

JAG KAN INTE HA DET SÅ HÄR!

Utmaningen funktionella besvär

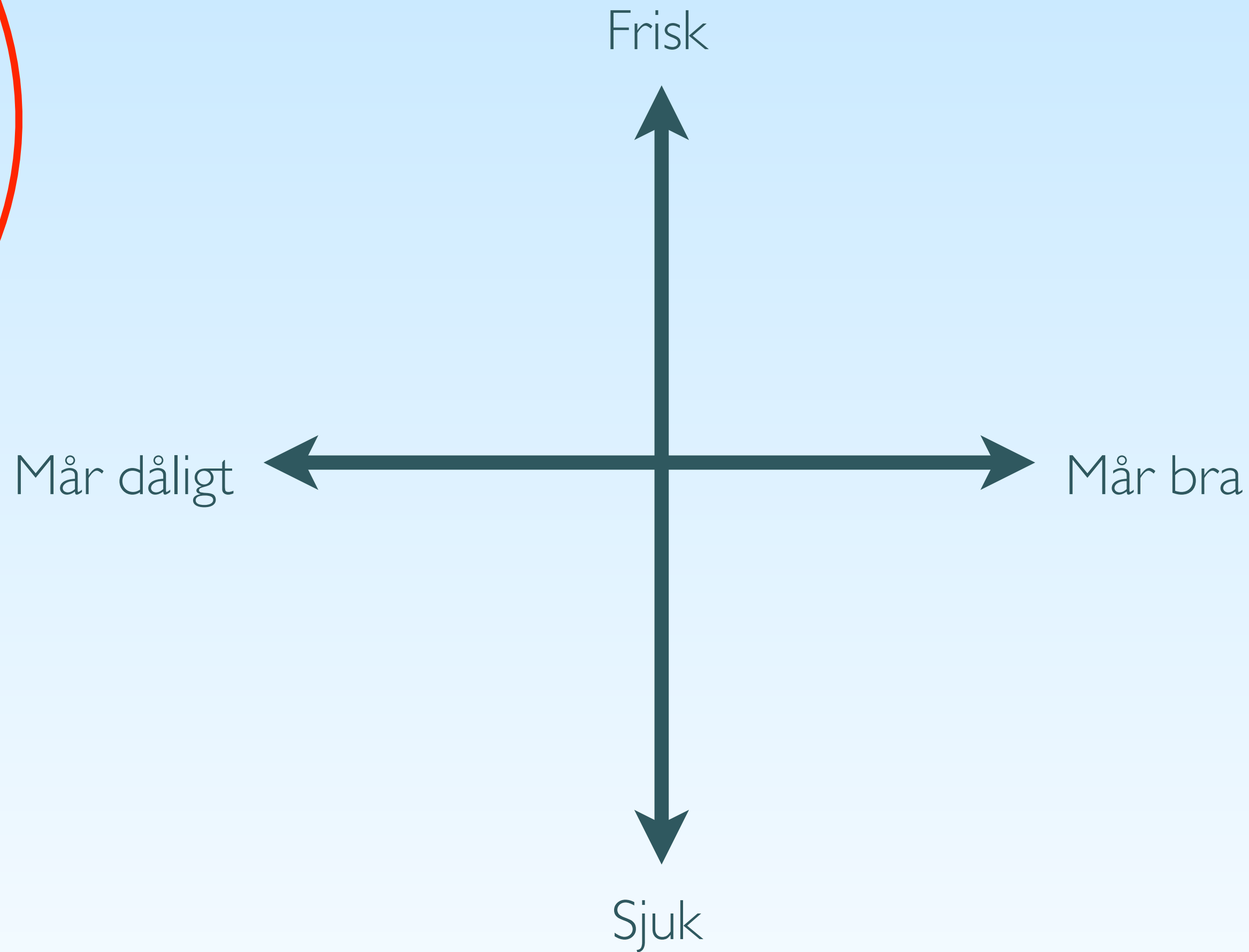
Arwa Josefsson

Leg.läkare, specialist i allmänmedicin och psykiatri. Leg.psykoterapeut.

**RISK FÖR ÖVERTOLKNING AV
FRISKT SOM SJUKT!
CAVE: MEDIKALISERING**

Upplevd ohälsa
Är frisk
Mår dåligt

Ex "Det känns inte bra"



Verklig hälsa
Är frisk
Mår bra



Verklig sjukdom
Är sjuk
Mår dåligt

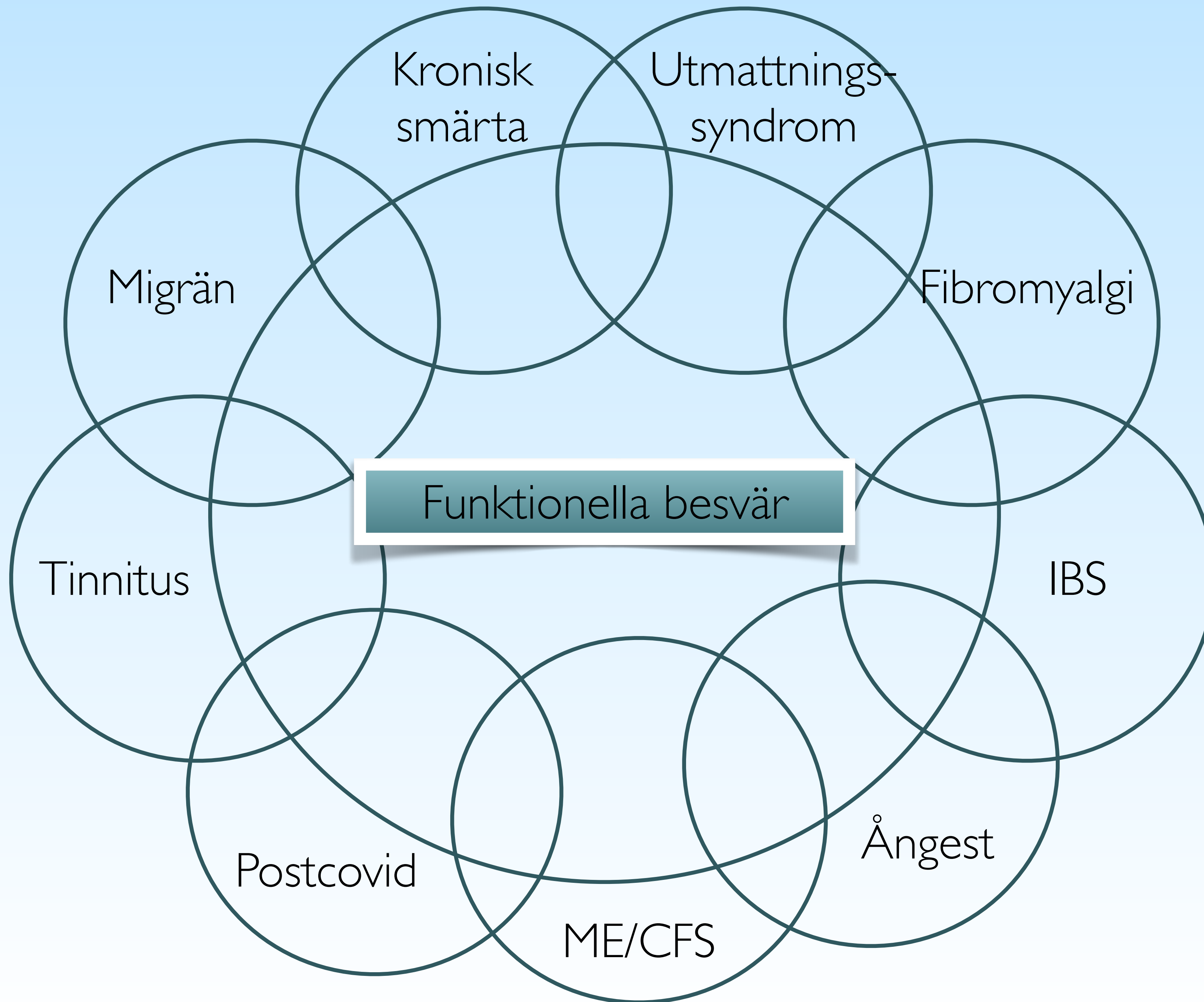
Ex Lunginflammation



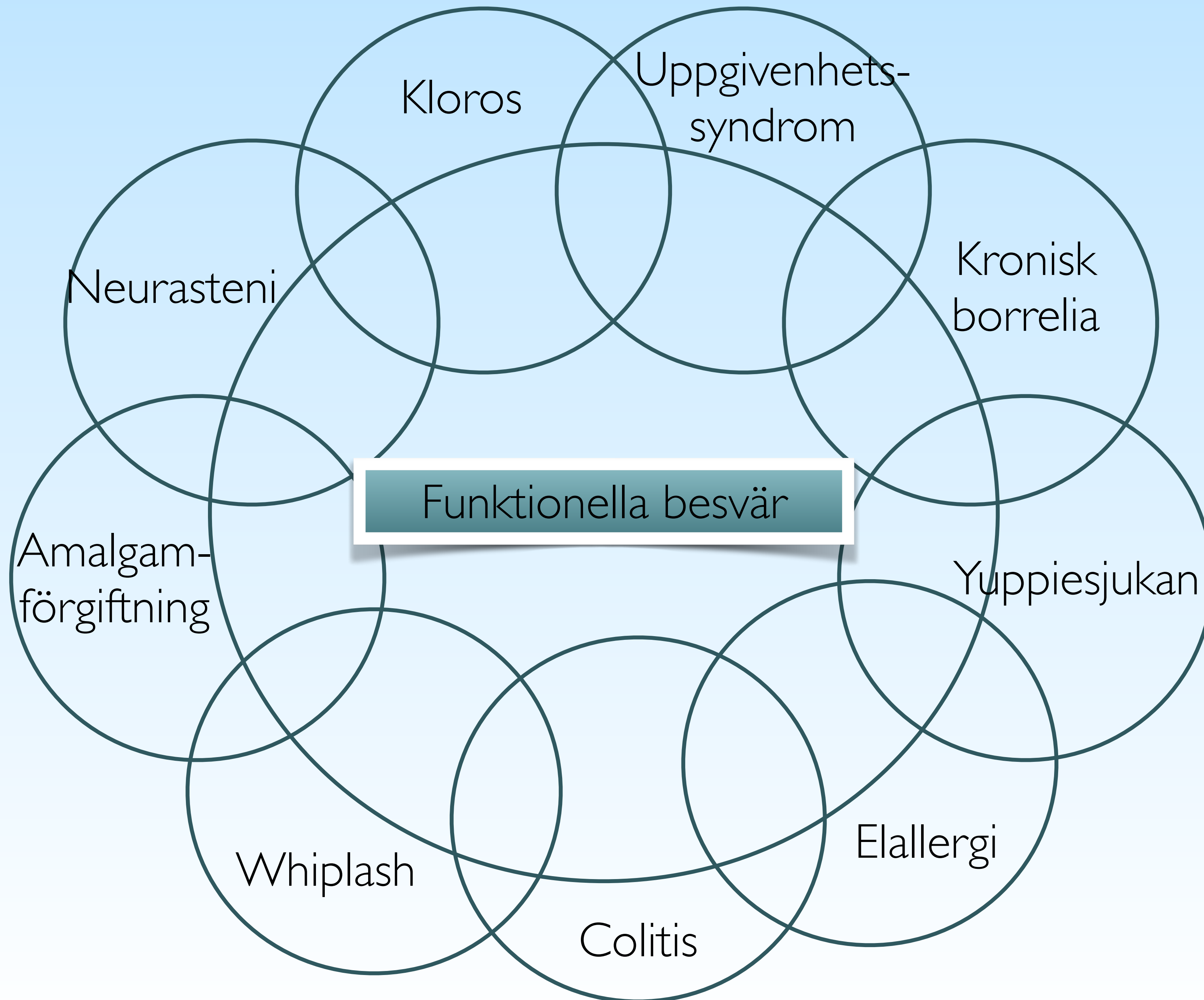
Upplevd hälsa
Är sjuk
Mår bra

Ex välreglerad diabetes



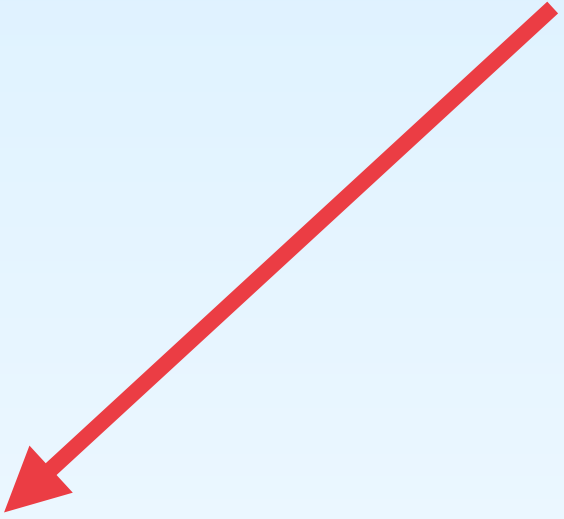
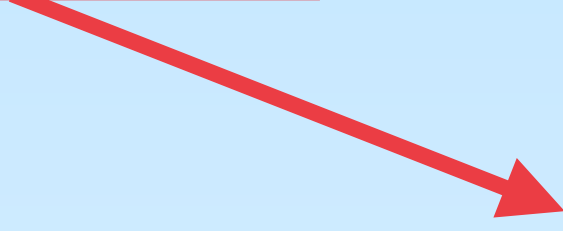
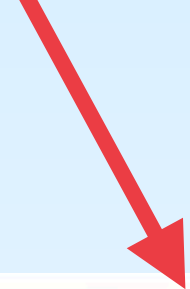


Historiskt:

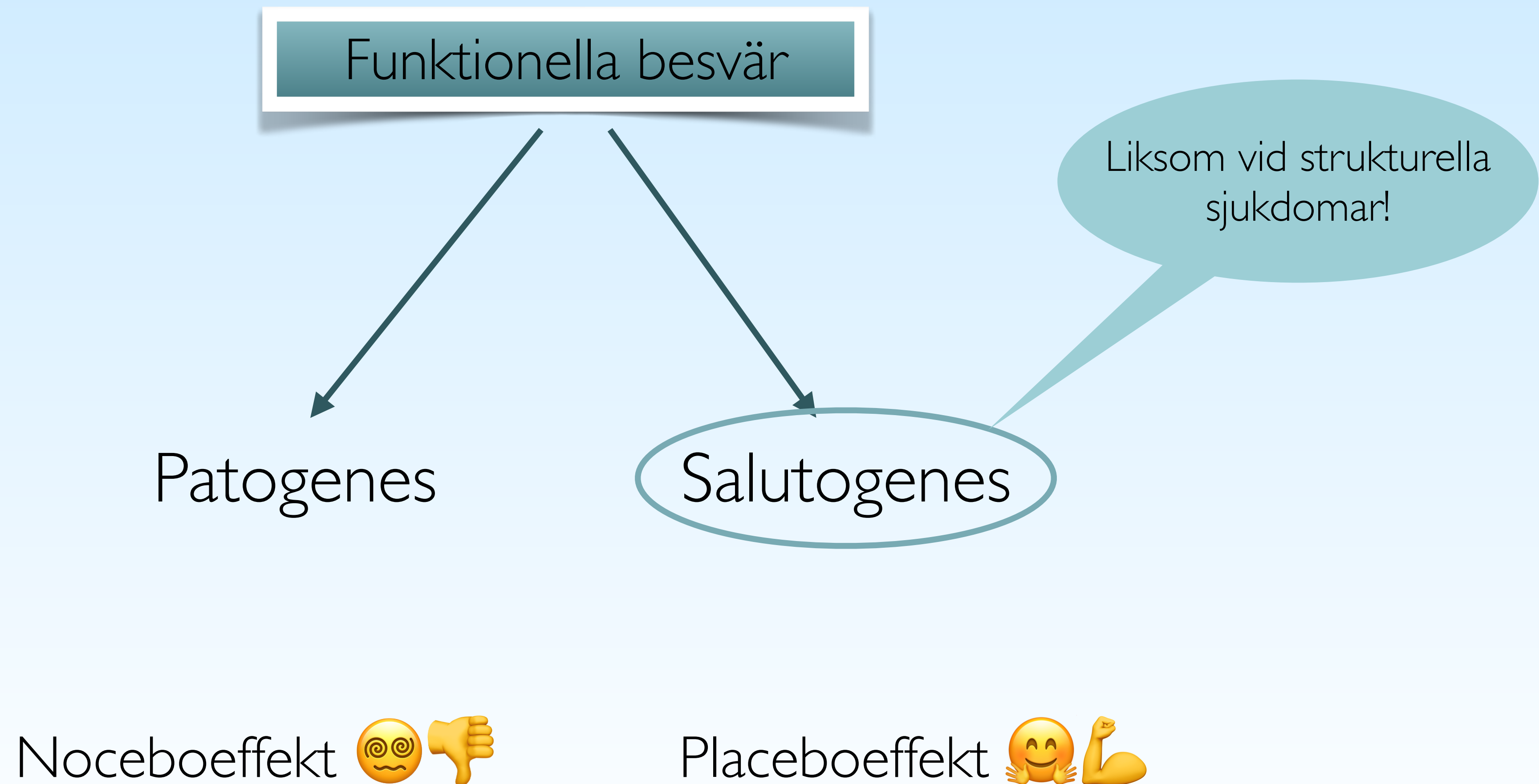


Struktur

Funktion



Ska man inte vara ödmjuk för att vi kanske inte vet allt än?



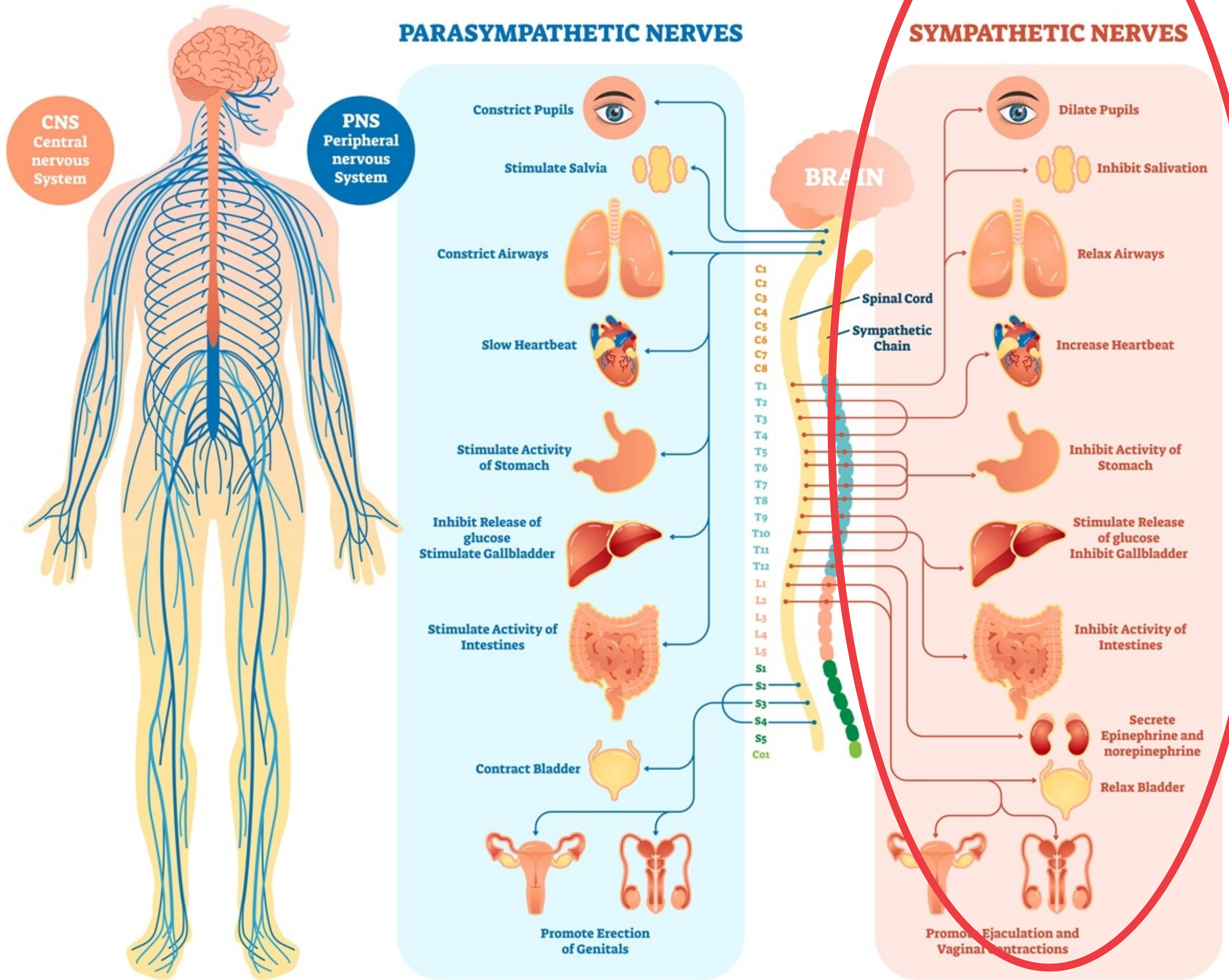
VAD HÄNDER I DIG JUST NU?

Era reaktioner är blott omfördelning av energi i kroppen



Det är normalt! Kroppen förbereds på en handling
(kamp, flykt eller fokus)

HUMAN NERVOUS SYSTEM



Kroppens stressystem 🤨

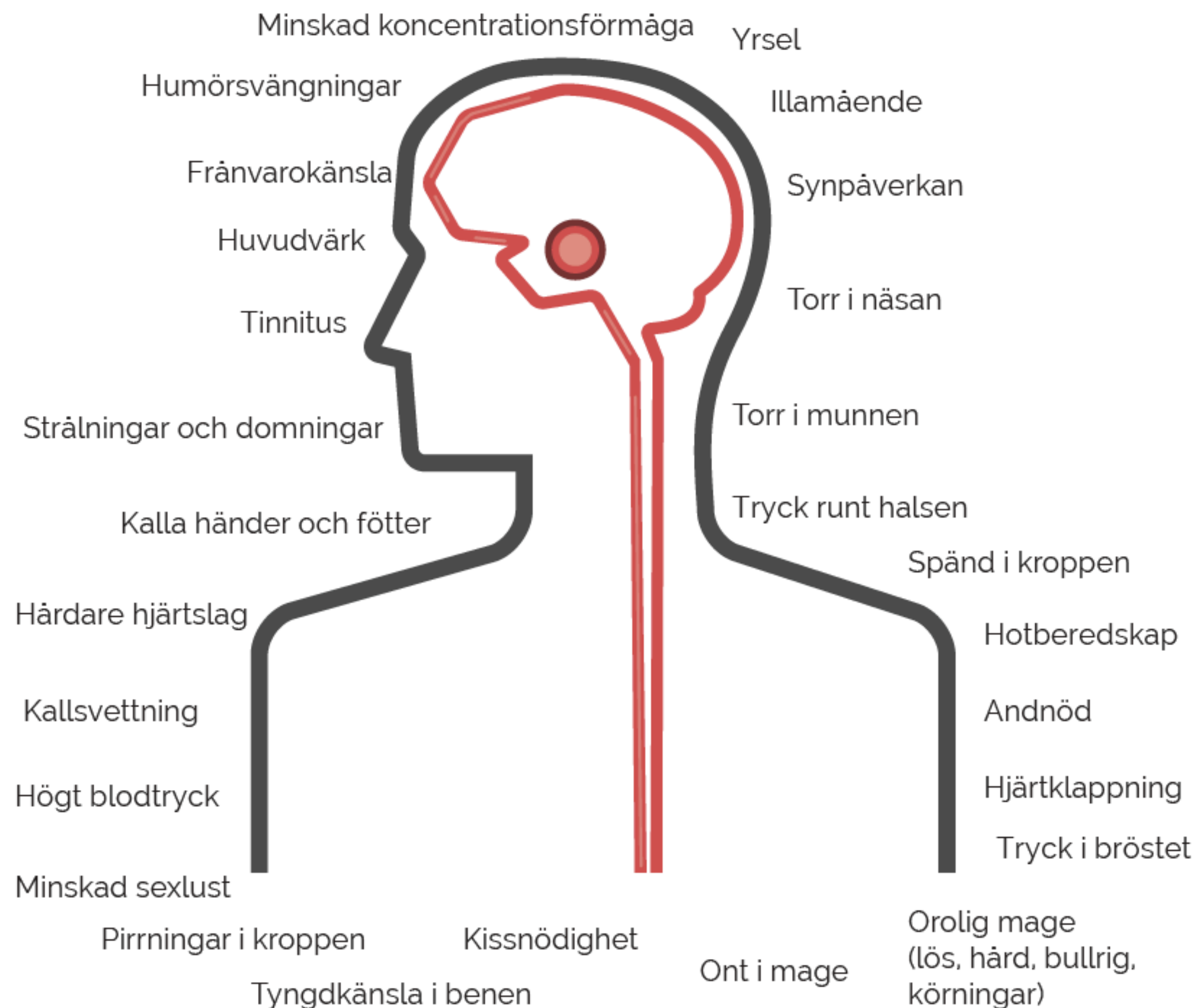
vs.

Kroppens aktiveringsystem 💪

Det "osympatiska" sympatiska nervsystemet

Sympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det parasympatiska nervsystemet det icke-viljestyrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system aktiveras i situationer där människan behöver tillgång till mer energi. T.ex. vid problemlösning, arbete eller när vi blir utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas flykt- och kampresponser (fight-or-flight) och förbereder kroppen för prestation. En panikattack är en överaktivitet i detta system.



**Och över 100 andra rapporterade symtom!
Fyll gärna i dina egna sympatikus-symtom**

Det sympatiska nervsystemet går inte att behandla bort då det är en del av vårt överlevnadssystem.

Det sympatiska nervsystemet kan balanseras upp genom aktivering av kroppens återhämtningssystem, det parasympatiska nervsystemet (rest and digest), via t.ex. bukandning med öppna handflator.

Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation". www.viktigtpariktigt.nu

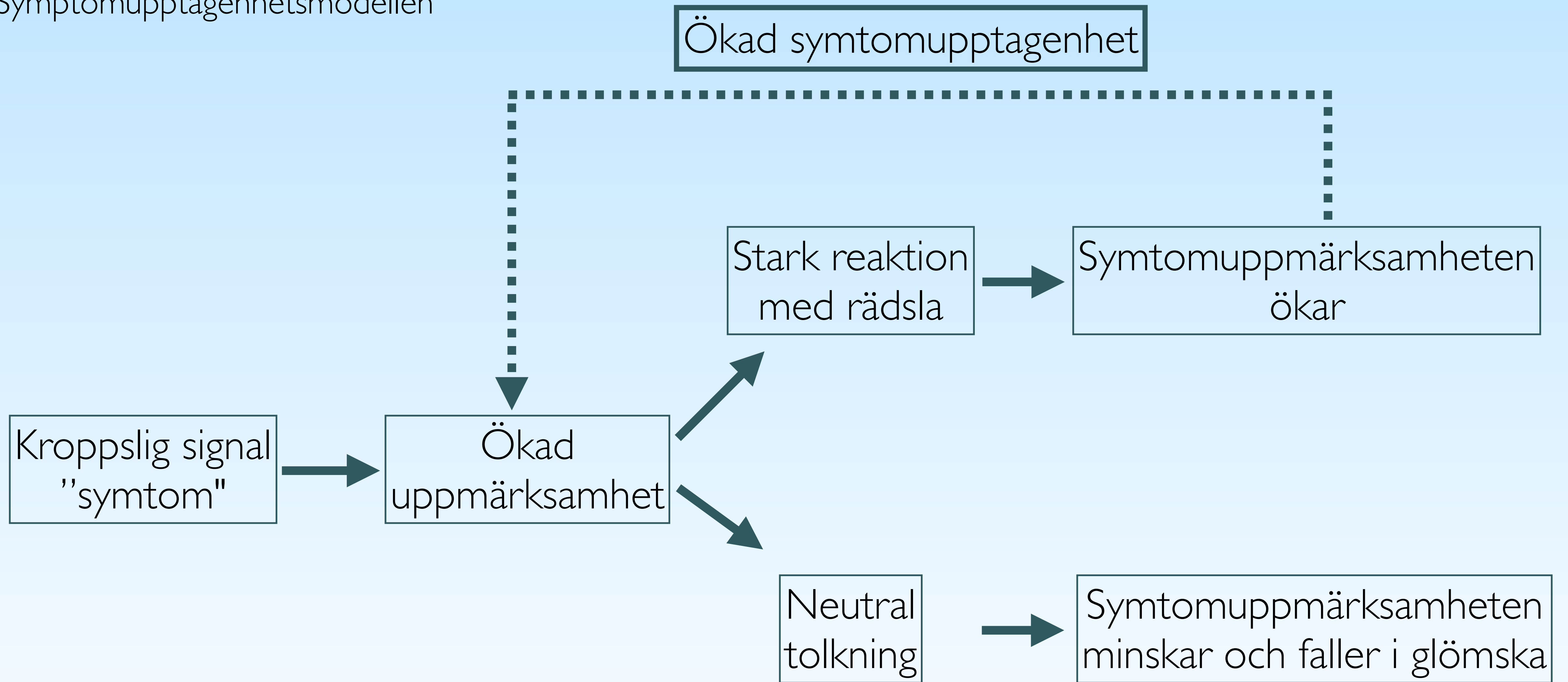
"Stressymtom" 🤯 😬 😞

VS.

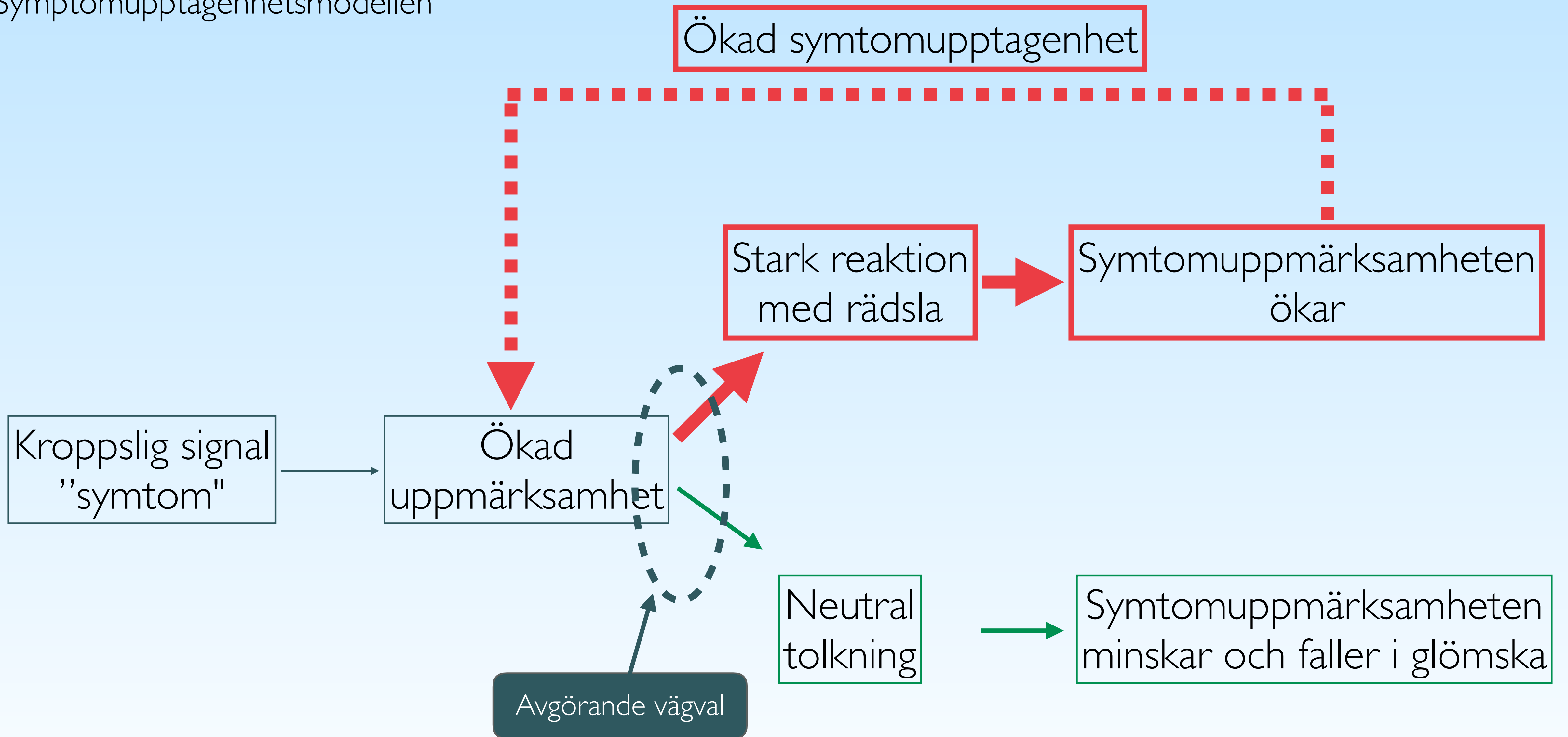
Signaler om energiaktivering 💪 😓 🙌 🙌

Obehagligt och ofarligt på samma gång!

Symptomupptagenhetsmodellen



Symptomupptagenhetsmodellen





Dimsdale, J. E., & Dantzer, R. (2007)

Indikatorer för funktionella besvär:

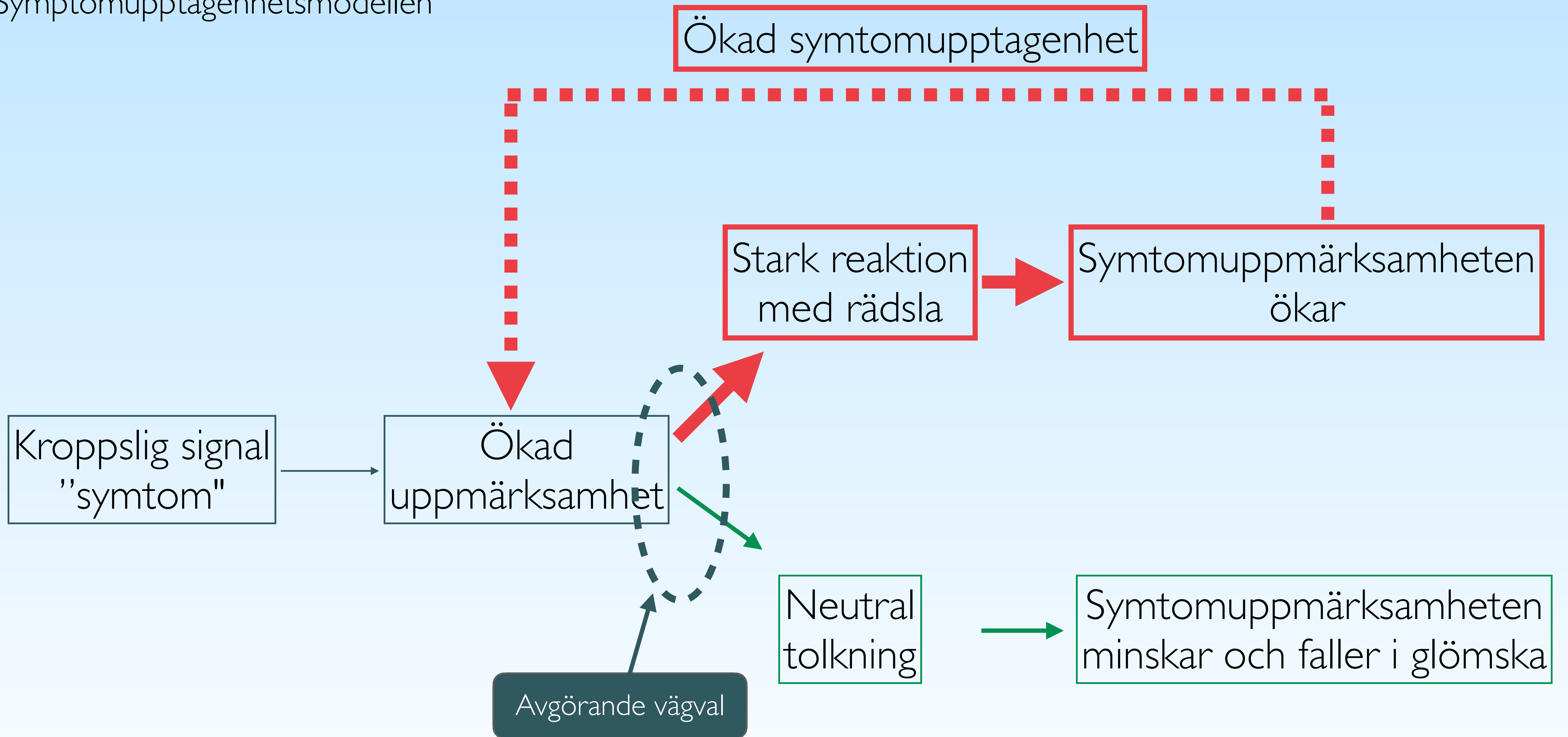
- Fler än ett symtom?
- Symtomen flyttar på sig eller uppträder på flera platser i kroppen?
- Om symtomen kommit i samband med skada, persisterar de efter normal läkningstid?
- Udda sensationer ”som att det rinner kallt vatten, sprakar, elstötar...”
- Kommer symtomen efter men inte under fysisk aktivitet?
- Symtomlindring av att göra sådant man tycker om: umgänge, resa, fritidsaktiviteter?
- Lindring i miljöer där du känner dig trygg? (Som för ångestpatienter)
- Övergående lindring av tex massage, kiropraktorsbesök, ingefärsshot, vitamintablett...
- Symtom triggas av mat, lukter, ljud, ljus, dataskärmar, väderförändringar...
- Ökade symtom vid förväntningar om stress: arbete, läkarbesök, provsvar, anhörigbesök, sociala tillställningar?
- Ökade symtom bara av att *föreställa sig* en triggande aktivitet?
- Historik av tidigare funktionella besvär?
- Adverse childhood experiences, ACE?

HANDLÄGGNING

1. DET BÖRJAR MED DIG!



Symptomupptagenhetsmodellen



ORDVAL HAR BETYDELSE

STRESS 😬

UTMANING 🏆

"Jag orkar inte" 😞

"Jag avstår" 😊

"Jag är dålig på..." 😞

"Jag kan öva på..." 🧐

"Det är svårt med patienter som..."

"Det här kan jag öva på med de allra flesta"

"Jag har inte tid"

Vad är viktigt för mig att fylla min tid med?

"Det är svårt när kulturen ser ut som den gör"

Vad vill jag bidra med i den kultur jag lever i?

HANDLÄGGNING

- Uteslut strukturell skada.
- Ringa in funktionella indikatorer redan i den tidiga handläggningen (OBS! Nekande svar är också värdefulla!)
- Ge en **positiv diagnos** *"Det här kallar vi för..."* **CAVE** *"Det är inget!"*
- Var uppmärksam på vidmakthållande orsakat av vården: fortsatt utredning, sjukskrivning, läkemedel, alarmistiskt språkbruk (*"drabbad, kroniskt, inte så mycket man kan göra..."*)
- Psykoedukation, validering, hälsofrämjande språkbruk (*"det här är vanligt, det ser vi ofta, jag träffar många med likadana bekymmer, hjärnan är formbar, det här kan läka ut, det är som ett falskt alarm..."*)
- Lär ut regleringsfärdigheter: *"Det finns mycket du kan göra för att göra det bättre. Genom olika övningar kan du själv lära dig att vrida ned signalstyrkan när den ökar"*: Uppmärksamhetsträning/medveten närvaro, reglering och stabilisering med andningsövningar och kroppsmedvetenhet.
- Förmedla trygghet och lugn *"Du kan bli bättre!", "Vi vet att de som övar på reglering upplever en bättre livskvalitet"*

- 1.** Vad är det första jag vill göra annorlunda nästa gång jag träffar en patient med funktionell problematik? Hur vill jag gå tillväga rent konkret?
- 2.** Vad tänker jag om mina egna reaktioner när jag möter patienter med funktionell problematik? Vad vill jag börja göra annorlunda så att det blir mer hjälpsamt för patienten?
- 3.** Utifrån föreläsningen, vad blir viktigt för mig att förmedla vidare till övrig personal på min arbetsplats? Hur vill jag gå tillväga för att göra det, rent konkret?

Energiaktivering är ögonblicklig och sker i nuet.

Öva på att uppmärksamma ögonblicket när en energin aktiveras, för att därefter reglera dig.

- 1) Observera: *"Där gick mitt sympatiska nervsystem igång"*
- 2) Förankra kroppen: Bägge fotsulor stadigt i golvet, bägge sittknölar på stolen, sträck på ryggen och luta dig lätt framåt, vila händerna i knät med öppna handflator, avslappnad ansiktsmuskulatur, blickkontakt.
- 3) Medvetna andetag: Gör utandetaget dubbelt så långt som inandetaget. Låt axlar och skuldror sjunka ned i utandetaget.
- 4) Du har nu mobiliserat ditt nervsystem: *"Vad vill jag nu använda min energi till?"*

TACK!



Kontakt:

www.arwajosefsson.com