

HITTA HÄLSA

FRAMFÖR ATT LETA SJUKDOM

Arwa Josefsson

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

Kontakt: www.arwajosefsson.se

RISK FÖR ÖVERTOLKNING AV FRISKT SOM SJUKT!

Upplevd ohälsa

Är frisk
Mår dåligt

Ex "Det känns inte bra"



Verklig hälsa

Är frisk
Mår bra



Verklig sjukdom

Är sjuk
Mår dåligt

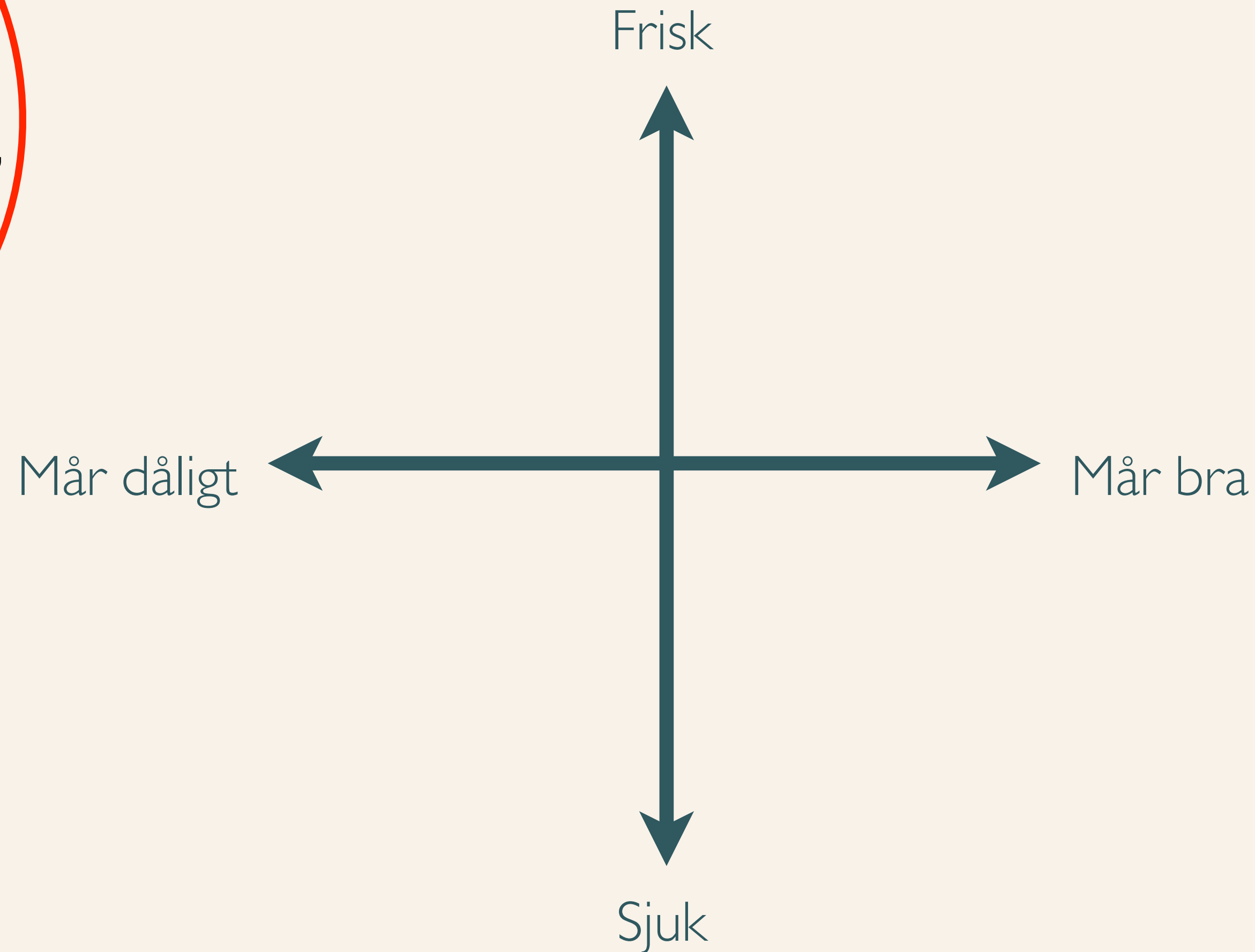
Ex Lunginflammation



Upplevd hälsa

Är sjuk
Mår bra

Ex välbehandlad diabetes



En patient kommer: "Jag kan inte sova. Önskar helst sömnmedicin."

"Jag har redan provat att lägga telefonen i ett annat rum. Det funkar inte."

"Jag sover dåligt även om jag inte druckit energidryck den dagen"

"Melatonin är oskadligt. Det kan man till och med köpa receptfritt utomlands"

"Men jag HAR REDAN en dygnsrytm!"

"Kan man inte bara få träffa en läkare?"

En patient kommer: "Jag kan inte sova. Önskar helst sömnmedicin."

"Jag har redan provat att lägga telefonen i ett annat rum. Det funkar inte."

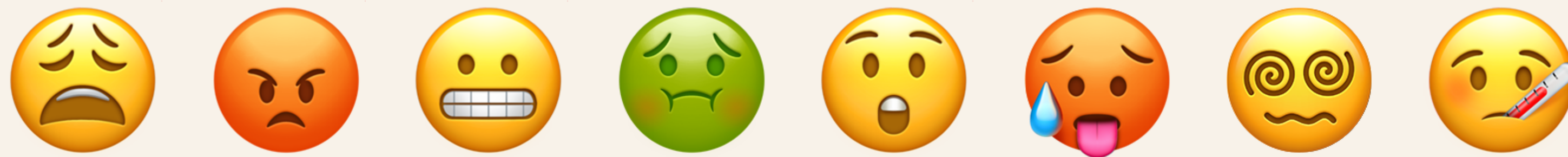
VAD HÄNDER I DIG JUST NU ?

"Melatonin är oskadligt. Det kan man till och med köpa receptfritt utomlands"

"Men jag HAR REDAN en dygnsrytm!"

"Kan man inte bara få träffa en läkare?"

Era reaktioner är blott en omfördelning av energi i kroppen



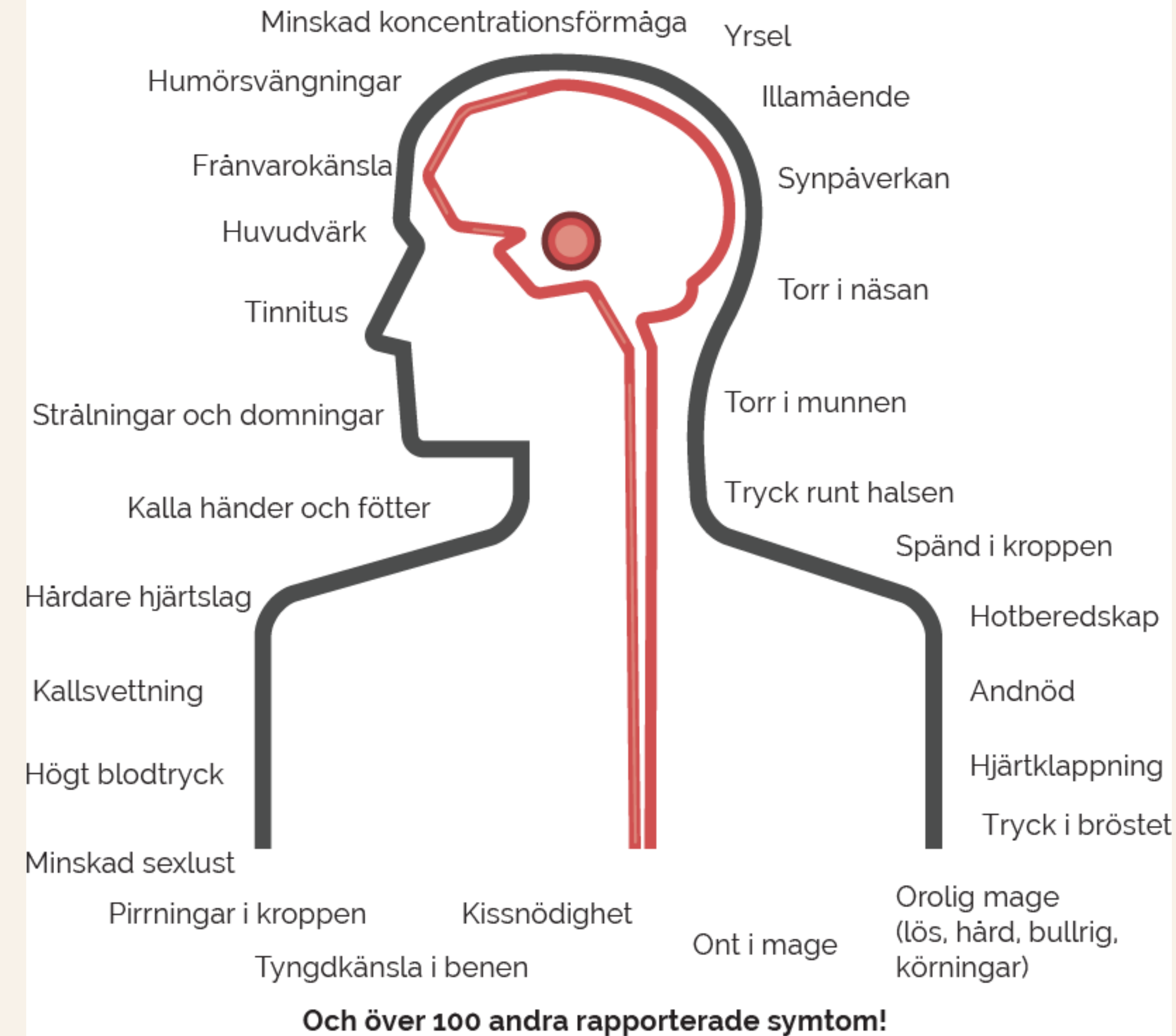
✨ Det är normalt! ✨

Din kropp **aktiveras** för att förbereda dig på en handling: **kamp** eller **flykt**



Och över 100 andra rapporterade symptom!

"STRESSYMTOM" 🤯



"STRESSYMTOM" 🤯

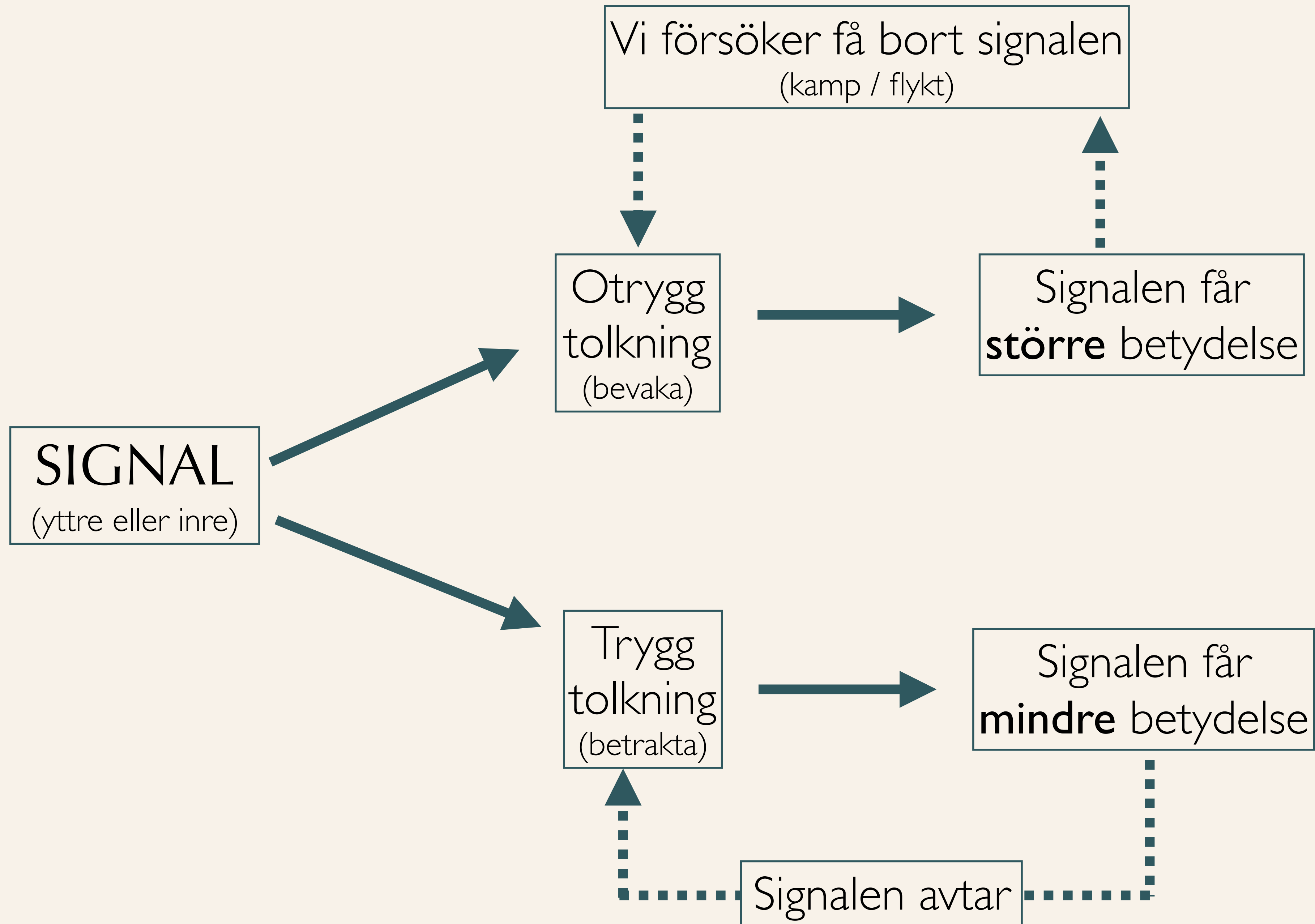
Signaler om energiaktivering
Obehagligt och ofarligt på samma gång!

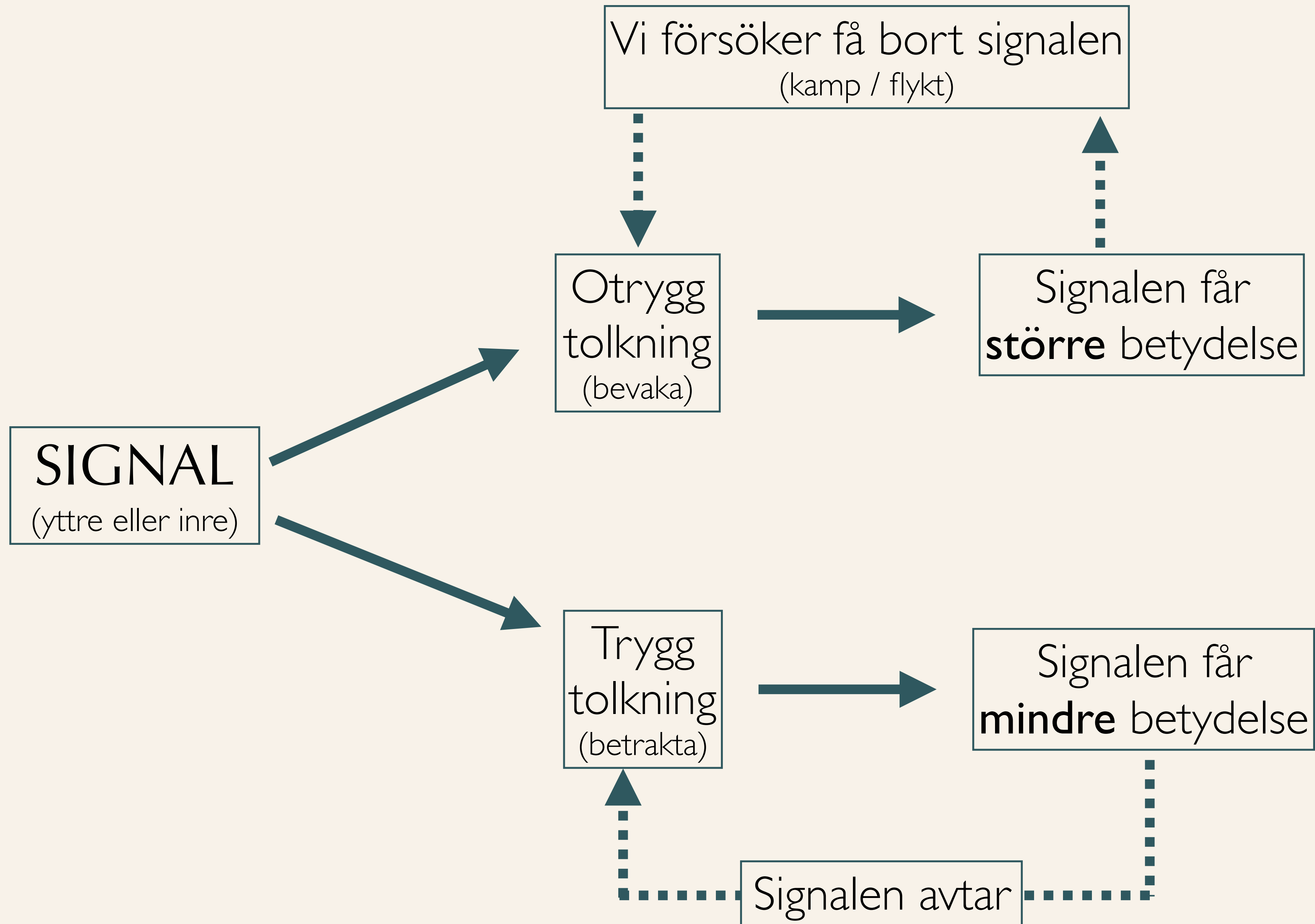
BEVAKA

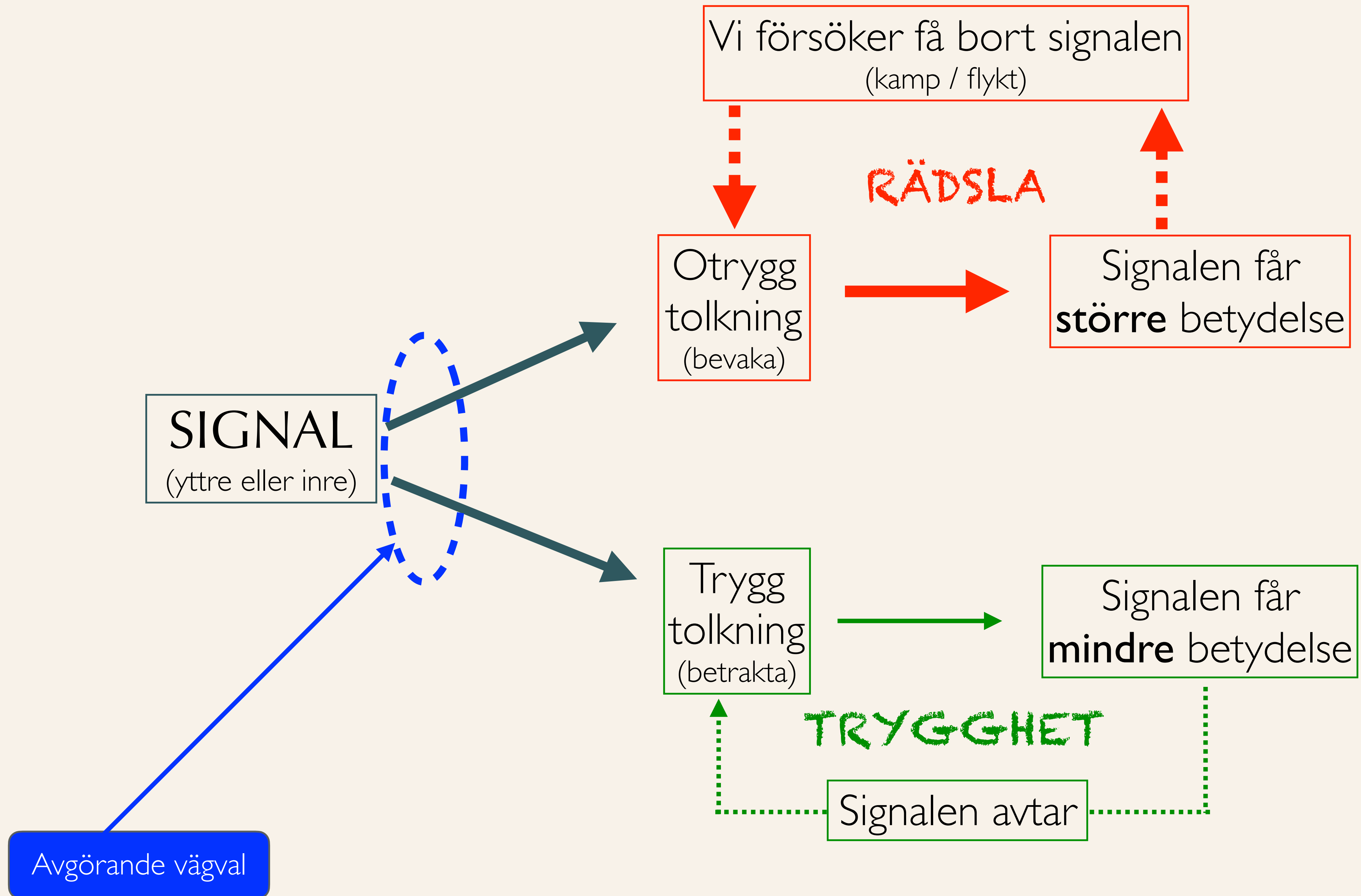
– något på insidan drar ihop sig

BETRAKTA

– något på insidan släpper

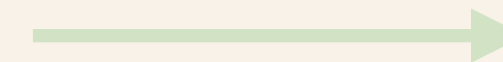




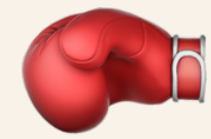


Vi försöker få bort signalen
(kamp / flykt)

RÄDSLÄ

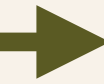


Vår otrygghet:



KAMP

(Få bort)



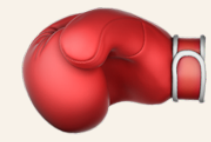
FLYKT



(Komma bort)

- Stör dig på patienten
- Blir otålig/frustrerad
- Fokuserar på att minska symtomen
- Anklagar "systemet"
- Blir självkritisk, känner dig otillräcklig

Vår otrygghet:



KAMP

(Få bort)



FLYKT

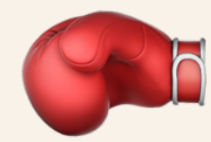


(Komma bort)

- Stör dig på patienten
- Blir otålig/frustrerad
- Fokuserar på att minska symtomen
- Anklagar "systemet"
- Blir självkritisk, känner dig otillräcklig

- Vacklar i din bedömning
- Kompromissar med andra (och dig själv)
- Skickar vidare till nästa steg
- Förminskar dig själv ("vem är jag att...")
- Blir "rädd för att missa"

Vår otrygghet:



KAMP

(Få bort)



FLYKT

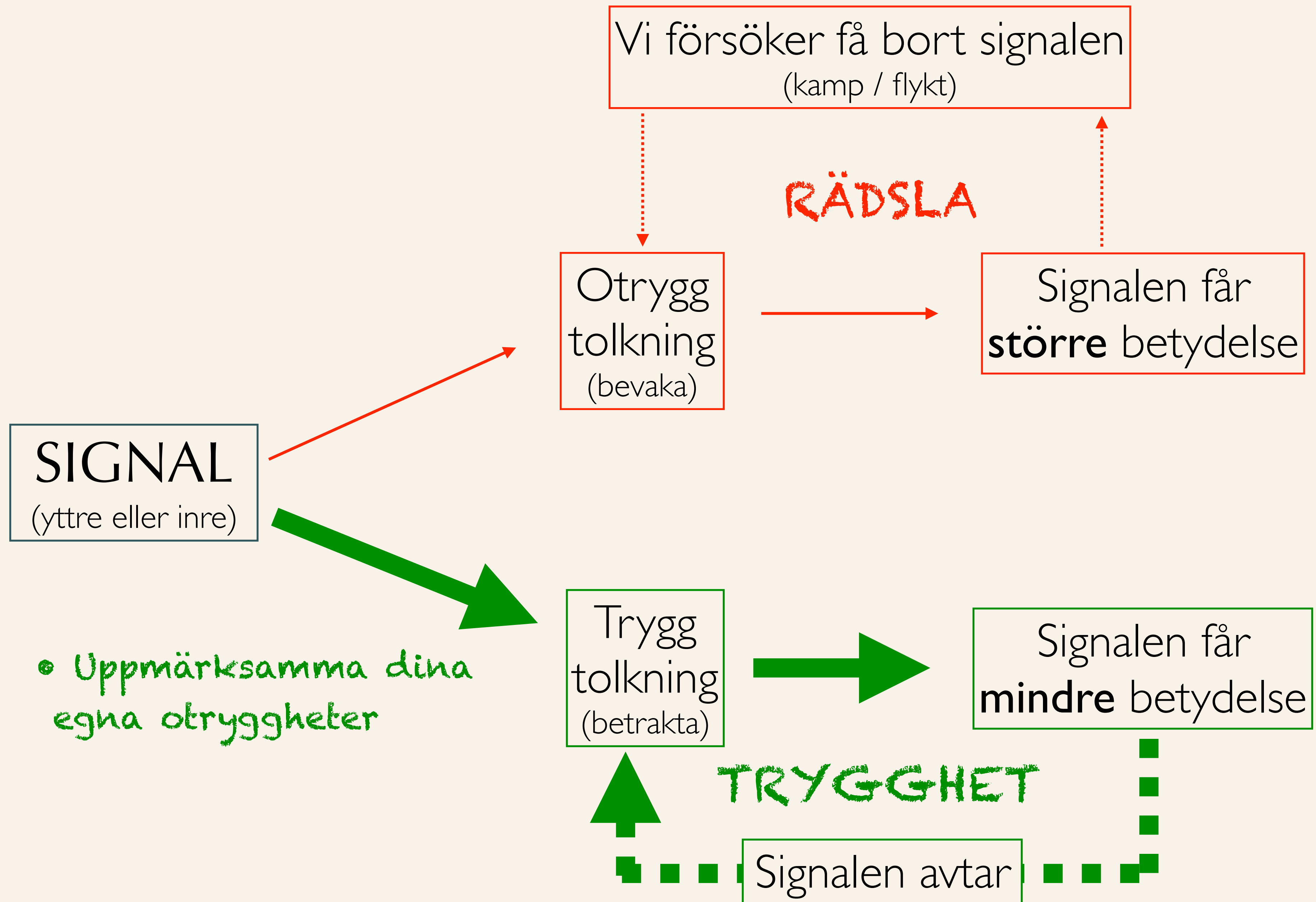


(Komma bort)

- Stör dig på patienten
- Blir otålig/frustrerad
- Fokuserar på att minska symtomen
- Anklagar "systemet"
- Blir självkritisk, känner dig otillräcklig

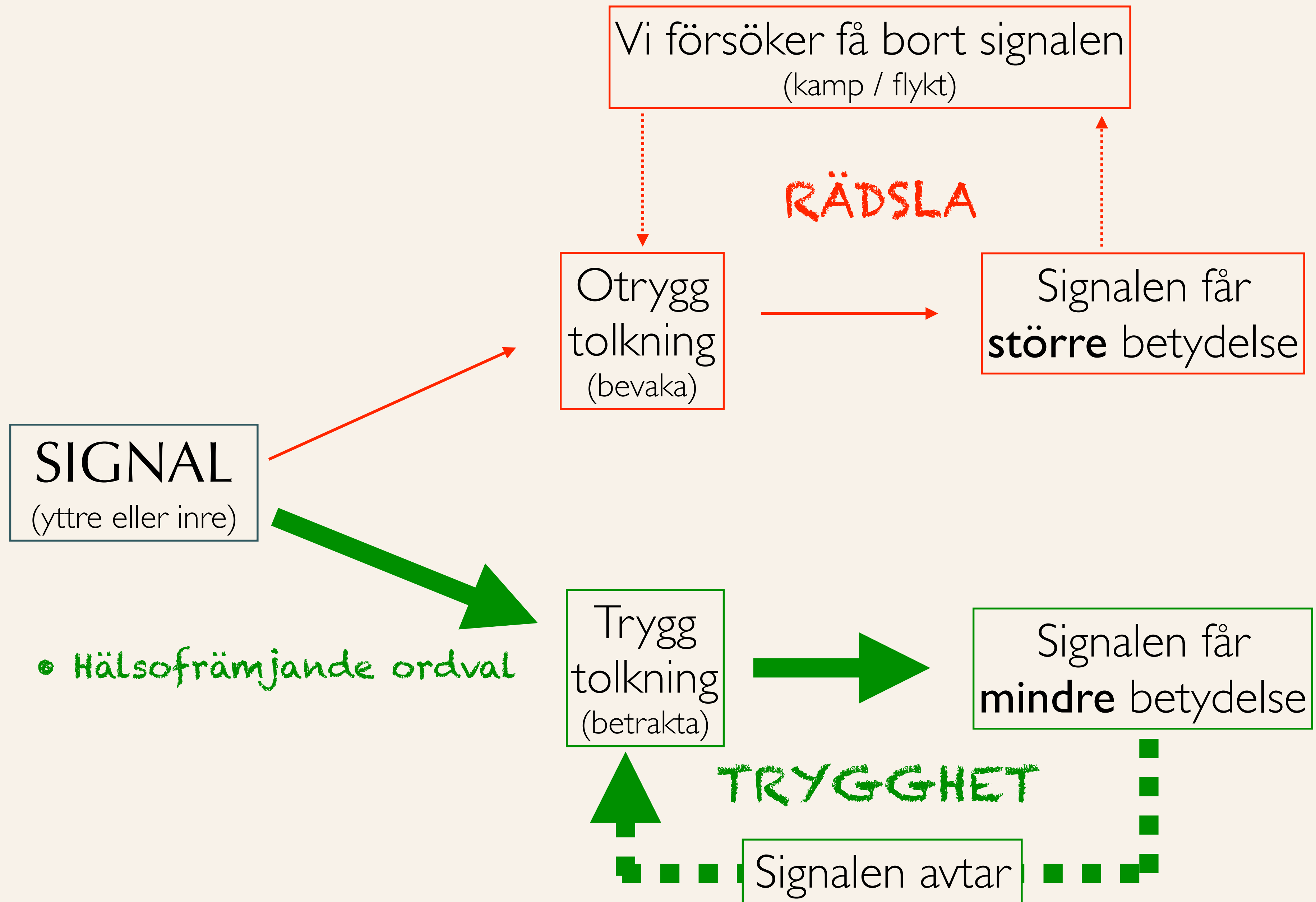
- Vacklar i din bedömning
- Kompromissar med andra (och dig själv)
- Skickar vidare till nästa steg
- Förminskar dig själv ("vem är jag att...")
- Blir "rädd för att missa"

Vilka mönster känner du igen från utmanande situationer ?



ORDVAL HAR BETYDELSE

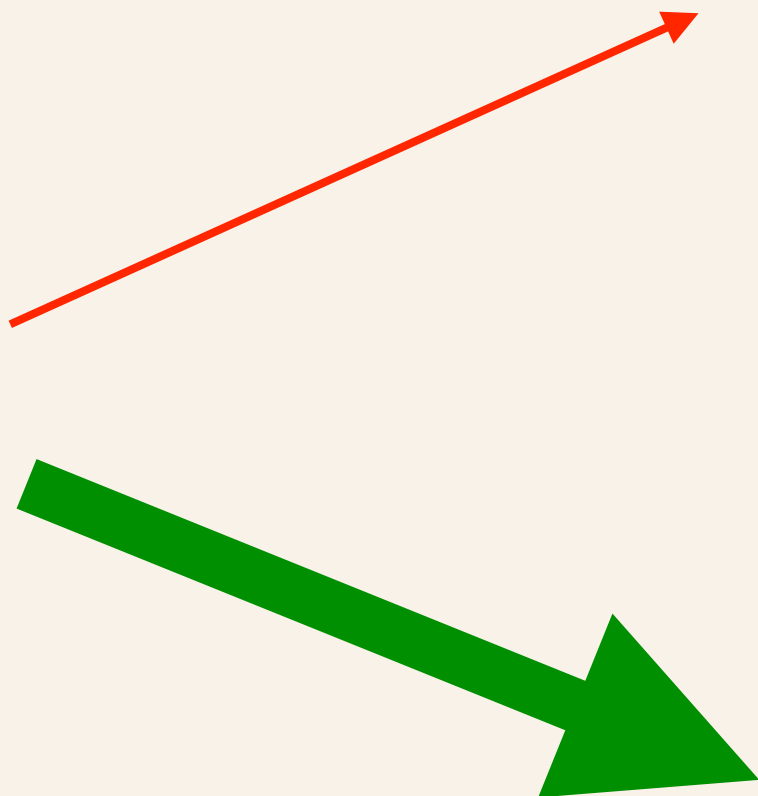
KAMP/FLYKT	REGLERAT
Sömnsvärigheter	Oregelbunden sömn
Behandlingen är i första hand...sen kan mediciner komma på tal...	Behandlingen är regelbundenhet (punkt.)
Jag kan inte komma i säng...	På vilket sätt hindrar du dig själv från att gå och lägga dig?
Det är <u>svårt</u> att...	Det känns <u>nytt</u> med
Jag måste...	Jag väljer att
Jag har inte tid	Vad vill jag fylla min tid med?
Vad har jag missat?	Vad har jag hittat?
Det är svårt när kulturen ser ut som den gör	Vad vill jag bidra med i den kultur jag lever i?



Hur kan det vara så svårt ?

För att våra hjärnor är BÄST på hot!

SIGNAL
(yttre eller inre)



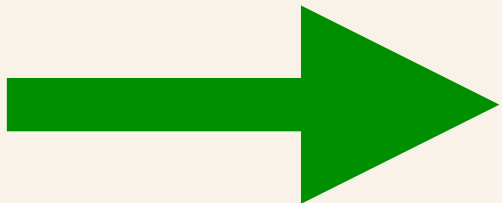
O
to
(b



n får
ydelse

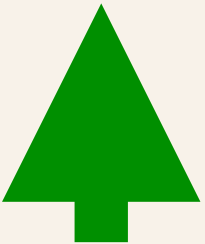
• Hjärnan är BÄST på hot!

Trygg
tolkning
(betrakta)



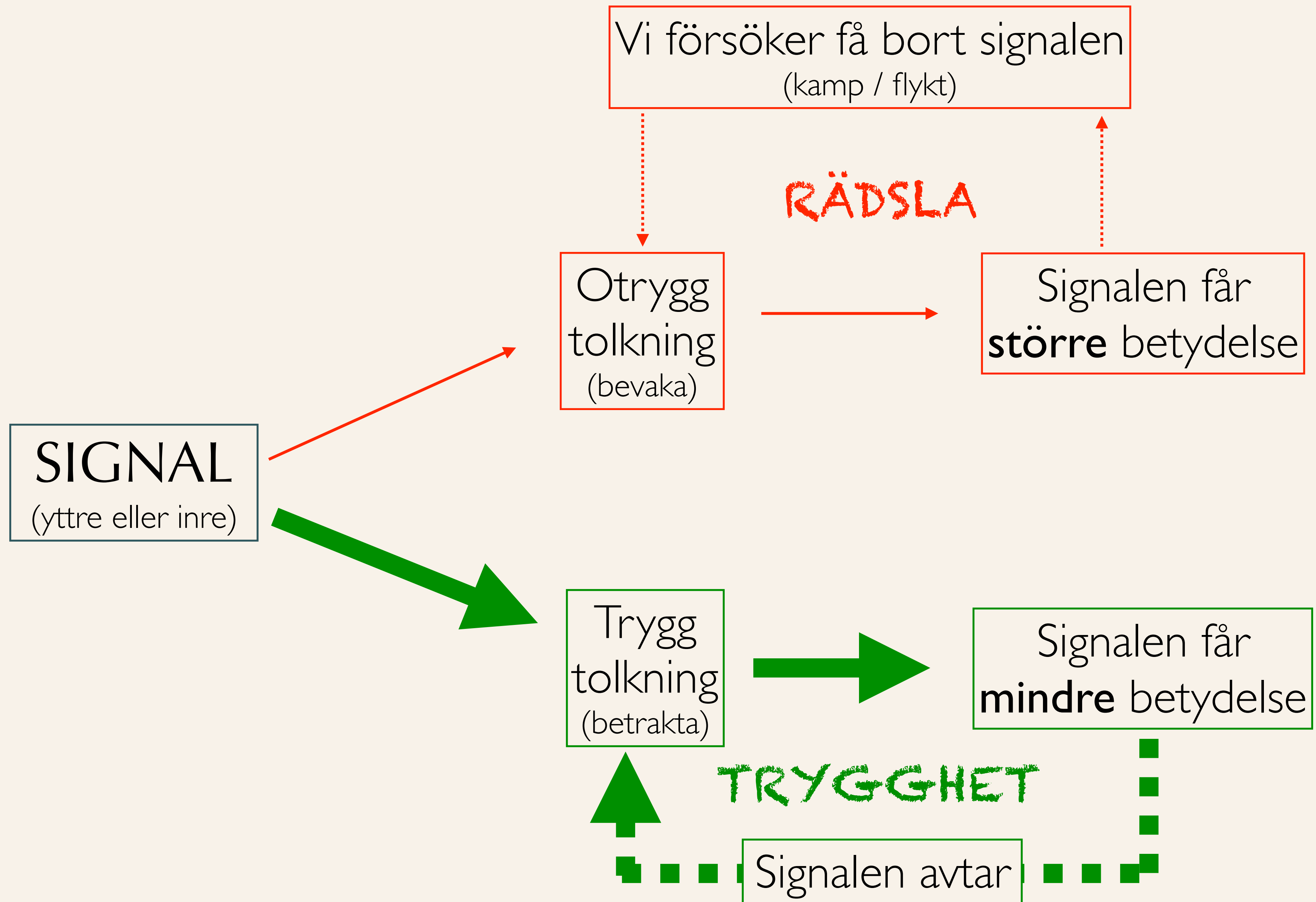
Signalen får
mindre betydelse

TRYGGHET



Signalen avtar

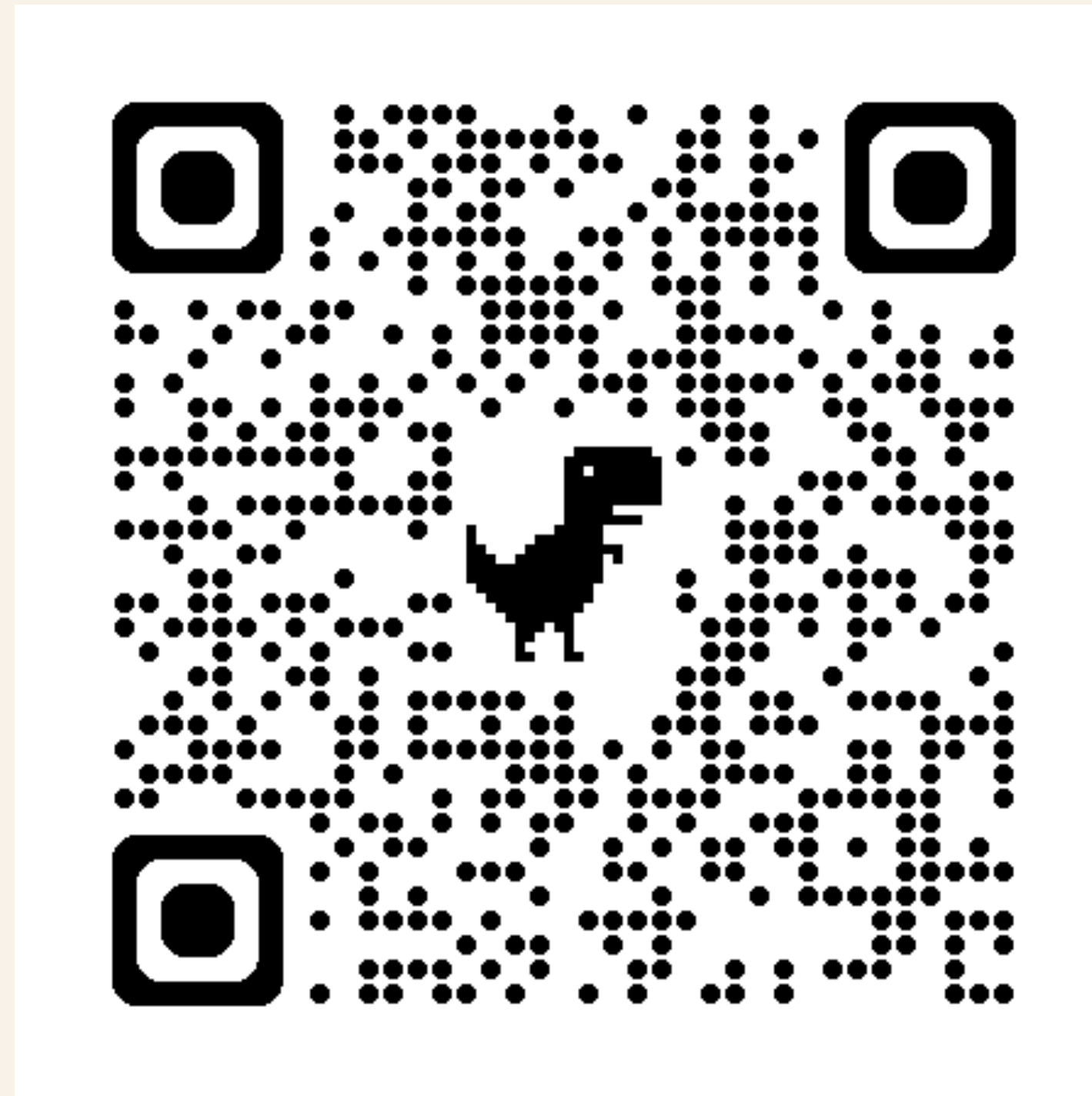




Öva tillsammans i 1 + 1 minut:

- 1) **Bevaka**/var vaksam. Känn efter hur det är att *hålla koll* när vad som helst kan hända.
- 2) Skaka av er, ta andetag ner i mjuk mage.
- 3) Mjukna i blicken och skifta till **Betrakta**. Du behöver inte göra något annat än att bara notera det du ser, hör, känner. Just nu finns inget att försöka förändra.
- 4) Dela era erfarenheter med varandra. Hur kändes det på insidan? Utsidan?

Nyfiken på mer om dessa ämnen ?



Scanna QR-koden och anmäl dig till e-postlistan

www.arwajosefsson.se