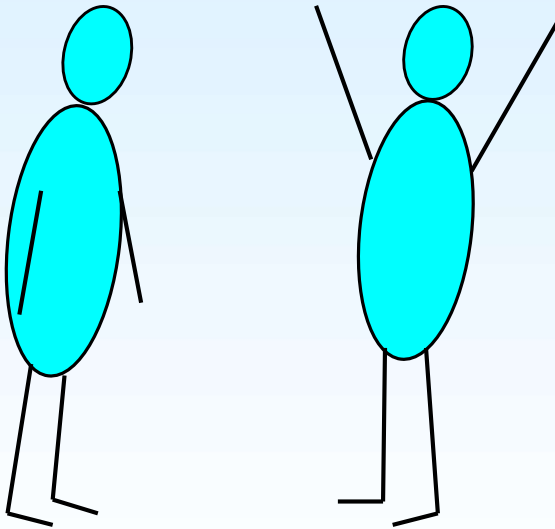


ATT MÖTA NÅGON ANNAN ÄR ATT MÖTA SIG SJÄLV

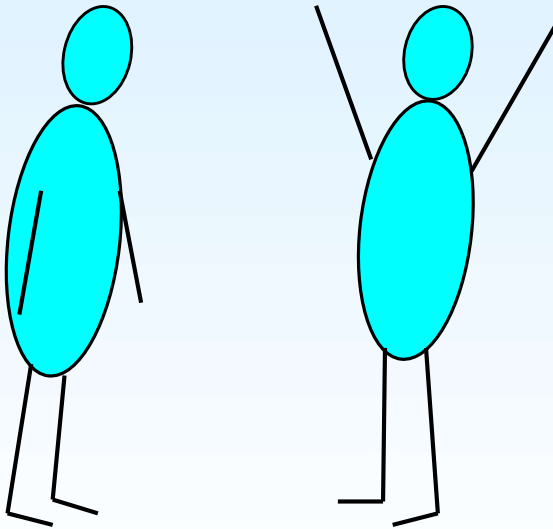
Arwa Josefsson

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

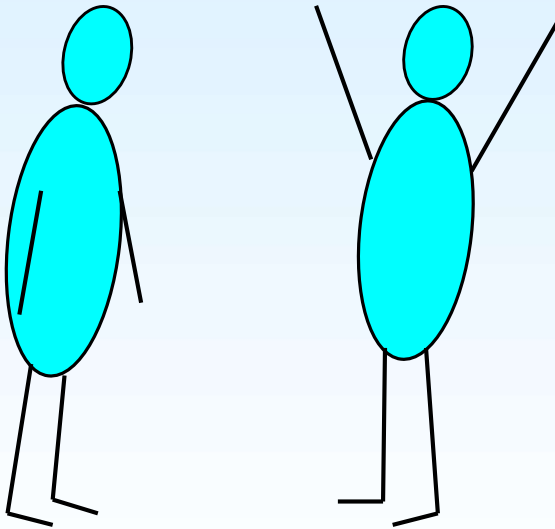
Affekter smittar: vi simulerar varandras känslolägen



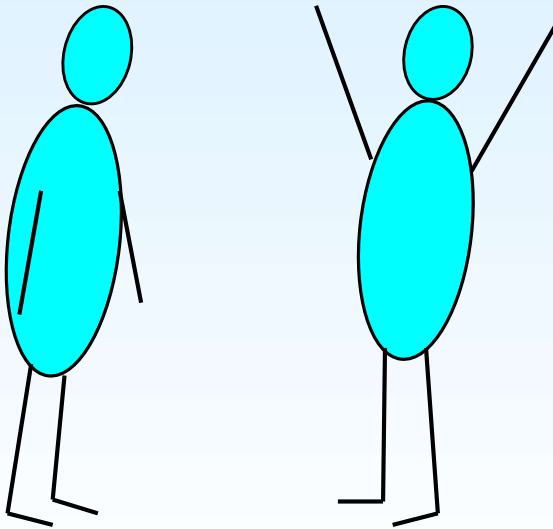
Ju starkare i någon annan, desto starkare i mig



Så för att möta någon annan behöver jag klara av att möta mig själv



Ibland bygger vi sköldar om oss, ibland står vi skyddslösa

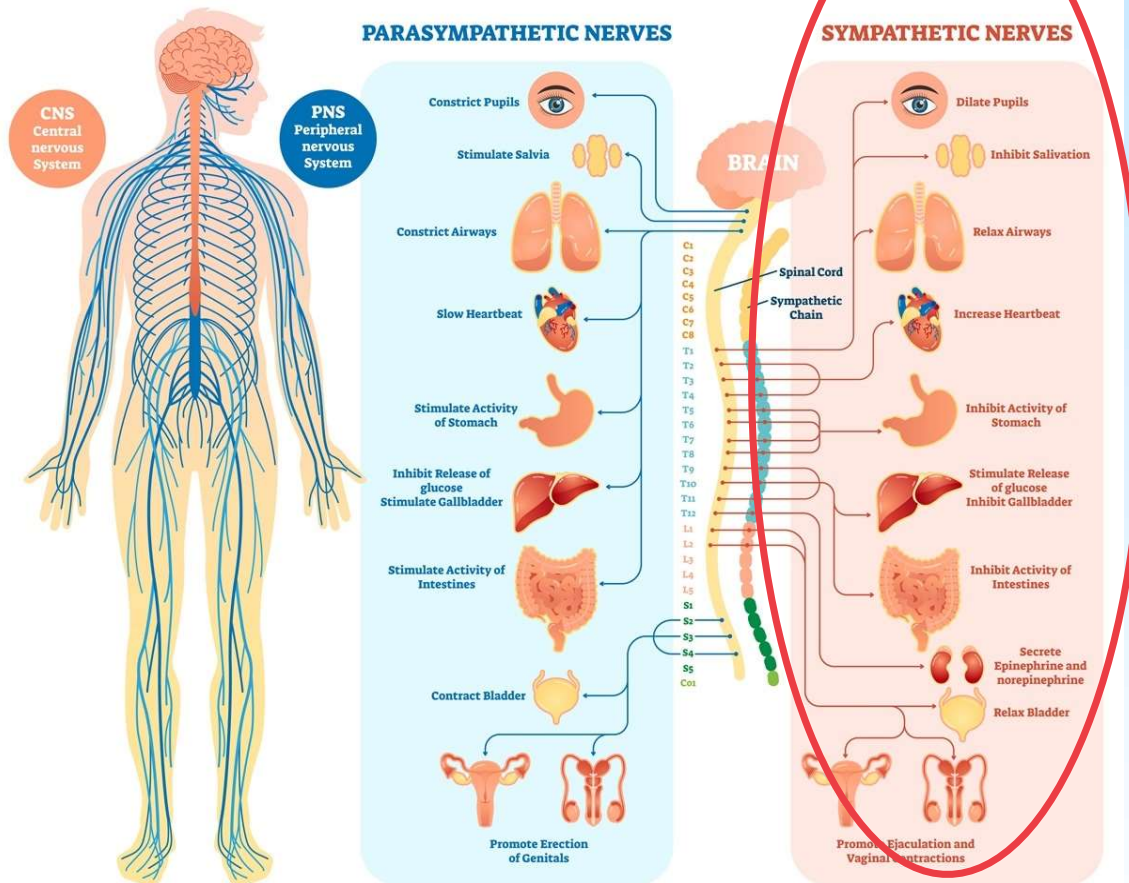


HOMEOSTAS

- Organismens strävan efter att återta jämvikt. Spara energi.
- Homeostas → jämvikt → välbefinnande. Fysiskt och psykiskt.
- Vi kan inte kontrollera homeostasen, men vi kan öva oss på att själva reglera den.



HUMAN NERVOUS SYSTEM



"Kroppens stressystem" 🤔

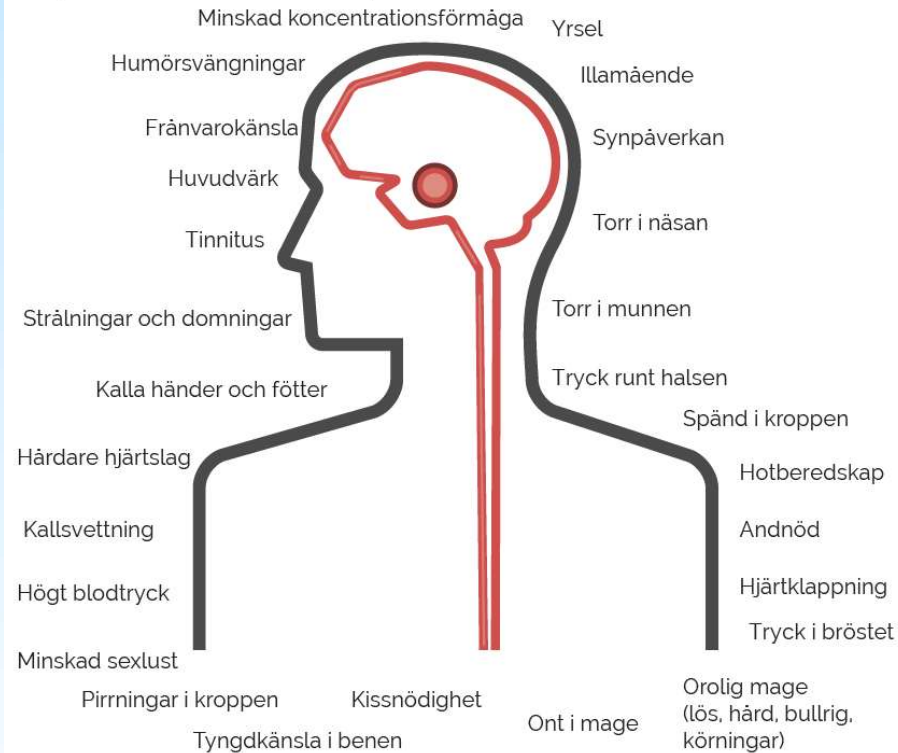
vs.

Kroppens aktiveringssystem 💪

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 återhämtningsystem, 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".

Laddas ner från www.viktigtpariktigt.nu

Externa stimuli



Syn
Hörsel
Känsel
Lukt
Smak

Interna stimuli



Tankar
Emotioner
Associationer
Minnen
Förnimmelser

När det finns få yttre hot hittar hjärnan hoten
på insidan = det som "känns fel"



Syn
Hörsel
Känsel
Lukt
Smak



Tankar
Emotioner
Associationer
Minnen
Förnimmelser



Patientvinjett:

Ringer LADDAD till mottagningen och har bestämt sig för vad den SKA HA (en tid, förnyat recept, sjukskrivning, remiss, undersökning). Har läst på, använder formuleringar som tex:

"Du känner inte mig. Hur kan du avgöra vad som är bäst? Jag vet vad jag behöver!"

"Jag kräver en läkartid IDAG!"

"Om du inte ser till att läkaren skriver ut Stesolid så är det ditt ansvar om jag tar livet av mig!"

"Jag kommer att RINGA TILL DIN CHEF!!"

Patientvinjett:

Ringer LADDAD till mottagningen och har bestämt sig för vad den SKA HA (en tid, förnyat recept, sjukskrivning, remiss, undersökning). Har läst på, använder formuleringar som t

VAD HÄNDER I DIG JUST NU??

"Du känner inte mig. Hur kan du avgöra vad som är dåst? Jag vet vad jag behöver!"

"Jag kräver en läkartid IDAG!"

"Om du inte ser till att läkaren skriver ut Stesolid så är det ditt ansvar om jag tar livet av mig!"

"Jag kommer att RINGA TILL DIN CHEF!!"

"Stresspåslag": En automatisk kroppslig reaktion. Kan vara obehaglig.

- Hjärtklappning
- Spänd över bröstet
- Ytlig andning
- Oro i magen
- Tung i huvudet
- Svårt att tänka



”Stresspåslag”: En automatisk kroppslig reaktion



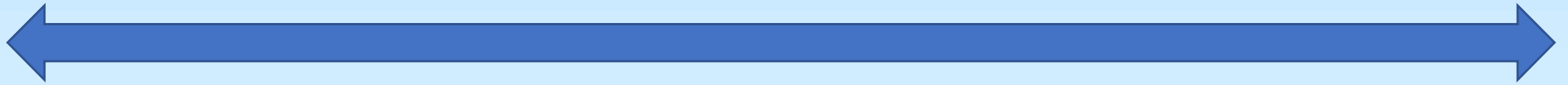
En automatisk beteenderespons:

= **KAMP** eller **UNDVIKANDE**



KAMP

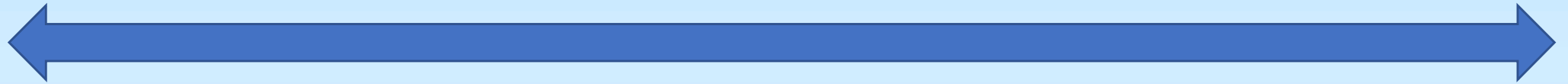
UNDVIKANDE



- Argumenterar med patienter
- Höjer tonläget
- Kort i tonen
- Spydiga remisser "de får faktiskt ta ansvar..."
- Suckar under lunchen "att folk inte fattar..."

KAMP

UNDVIKANDE

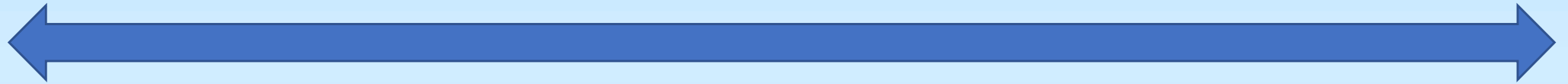


- Argumenterar med patienter
- Höjer tonläget
- Kort i tonen
- Spydiga remisser "de får faktiskt ta ansvar..."
- Suckar under lunchen "att folk inte fattar..."

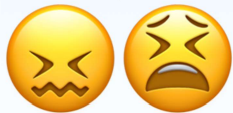
- Kompromissar med patienten (och sig själv)
- Undfallande kroppsspråk/tonläge
- Remitterar vidare "Så får någon annan ta beslutet"
- Nedvärderar sig själv "Vem är jag att säga nej till patienten"

KAMP

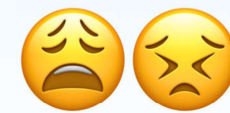
UNDVIKANDE



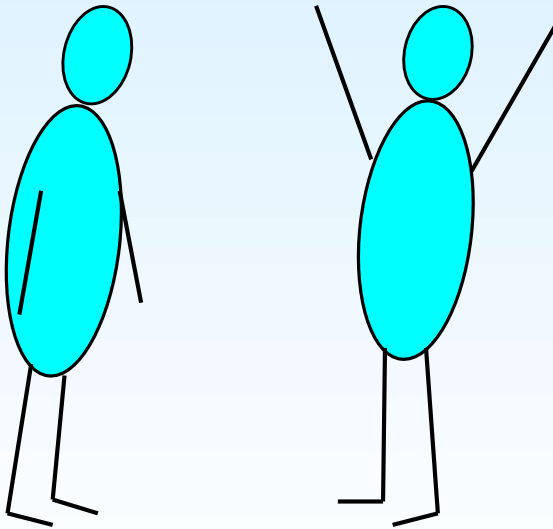
- Argumenterar med patienter
- Höjer tonläget
- Kort i tonen
- Spydiga remisser "de får faktiskt ta ansvar..."
- Suckar under lunchen "att folk inte fattar..."



- Kompromissar med patienten (och sig själv)
- Undfallande kroppsspråk/tonläge
- Remitterar vidare "Så får någon annan ta beslutet"
- Nedvärderar sig själv "Vem är jag att säga nej till patienten"



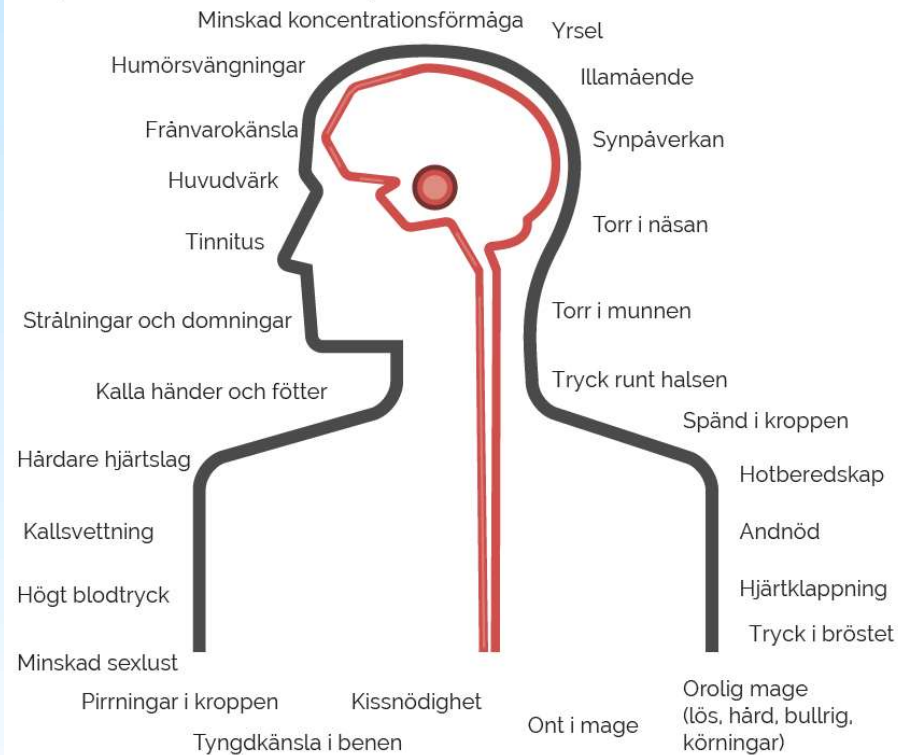
Vems känslor har vi i rummet?



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. Tex. 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.

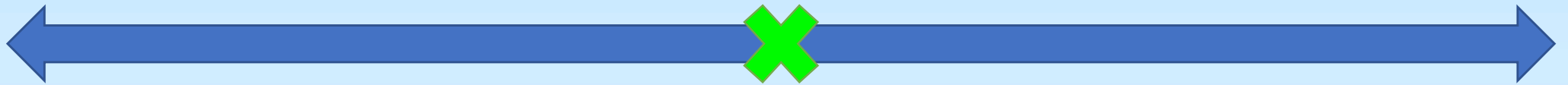
Det sympatiska nervsystemet kan balanseras upp genom aktivering av kroppens återhämtningssystem, det parasympatiska nervsystemet (rest and digest), via t.ex. bukandning med öppna handflator.

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

Laddas ner från www.viktigtpariktigt.nu

KAMP

UNDVIKANDE



Stadig ögonkontakt
Tydlig, rak, genuin, ärlig
Tar ansvar

Stannar kvar så länge det behövs
Avslutar och gör sig redo för nästa



MEDVETEN NÄRVARO

MEDVETEN NÄRVARO

Att vara i kontakt med nuet. Kunna beskriva vad som pågår inom oss och utanför oss i en given situation, utan att döma, utan att värdera.

MEDVETEN NÄRVARO

Att vara i kontakt med nuet. Kunna beskriva vad som pågår inom oss och utanför oss i en given situation, utan att döma, utan att värdera.

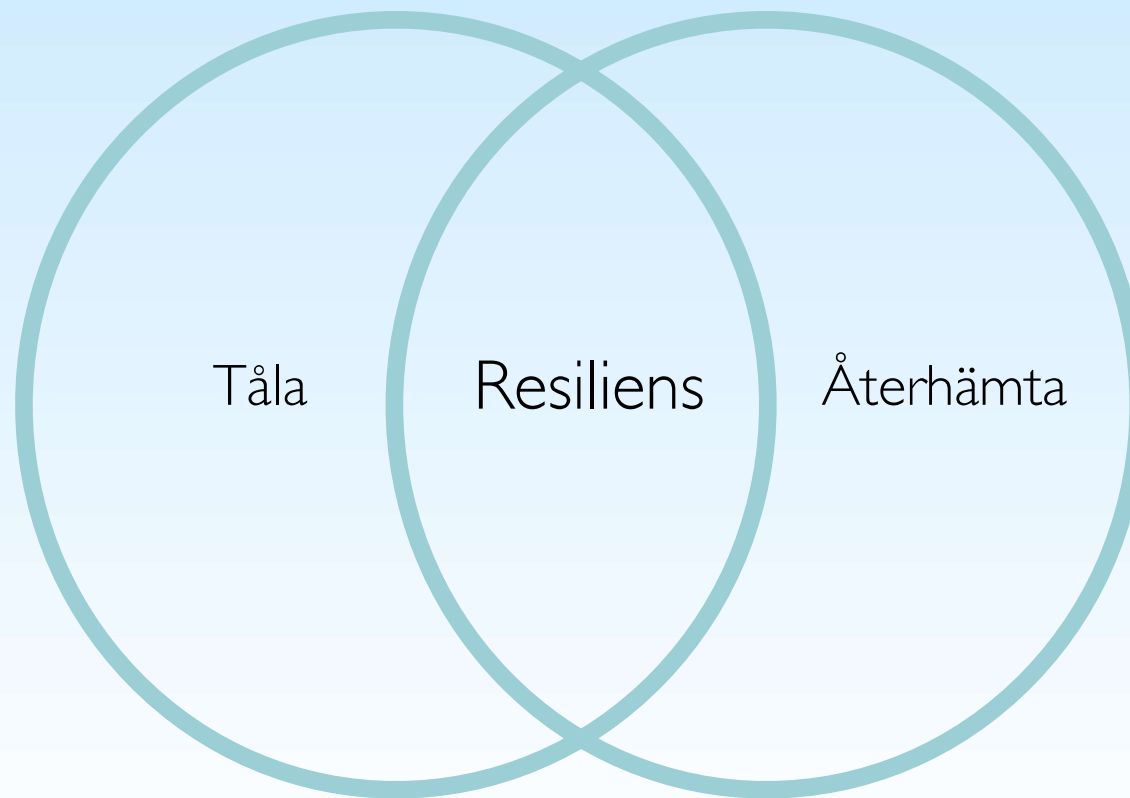


Syn
Hörsel
Känsel
Lukt
Smak



Tankar
Emotioner
Associationer
Minnen
Förnimmelser

Resiliens: Förmågan att tåla och kunna återhämta sig från en rubbad homeostas



Resiliens: Förmågan att tåla och kunna återhämta sig från en rubbad homeostas.



Konkret regleringsfärdighet: **SOAS**

Stanna upp (dämpar automatiskt sympatikuspåslaget)

Observera (tankar, emotioner, associationer, minnen, förnimmelser. *"Min kropp reagerar som om den var utsatt för hot"*)

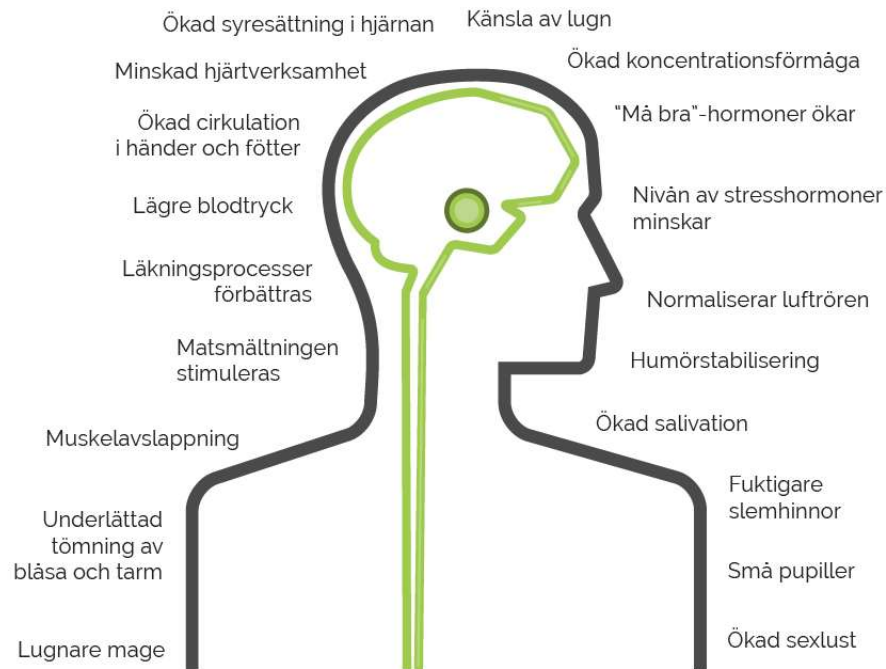
Acceptera (*"Ja, kroppen får gå igång..."* Den vill mig väl. **EXPANSION!**)

Svara an/**S**läpp (medvetet val. Aktiveringsbehovet sjunker och du kan styra din uppmärksamhet mot det som är viktigt på riktigt)

Det "sympatiska" parasympatiska nervsystemet

Parasympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det sympatiska nervsystemet det icke-viljestyrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system aktiveras i situationer där människan reparerar och återhämtar sig. T.ex. vid vila, sömn, fysisk aktivitet, umgänge med andra och när vi **inte** är utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas vila- och smältaresponser (rest and digest) och förbereder kroppen för nästa prestation.



Fyll gärna i dina egna parasympatikus-symtom

Det parasympatiska nervsystemet (rest and digest) är det sympatiska systemets motvikt. Båda behövs för att skapa balans i kropp och själ.

Det parasympatiska nervsystemet kan aktiveras via t.ex. bukandning med öppna handflator. Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation".

Andra aktiviteter som främjar parasympatikusaktivitet är att t.ex. äta, sova, umgås med vänner och familj, fysisk aktivitet även på måttlig nivå så som t.ex. promenader, öva medveten närvaro, tänka på sådant du är tacksam för, sitta still och "vara i nuet" (lägga märke till sinnesintryck och omgivningen).

SAMMANFATTNINGSVIS:

ÖKAD HÄLSA ÖVER TID
= HÅLLBARHET

Laddas ner från www.viktigtpariktigt.nu

Stresspåslaget är ögonblickligt och sker i nuet.

Jag behöver uppmärksamma ögonblicket när en reaktion inom mig drar igång, för att därefter kunna reglera mig.

- 1) Observera: "Där gick mitt sympatiska nervsystem igång" (Stressad eller aktiverad??)
- 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?"

Låt oss testa:

Patient: "Nu MÅSTE du verkligen HJÄLPA MIG, jag har väntat länge och jag kan ABSOLUT INTE HA DET SÅ HÄR!"

Vårdpersonal: "Jag hör på dig att du både är besviken och arg på vården och de besked som du har fått. Mitt beslut vilar på en grundlig bedömning och kommer inte att ändras, men jag finns här för dig och jag vill gärna hjälpa dig. Vi kan gemensamt ta reda på vad du kan göra istället".

Låt oss testa:

Patient: "Nu MÅSTE du verkligen HJÄLPA MIG, jag har väntat länge och jag kan ABSOLUT INTE HA DET SÅ HÄR!"

Vårdpersonal: "Jag hör på dig att du både är besviken och arg på vården och de besked som du har fått. Mitt beslut vilar på en grundlig bedömning och kommer inte att ändras, men jag finns här för dig och jag vill gärna hjälpa dig. Vi kan gemensamt ta reda på vad du kan göra istället".

- Ge först svaret när du sitter lite obekvämt till, kanske ena benet under dig eller hängandes på ena armbågen.

Låt oss testa:

Patient: "Nu MÅSTE du verkligen HJÄLPA MIG, jag har väntat länge och jag kan ABSOLUT INTE HA DET SÅ HÄR!"

Vårdpersonal: "Jag hör på dig att du både är besviken och arg på vården och de besked som du har fått. Mitt beslut vilar på en grundlig bedömning och kommer inte att ändras, men jag finns här för dig och jag vill gärna hjälpa dig. Vi kan gemensamt ta reda på vad du kan göra istället".

- Ge först svaret när du sitter lite obekvämt till, kanske ena benet under dig eller hängandes på ena armbågen.
- Tillämpa en stressreglerande kroppshållning och ge samma svar. (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. Medvetna andetag.)

FRÅN

Vill bort från ett obehag

SKÖNT! 🥱

Reagerande
Passagerare

Energi:
Aktivering/deaktivering

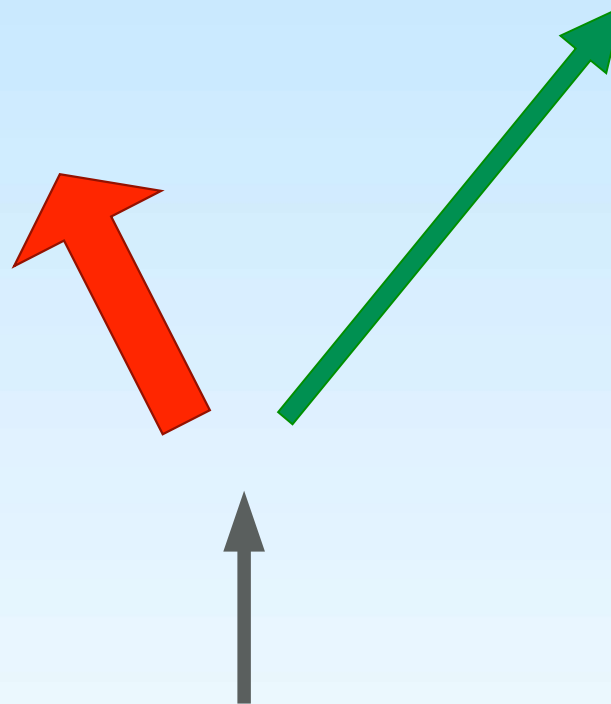
TILL

Vad vill jag uppnå?

HJÄLPSAMT! 😊💧

Agerande
Chaufför

Energi:
Aktivering/mobilisering



Utmanande upplevelse/situation

OHÄLSA

Vilken riktning väljer jag?

HÄLSA

SAMMANFATTNING:

- Att möta någon annan är att lägga märke till den egna organismens vilja att återta jämvikt.
- Kan vara obehagligt, men ofarligt. Kroppen vill dig väl!
- Öva på att notera vad som pågår i dig och dina automatiserade beteendemönster, kamp/undvikanden.
- Att reglera sig är att återta balansen genom att ta kontakt med nuet. Där det verkliga mötet med en annan människa sker. Öva på att vara ett proffs!

Två sidor av samma mynt vid sympatikusaktivering:

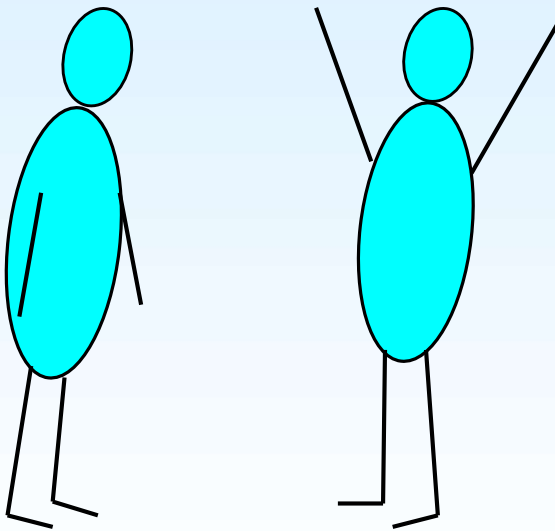
- Jag känner mig stressad.
- Nu är jag så nervös!
- Jag har ångest.



- Jag känner mig fokuserad.
- Nu är jag aktiverad.
- Jag är redo!



I mötet med dig gick mitt rika inre liv igång!



TACK!



Kontakt: www.arwajosefsson.com