uppfyller kriterierna för autismspektrum, ADHD, tvångssyndrom och behöver specifik hjälp.

Felbehandling av ångest och nedstämdhet – passiviseras istället för exponeras och beteendeaktiveras (**bot**).

VAD är egentligen problemet?



BOT: se ”verktyg”

Åsa Kadowaki
Specialist i allmän psykiatri

”Personlighet”

Uthålliga, kraftfulla (men beskriver sig ofta som oförmögna)

Olika temperamentstyper –
tvångsmässiga, fobiska, osjälvständiga,
dramatiska, antisociala, emotionellt
instabila drag som inte styrs upp av en
välutvecklad karaktär – ”ofostrade
pannlober”.

Ofta svårigheter i samspelet med andra –
svårt ta perspektiv, dömer andra,
bristande samarbetsförmåga, lågt
ansvarstagande (”offer”) och passiva
copingstrategier – svårigheter att hantera
förändringar, krav, motgångar

**Slipper ta konsekvenser av egna
beteenden** i ett sammanhang där de
flesta använder undvikande som coping.

VAD är egentligen problemet?

Socialt - Sverige

Rädsla för att göra fel –

”försämra”

Beställarkulturen – ”kunden har alltid rätt”

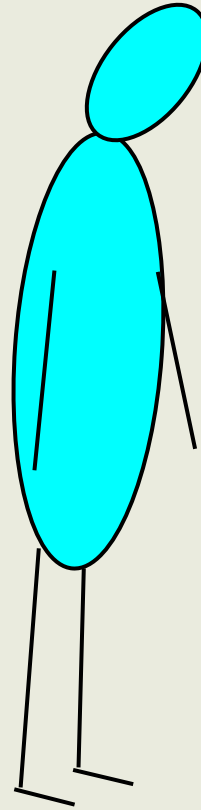
Undvikande som copingstrategi
(vänta tills det känns bra)

Idén om att arbete är farligt

Relationsproblem – ”måste vara överens”

Bokstavlighet – säger man att man inte kan så kan man inte

Språkbruket



BOT: Ta ut riktning UPPNÅ
Ta ansvar för din del/gränser

Hur man pratar om hur man mår

när jag var ung idag

- Nervös
- Orolig
- Osäker
- Ledsen
- Olycklig
- Myror i byxorna
- Ointresserad
- Tonåring
(utvecklingskris)

- Stressad
- Panik
- Prestationsångest
- Deppig, deprimerad
- Kränkt
- ADHD
- Koncentrations-
svårigheter
- Utmattad

”Jag har psykisk ohälsa”

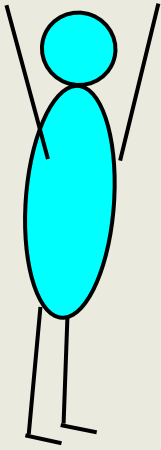
Vad är egentligen problemet?

Vad är det vi alla är med och bidrar till?

Vad är det vi vill uppnå – istället för vad är det vi vill undvika?

Hur breddar vi vår beteenderepertoar för att gynna oss själva och varandra?

All utveckling kostar energi
– det är värt det!



Bli chaufför i sitt eget liv

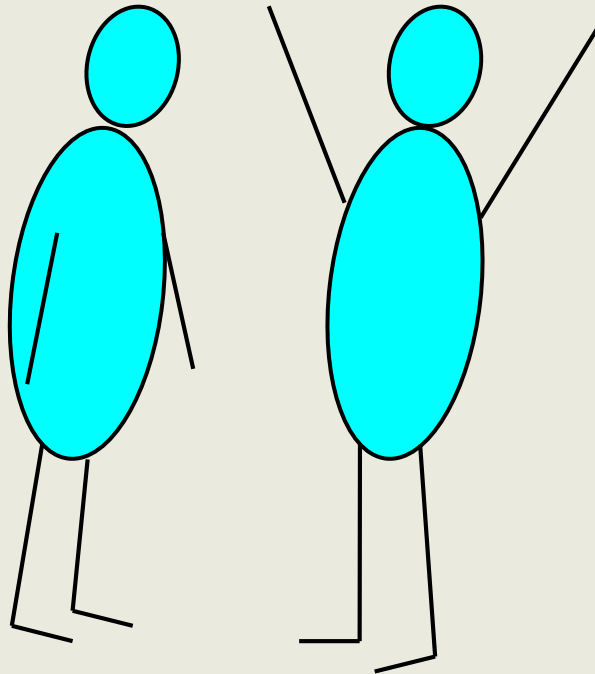
- Begripa – se samband/konsekvenser
- Ha färdigheter – kunna hantera olika situationer – träna färdigheter
- Riktning – mening/värden i livet – det man vill UPPNÅ

Kunna ta beslut – välja – avstå

Samspela med andra - kommunicera

Mötet – empowerment

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



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

Validering

Bli **sedd** och **lyssnad** på – jag kan sammanfatta det jag hört

Bli **tagen på allvar** = trodd på/stöd i egen förmåga

Få **empati**- jag ser ditt lidande och osäkerhet

Få **respekt**/inte bli betraktad som skör

Bli **utmanad/pushad** (TROTS lidandet) –
motsatsen till curling! OBS!; realistiska krav

Konfrontation OCH bekräftelse samtidigt (jag tror mer på dig än vad du tror på dig själv)

Lär ut istället för att ta bort

www.viktigtpariktigt.nu

Boktips:

Svensk sjukvård till vanvett..., Å.Kadowaki

Idrottsglädje, Olle Wadström

Sluta Älta och grubbla Olle Wadström