

# JAG KAN INTE HA DET SÅ HÄR!

Utmaningen funktionella besvär

Arwa Josefsson

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

VAD HÄNDER I DIG JUST NU?

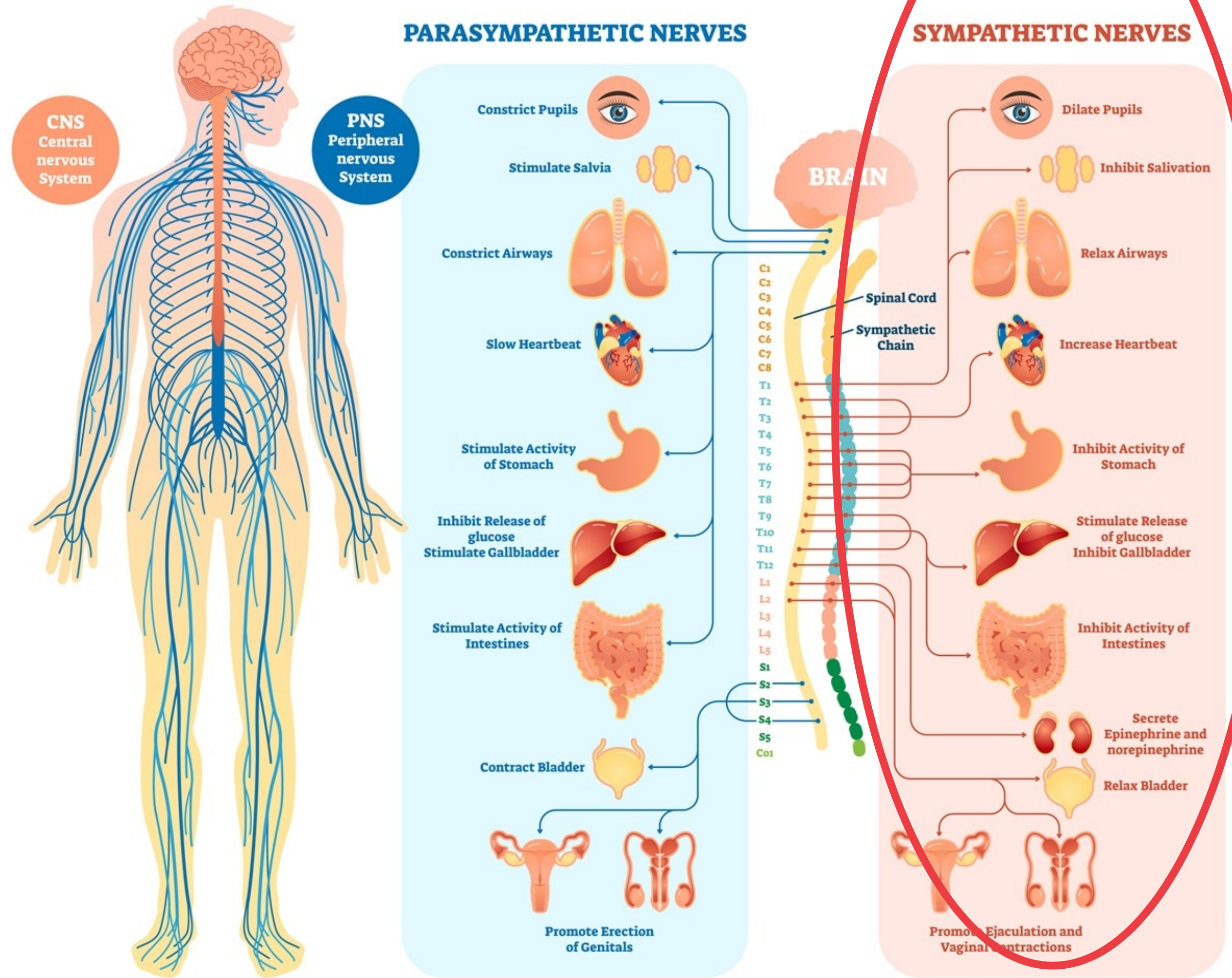
Era reaktioner är blott omfördelning av energi i kroppen



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



# HUMAN NERVOUS SYSTEM



Kroppens stressystem 🤨

vs.

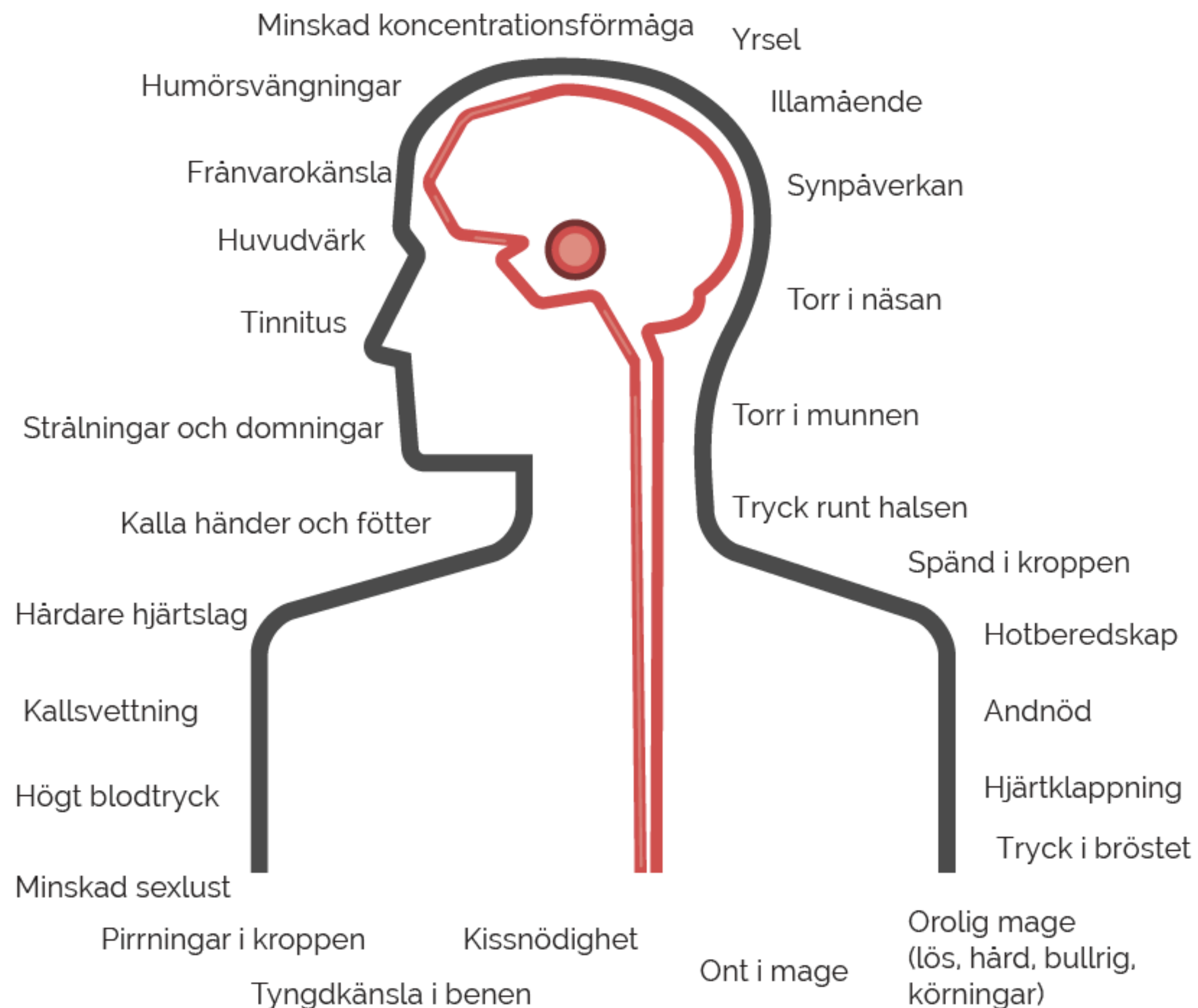
Kroppens aktiveringssystem 💪



# 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 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](http://www.viktigtpariktigt.nu)

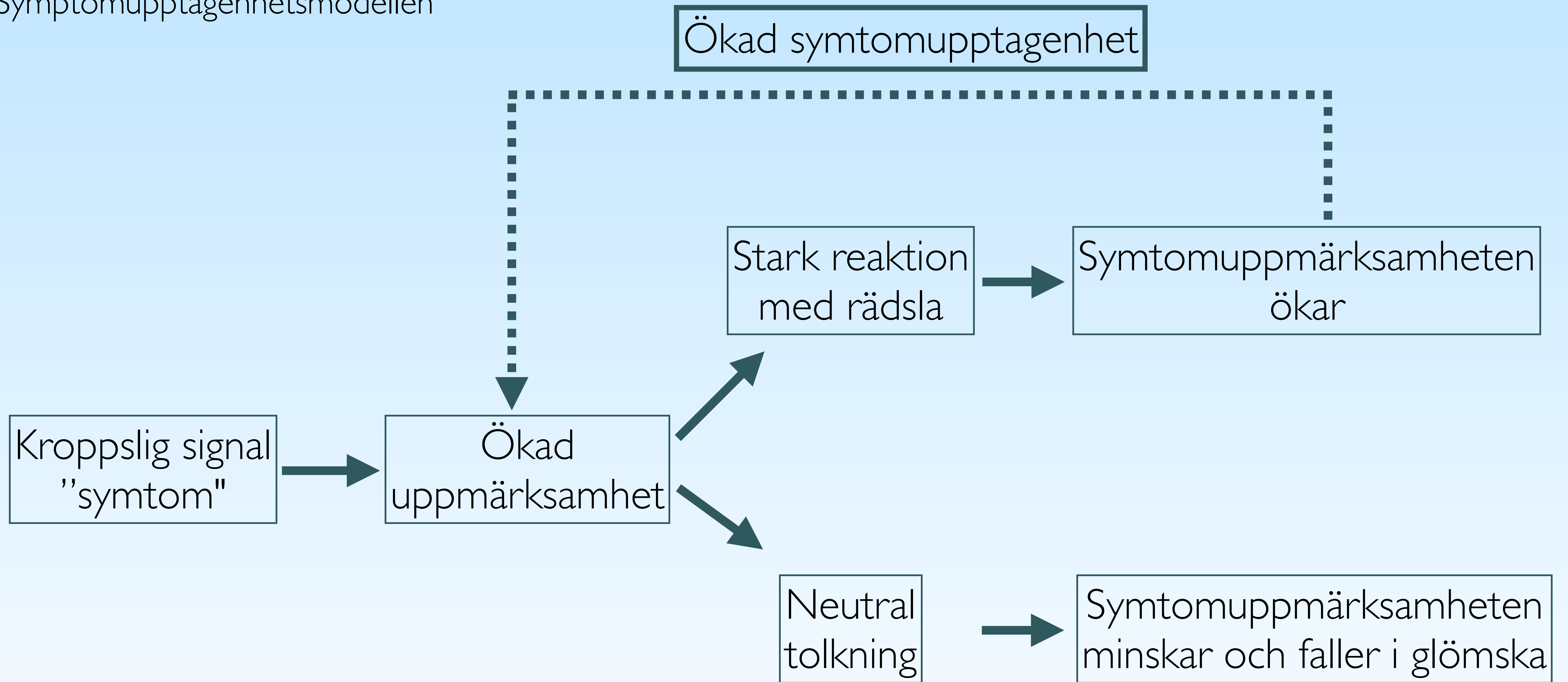
"Stressymtom" 🤯 😬 🤢

VS.

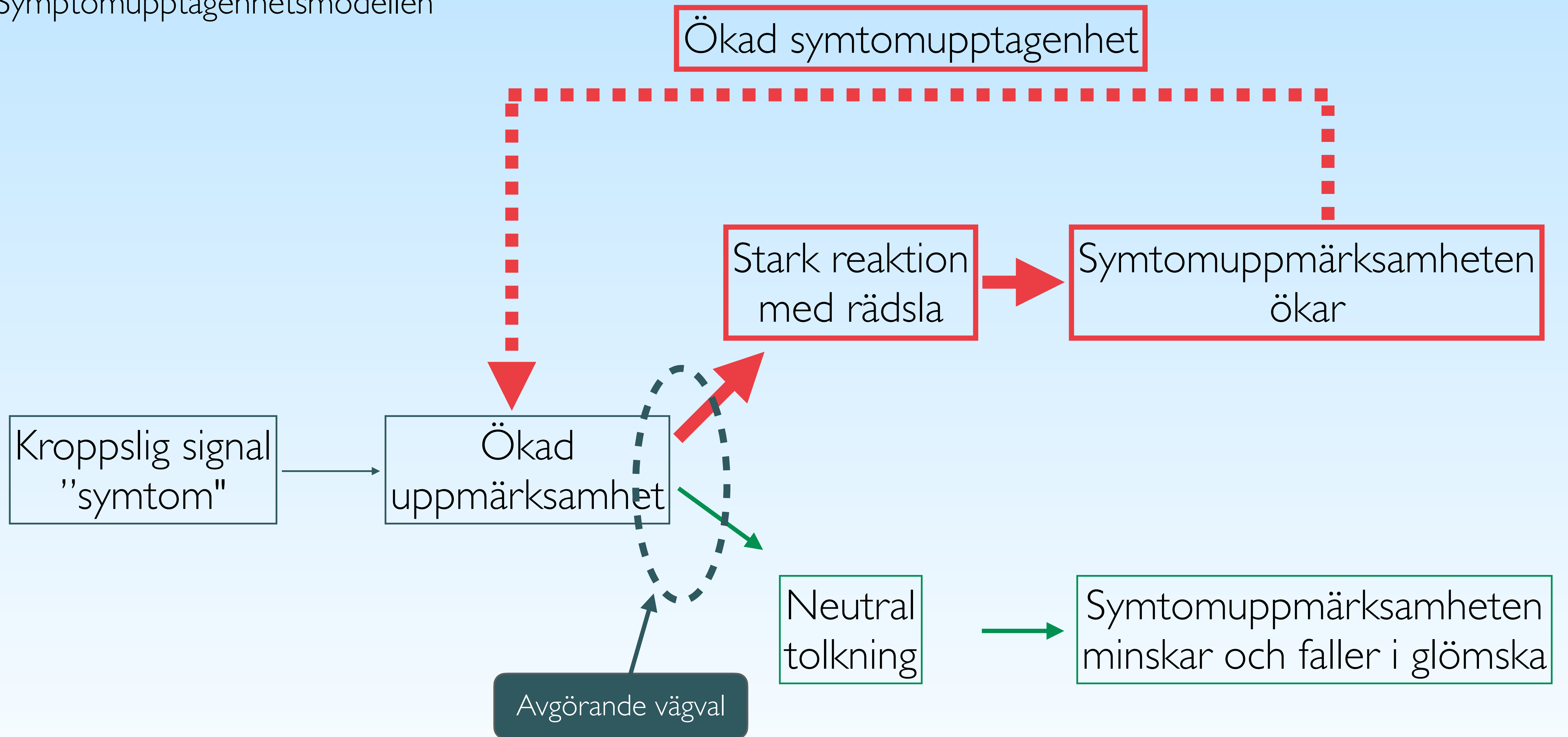
Signaler om energiaktivering 💪 😓 🙌 🙌

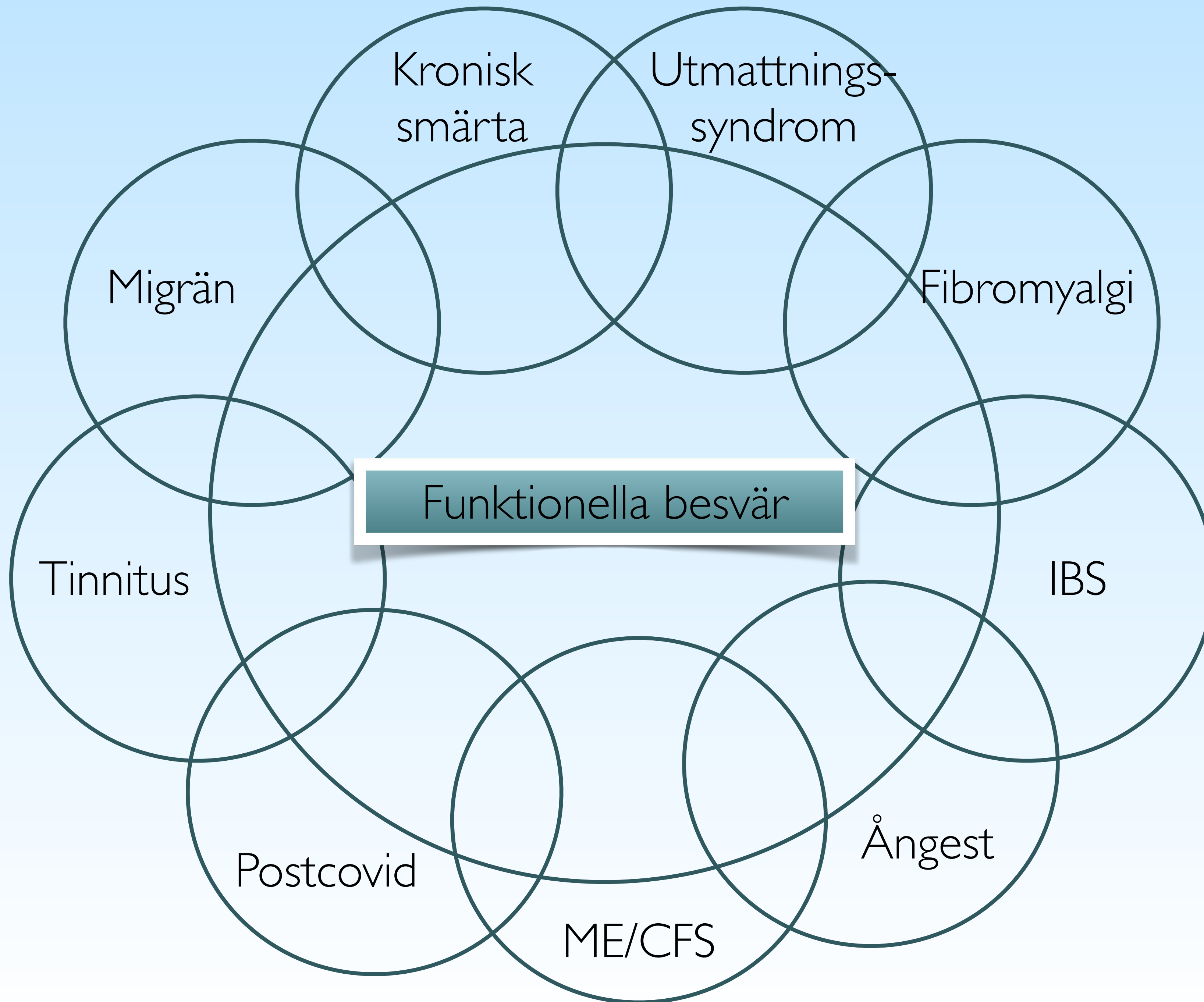
**Obehagligt och ofarligt på samma gång!**

# Symptomupptagenhetsmodellen



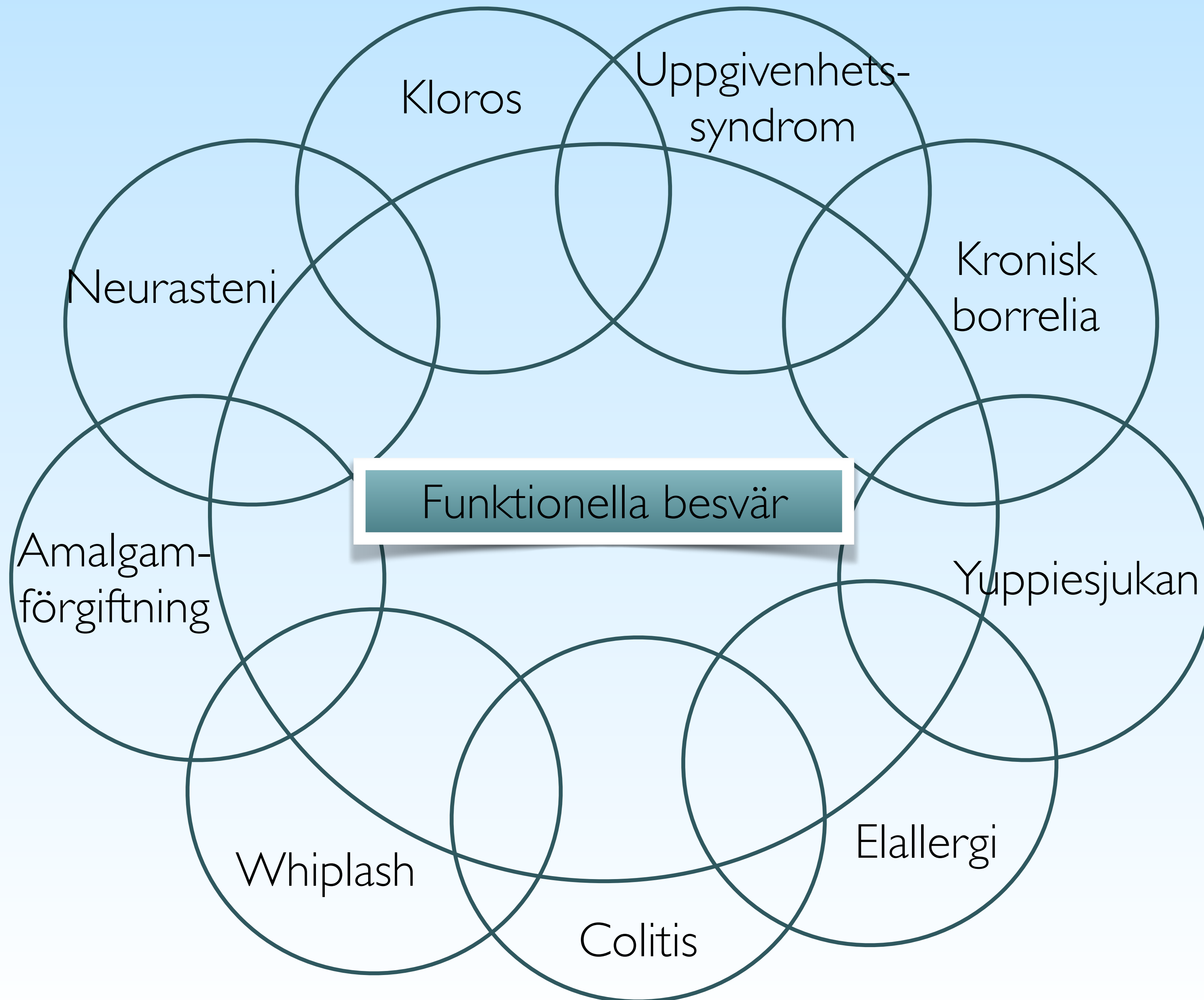
# Symptomupptagenhetsmodellen



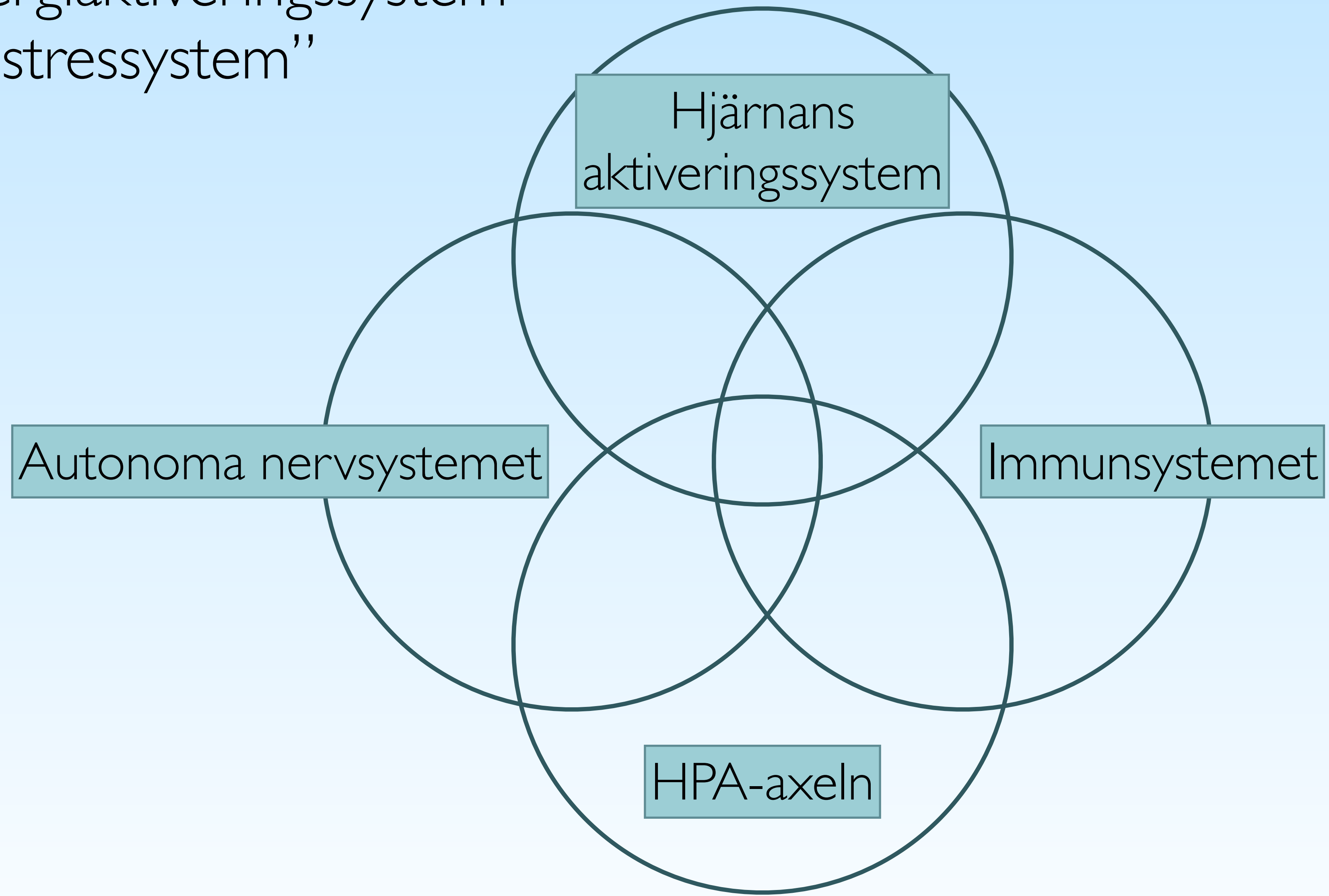




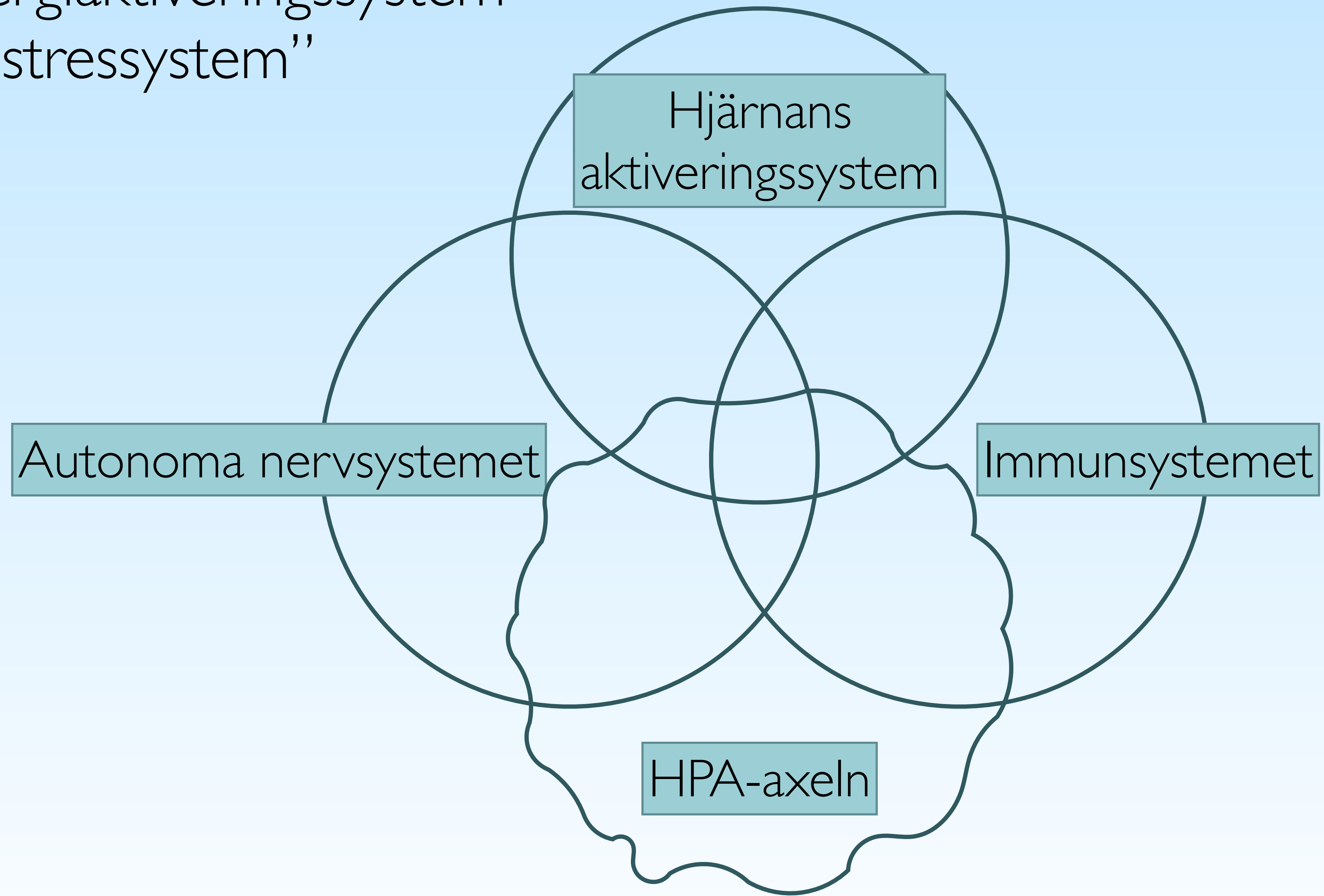
Historiskt:



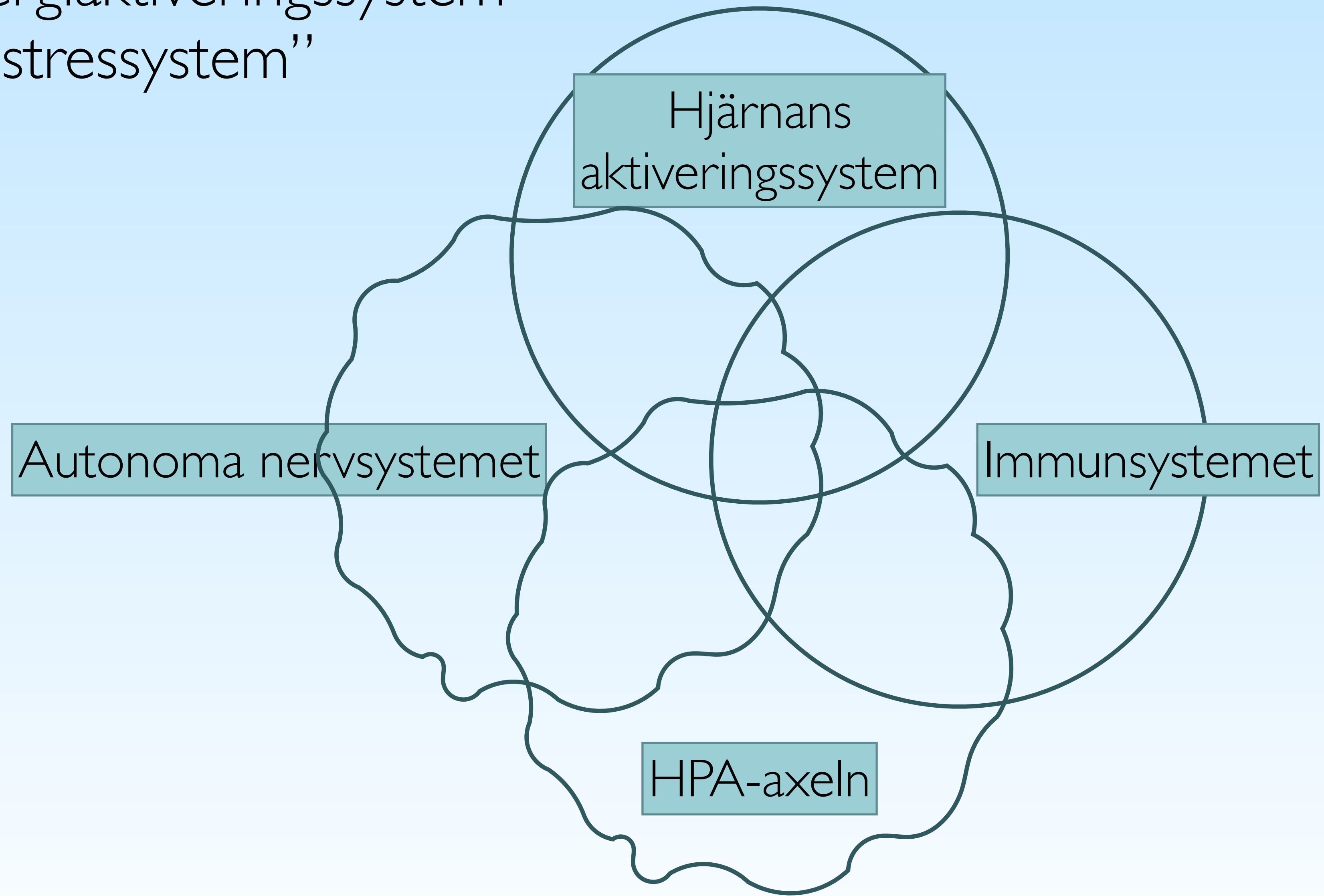
# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"



# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"

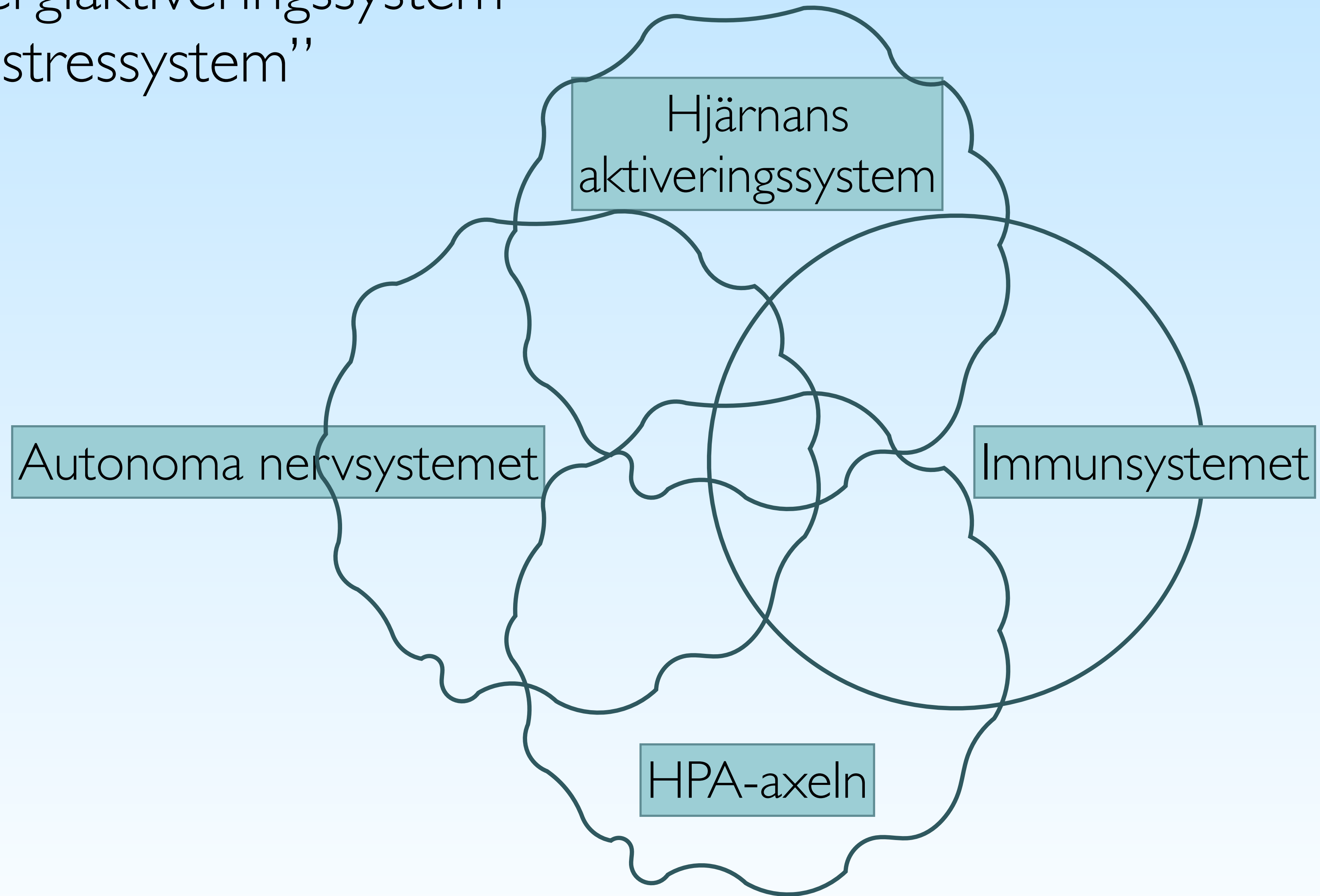


# Våra energiaktiveringssystem "stressystem"

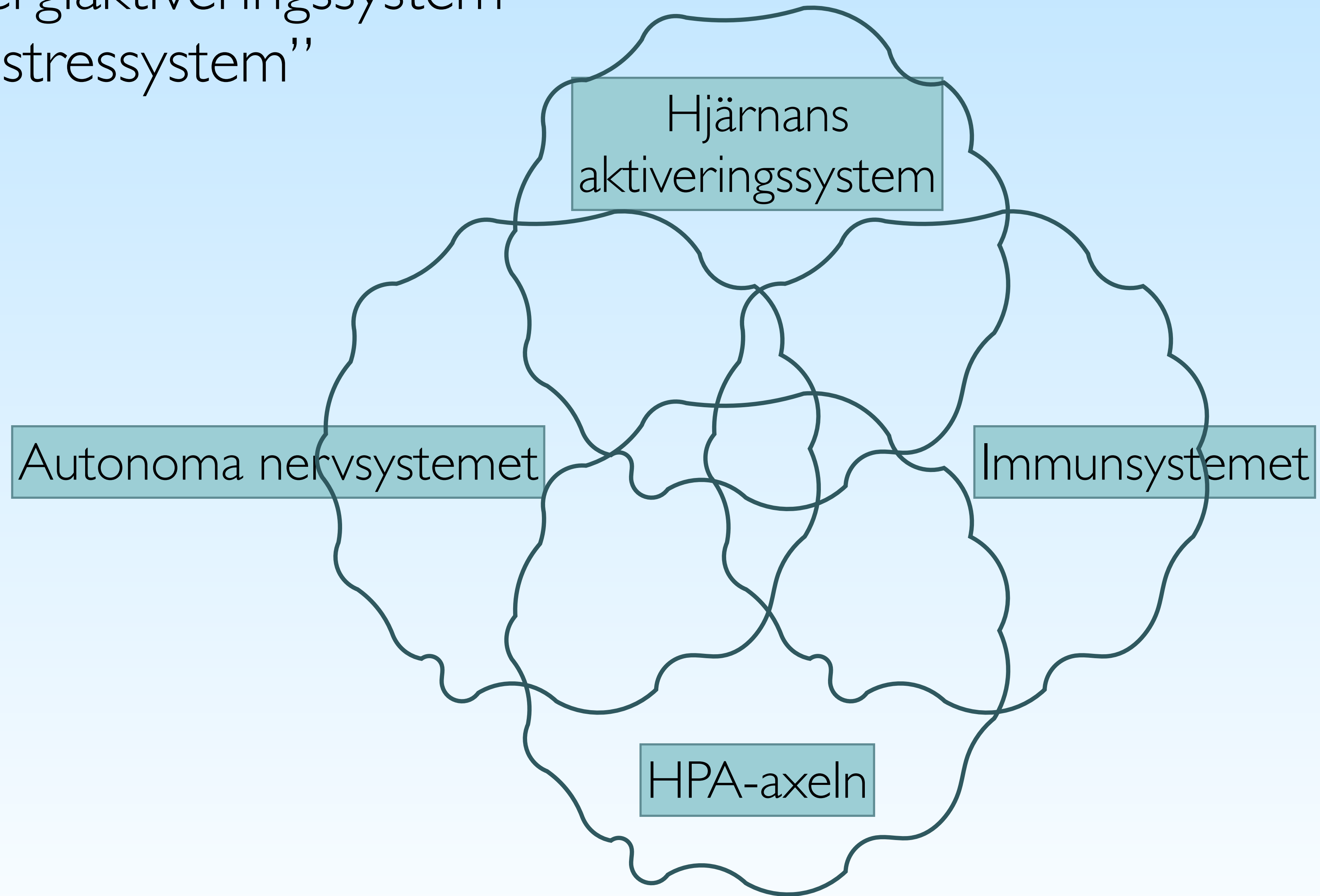




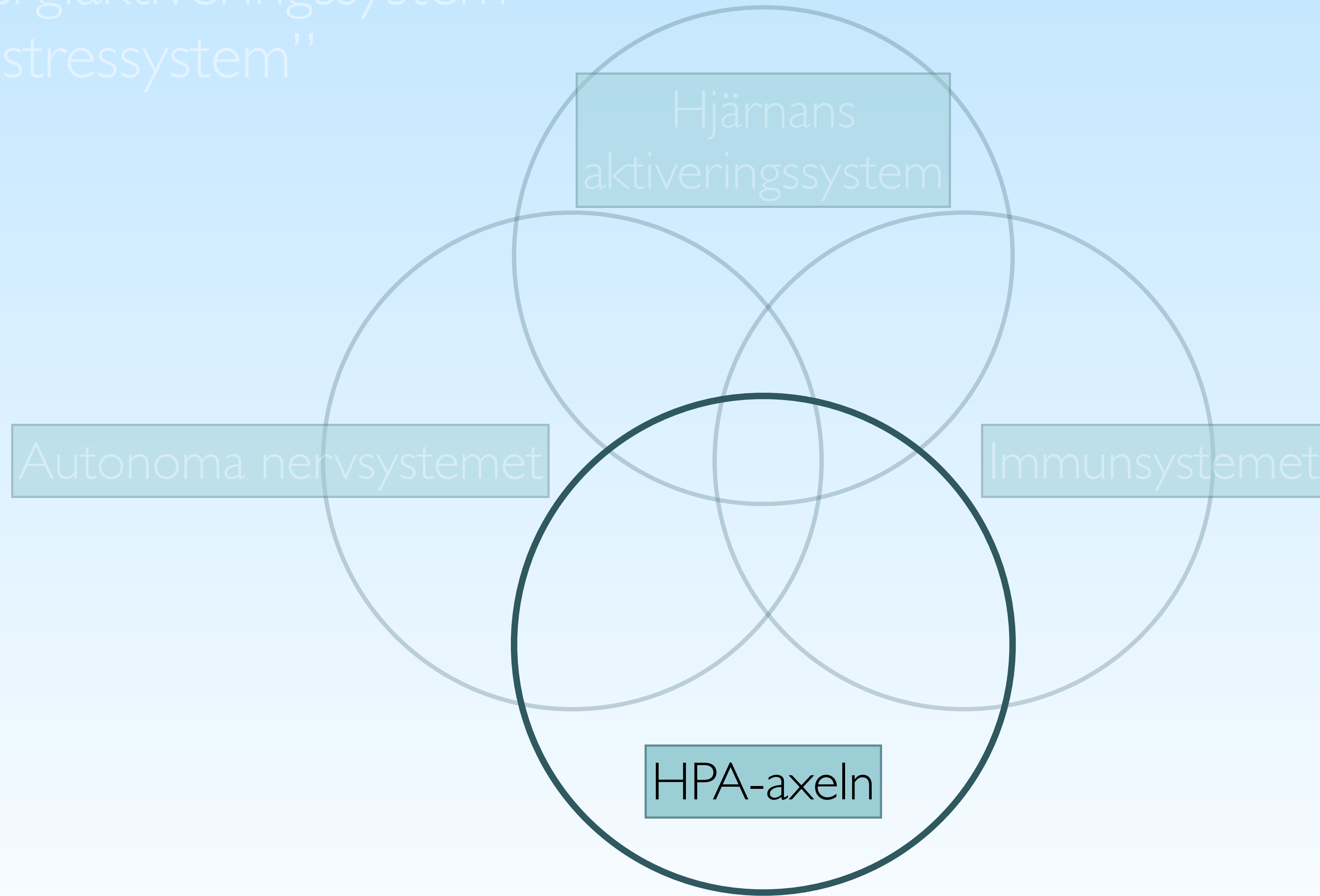
# Våra energiaktiveringssystem "stressystem"

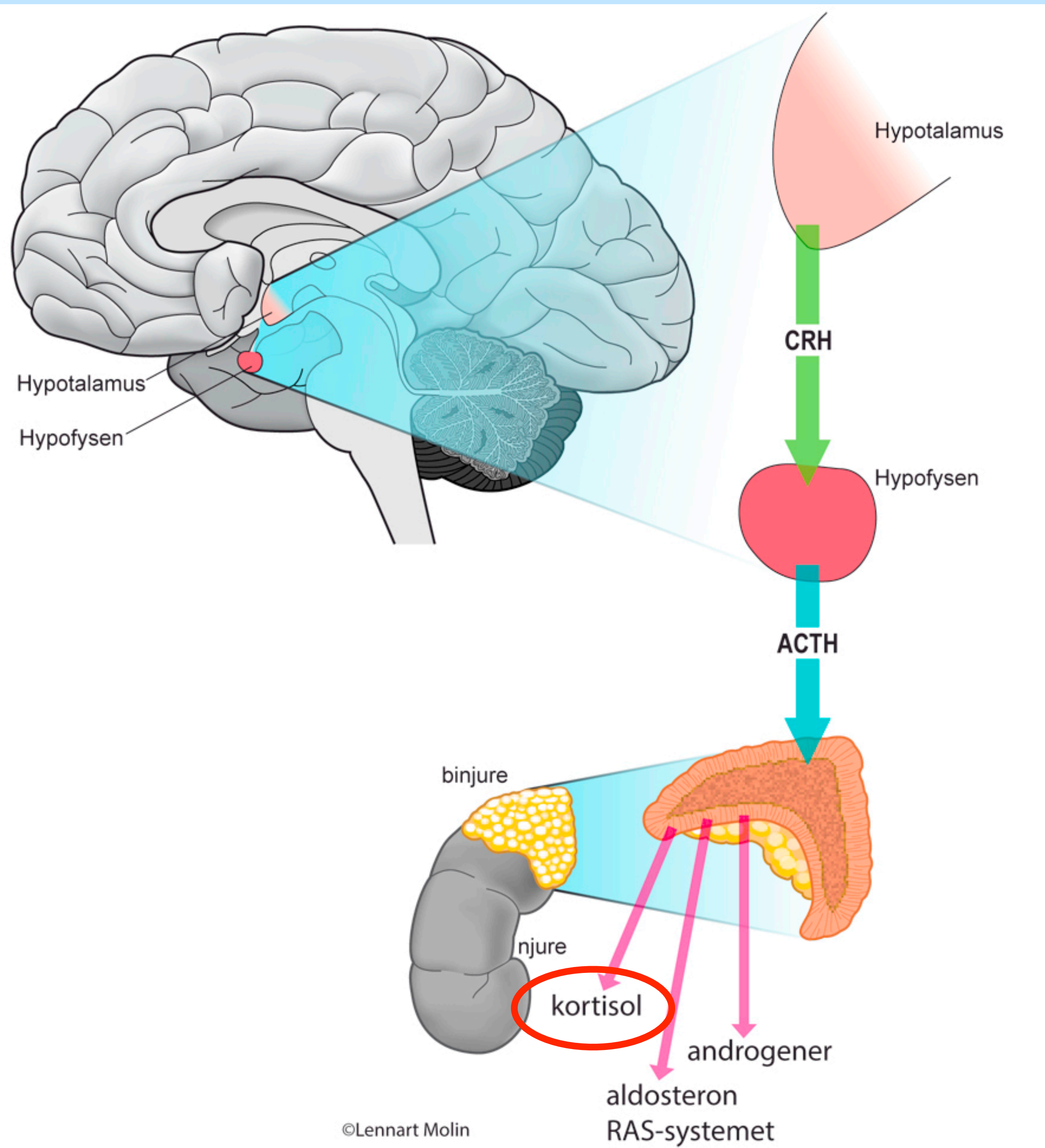


# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"



# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"







# HPA-AXELN

- Kortisol förser kroppen med energi för att kunna möta en utmaning.
- Aktiverar sympatiska nervsystemet = "fight/flight" eller fokus.

## Typiska kortisolsymtom:

De du märker av vid ett scenframträdande.

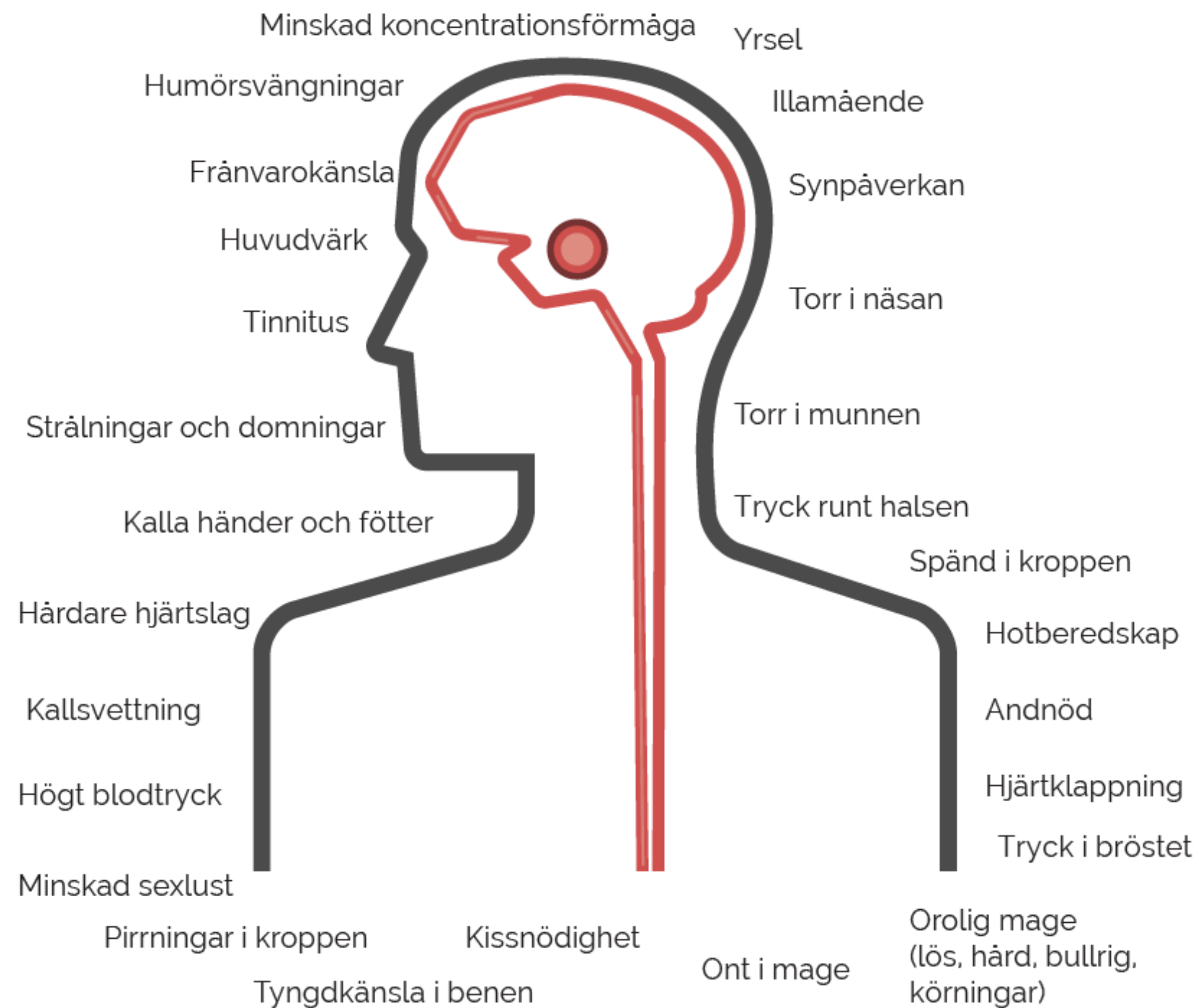
Typiska tillstånd: Ångestsyndrom



# 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.



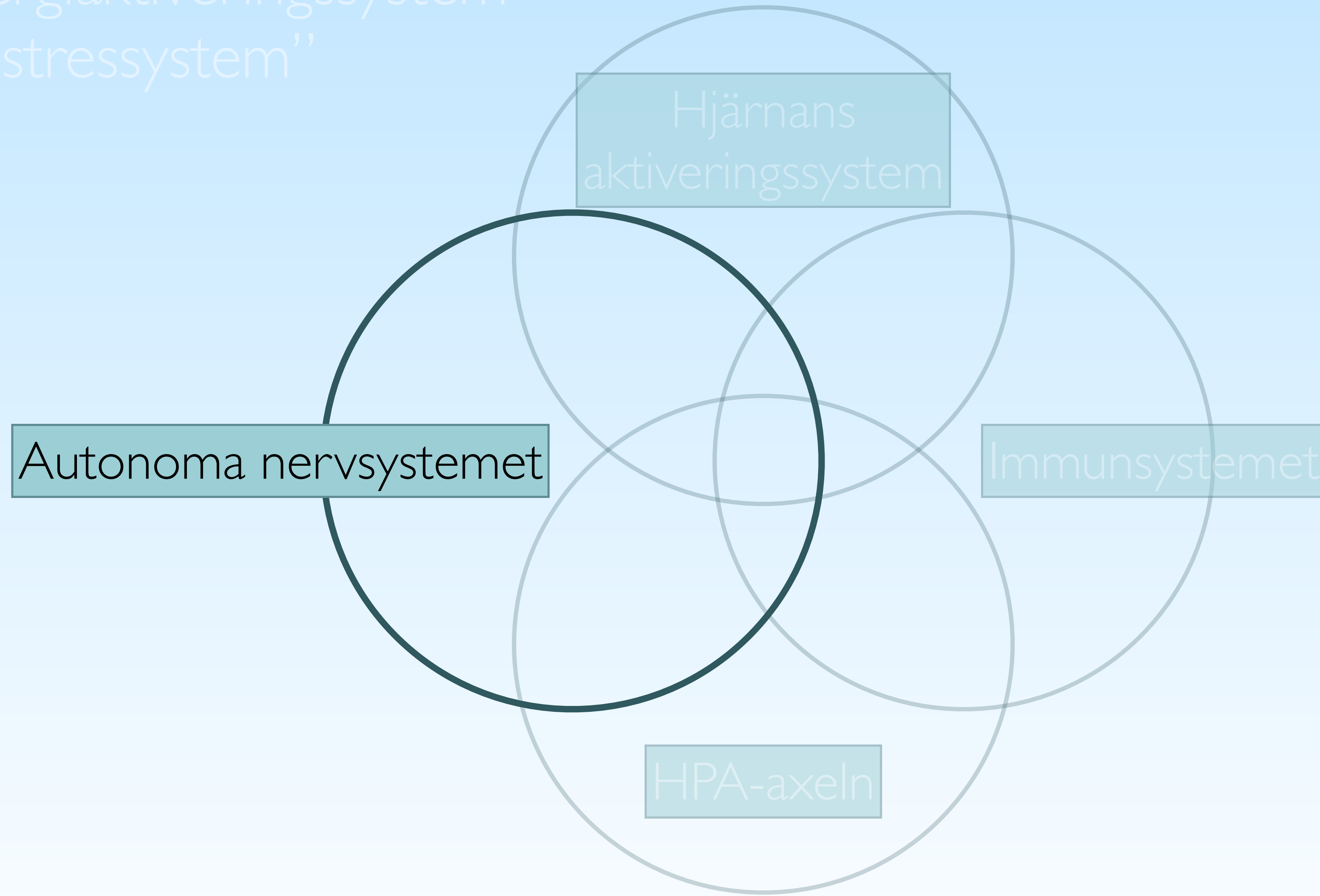
**Och över 100 andra rapporterade symtom!  
Fyll gärna i dina egna sympatikus-symtom**

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".

# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"



# AUTONOMA NERVSYSTEMET

- Reglerar kroppslig energiaktivering, ögonblick för ögonblick  
- Delas in i sympatiska och parasympatiska nervsystemet. Parasympatikus har både en uppbyggande och en försvarande funktion (freeze).

**Symtomövervikt från det autonoma nervsystemet:** domningskänslor, överkänslighet ljus/ljud, yrsel, växlande avföring trög/lös, omväxlande frysningar/svettningar, feberkänsla, huvudvärk.

**Typiska tillstånd:** Postcovid, POTS, IBS, migrän.



<i>"I mitt vardagsliv störs jag av;"</i>	Inte alls	Lite grann	Måttligt	Mycket	Väldigt mycket
1. Spänningar i käkarna					
2. Muskelsmärta					
3. Muskelstelhet					
4. Muskeltrötthet					
5. Allmän trötthetskänsla					
6. Att bli lättirriterad					
7. Stickningar i kroppen					
8. Domningar i armar/händer, ben/fötter					
9. Svidande känsla i huden					
10. Sömnsvårigheter					
11. Ögonirritation					
12. Torrhetskänsla i munnen					
13. Överkänslighet för lukter, ljus, ljud					
14. Väderkänslighet					
15. Svullnadskänsla i händer, fingrar					
16. Fumlighet i händer, fingrar					
17. Darrhänthet					
18. Yrsel					
19. Avföring växlande trög,lös					
20. Oro/rastlöshet					
21. Klåda av och till					
22. Kalla händer / fötter					
23. Omväxlande frysningar /svettningar					
24. Ett behov att urinera ofta					
25. Nedsatt koncentration					
26. Sämre minne					
27. Smärta i huden vid beröring					
28. Kokande känsla i kroppen					
29. Minskad aptit					
30. Feberkänsla utan att ha feber					
31. Hjärtklappning					
32. Tryck över bröstet/tungt att andas					
33. Ofta förekommande huvudvärk					
34. Förändrad sexuell lust					
35. Klumpkänsla i halsen					

Summa kryss i kolumn  
Multiplicera

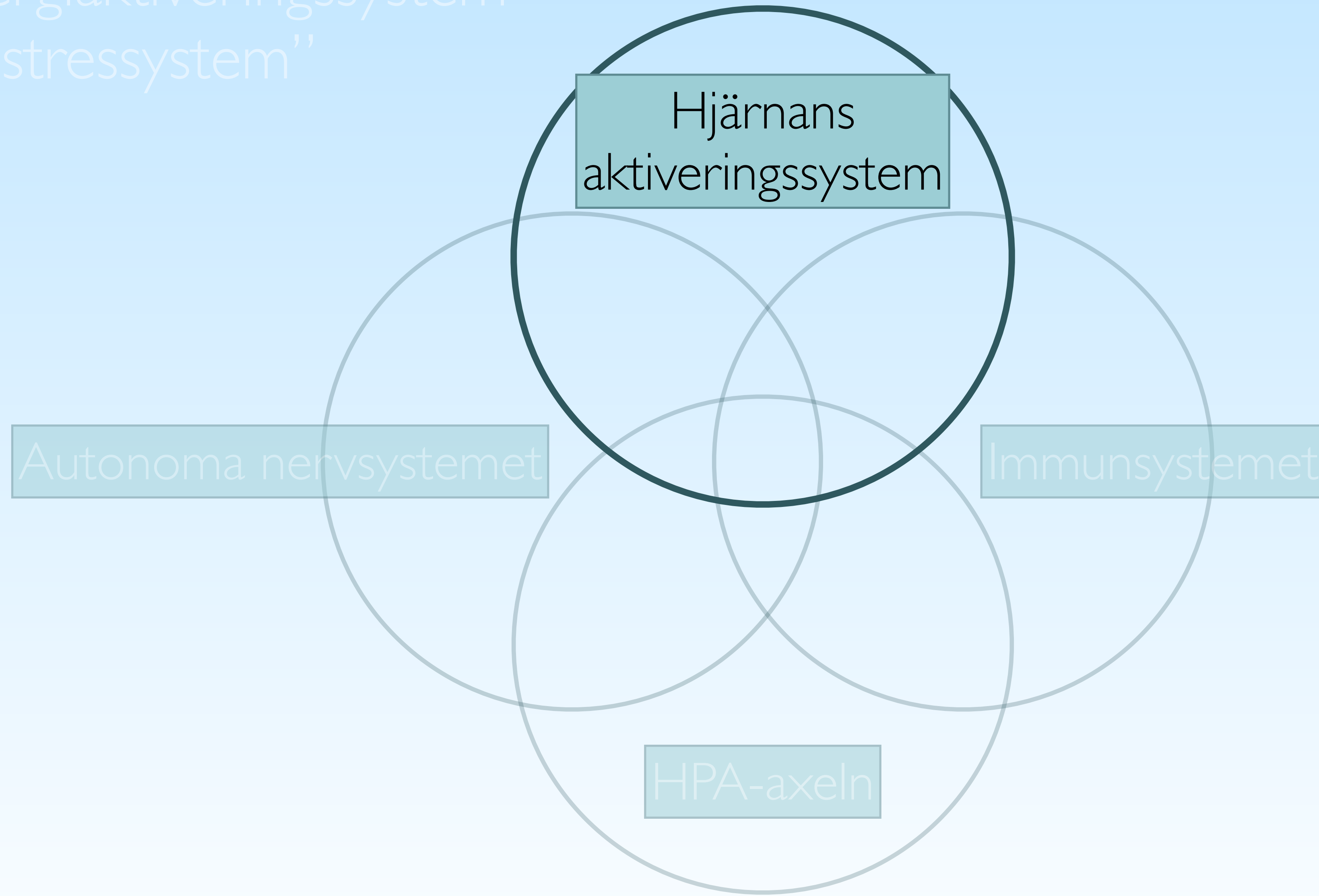
x1

x2

x3

x4

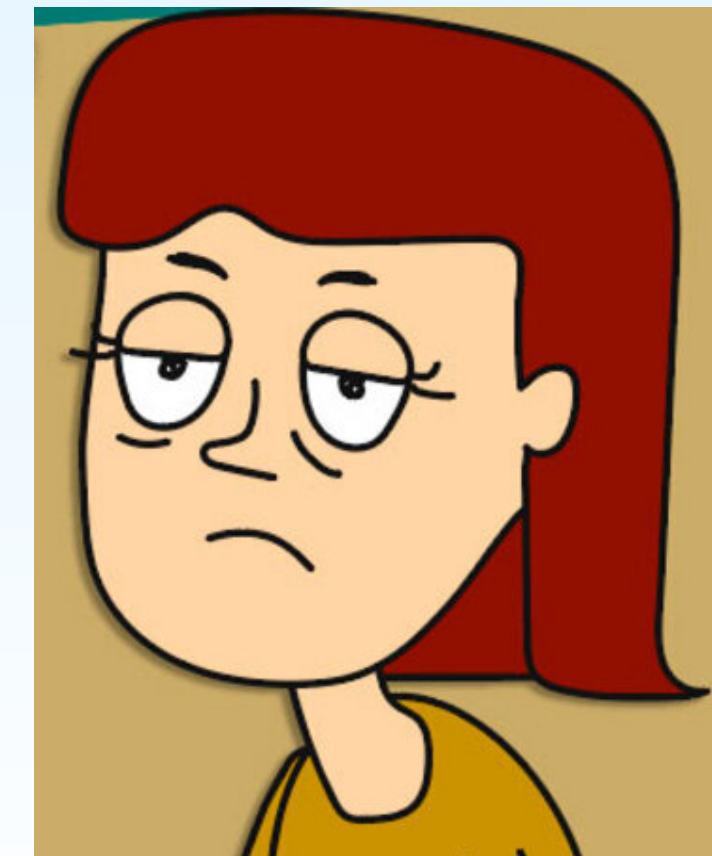
# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"



# HJÄRNANS AKTIVERINGSSYSTEM

- Flera hjärncentra aktiveras som följd av att vi energiaktiveras/"stress".
- Hotfull tolkning av stress slår på aktiviteten i dessa hjärncentra. Trygg upplevelse stänger av.
- Kronisk hotupplevelse = överaktiva/överdominanta hjärncentra = sensitisering!
- Kräver hög energiomsättning som ger extrem trötthet. Stör sömnregleringen.

**Typiska tillstånd:** Utmattningssyndrom, depression, kronisk smärta.

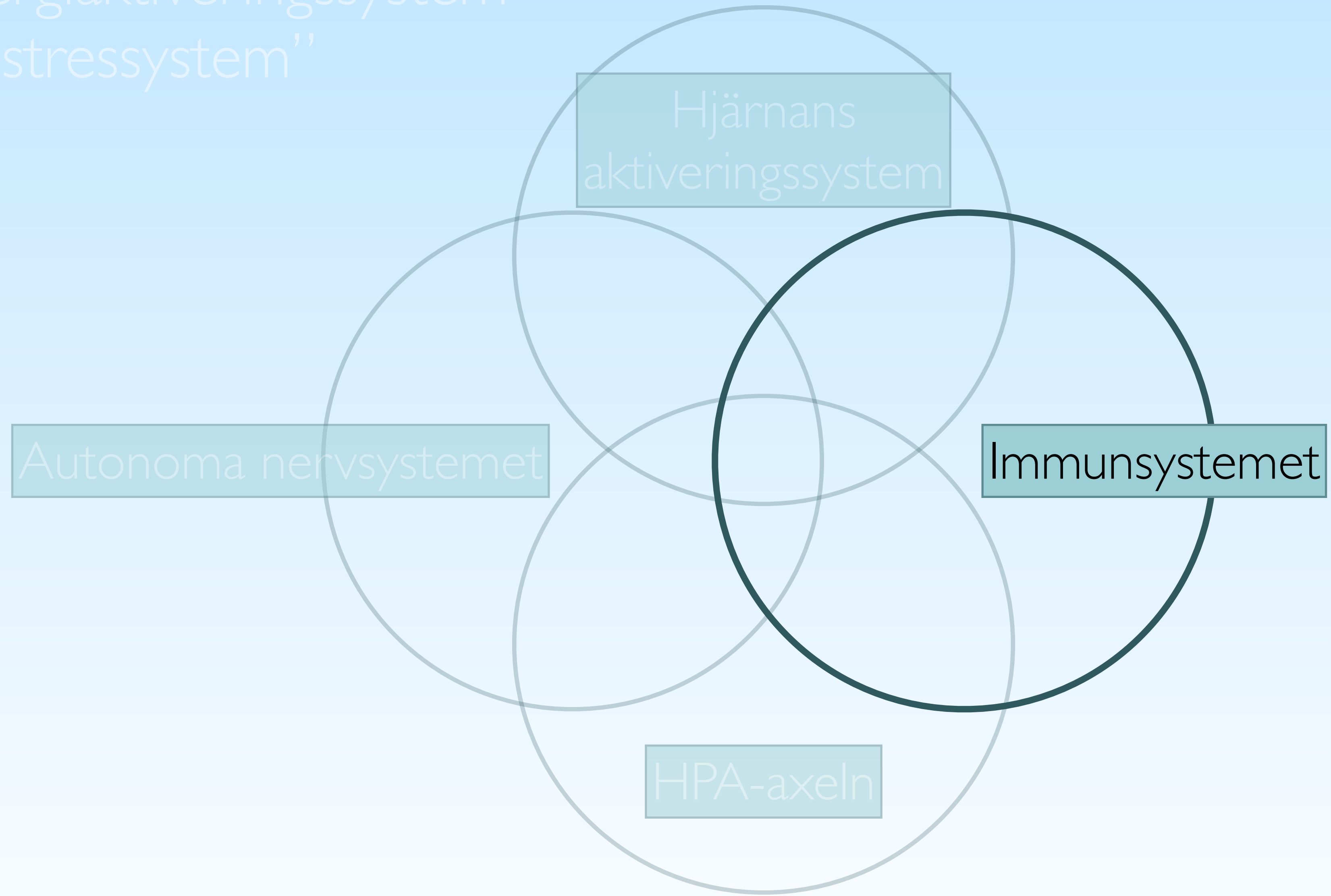






Dimsdale, J. E., & Dantzer, R. (2007)

# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"



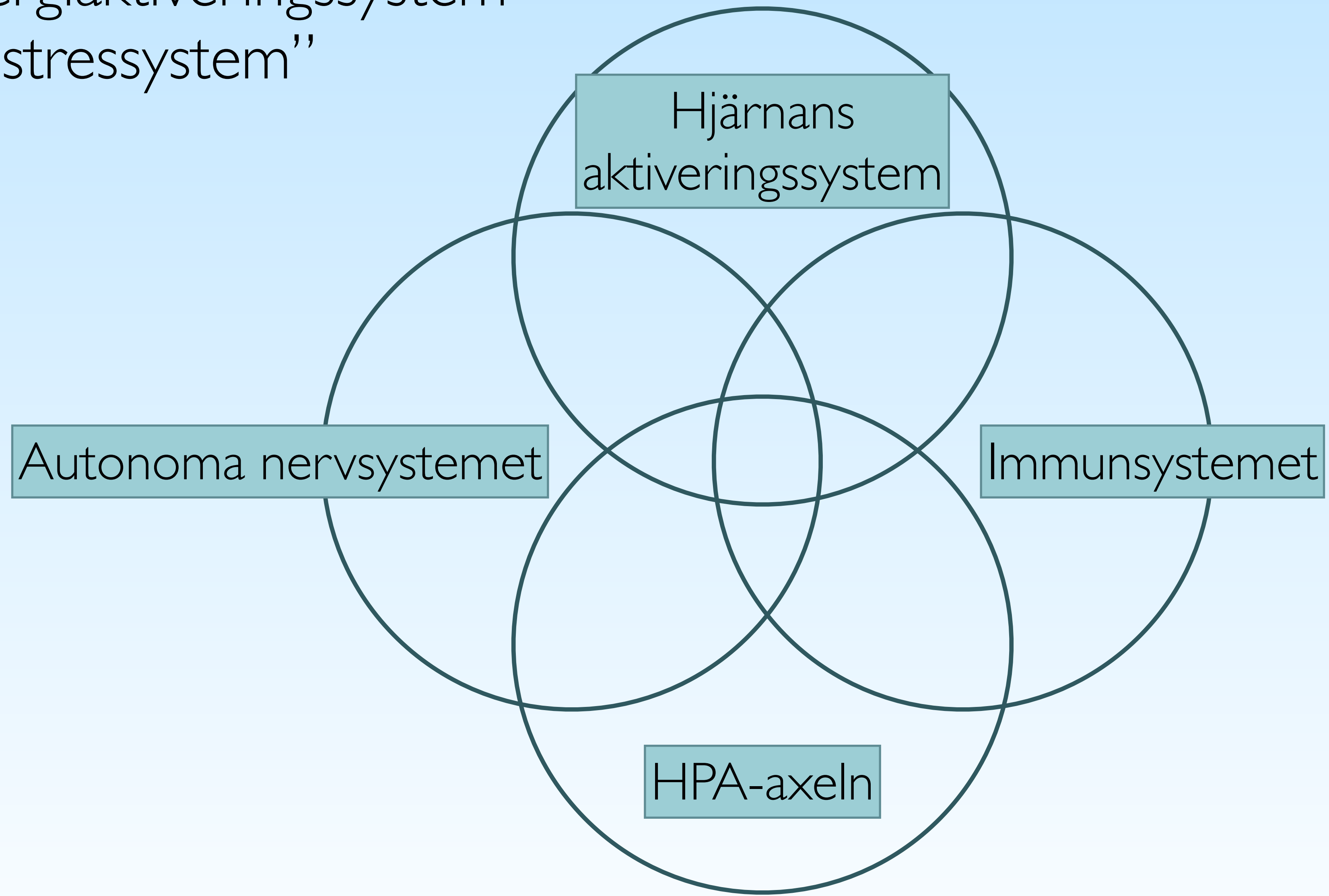


# IMMUNSYSTEMET

- Vakthundsfunktion. Aktiveras när organismen *riskerar* hot: inre och yttre.
- Immunsystemet har en minnesfunktion och aktiveras av att något *påminner* om hot: låggradig inflammation.
- Överaktivt immunsystem håller smärtnerver aktiverade, ger kontinuerlig smärtstimulering = långvarig smärta.

**Typiska tillstånd:** Infektionskänslighet, långsam sjukdomsåterhämtning, långvarig smärta.

# Våra energiaktiveringsystem "stressystem"



# FRÅN

Vill bort från ett obehag  
(snabbast via kamp/flykt)

SKÖNT! 🥱

Reagerande  
Passagerare

Energi:  
Aktivering/deaktivering

# OHÄLSA

# TILL

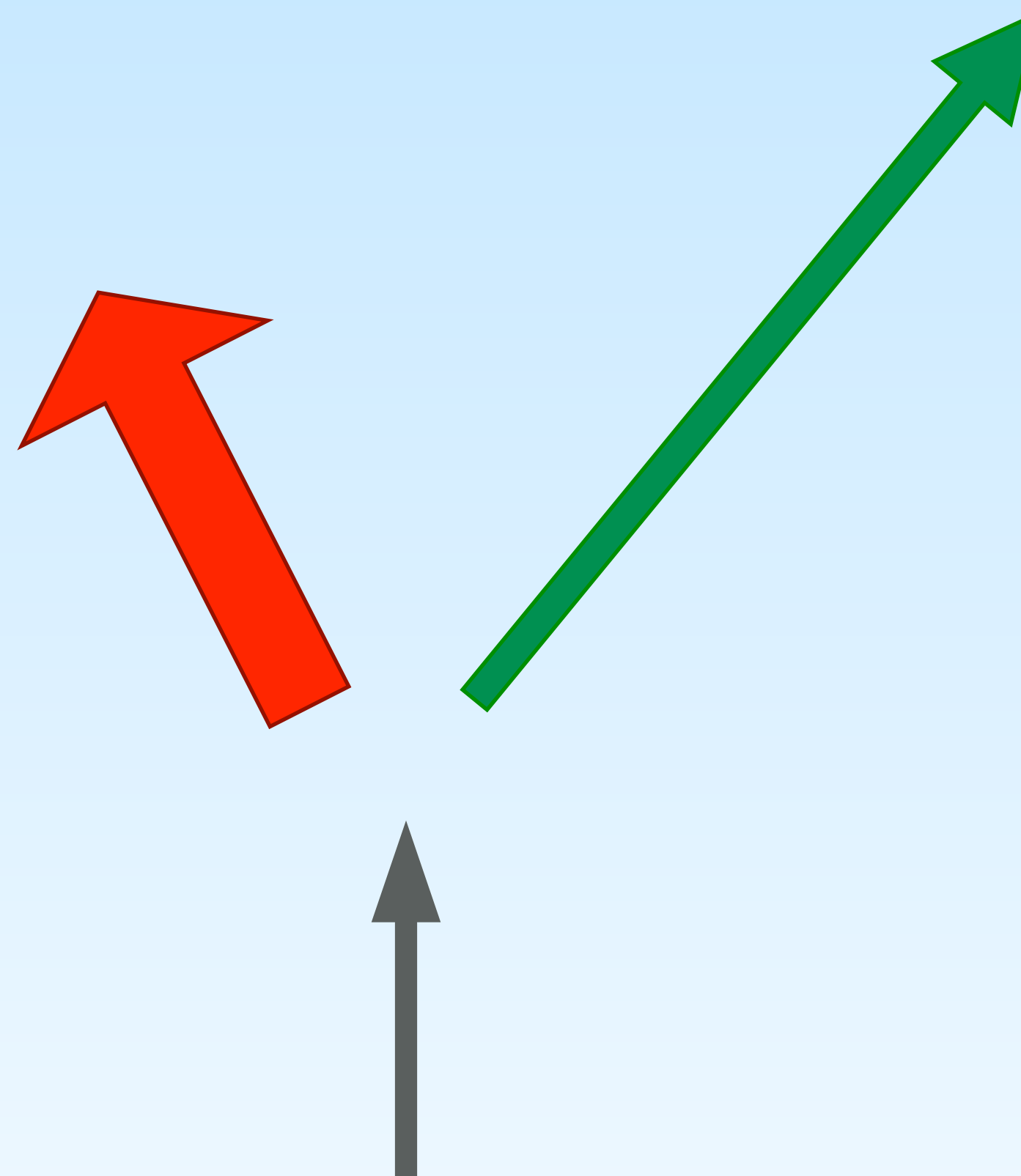
Vad vill jag uppnå?  
(medvetet valt beteende)

HJÄLPSAMT! 😊💧

Agerande  
Chaufför

Energi:  
Aktivering/mobilisering

# HÄLSA



UTMANING

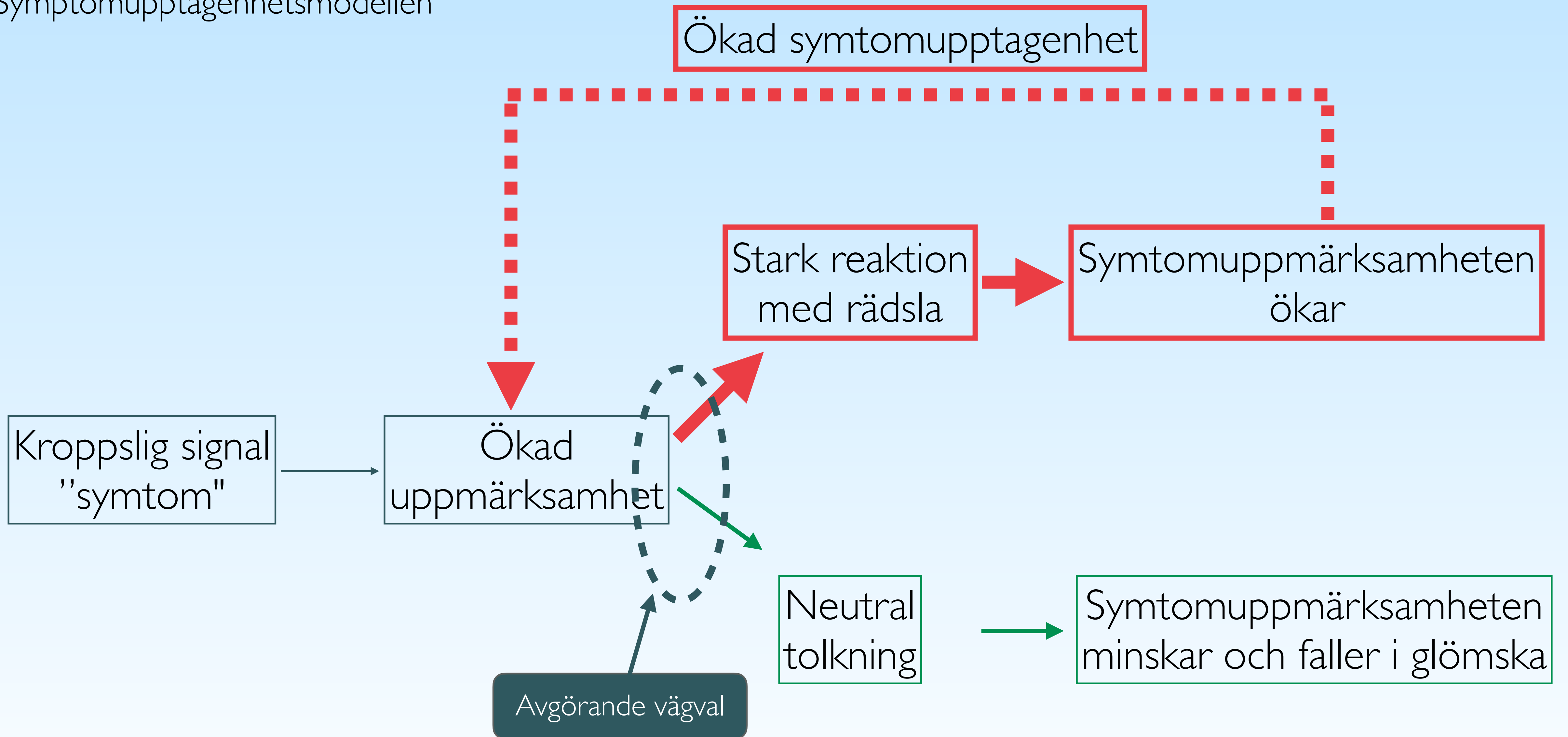
# Indikatorer för funktionella besvär:

- 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

# Symptomupptagenhetsmodellen



# 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 orsakat 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"*

## Reglering genom ordval, salutogen kommunikation:

Jag ser ingenting konstigt/farligt/oroväckande	Det ser ut som det ska/det låter bekant
Det kan bli ganska långdraget	Det läker ut med tiden
Det är ingen som riktigt vet	Det mesta talar för att.../Vi som jobbar med det här känner igen...
Du har <i>drabbats</i> av symtomen	Du har utvecklat ett godartat tillstånd som är behandlingsbart.
Smärta är en LARMSIGNAL 😬	Smärta är en skyddssignal som hjärnan skapar när den uppfattar något som hotfullt 🙄
Har du ångest? Är du stressad/rädd?	Det låter som att det här har bidragit till en hög anspänningsgrad.
Nu sticker det till!	Nu lägger jag bedövningen/nu tar jag blodprovet.
Nu blir det kallt när jag tvättar!	Du kommer att märka att det svalkar mot huden när jag rengör såret.



# TACK!



Kontakt: [arwa.josefsson@ki.se](mailto:arwa.josefsson@ki.se)  
[www.arwajosefsson.com](http://www.arwajosefsson.com)