

Fokuserad ACT

Meningsfull verktyg för att hjälpa patienter med diffusa och psykiska besvär



[Hamed Shayegh](#), allmänläkare,
Ekensbergs vårdcentral, Nyköping

Jäv saknas

Disposition

- Målet med föreläsningen
- Läkarrollen
- ACT
- Patientmöte1 - bikupor - kommentar
- Patientmöte2 - bikupor - verktyg
- Patientmöte3 - bikupor
- Sammanfattning
- Frågor, återkoppling

Mål

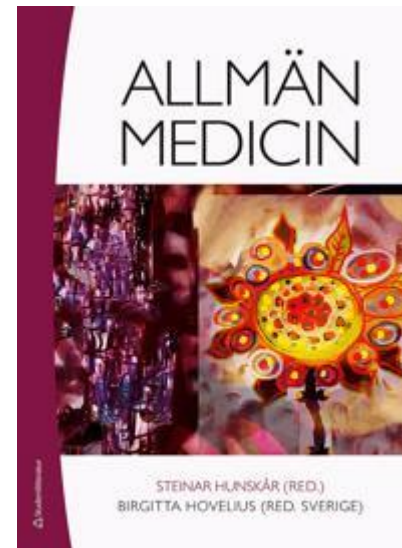
1-reflektera över hur ni gör nu

2-verktyg för hållbar psykisk hälsa (för pat & dr)



Allmänläkaren som terapeut?

- Kontinuitet - tillit - Relationens läkande kraft
- Arbetsglädje: nyfikenhet, utforskande, meningsfullhet
- Ökad hållbarhet som läkare och människa
- Danmark förebild – mer ACT, mindre AD
- Allmänmedicin, Hovelius et al.

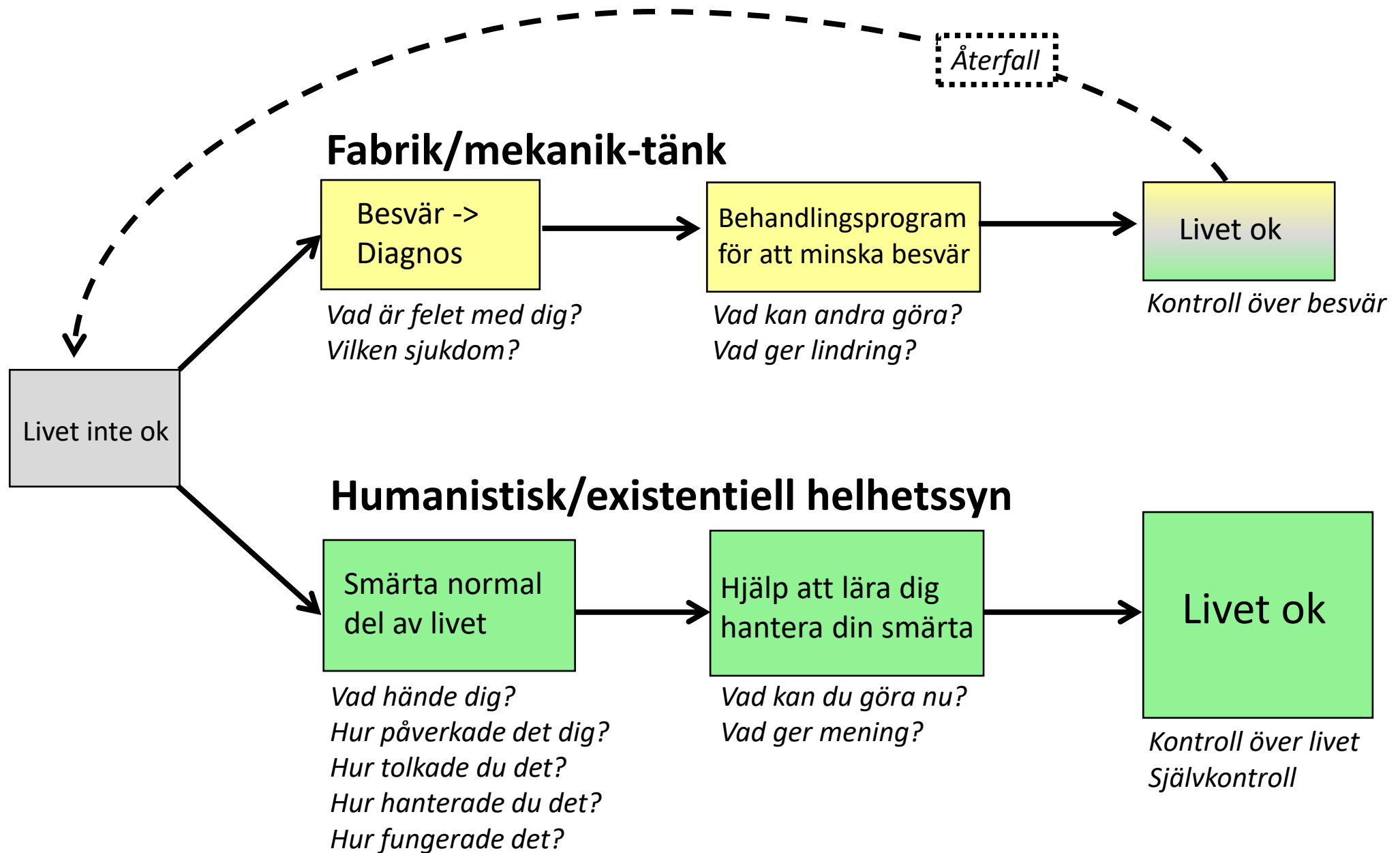


Definition & forskning

Acceptance and Commitment Therapy

- Meningsfullhet/rikt liv istället för symtomlindring
- **FACT**=Fokusera direkt på problemet
- Små förändringar som ökar patientens självförtroende och funktion
- Upplevelsebaserad, övningar
- Metaforer

Två paradigmer:



Psykologisk flexibilitet

Handla ändamålsenligt i linje med sina värderingar, i närvaro av jobbiga tankar, känslor & upplevelser.

Öppenhet

- Öppen för nya perspektiv & tankar.
- Villig att ha förnimmelser, känslor & tankar utan kamp.
- Släpper taget om ohjälpsamma regler.

Närvaro

- Kontakt med nuet, sinnen, kroppen, andningen.
- Observerar tankar & känslor.
- Medveten om inre upplevelser.

Engagemang

- Kontakt med sina personliga värden.
- Upprätthåller beteenden i värderad riktning.
- Tar hjälp vid behov.

Patientcentrering + ACT: Nyckelfrågor

1

Patientens del

1. Vad tänker du kan ha lett till det här? (Tanke)
2. Vad är du mest bekymrad för när du har det så besvärligt? (Oro)
3. Vad önskar du få ut av dagens besök? (Önskan)

2

Läkarens del

1. Vad är huvudproblemet? Svårighetsgrad? (fokuserad konsultation)
2. Vad har du testat för att hantera problemet? (Öppenhet)
3. Hur har det fungerat? Vad har det kostat dig? (Närvaro)
4. I en värld där allt var möjligt, vilket slags liv skulle du då välja? 🤩 (Engagemang)
Vad skulle kunna vara det första enklaste steget mot det livet?

3

Gemensam del

1. Vad har du fått ut av dagens besök? Vad ska du göra annorlunda nu?
2. Hur hjälpsamt var besöket? På vilket sätt?
3. Uppföljning? Hur snart?

66-årig kvinna söker för nedstämdhet

Besök1 – scen1

1

Patientens del



Besök1 – scen1:

- Ingrid mår dåligt, nedstämd. Vet inte vad det beror på. Tror inte på samtal, önskar medicin för att må bättre, orolig för att bli ännu mer passiv. Hälsan 25%. Subjektiv svårighetsgrad VAS 8/10. Ser deprimerad ut. Upplever minskad glädje och drar sig för att göra sådant som hon brukar tycka om till exempel jobba i växthuset eller träffa grannar och vänner. Dock när hon gör sådana saker mår hon bättre efteråt.
- **Dr sammanfattar: Du kommer pga nedstämdhet, nedsatt ork och oro. Svårt att förstå varför det blivit så här, orolig för att hamna i en djupare depression och önskar därför börja med medicin som du haft tidigare.**

Handläggning?

Bi-/Trikupa: 3min



2

Läkarens del

Besök1 – scen2



iStock
Credit: IconicBestlary

3
Gemensam del

Besök1 – scen2:

- **Dr: Efter att ha hört din historia och gjort en psykiatrisk bedömning bedömer jag att du har hamnat i en ond cirkel av passivisering och nedstämdhet, jag bedömer att du inte lider av någon psykiatrisk sjukdom och att prognosen är god. Jag har tankar på hur vi tillsammans kan hjälpas åt så att du mår bättre. Gällande psykofarmaka som oftast maskera jobbiga känslor men inte löser grundproblemet kan det vara hjälpsamt vid svårare psykisk sjukdom men i nuläget är det bäst att vi inte mixtrar med dina känslor på kemisk väg för att vi behöver använda oss av dem i vårt arbete framöver. Dessutom ökar biverkningsrisken med stigande ålder.**
- **För att gå vidare vill jag kartlägga dina besvär närmare och kolla på fysiska orsaker som kan bidra till depression. Därför vill jag göra en kroppsundersökning, ta prover samt att du får fylla i några formulär och ta med till återbesöket. Vad tror du om det?**
- **Gör kroppsundersökning. Jag vill att du fyller i dessa formulär och lämnar prover på labbet så ses vi om 10 dagar.**
- **Pat lämnar rummet något besviket och går till labbet.**

Kommentar

- Expektans (allmänmedicinskt guldregel vid diffusa icke-livshotande besvär).
- Beakta somatisk etiologi/samsjuklighet.
- När patienten pressar på: Vinn tid: så ett frö – följ upp
- Formulär: SCI-93, DSM-5, livskompass, livslinjen.

66-årig kvinna söker för nedstämdhet

Besök2 – scen3

1

Patientens del



Besök2 - Scen3:

- Har med sig maken. Fortsatt angelägen om medicin. Maken bekräftar passivitet, stöttar patient att aktivera sig. Vill gärna jobba i trädgården och gå på en vänträff men tror inte att hon skulle orka.
- **Dr: Hur har det gått sen sist? Vad hoppas ni få ut av dagens besök? Är det något speciellt som bekymrar dig som make? Proverna var normala, vi tittar på det du har fyllt i...**

Självskattad hälsa

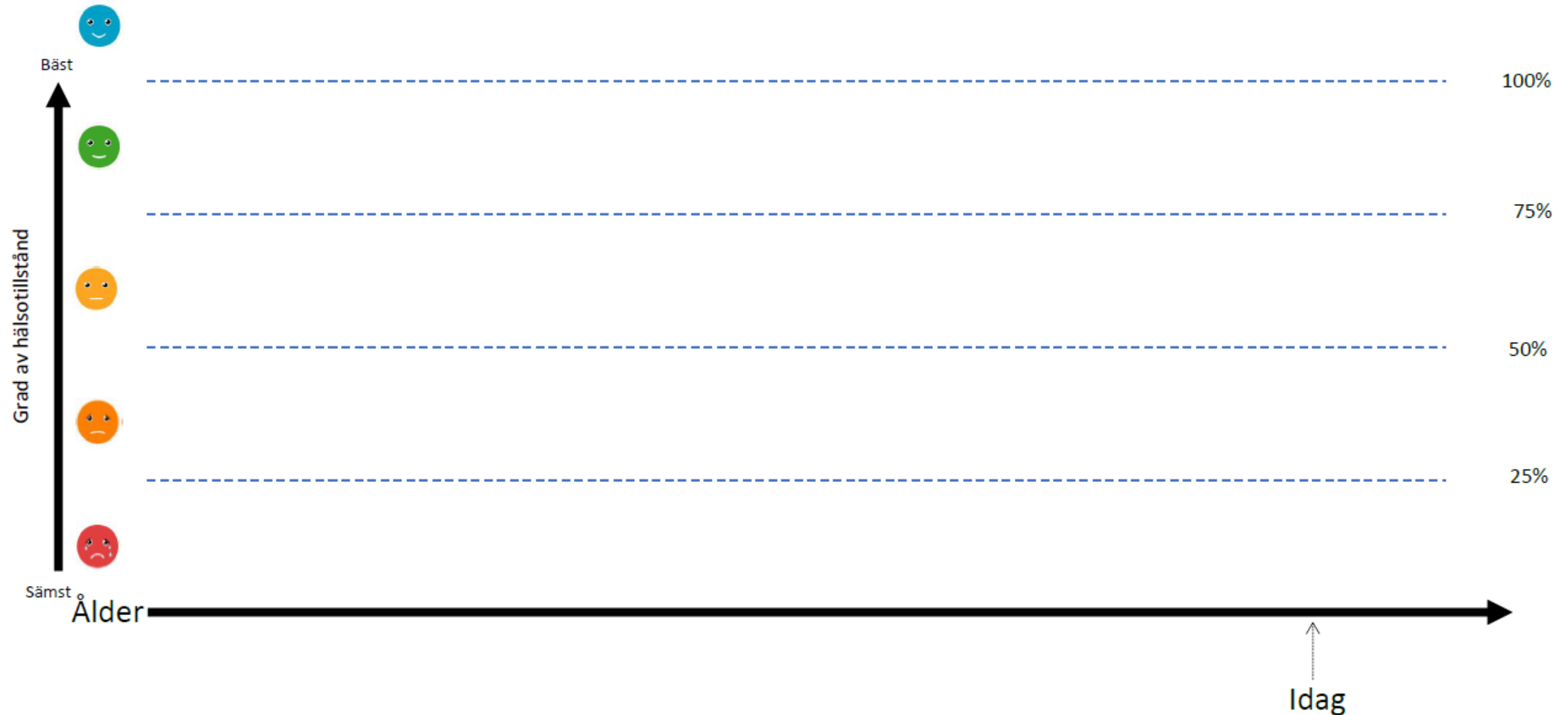
Livslinjen

Namn:

Datum:

Personnummer:

Markera med ett kryss hur bra eller dåligt **Ditt nuvarande hälsotillstånd** är (100=bästa tänkbara, 0=sämsta tänkbara), som Du själv bedömer det. Gå även tillbaka i tiden och markera hur det har varit **tidigare i livet** samt notera livssituationen bredvid.



Besök2 – scen4



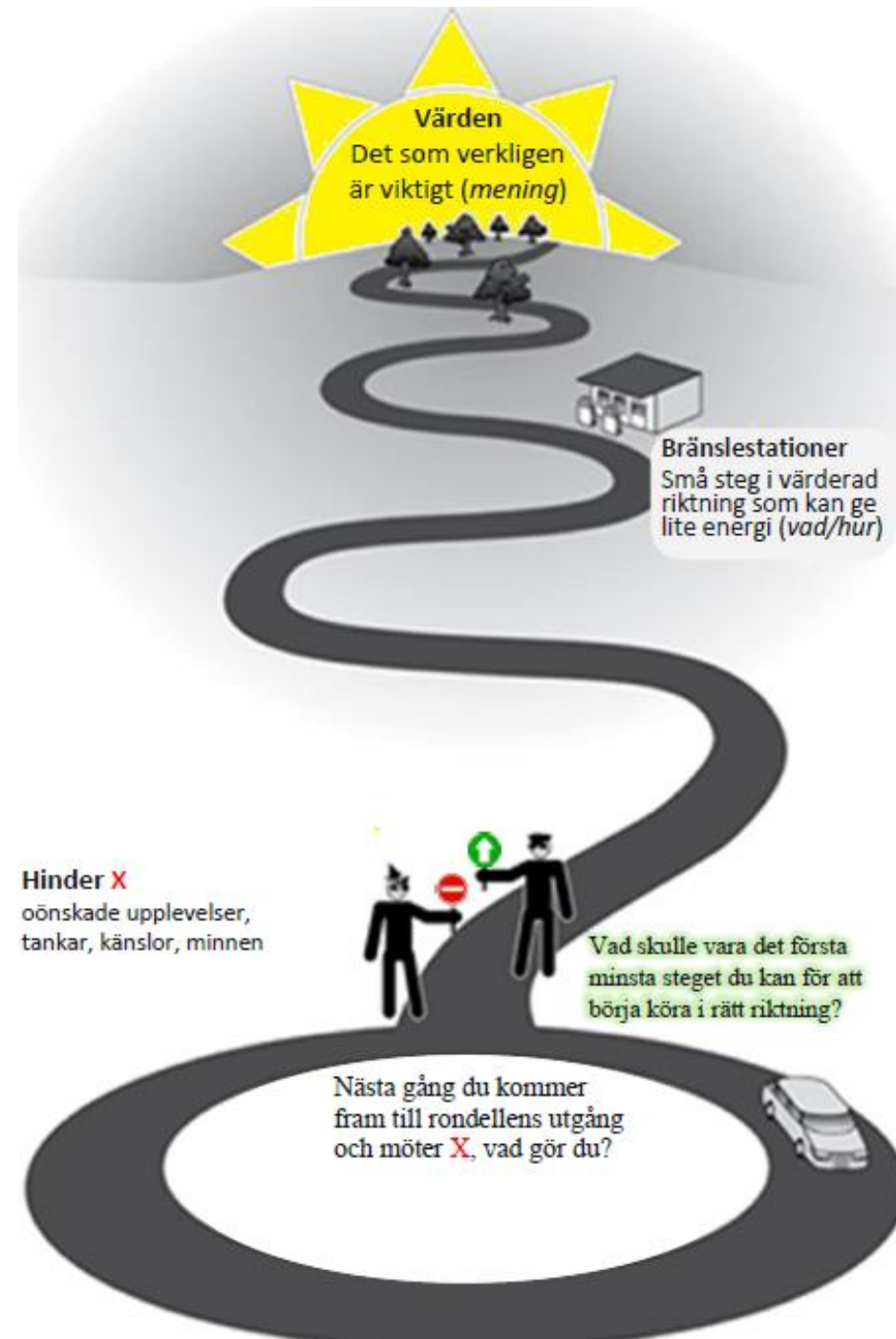
iStock
Credit: IconicBestlary

3
Gemensam del

Besök2 – Scen4:

- **Dr:** när vi tittar på din livslinje ser vi flera påfrestningar senaste åren med pensionering och bröstoperation. När livet tar nya spår uppstår ofta en känsla av tomhet som kan göra att man tappar kontakten med det som man egentligen värdesätter och hamnar i onda cirklar. Utifrån detta är ditt mående förståeligt. Det som brukar vara hjälpsamt i detta läge är att börja göra sånt som man värdesätter. Vilket skulle kunna vara det första modigaste steget? När kan du göra det? Hur stor är din tilltro att du klarar det? Vad/vem kan hjälpa till om du skulle vackla?
-
- Hon tror inte att hon klarar det på egen hand, frågar igenom medicin. Kommer överens om att mannen pushar på att komma till växthuset samt gå på träffen med vännerna. Får tar medicin vid behov i undantagsfall för att underlätta att utföra förändringarna. Skriver ut Atarax vb.

Rondellen



Livskompass

Arbete

--	--

Utbildning / utveckling

--	--

Fritidsaktiviteter

--	--

Samhällsenhagemang

--	--



Nära relationer

--	--

Andlighet / harmoni

--	--

Familjerelationer

--	--

Egenvård

--	--

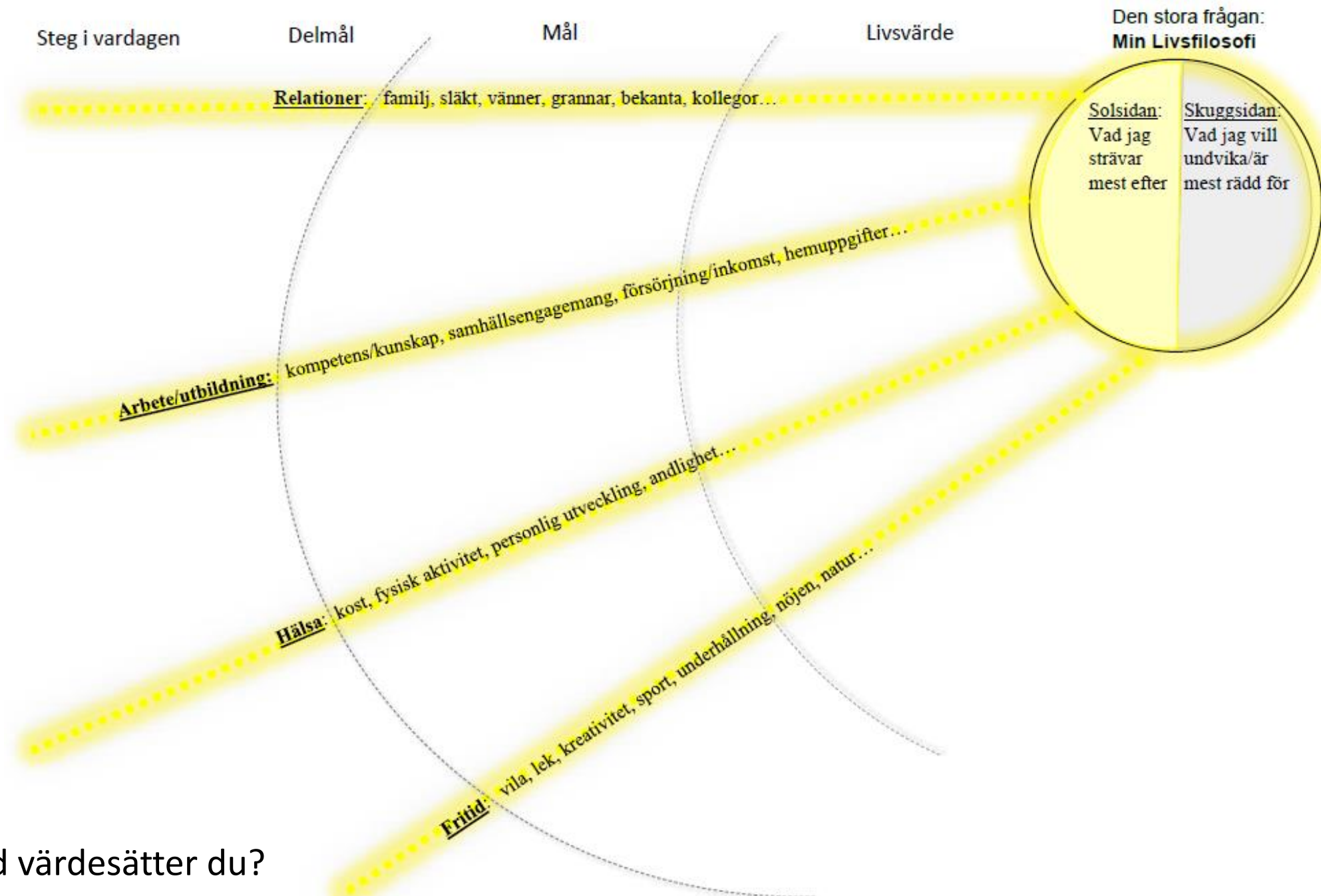
Vänner / socialt liv

--	--

Föräldraskap

--	--

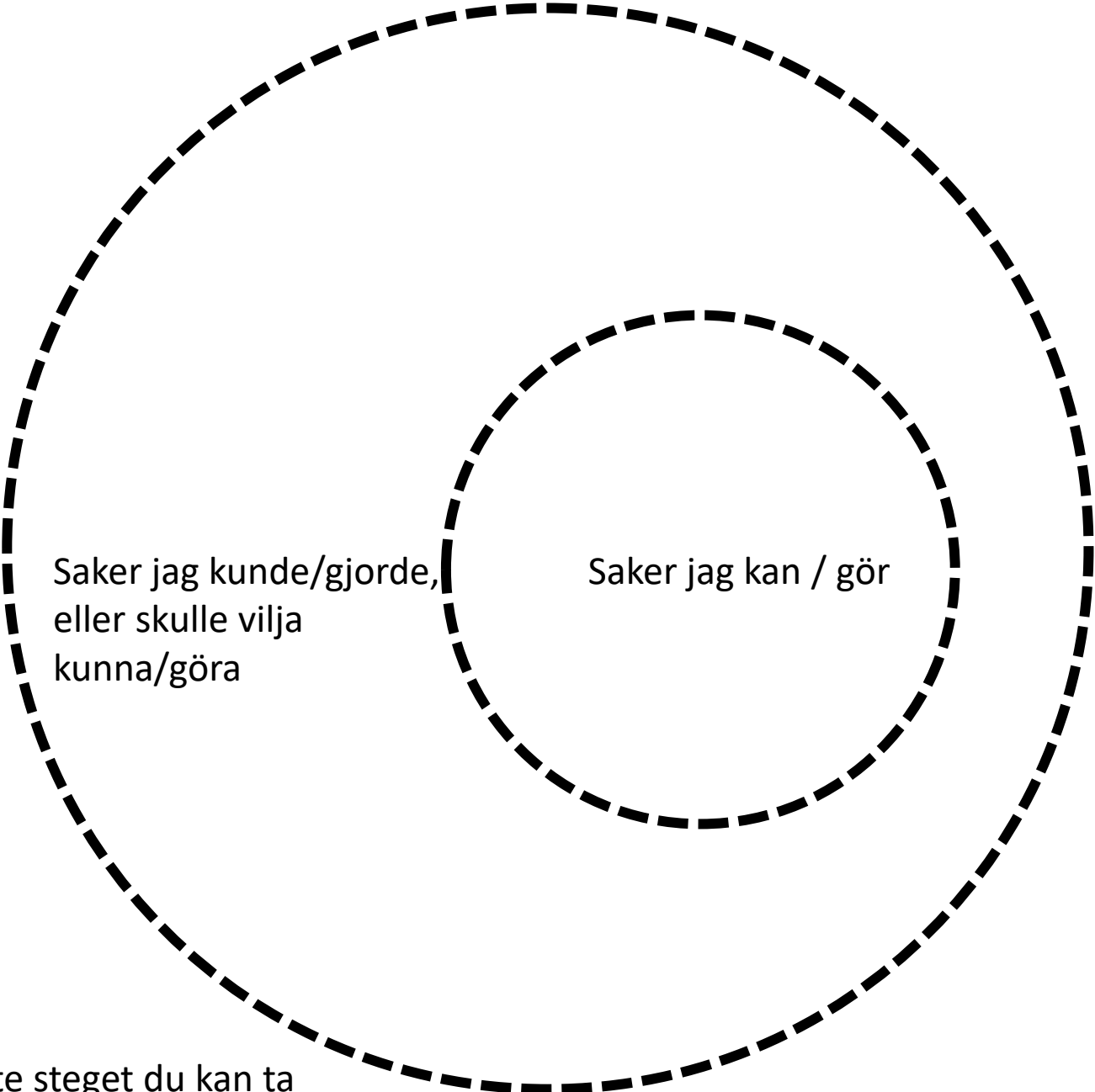
Solen - Livskompass



-Kompass-övning – vad värdesätter du?

-Vilka konkreta steg behöver du ta för att leva i enlighet med dina värderingar?

Livsutrymmet



-Vad är det minsta, modigaste steget du kan ta för att ditt livsutrymme ska växa?

"Den som har ett varför att leva för, kan uthärda nästan varje hur."

-Nietzsche

66-årig kvinna söker för nedstämdhet

Besök 3 – scen5

1

Patientens del

2

Läkarens del

3

Gemensam del



- **Besök3 – Scen5:**

- Några besök senare...kommer med maken,

- **Dr: Hur går det för dig? Vad hoppas du få ut av dagens besök?**

- Patienten är påtagligt piggare, uppger hälsan till 75%. Livsutrymmet ökat markant. Svårt att tro att hon kunde må så pass bättre utan medicin, undrar om det kan stämma. Ibland oros-attacker, tagit Atarax med osäker effekt. Känner efter, oro för att må sämre. Vissa morgnar dippar med oro-deppighet. Testat skriftliga närvaro-övningar men får inte till det, kan inte bli av med oron. Önskar hjälp att hantera oros-dippar.

- **Dr: Jag förslår att vi gör en närvaro-övning tillsammans. Syftet med denna övning är att bli varse det som pågår här och nu, det kan vara hjälpsamt att anta det nyfikna barnets inställning som utforskar något nytt för allra första gången. Det finns inga krav, inget rätt eller fel, inget mål som ska uppnås. Sätt dig med rak och avslappnad rygg med lite avstånd mot stolsryggen. Sätt bägge fotsulorna i golvet och händerna i knäna med handflatorna uppåt, på så sätt aktiverar vi nervsystemets lugn och ro system och underlättar varseblivningen. Du får gärna blunda nu om du vill. Lägg nu märke till luften som går in och ut genom näsborrarna, kan du känna skillnaden på luftflödet i näsan vid in- och utandning? Lägg märken till hur andningen påverkar bröstkorg och mage, vad händer där vid in- och utandning? Upplever du några förnimmelser från bröst- och magtrakten? Vi kan utforska övriga delar av kroppen och börjar med fotsulorna, dess kontakt med underlaget, upp över vader-knän-lår-höfter, kommer det några signaler från dessa områden? Vi fortsätter sen vidare, känner sittbensknölna mot stolen, scannar genom ryggen, magen, bröstkorg, kommer det några signaler från dessa områden? Vi fortsätter scanna igenom axlar, nacke, käken, tungan, området runt ögon upp mot hjässan. Nu lägger vi fokus på området mellan öronen, vilka tankar och bilder finns i huvudet just nu?**

- ->Om det kommer upp obehag be patienten beskriva den i detalj: Färg? Form? Tyngd? Rörelse? När du har den, vad vill du göra då?

- ->Om det inte kommer upp något spontant kan be patienten återkalla minnet av obehaglig upplevelse, oro och sen utforska det som händer i kroppen då.

Anteckning: Testar närvaroövning och får jobba vidare med det hemma. Skickar ljudlänk. Nästa steg är exponeringsnärvaroövning att gå in i smärtan.

Närvaro-övning



1. Närvaro-avslappning

förankra sig, härbärgera helheten/bli helad, se klarare, få perspektiv/distans, utforska/urkilja förnimmelser, tankar, känslor, bilder

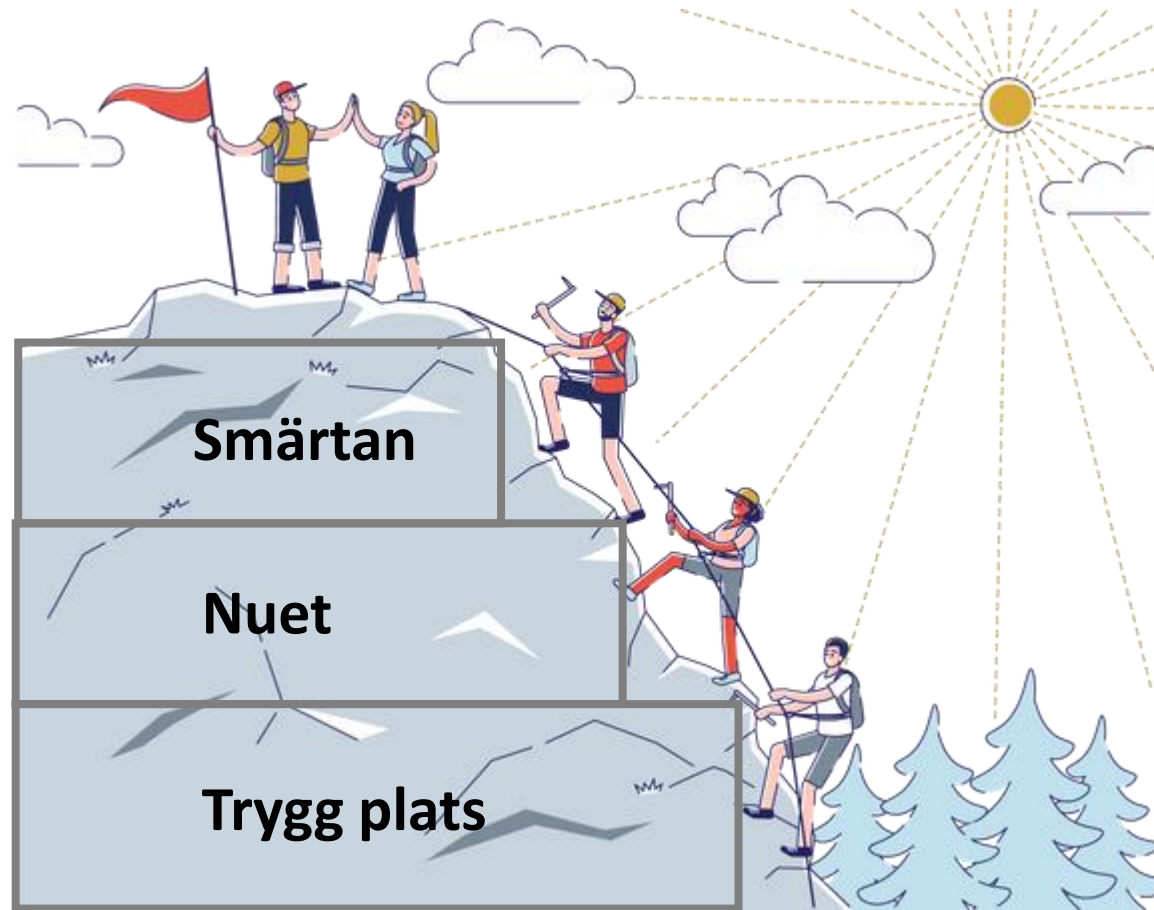
2. Närvaro-visualisering Trygg plats

om ohanterlig obehag dyker upp vid steg1

3. Närvaro-exponering

utforskar det jobbiga, söka upp smärtan.

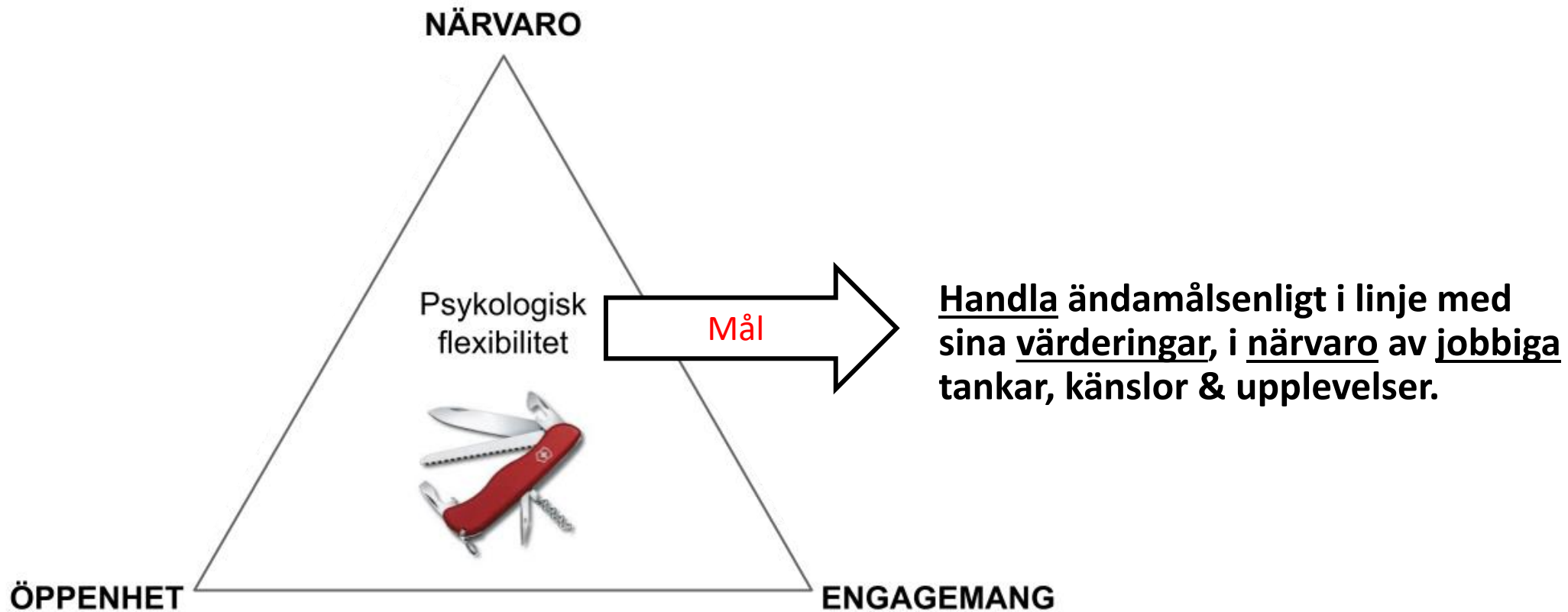
Resiliensberget



"Det är endast en sak jag fruktar: att inte vara mitt lidande värdig."

-Dostojevskij

Take Home message:



1. Vad har du testat för att hantera problemet?
2. Hur har det fungerat?
3. Vad kan du göra annorlunda?

...sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

Resurser

Info/material/övningar:

[Psyk – Google Drive](#)

Guidade ljudövningar:

[Jaghärnu.se - Medveten Närvaro](#)

[Jaghärnu.se – När det gör ont](#)

[Livskompass.se \(tidattleva.se\)](#)

Korta illustrativa videos:

[Dr. Russ Harris - Acceptance](#)

[Commitment Therapy -](#)

[YouTube](#)

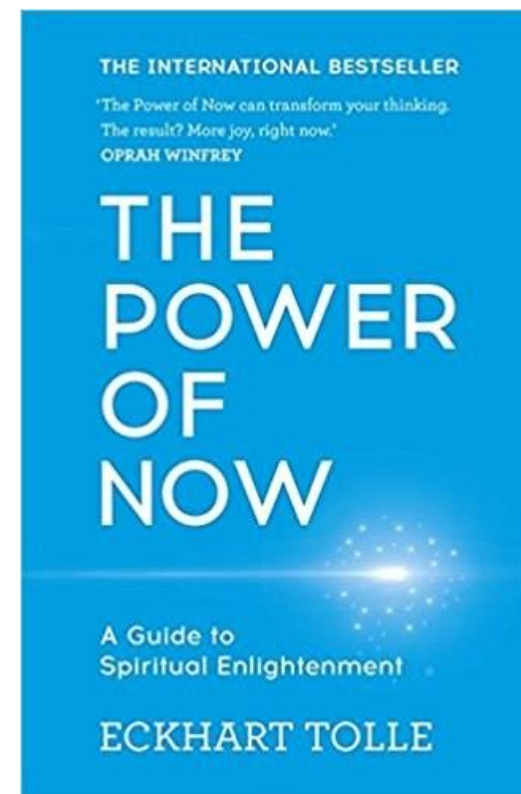
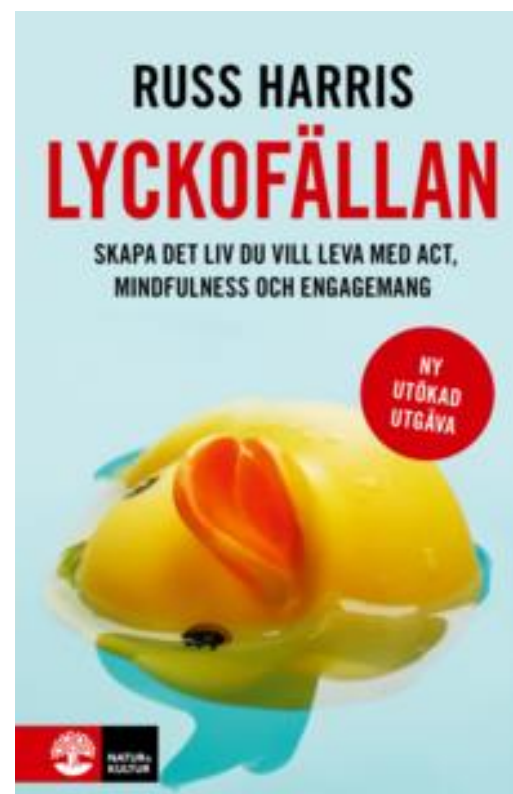
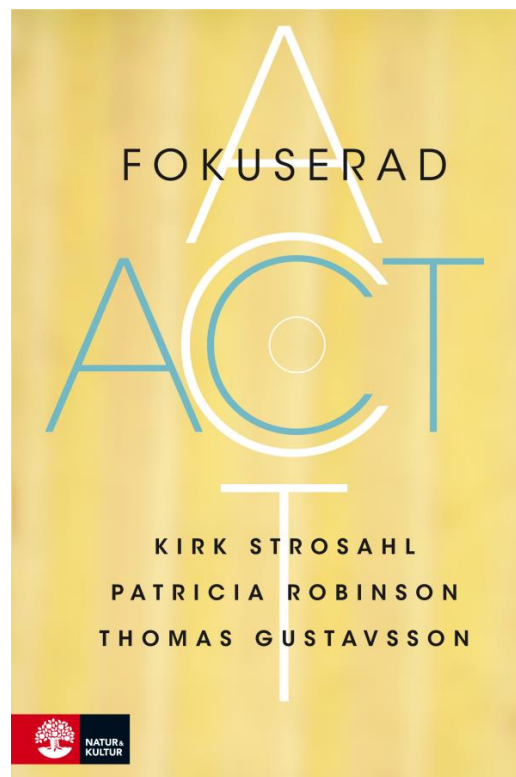
[Psychological flexibility: How love turns pain into purpose |](#)

[Steven Hayes | TEDx](#)

Utbildningar:

• <http://myralf.se/utbildning/>

• <https://psychwire.com/harris/act-beginners>



Frågor? Återkoppling?

Hamed.shayegh@gmail.com