

JAG KAN INTE HA DET SÅ HÄR!

Om funktionella besvär

Från symtom som ska behandlas bort, till signaler att ta hand om

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

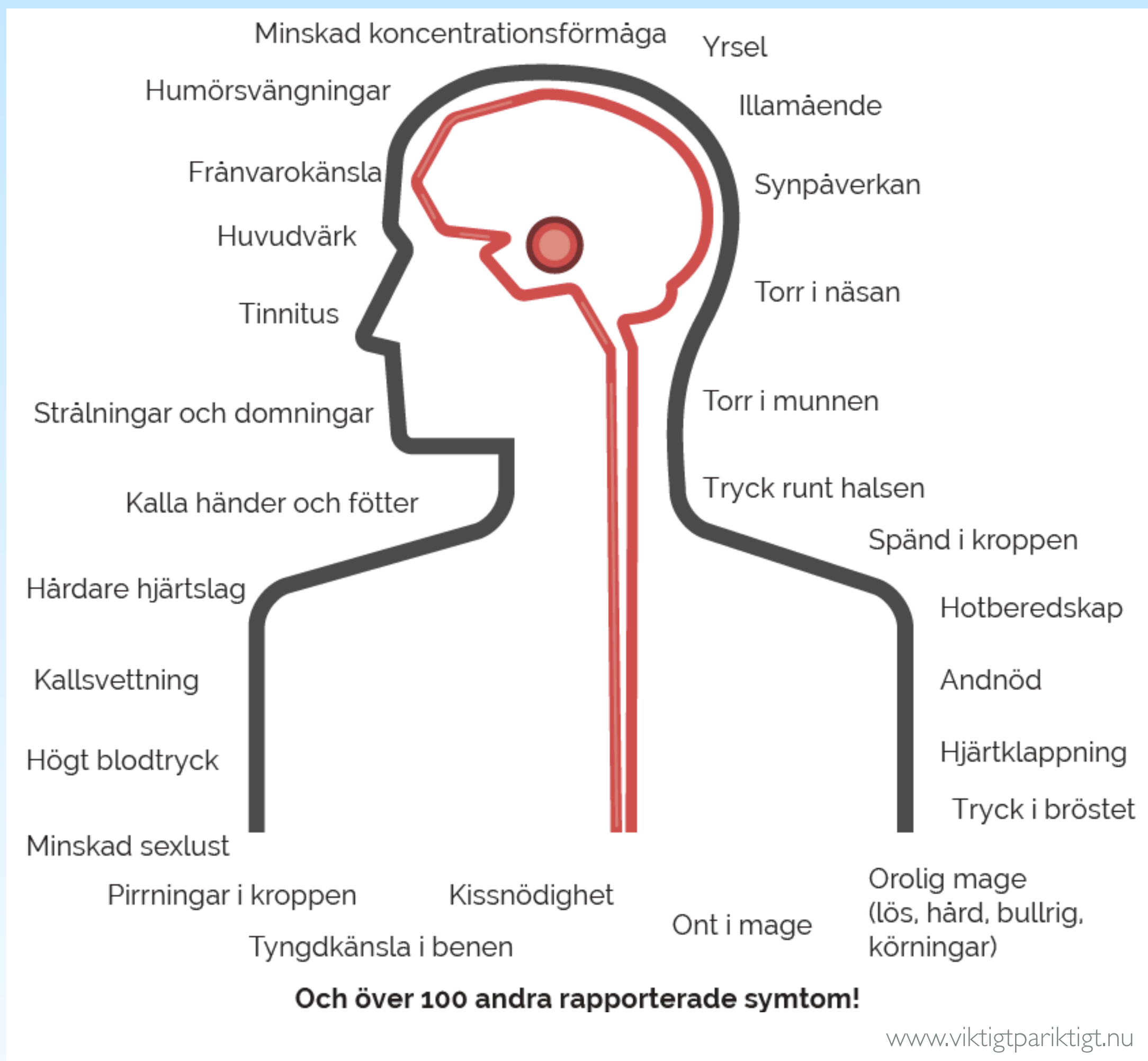


Det är normalt! Kroppen förbereds på en handling
(kamp, flykt eller fokus)

Kroppens stresssystem 🤨

vs.

Kroppens aktiveringssystem 💪

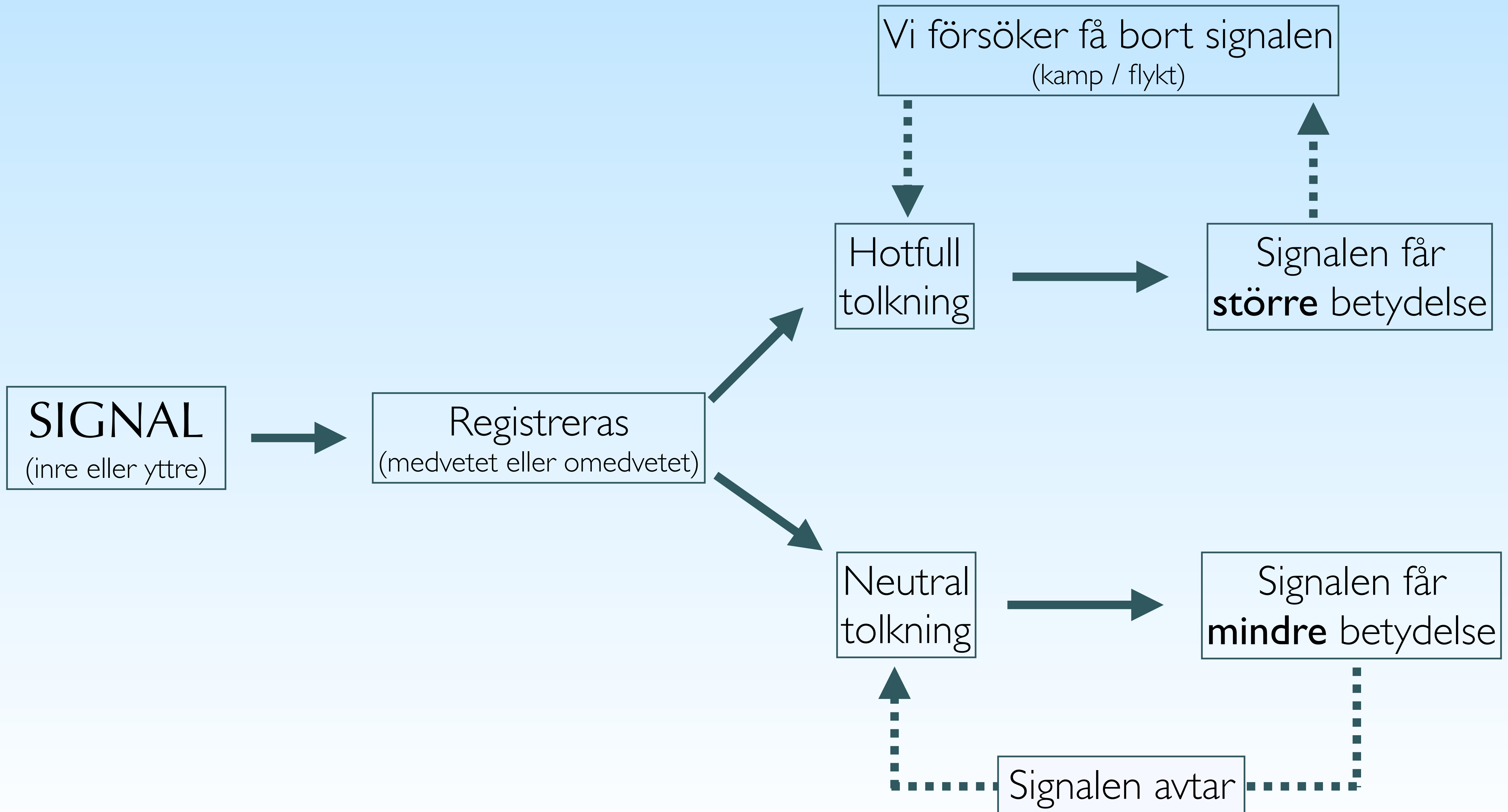


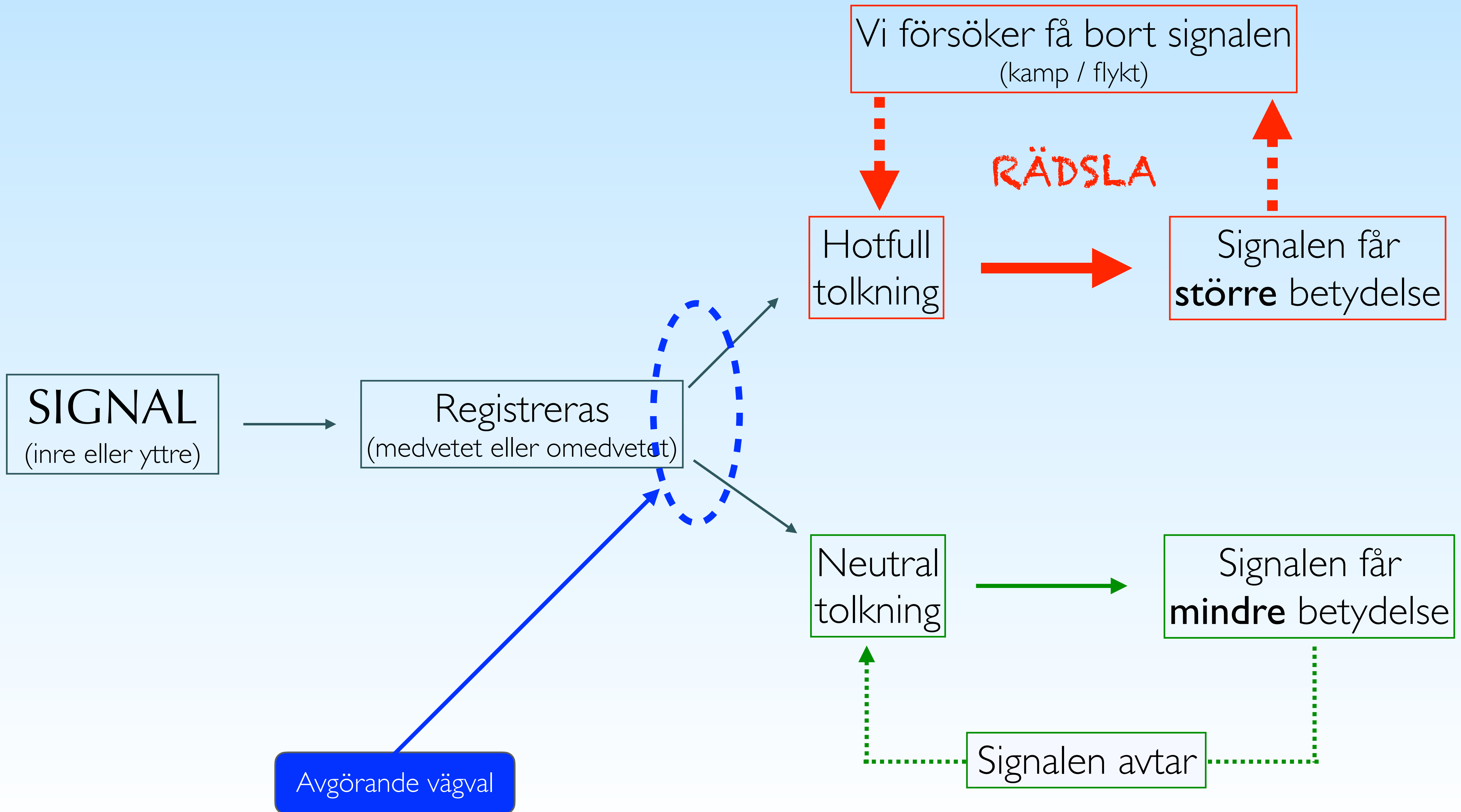
"Stressymtom" 🤯😬😞

VS.

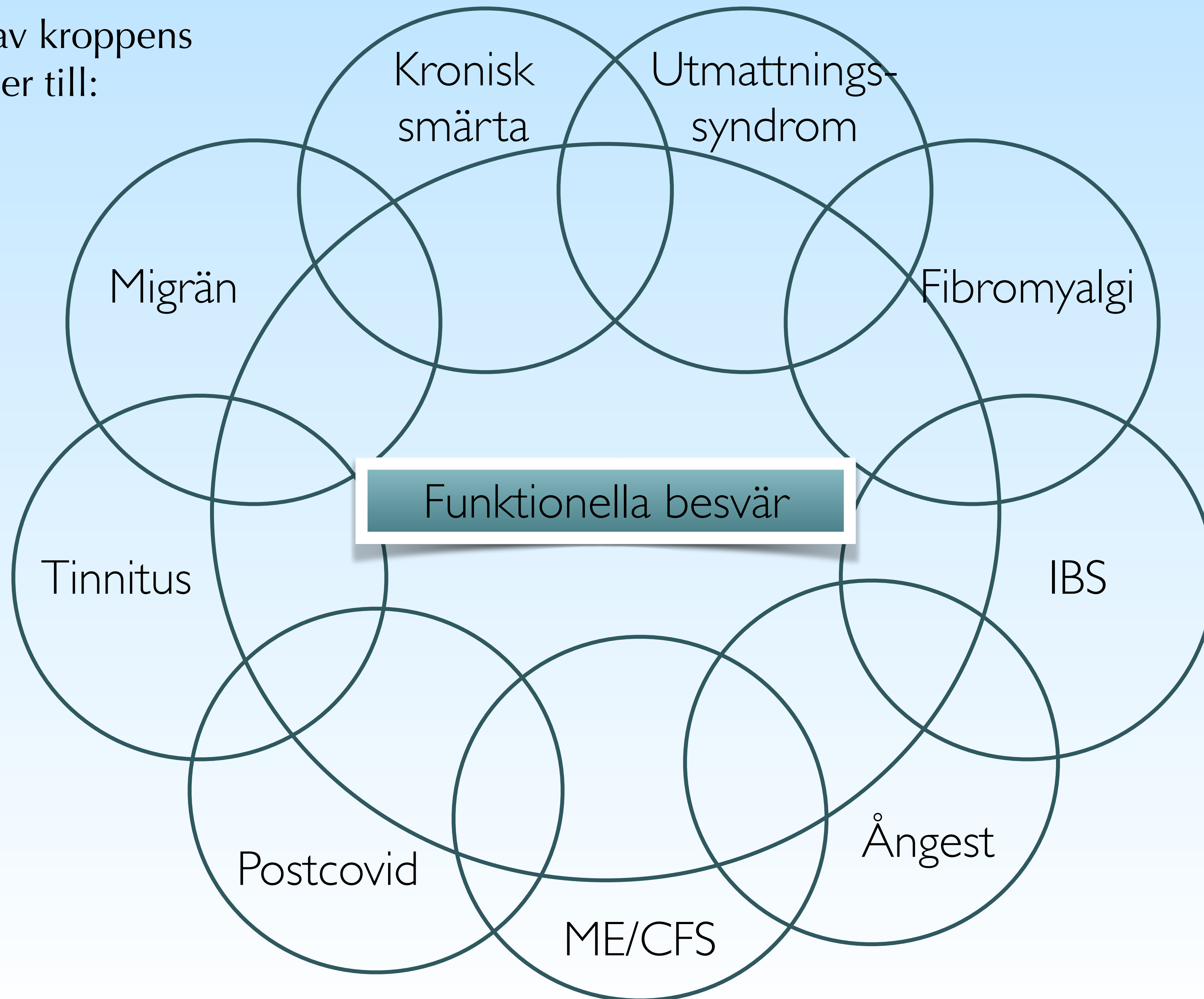
Signaler om energiaktivering 💪😓🙌🙌

Obehagligt och ofarligt på samma gång!

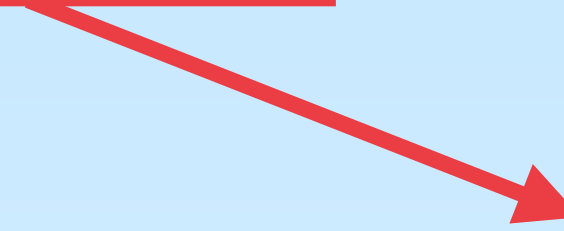




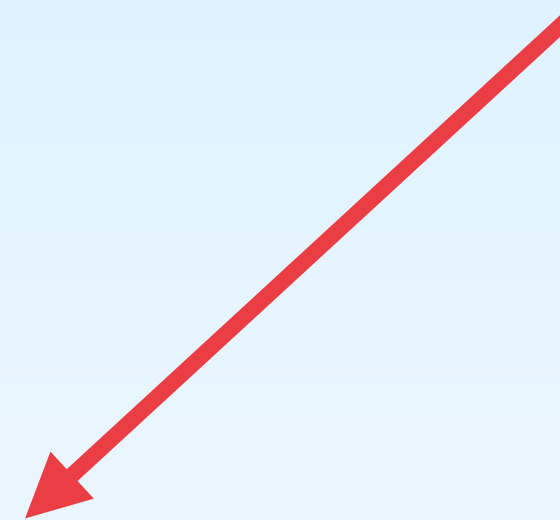
Hotfull tolkning av kroppens
signaler leder till:

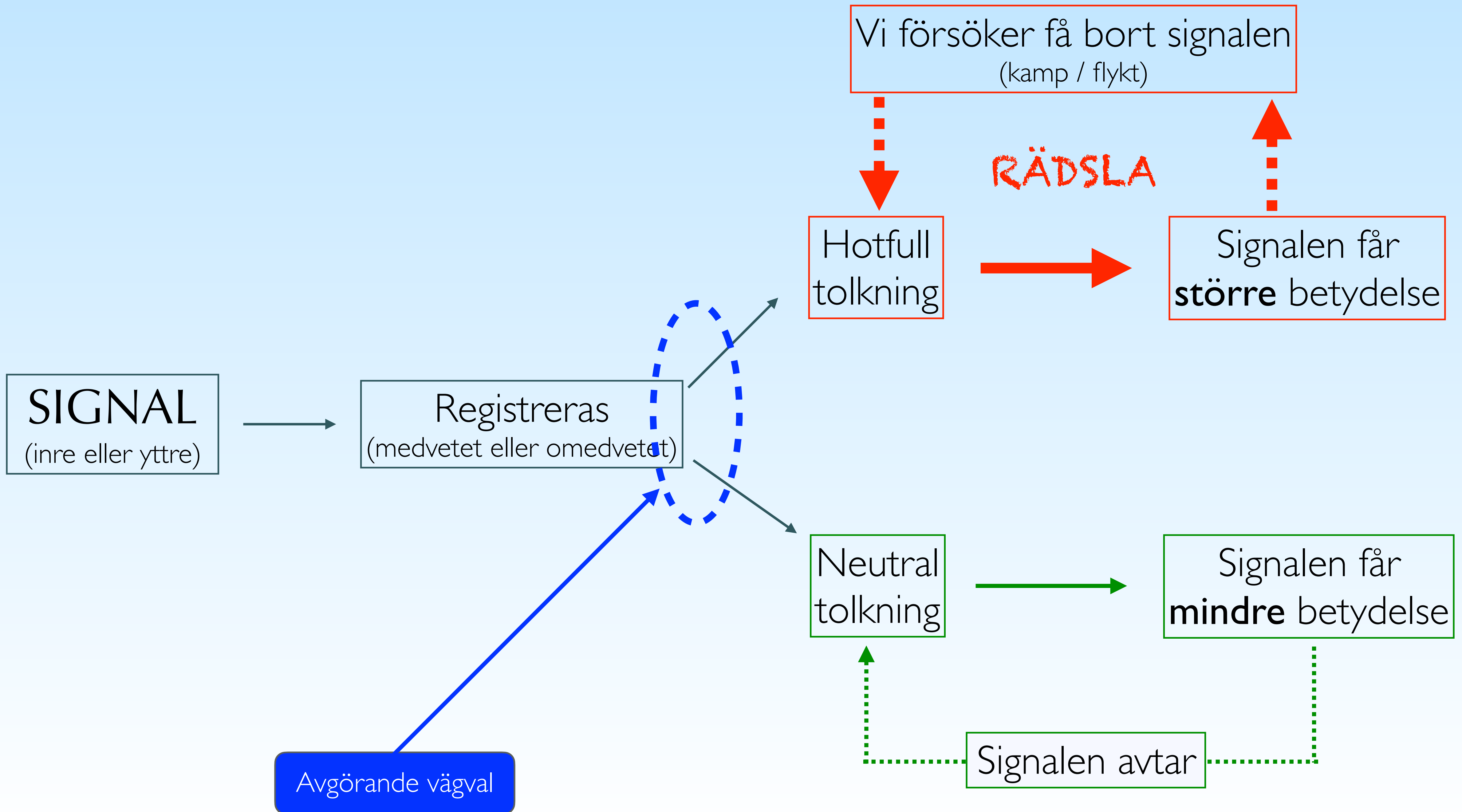


Struktur



Funktion





Neutral tolkning av kroppens
signaler är blott övergående förnimmelser:

”En ilning längs ryggraden”

”En klump i halsen”

”Fjärilar i magen”

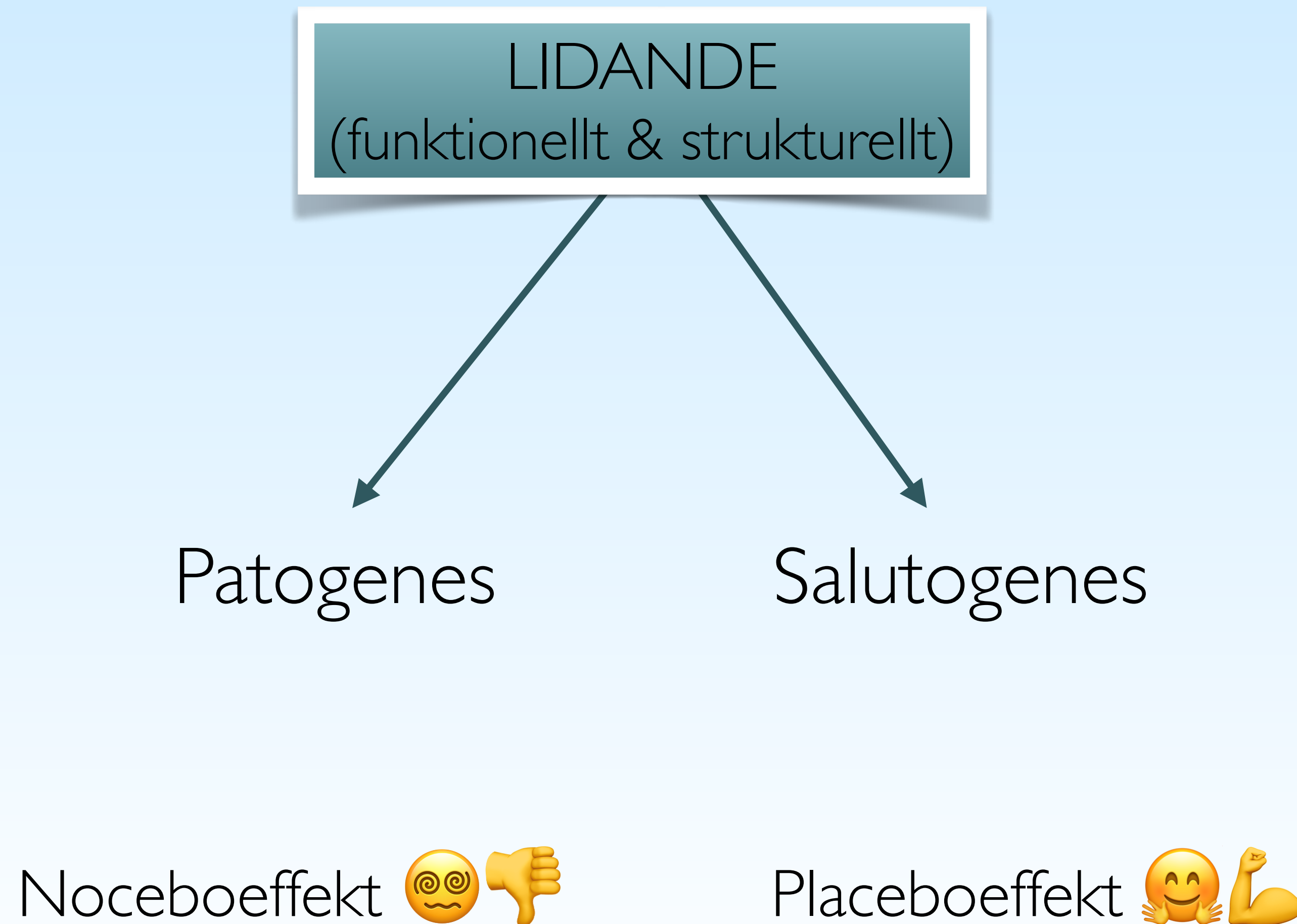
”Sockerdricka i benet”

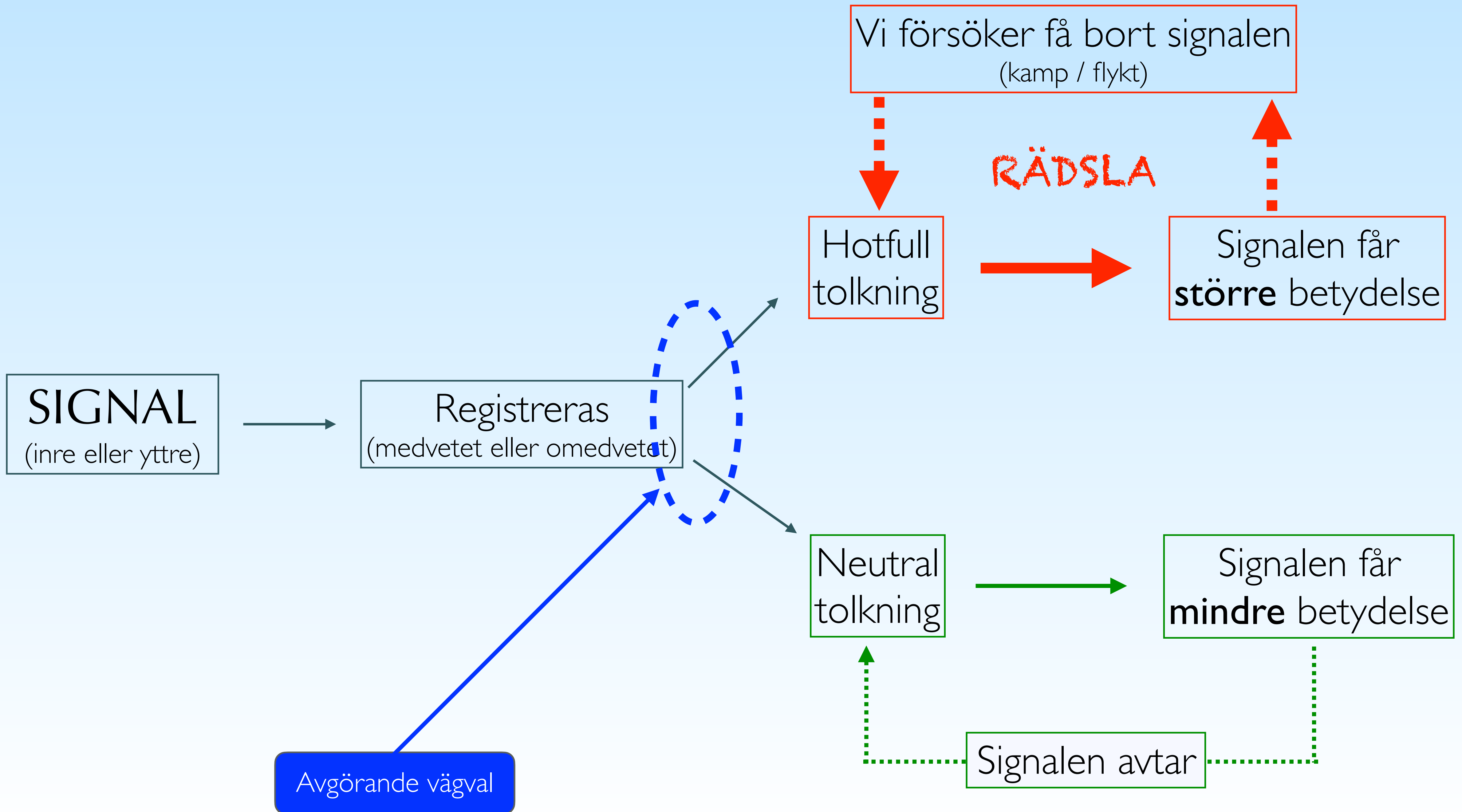
”Hjärtat i halsgropen”

”Jag får kalla kårar”



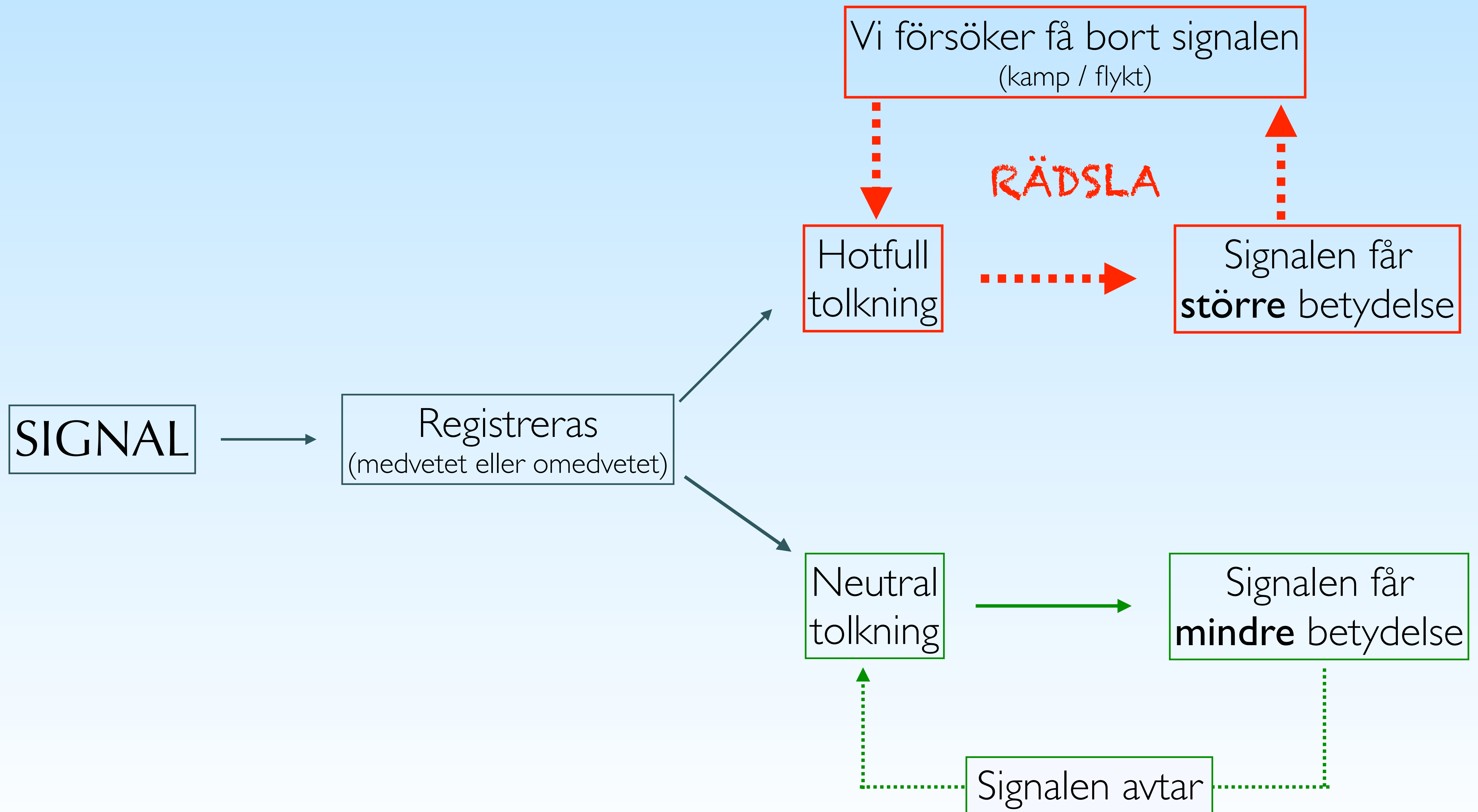
Ska man inte vara ödmjuk för att vi kanske inte vet allt än?





Positiva markörer för funktionella besvär

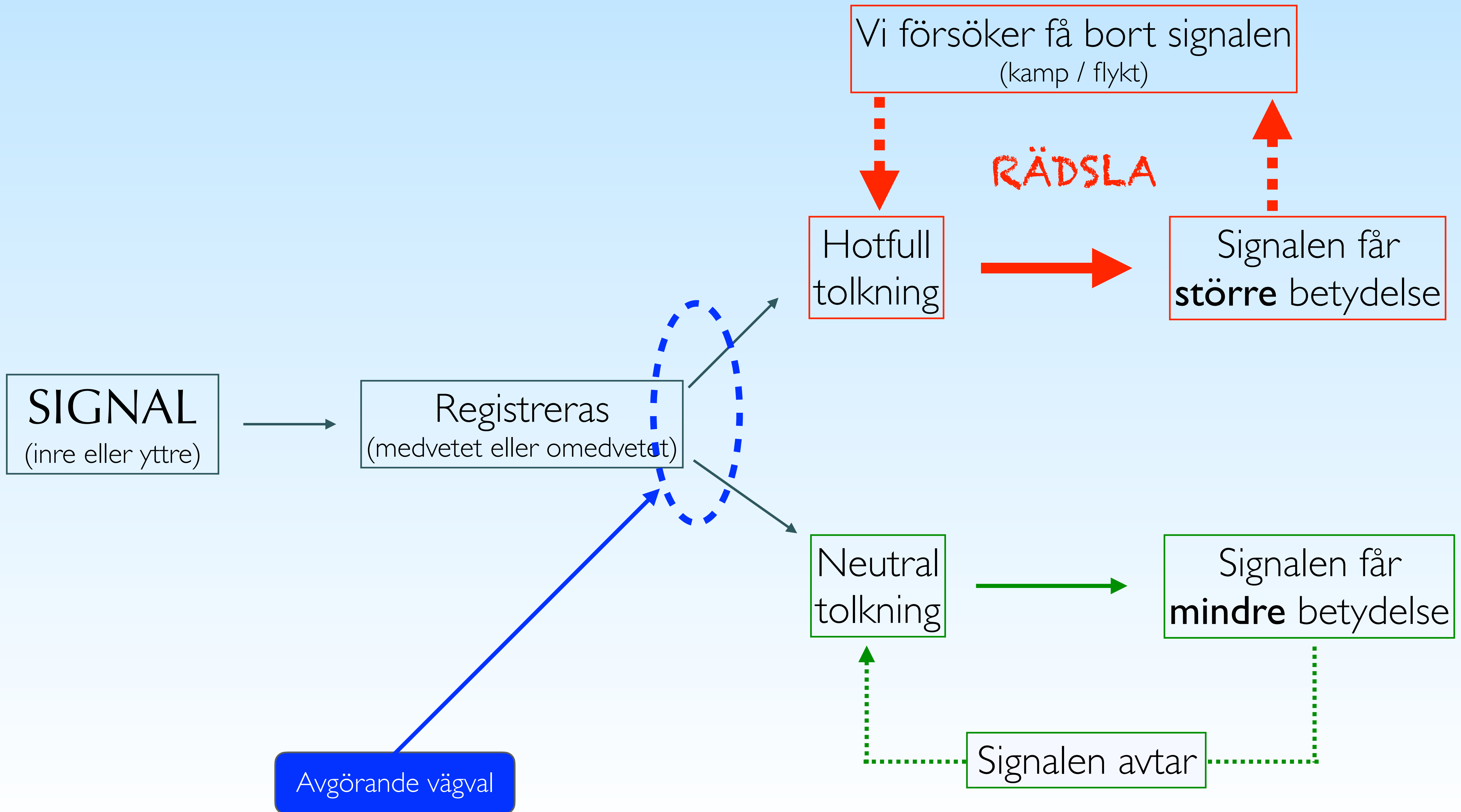
- 1) Besvären "bara kom".
- 2) Besvären debuterade under en period av stress/hård belastning/hot/infektion.
- 3) Besvären fluktuerar över tid och flyttar sig runt i kroppen.
- 4) Överlappande psykiatrisk problematik (ångest, depression, PTSD, missbruk).
- 5) Medicinskt orimliga triggers.
- 6) "Multisite"/spridda besvär "Jag har ont överallt och hela tiden"
- 7) Signifikant otrygghet under uppväxten (Adverse Childhood Experiences, ACE)



HANDLÄGGNING

1. DET BÖRJAR MED DIG!





HANDLÄGGNING

- Uteslut strukturell skada.
- Ringa in positiva indikatorer för funktionella besvär redan i den tidiga handläggningen.
- Ge en **positiv diagnos** *"Det här känner jag till och det kallar vi för..."* **CAVE** *"Det är inget!"*
- **OBS! iatrogen vidmakthållande:** 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 liknande 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, hälsofrämjande 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 och du kan bli helt återställd.
Smärta är en LARMSIGNAL, som tecken på att något inte står rätt till.	Smärta är en skyddssignal som hjärnan skapar när den uppfattar något som hotfullt.
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.

Funktionella besvär i primärvård – Göteborg

- **Kursledare:** Arwa Josefsson, specialist i allmänmedicin och psykiatri samt legitimerad psykoterapeut. Arwa arbetar både med utbildning, handledning och forskning och är en mycket uppskattad föreläsare som många allmänläkare hört i olika sammanhang.
- **Patientfall:** utbildningen innehåller typiska patientfall som du känner igen
- **Ingen sponsring:** utbildningen ges helt fristående utan sponsring från läkemedelsindustrin
- **Tid och plats:** torsdag-fredag 2-3 oktober 2025 på Hotell Bellora på Avenyn i centrala Göteborg, kl. 09.00-16.00. Deltagarkostnad 8 900 kr exkl moms.
- **Kursmaterial:** alla deltagare får ett digitalt kursmaterial
- **Förberedelser:** läs två artiklars abstract och läs den artikel du tycker är mest intressant i sin helhet. Ta med artiklarna till kursen.
 - Artikel 1: [Learning to feel tired](#)



Arwa Josefsson

Handläggning av psykiska besvär

Att skilja på psykiska besvär och psykiatriska tillstånd är en återkommande utmaning för många läkare. Det är ofta svårt att dra gränsen mellan å ena sidan reaktioner och sinnesstämningar som står i relation till livsomständigheter och å andra sidan tillstånd där besvären kan beskrivas i termer av en psykiatrisk diagnos. Denna gränsdragning är dock viktig för att undvika både under- och överdiagnostik av psykiatriska tillstånd. »Psykiska besvär« har föreslagits som övergripande term för tillstånd av psykiskt illabefinnande där ett psykiatriskt tillstånd inte bedöms föreligga [1].

Många med psykiska besvär söker sig till vården och kan ha ett stort lidande utan att psykologisk eller farmakologisk behandling bedöms vara indicerad. Läkare, vana vid att ställa diagnos och ordinera behandling, kan uppleva handläggningen av dessa patienter som svår och frustrerande. I dessa lägen kan kunskap om psykoedukation och grundläggande psykoterapeutiska och beteendemedicinska principer underlätta läkarens handläggning och beslutsfattande.

När ingen specifik behandling finns att erbjuda är ett empatiskt bemötande där läkaren lyssnar, stöttar, normaliserar, tröstar och validerar extra viktigt. Denna del av läkekonsten går inte att bara läsa sig till utan bygger till stor del på professionell mognad, erfarenhet och utbyte med kloka kollegor.

Syftet med denna artikel är att presentera ett urval av användbara principer och pedagogiska modeller för handläggning av psykiska besvär.

Christian Nordenstam, ST-läkare i allmänmedicin, Wetterhalsan, Jönköping
● Christian.nordenstam@njl.se

Johan Bengtsson, med dr, ST-läkare i psykiatri, vuxenpsykiatriska kliniken, Akademiska sjukhuset, Uppsala; institutonen för medicinska vetenskaper, Uppsala universitet

Kristoffer Domargård, specialist i allmänmedicin, internmedicin och akutsjukvård, Närhälsan Partille vårdcentral, Västra Götalandsregionen

Katrin Hagskog Engel, specialist i allmänmedicin, Boo vårdcentral, Region Stockholm; ordförande, SFAM:s Nätverket psykisk ohälsa

Det autonoma nervsystemet: kroppens gas och broms

Energisystemet (sympatikus)

Gas: fokus på att hantera utmaning/hot – flykt eller kamp

Pupiller vidgas för mer ljusinsläpp

Hjärtat pumpar snabbare och kraftigare

Blodtrycket ökar, blodflöde till muskler ökar

Luftrör vidgas för mer syre, andningsfrekvens ökar

Långsammare matsmältning, tarmrörelser minskar

Ökad muskelaktivitet/svettning

Vilosystemet (parasympatikus)

Broms: fokus på återhämtning – vila och smälta maten

Pupiller dras ihop

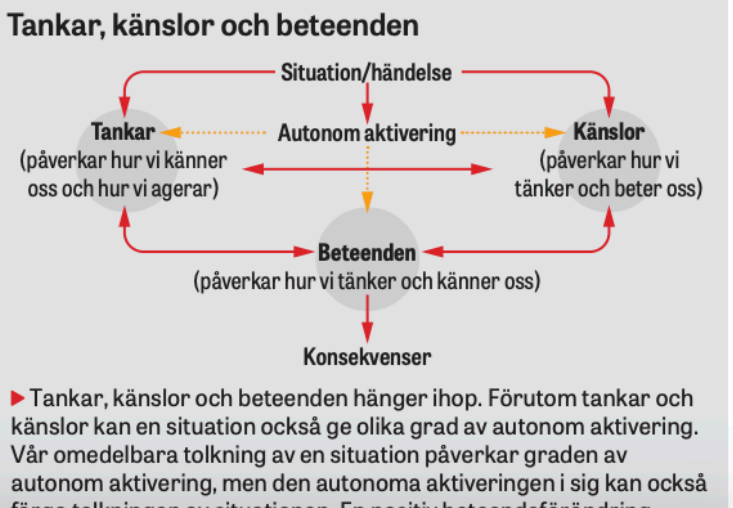
Hjärtat pumpar lugnare och mindre kraftfullt

Blodtrycket sjunker, blodflöde till inälvor ökar

Luftrör dras ihop, andningsfrekvens minskar

Ökad matsmältning, tarmrörelser ökar

► Kroppens autonoma nervsystem delas in i det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet. Förenklat kan man säga att det sympatiska nervsystemet är kroppens »gas« eller energiaktiverings-system. Parasympatikus motsvarar i stället kroppens »broms« eller vilosystem. Inget system är »bättre« än det andra; båda är livsnödvändiga. Många obehagliga kroppsliga förmimmelser kan förklaras av en sympatikusaktivering. Patienten bör informeras om att kroppen är biologiskt programmerad att aktiveras vid potentiella hot och att det är en helt normal reaktion som syftar till att hjälpa oss att överleva akuta faror. Kroppsliga förmimmelser i samband med sympatikusaktivering kan också uppfattas som behagliga beroende på sammanhanget, till exempel upprymdhet eller iver.



Body symptoms.

FÖRSTÅ DINA
UNIKA SYMTOM

MEKANISMER
↓

INTERAKTIONER
↓

RESURSER

Välkommen till Body symptoms.

Utforska de mekanismer som ligger bakom vanliga funktionella symtom.

“At long last, a successful treatment for chronic, disabling pain.”
—AARON T. BECK, MD, founder of cognitive behavioral therapy (CBT) and professor emeritus, University of Pennsylvania School of Medicine

A Revolutionary,
Scientifically Proven Approach to
Healing Chronic Pain

THE
WAY OUT

Alan Gordon, LCSW,
Founder and Director of the Pain Psychology Center
with Alon Ziv

‘A transformative roadmap, offering actionable steps that promise liberation and empowerment’
GABBY BERNSTEIN

MIND
YOUR
BODY

With a
28-day jump start
to regulate
your nervous
system

A Revolutionary Programme to Release
Chronic Pain and Anxiety

NICOLE J. SACHS
FOREWORD BY DR JOHN STRACKS

Like Mind
Like Body

Listen to the podcast to learn about your pain. Use the Curable App to get rid of it.



tell me about
your pain

curable