

Välkomna!

Anna Kåver
Leg. psykolog/leg. psykoterapeut
Specialist i klinisk psykologi
Handledare
Författare



Anna Kåver 2017

Översikt:

1. Vad är oro och hur kan vi förklara den – filosofiskt, psykologiskt, biologiskt.
2. Oro hos patienter
3. Oro hos oss som omger - anhöriga och personal
4. Hjälpssamma förhållningssätt.

Anna Kåver 2017



ORO "Ångest light"
Ett allmänmänskligt fenomen

Anna Kåver 2017

Hur mår vi ?

- 15% av svenska män lider av oro eller ångest
- 25% av svenska kvinnor lider av oro eller ångest.
- 16-24 åringar mår sämst.
- Sjukskrivningar p g a psykisk ohälsa ökar...
- Ökad stress, arbetslivets villkor,
- Internet och informationsfloden (att ta in och förhålla sig till)
- Politisk och humanistisk värdeförskjutning. (Min kommentar)

DN Kulturdebatt 19/5 2014: "Därför får vi ångest fast vi har det så bra". Recension av Scott Stosels: My age of Anxiety

Anna Kåver 2017

Orons filosofi

Anna Kåver 2017

Existentialismen

- Människans fakticitet.
- Vi är dömda till frihet....och att vara....
- Formgivare av vårt liv.

Anna Kåver 2017

Frihet, val, ansvar...

- Skapar både möjligheter och svårigheter.
- Välja, välja bort, och ta ansvar för konsekvenserna av sina val.
- **Valfriheten ➡ ångest och oro**
- Leva autentiskt

Anna Käver 2017

Vår existentiella oro

- Ensamhet
- Gemenskap/kärlek – bli förstådd
- Smärta och lidande
- Döden och förluster
- Livsmening
- Val och ansvar.

Anna Käver 2017

Orons psykologi

Anna Käver 2017

"Mitt liv har varit fyllt av problem som aldrig inträffade"...

Mark Twain

Anna Käver 2017

Oro är...

- Den tankemässiga komponenten av ångest. Malande tankar, bilder och föreställningar - om risker, hot, katastrofer, hinder, prestationer... om andra, dig själv och omvärlden... ("mental tinnitus")

i kombination med...

- En låg tolerans för ovisshet och osäkerhet.

Oro om allt som kan gå snett, som kan göra dig hjälplös och hanna i emotionellt kaos

...

Anna Käver 2017

Oro är ...

Att vara i hjärnan för att fly från hjärtat.

Att tänka sig fri från:

- ❖ *eventuellt kommande känslokaos,*
- ❖ upplevelse av tappad kontroll och
- ❖ Upplevelse av hjälplöshet.

Anna Käver 2017

Oro – en samreaktion

- Tankar och inre bilder/föreställningar
- Känslor
- Kroppen
- Beteendet

Anna Käver 2017

Varför oroar vi oss?

- Biologi och genetik.
- Erfarenheter – föräldrar/familj, skola, vänner et c
- Gränssituationer/livshändelser – både positiva och negativa.
- Kriser.

Anna Käver 2017

Oron över det individuella

- Döden * Hot & våld
- Hälsan * Mobbing
- Ensamhet * Näthat
- "Statusfall" & göra bort sig *Teknikutveckling
- Livsval
- Arbetet och arbetslöshet
- * Tidsbrist och Stress
- Ekonomin
- Barnens liv och hälsa
- Familjens och vännerens liv och hälsa
- Oro för sin oro

Anna Käver 2017

Oron över det globala

- Politisk världsordning i upplösning – "undergångskänsla"...
- Kärnvapenkrig
- Krig och upprustning
- Svält
- Epidemier
- Barns utsatthet och lidande
- Terror
- Flyktingsituationen
- Klimatförändringar
- Miljöförstöring
- Internet och media
-

Anna Käver 2017

Orons konsekvenser

- Trötthet och sömnsvårigheter
- Kroppsspänning
- Tappar glädjen, spontaniteten och nyfikenheten.
- Inåtvänd
- Ensamhet – "vara i huvudet", även när man umgås med andra.
- Koncentrationsproblem – läsa, tv, arbetet.

Anna Käver 2017

Forts. Konsekvenser...

- Fixering vid det negativa - sjukdomar, olyckor, ohälsa et c.
- Upplevelse av kamp – skapar irritation och ilska.
- Påfrestning för omgivningen - kräver garantier och försäkringar från andra.
- Beslutsångest

Anna Käver 2017

Därför fortsätter vi...oron kan "löna sig"

- Förberedda och välplanerade
- Motivation och drivkraft – "kicks your ass".
- Garanterar hög prestation
- Kontroll.
- Empatiska och engagerade

Anna Käver 2017

Den kloka/oproblematiska oron

- Empati och omsorg
- Nödvändig planering
- Nödvändig problemlösning

Anna Käver 2017

Den problematiska/giftiga oron

- Har invaderat ditt liv
- Är ej konstruktiv
- Är ofta orealistisk
- Hindrar ett önskat liv
- Riskerar att förstöra dina relationer

Anna Käver 2017

Orons biologi

Anna Käver 2017

Hjärnan och rädsla/oro

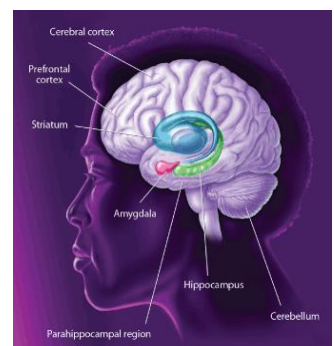
- Vi är predestinerade: veta vad som är farligt, när och hur undvika osv...)
- Oron är en viktig del av denna beredskap
- Vissa ärver en starkare känslighet för att reagera med rädsla/oro/ångest.
- För en del är larmet ständigt på

Anna Käver 2017

Prefrontala cortex:

Dämpar och reglerar via tankar, minne, föreställningar, logik et c.
"Hundvalpens koppel"

Amygdala:
En sambands-central för känslor.
"Den ystra hundvalpen"...



Anna Käver 2017

Oro - en hämningsmodell

- Rubbad balans mellan Amygdala och PFC därför att...
- Alarmsystemet från Amygdala ständigt är på, och...
- Regleringssystemet i PFC (tankar, minne föreställningsförmåga, logik, planering etc..) blir därför hårt aktiverat.

J. LeDoux, M. Craske, D. Barlow m fl.

Anna Käver 2017

Vildhjörnorna

- Tonår = emotionell instabilitet.
- Ferrari utan bromsar och styrsystem.
- I pannloben (PFC) finns: omdömet, initiativ-förmågan, kreativiteten, planerings-, korrigerings- och utvärderingsförmågan.
- Pannloben färdigutvecklad först i 25-årsåldern!

Anna Käver 2017

Signalsubstanser och hormoner

Signalsubstanser:

- Dopamin
- Serotonin
- Noradrenalin (även ett hormon)

Hormoner:

- Oxytocin
- Testosteron och östrogen
- Kortisol
- Adrenalin och noradrenalin

Anna Käver 2017

Oro och självskada

Anna Käver 2017

Sårbarhet hos den unga självskadande patienten

- Biosocial påfrestning – förändringar kropp och kontext.
- Identitetsosäkerhet
- Bristande erfarenheter av att hantera sitt känsloliv
- Svårt att hitta mening i livet – existentiell oro
- Oförstådda och svikna av vuxna
- Tillvaron kravfylld – många och svåra val väntar
- Rädsla för utanförskap och ensamhet
- Destruktiva nätvärldar – jämförelsekultur i sociala medier
- Hur skilja mellan klok och giftig oro?

Anna Käver 2017

Oro och sociala medier.

- Jämförelsekultur och konkurrens
- Medmänniskor blir rivaler.
- Ungdomar särskilt drabbade.

"Konkurrismen urholkar våra liv och gör oss mer sårbara för känslor av värdelöshet och existentiell ensamhet". Vi måste få andra värdemätare... ex. hur mycket gott vi gör för andra, utifrån våra förutsättningar.

Eva-Lotta Hultén: *Klara färdiga gå!* En bok om konkurrism

Anna Käver 2017

Patienters oro i terapi

- Att våga göra valet att arbeta för förändring i terapin.
- Hitta modet att delta i tuffa interventioner, kartläggningar och exponeringar.
- Rädsla för att inte klara terapin.
- Rädsla för att bli kränkt
- Rädsla för att bli "frisk: att behöva ta ansvar, möta ökade krav och göra val.

Anna Käver 2017

Orons funktion hos den anhörige

- Empati, omsorg, kärlek, problemlösning, planering. (klok oro)
- Mental förberedelse på det värsta- att hen ska ta livet av sig
- Distrahera sig från känslor av egen otillräcklighet
- Förhindra att man gör "fel"
- Förhindra att hen ska få större och fördjupade problem
- Förhindra att hen ska "fastna" som patient
- Förhindra att själv tappa motivationen- inte orka stötta längre
- Förhindra att bli arg, uppgiven och bitter

Anna Käver 2017

Hur skilja mellan klok och giftig oro?

Oron hos personalen

- Empati, omsorg, välvillighet, problemlösning, planering...
- Att misslyckas med behandlingen. (suicid eller kronifiering).
- Att bli ifrågasatt professionellt och utredd av myndigheter. (Lex Maria etc)
- Att känna sig eller upplevas av andra som inkompetent.
- Att bli ifrågasatt av anhöriga
- Att inte orka –överbelastad och trött.

(Adderas till oron i det egna livet)

Hur skilja mellan klok och giftig oro?

Anna Käver 2017

Hjälpsamma
förhållningssätt och
färdigheter

Anna Käver 2017

"Alla har sin egen livsresa att göra. Jag är inte orsaken till min klients lidande. Det är heller inte helt och hållet i min makt att ta bort det, hur mycket jag än önskar att det vore så. Även om denna situation är svår att bära, så är det mitt privilegium bara att försöka hjälpa"

*Prof. Christopher Germer
Harvard University, USA*

Anna Käver 2017

Jobbkompassen

- Formulera dina yrkesvärderingar (vad som är viktigt för dig, vad du vill du fylla ditt arbetsliv med).
- Kan du skilja mellan klok och giftig oro för dina patienter?
- Kan du ta eventuell oro i famnen och samtidigt hålla din jobbkritik?

Anna Käver 2017

Ledstjärnor/jobbkompass (Anna)

- ❖ Vi lever alla i samma existens.
- ❖ Jag vill mina patienter väl.
- ❖ Jag vill bemöta dem med respekt, acceptans, medkänsla och värdighet.
- ❖ Patientens lidande är både unikt och universellt.
- ❖ Jag vill bevaka mina förutfattade meningar, fördomar, och dömande i mötet med pat.
- ❖ Jag vill bevaka vad jag utelämnat/ glömt/ bortsett från.
- ❖ Jag vill se "hela" klienten. Även hans eget ansvar.
- ❖ Jag vill söka det "friska" hos patienten
- ❖ Jag vill arbeta utifrån en biosocial teori.
- ❖ Jag vill se och vara ödmjuk inför både mina brister och mina tillgångar, som människa och som terapeut.
- ❖ Jag vill hitta glädjen (och humorn) i terapirummet.
- ❖ Jag kan inte lyckas med att ta bort lidandet från alla patienter.

Anna Käver 2016

Värna om din kloka oro

- Den gör dig förutseende och empatisk
- Den hjälper dig att hjälpa patienten och att lösa problem.
- Den hjälper dig att planera din behandling.
- Den är grunden för att du arbetar med det du gör...

Anna Käver 2017

Kartlägg din oro

- Vad klickar igång din oro för dina patienter?
- Vad får oron dig att göra?
- Vad får oron dig att känna?
- Hur skulle din jobbtillvaro bli utan oro?

Anna Käver 2017

Bedöm hur realistisk din oro är?

- Skriv ner " det värsta som kan hända" med din/dina patienter. Gå ända ner till botten...
- Gör en bedömning av sannolikheten för att det inträffar.
- Ökar eller minskar din oro när du gör detta?

Anna Käver 2017

Kommunicera med kolleger

- Ta hjälp av teamet för att bedöma om din oro är klok eller giftig.
- Bekräfta varandra/dela er oro.
- Be om avlastning om du behöver.
- Hjälps åt med problemlösning.

Anna Käver 2017

Kommunicera med och bekräfta patienten

- Gör dig nyfiken och intresserad
- Lyssna
- Uttryck din egen oro *samtidigt* som du uttrycker din förmåga att hantera den.
- Skapa ett "vi"
- Fördela ansvar

Anna Käver 2017

Öka din mentala flexibilitet och perspektivtagande

- **Träna mindfulness.** Lär dig att vara här och nu – att styra uppmärksamheten till där den gör mest nytta.
- **Träna acceptans.** Låta tankar och känslor få vara som de är. Håll distans till dem ("nu fick jag tanken...")
- **Träna perspektivskifte** – styr uppmärksamheten från det uppgivna till det konstruktiva, det individuella till det globala, problem till möjligheter etc.
- Försök att **omfatta flera och/eller motstridiga perspektiv samtidigt.** Både och... i st f antingen eller.

Anna Käver 2017

Självomsorg -träna avslappning och/eller yoga

- Lär dig skillnaden mellan en spänd och en avslappnad muskel.
- Lär dig att slappna av i olika vardagssituationer.
- Lär dig att slappna av när du är mycket orolig.

Anna Käver 2017

Orosfåtöljen

- Välj ut en plats och en tid i hemmet där du ostört kan sitta och oroa dig under ca en halvtimme varje kväll.
- **Skriv ner och skjut sedan all din oro under din arbetsdag, till den stunden.**
- Sedan... i "fåtöljen" - ta fram din lapp, läs och tillåt dig nu att oroa dig. Har tankarna samma kraft? Kan du samla information och problemlösa i st f att oroa dig?

Tom Borkovec

Anna Käver 2017

Tack för att ni lyssnat!

Anna Käver 2017



Anna Käver 2017



Anna Käver 2017

