

STRESSHANTERING VID NPF

FÖR FLEXIBILITET & HÄLSA

Johan Pahnke
Psykolog, doktorand KI

Det stressande samhället

Högre **tempo**

Snabbare **förändringar**

Information & teknologi

Buller & andra intryck

Social kompetens



Stress & NPF



Stress vanligare vid NPF

Samband **stress & NPF-svårigheter** *

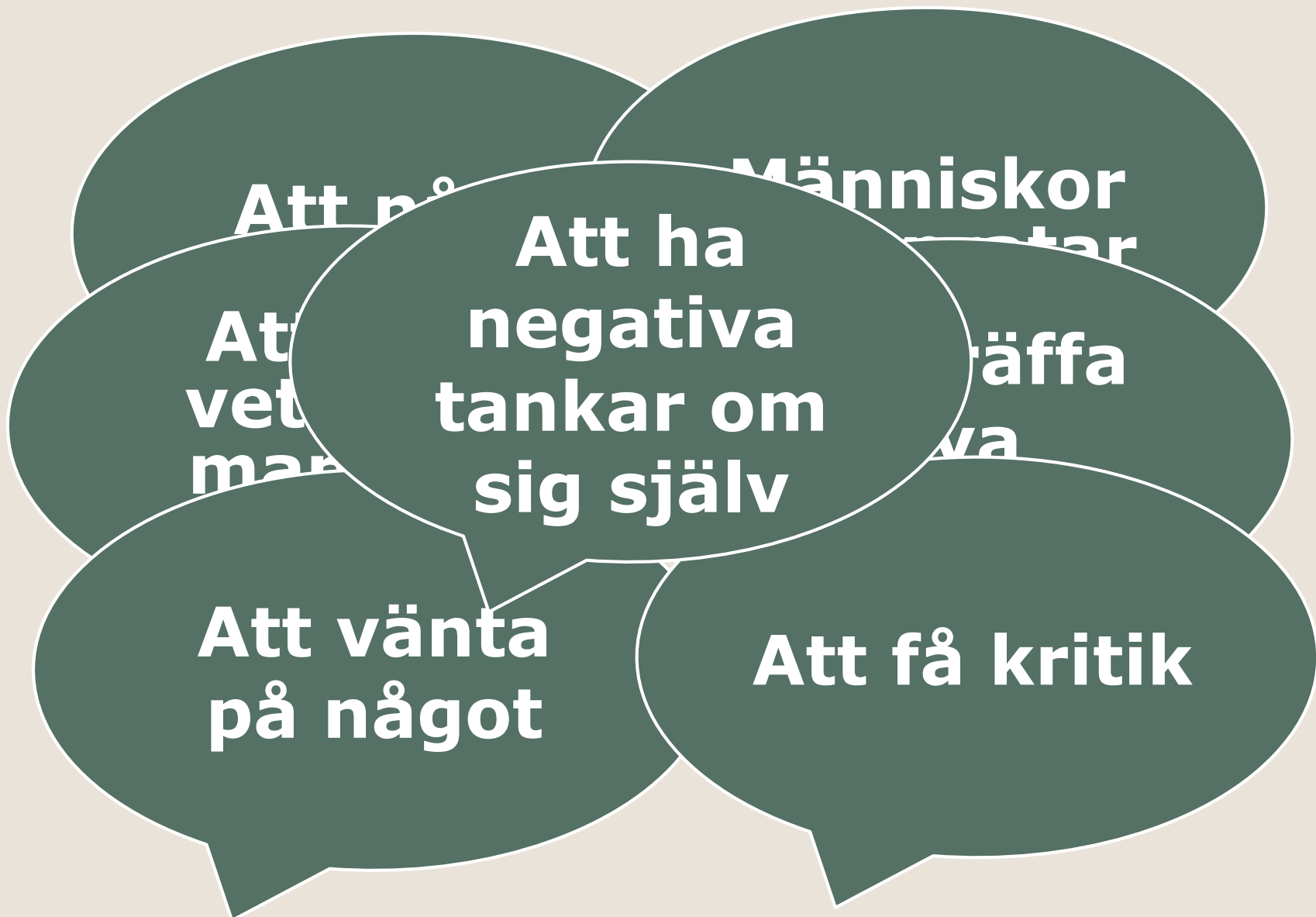
60-70% har **depression** eller **ångest**

Utmattning vid långvarig stress

Sänkt **livskvalitet**

* Hirvikoski &
Blomqvist, 2015;
Sharpley m fl, 2016

Stressande situationer



Att ha

Människor

Att ha
negativa
tankar om
sig själv

Att vänta
på något

Att
vet
man

Att vänta
på något

Att få kritik

Den stressade hjärnan



Känslighet för **intryck** (ljud, ljus, smak, lukt & känsel)

Krav på **social förmåga**

Annorlunda **processhastighet** (långsam eller snabb)

Svårt att **vänta** (impulsivitet)

Förändringar väcker obehag (flexibilitet)

Svårt att **sitta still** (hyperaktivitet)

Åtgärder



1) **Minska det som stressar** (ändra miljön).

Exempel: Tydliga instruktioner, veta i förväg, lugn arbets- eller skolmiljö.



2) **Hantera stressen** (öka egen förmåga).

Exempel: Hantera hur man **själv reagerar** i en stressande situation.

Metoder

Mindfulness

Yoga



ACT (acceptance and commitment therapy)

Motivation

Acceptans

Fokus

FLEXIBILITET & HÄLSA

ACT		NPF	
FLEXIBILITET	MOTIVATION (göra det som är viktigt)	Svårt att ha långsiktiga mål	OFLEXIBILITET
		Impulsivitet	
		Känslomässigt & socialt undvikande	
	ACCEPTANS (tillåta det man upplever)	Känslighet för intryck	
		Svårt med osäkerhet & förändringar	
	FOKUS (fokusera på det som händer)	Svårt med uppmärksamhet	
Svårt att uppfatta sig själv & andra			

Motivation

Hitta det som är **viktigt för en själv**

Exempel: Ha kontakt med andra människor.

Ha **tydliga & konkreta mål**

Exempel: Åka buss en station.

Hantera hinder på vägen

Exempel: Hantera tankar, känslor & kroppen.



Tankar, känslor & kroppen



**"FÖR
MYCKET
LJUD"**



**HJÄRTAT
SLÅR**



UPPRÖRD

Acceptans & fokus



1) Lägga märke till tankar, känslor & kroppen.

Exempel: Jag har tanken "För mycket ljud", jag känner mig upprörd & hjärtat slår.

2) Låta de vara som de är.

Exempel: Det är ok att ha tanken "För mycket ljud", känna mig upprörd & jag låter kroppen reagera – det är inte farligt.

Undvikandefällan



När vi blir stressade vill vi **undvika obehaget** (hjärnan tolkar det som ett hot).

Vi gör ofta det som **känns bra för stunden**, men är dåligt på längre sikt.

Vi får då, förutom stress, ofta **psykisk ohälsa & sänkt livskvalitet**.

UNDVIKANDEFÄLLAN

Åka buss

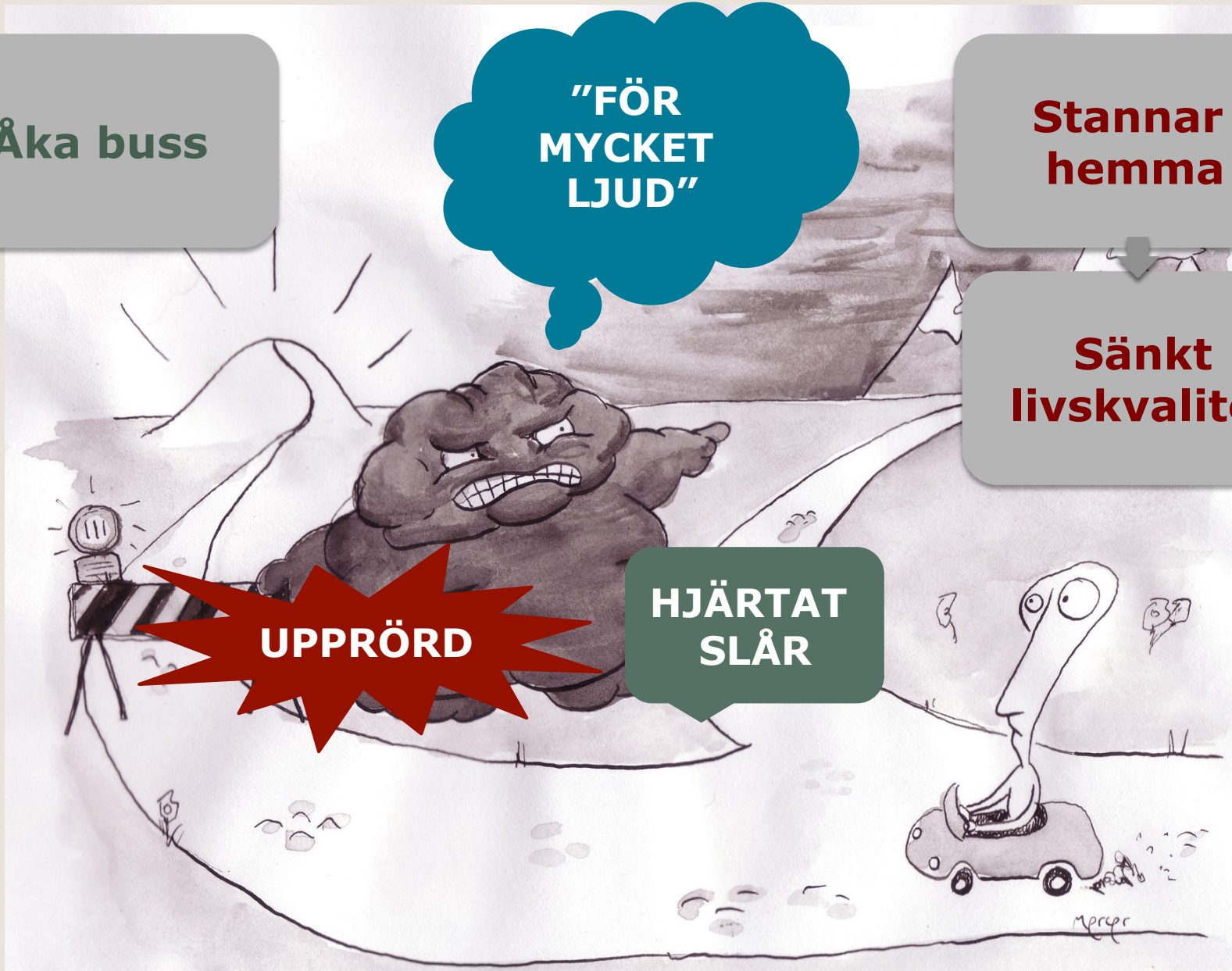
"FÖR
MYCKET
LJUD"

Stannar
hemma

Sänkt
livskvalitet

UPPRÖRD

HJÄRTAT
SLÅR



ACT

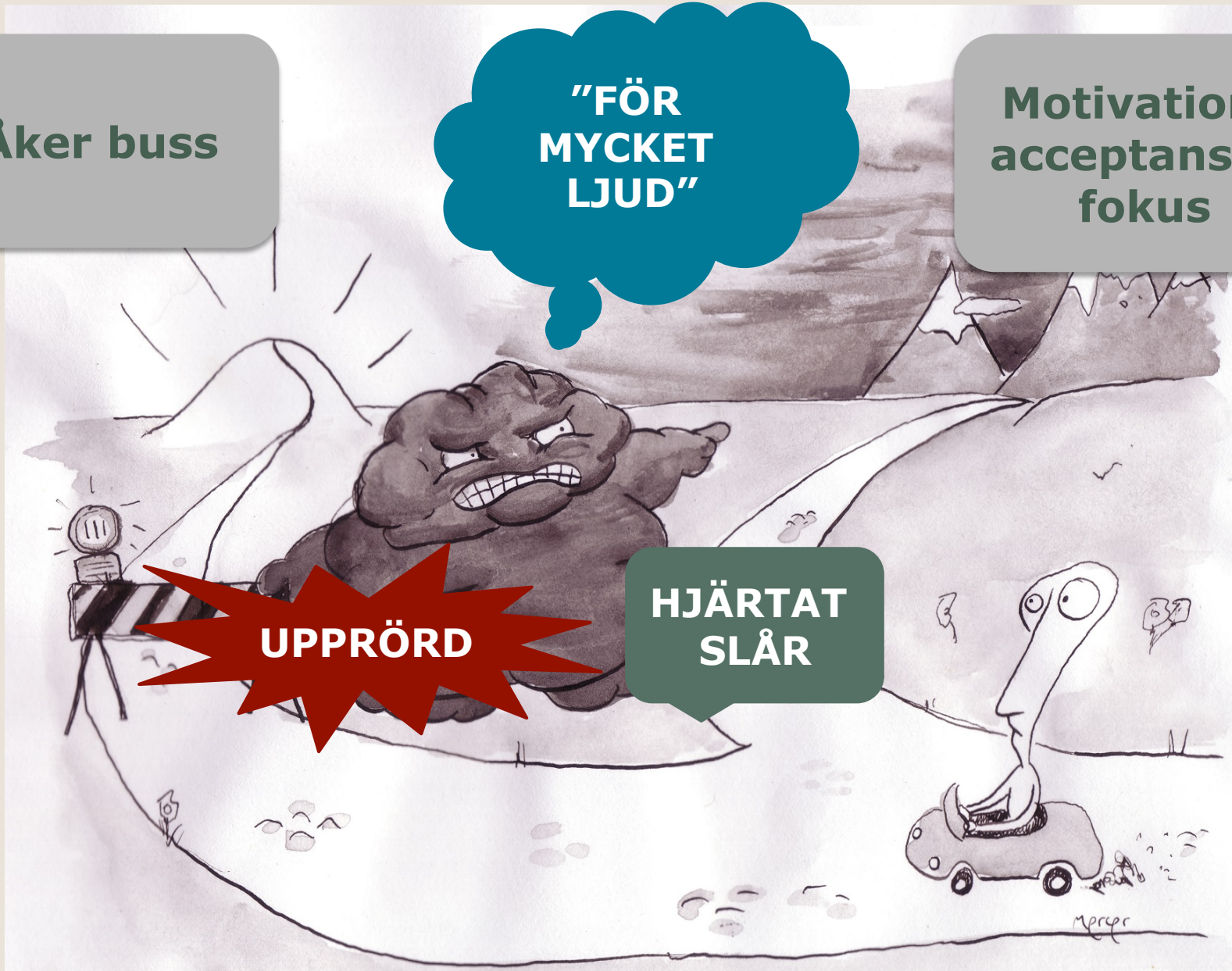
Åker buss

"FÖR
MYCKET
LJUD"

Motivation,
acceptans &
fokus

UPPRÖRD

HJÄRTAT
SLÅR



Fokusövning – Att bara lyssna

Tänk på **varför du kom till föreläsningen.**

Lyssna på ljud 1 minut.

Lägg märke till ljuden i rummet.

Lägg märke till om du får **tankar** när du lyssnar.

NeuroAct

Stresshantering för flexibilitet & hälsa



ACT & psykoedukation

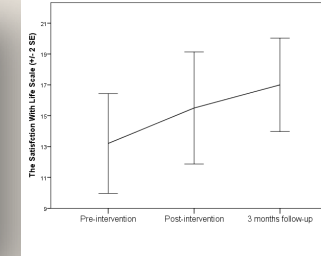
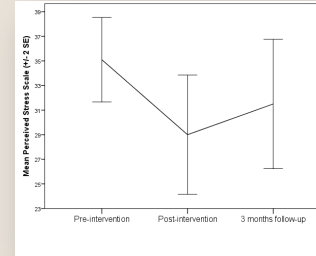
Gruppbaserat för vuxna & ungdomar

12 tillfällen & egen träning

Pedagogiskt material

NeuroAct

Stresshantering för flexibilitet & hälsa



Korta & lättförståeliga fokus- & acceptansövningar

Utvärderad på Karolinska Institutet

Minskad stress & psykisk ohälsa

Ökad livskvalitet, flexibilitet & social förmåga

Kommentarer efter gruppen



Tack!

Deltagare i alla faser av projektet.

Teamet:

Tobias Lundgren, Fil dr/psykolog/enhetschef KCP

Gerhard Andersson, docent

Benjamin Bohman, Med dr/psykolog

Tatja Hirvikoski, Med dr/neuropsykolog

Sven Bölte, Professor

Jussi Jokinen, Med dr/MD

Timo Hursti, docent

Johan Bjureberg, med dr/psykolog

Bror Gadelius Minnesfond, Boethius stiftelse, Psykiatrifonden

Tack för er uppmärksamhet!

Info om **gruppleddarutbildning, anmälan
till NeuroAct-grupp m m: johan.pahnke@ki.se**