

JAG KAN INTE HA DET SÅ HÄR!

Utmaningen funktionella besvär

Arwa Josefsson

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

**RISK FÖR ÖVERTOLKNING AV
FRISKT SOM SJUKT!
CAVE: MEDIKALISERING**

Upplevd ohälsa

Är frisk
Mår dåligt

Ex "Det känns inte bra"



Verklig hälsa

Är frisk
Mår bra



Verklig sjukdom

Är sjuk
Mår dåligt

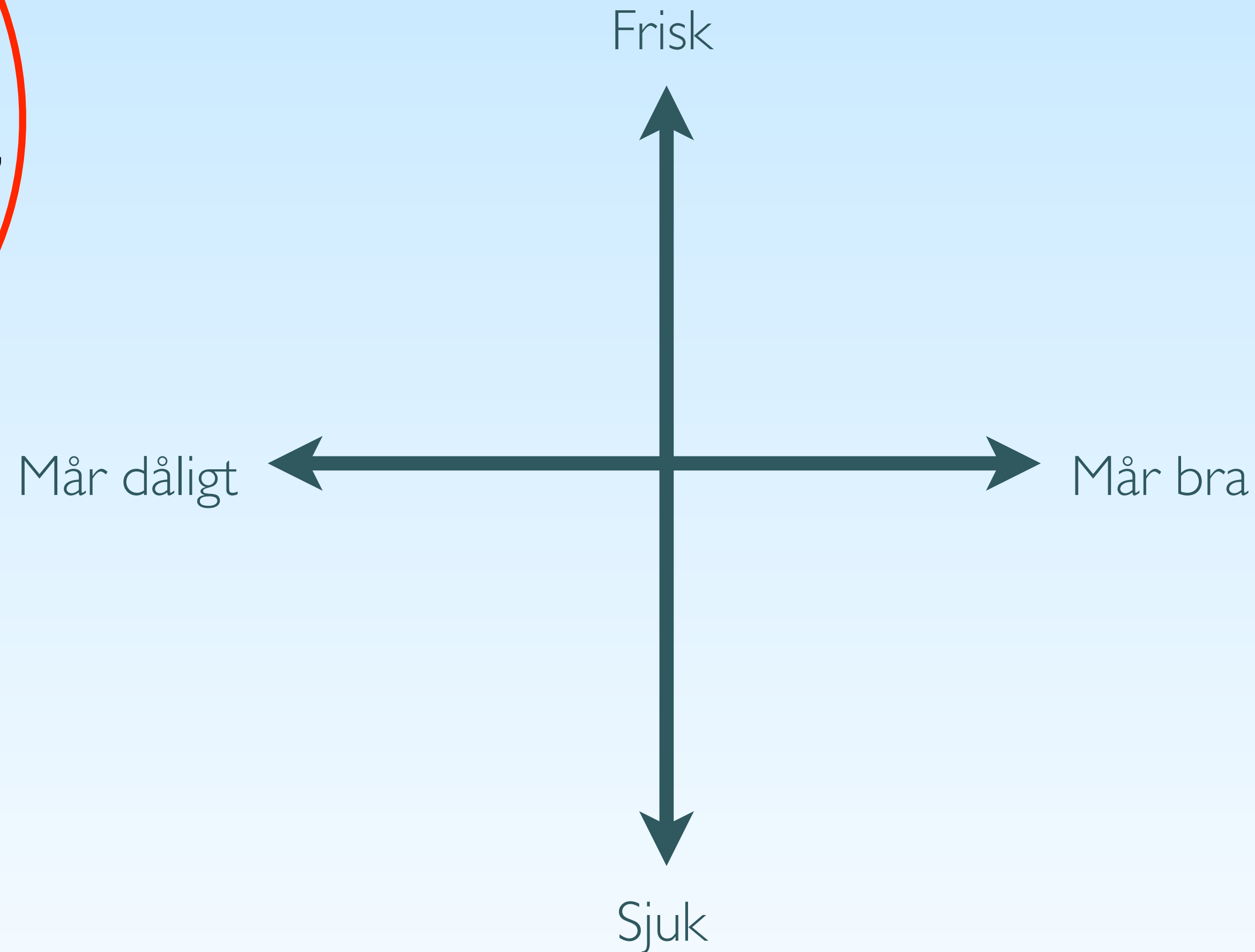
Ex Lunginflammation



Upplevd hälsa

Är sjuk
Mår bra

Ex välreglerad diabetes



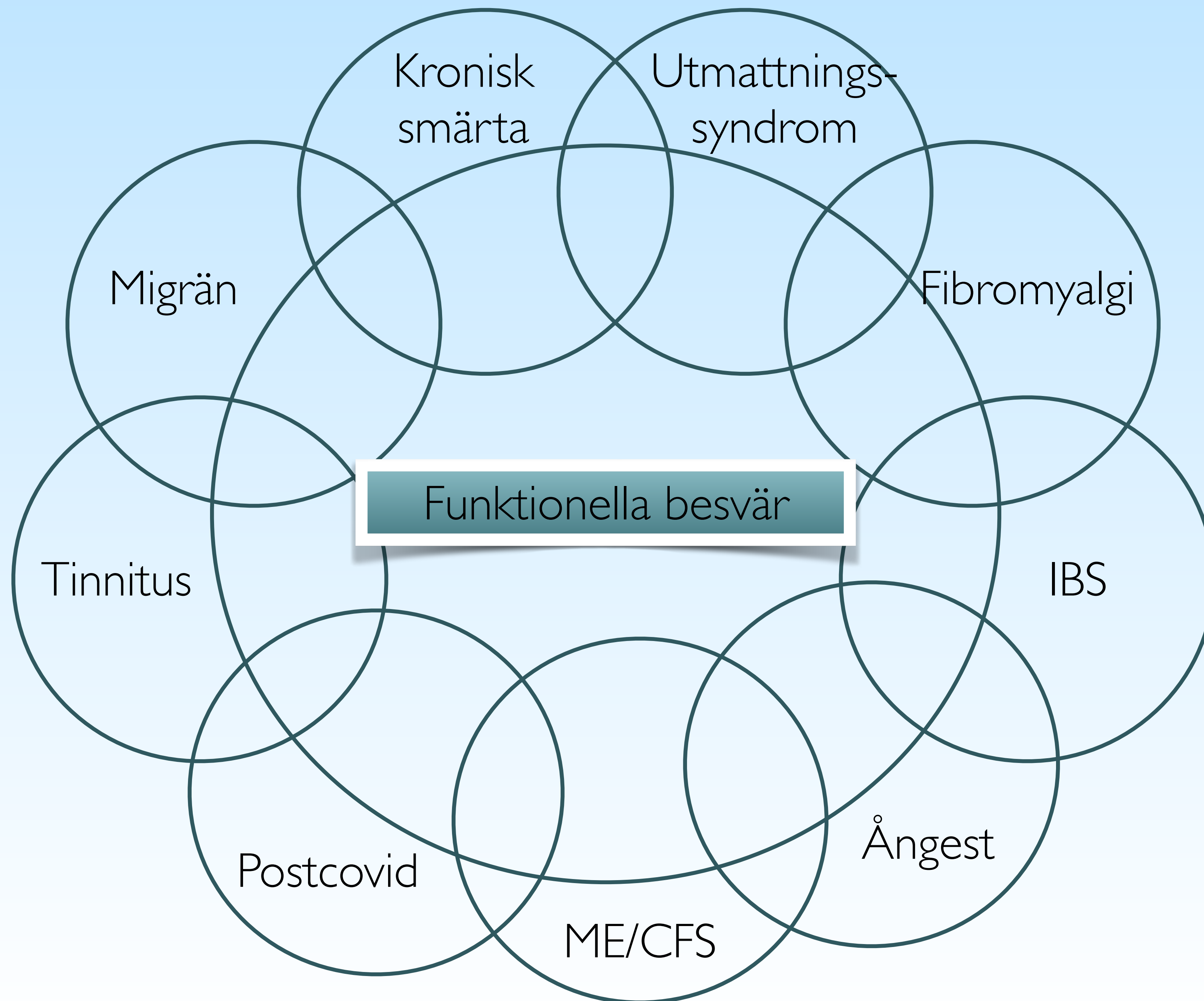
Specialitet	Funktionellt syndrom
Allergologi	Överkänslighet, doft, kemikalier, el
Anestesi	Kroniska smärtsyndrom
Mage-tarm	IBS, dyspepsi
Gynekologi	Bäckensmärtor, vulvodyni, vaginism, PMS
Infektion	ME/CFS, kronisk borrelia, postcovid
Kardiologi	Atypiska bröstsmärtor, syndrom X
Endokrinologi	Hypothyreos typ 2
Lungmedicin	Hyperventilationssyndrom
Neurologi	HV, migrän, icke-epileptiska anfall, FNS
Odontologi	Käkledssmärtor, atypiska ansiktssmärtor
Ortopedi	Whiplash, ospec.smärtilstånd
Psykiatri	Somatiseringstillstånd
Reumatologi	Fibromyalgi
Öron-näsa-hals	Ospe.yrsel, tinnitus, globus

Kärt barn...

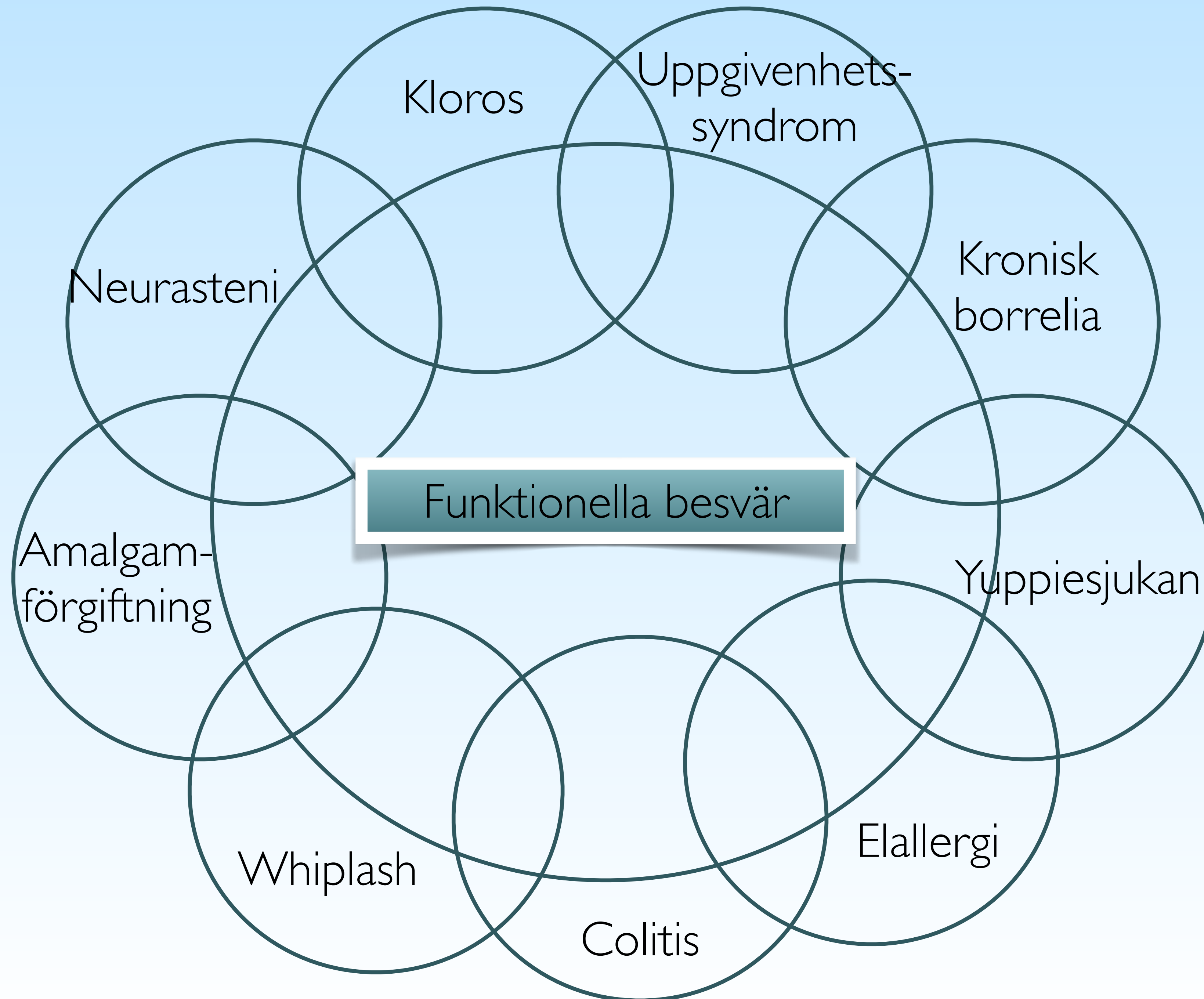
- Funktionella besvär 🤔
- Psykosomatik 😞
- Medicinskt oförklarade symtom 😬
- Psykofysiologiska besvär 🤔
- "Det sitter mellan öronen" 😡
- Hysteri/SVBK 😞

Kärt barn...

- Funktionella besvär 🤔
- ~~Psykosomatik~~ 😞
- ~~Medicinskt oförklarade symtom~~ 😬
- Psykofysiologiska besvär 🤔
- ~~"Det sitter mellan öronen"~~ 😡
- ~~Hysteri/SVBK~~ 😞



Historiskt:



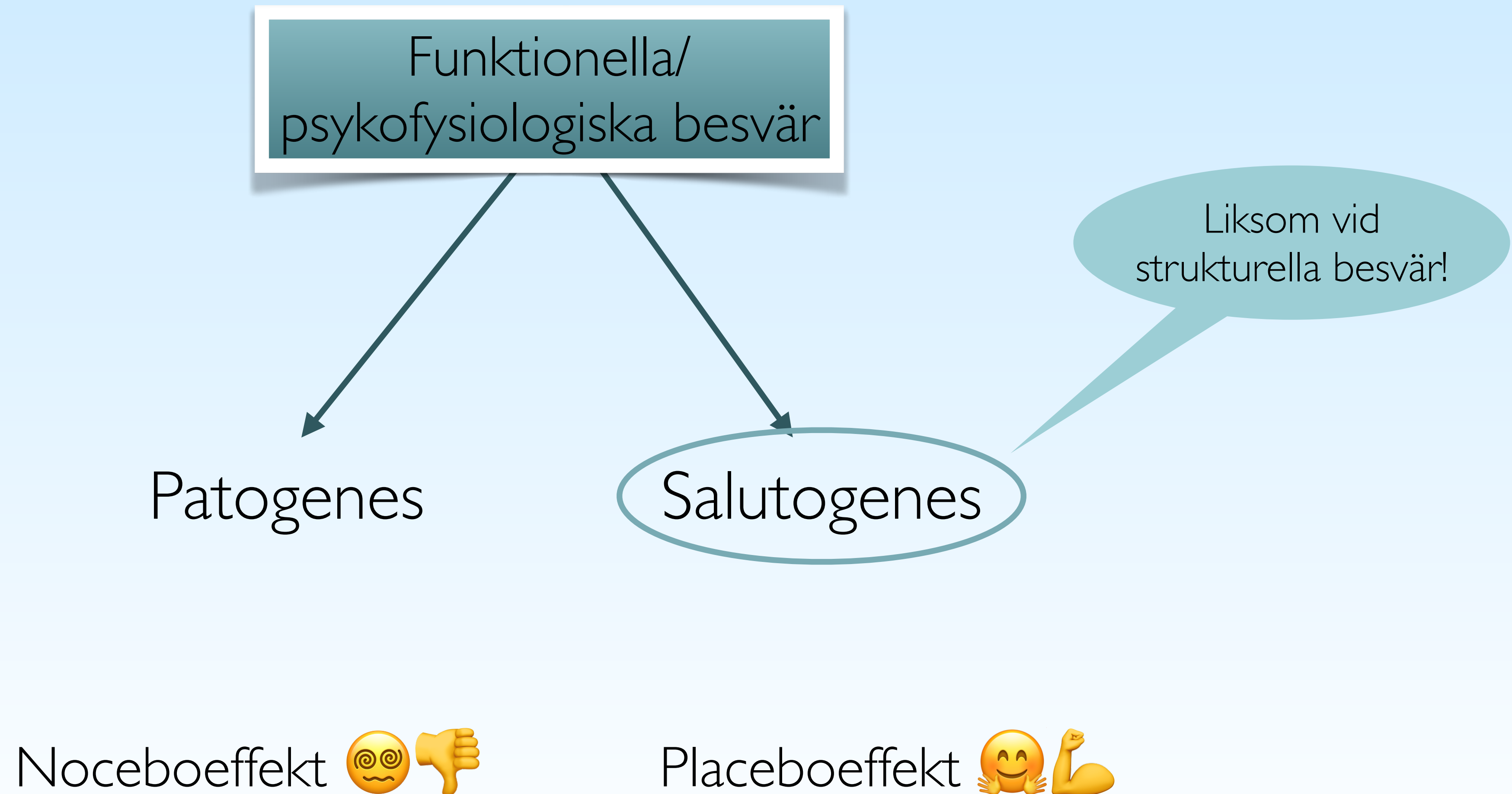
Struktur

Funktion





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



Patientvinjett:

Kommer **LADDAD** till mottagningen och har bestämt sig för vad den **SKA HA** (en tid, förnyat recept, sjukskrivning, remiss, undersökning). Har läst på, använder formuleringar som tex:

"Du känner inte mig. Hur kan du avgöra vad som är bäst? Jag vet vad jag behöver!"

"I så fall vill jag ha en remiss till någon som kan något!"

"Om du inte ser till att jag får recept på mina sömnmediciner så är det ditt ansvar om jag tar livet av mig!"

"Jag kommer att RINGA TILL DIN CHEF!!"

Patientvinjett:

Kommer LADDAD till mottagningen och har bestämt sig för vad den SKA HA (en tid, förnyat recept, sjukskrivning, remiss, undersökning). Har läst på, använder formuleringar som t

VAD HÄNDER I DIG JUST NU??

"Du känner inte till mig. Hur kan du avgöra vad som är bäst? Jag vet vad jag behöver!"

"I så fall vill jag ha en remiss till någon som kan något!"

"Om du inte ser till att jag får recept på mina sömnmediciner så är det ditt ansvar om jag tar livet av mig!"

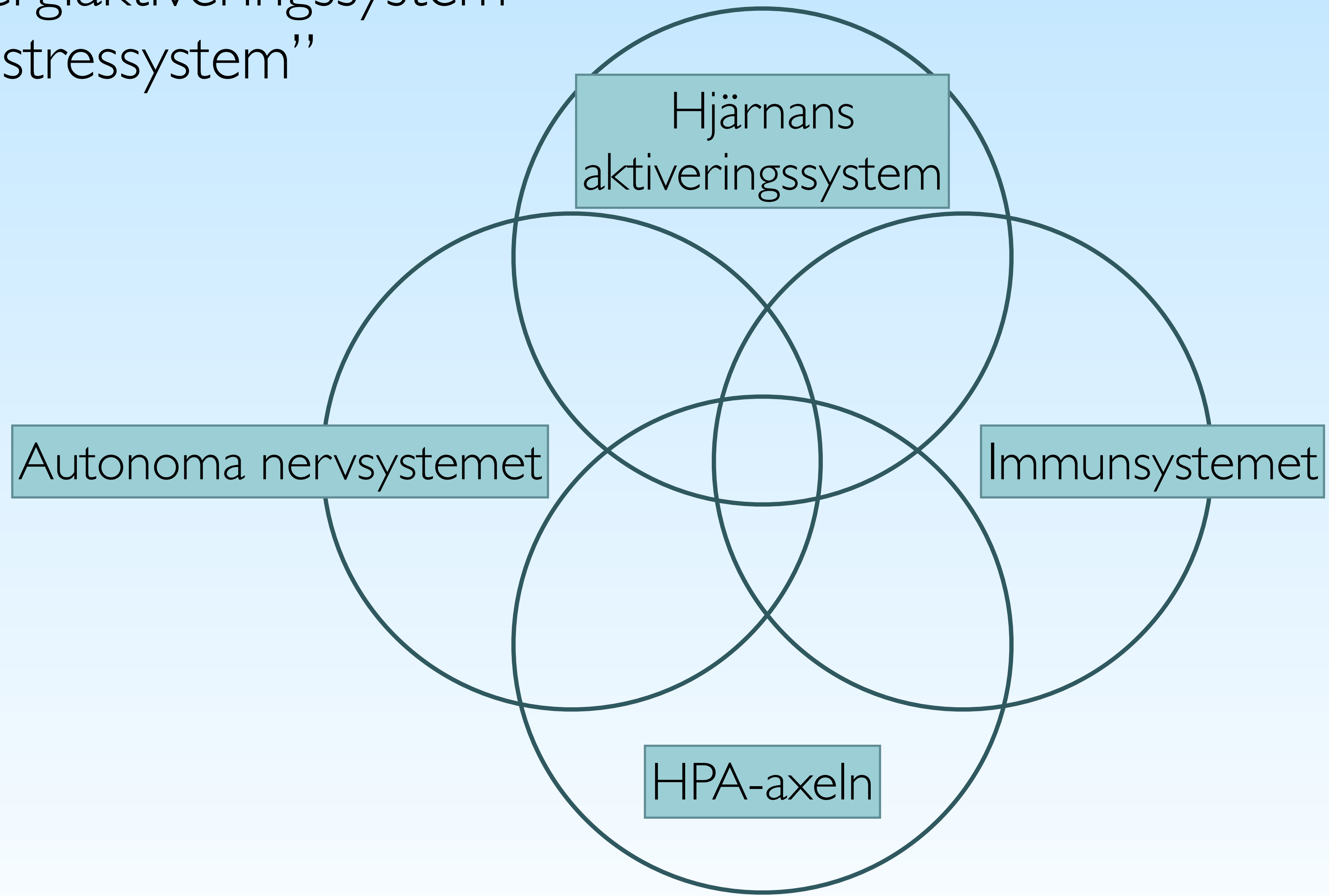
"Jag kommer att RINGA TILL DIN CHEF!!"

Era reaktioner var exempel på ett psykofysiologiskt samspel

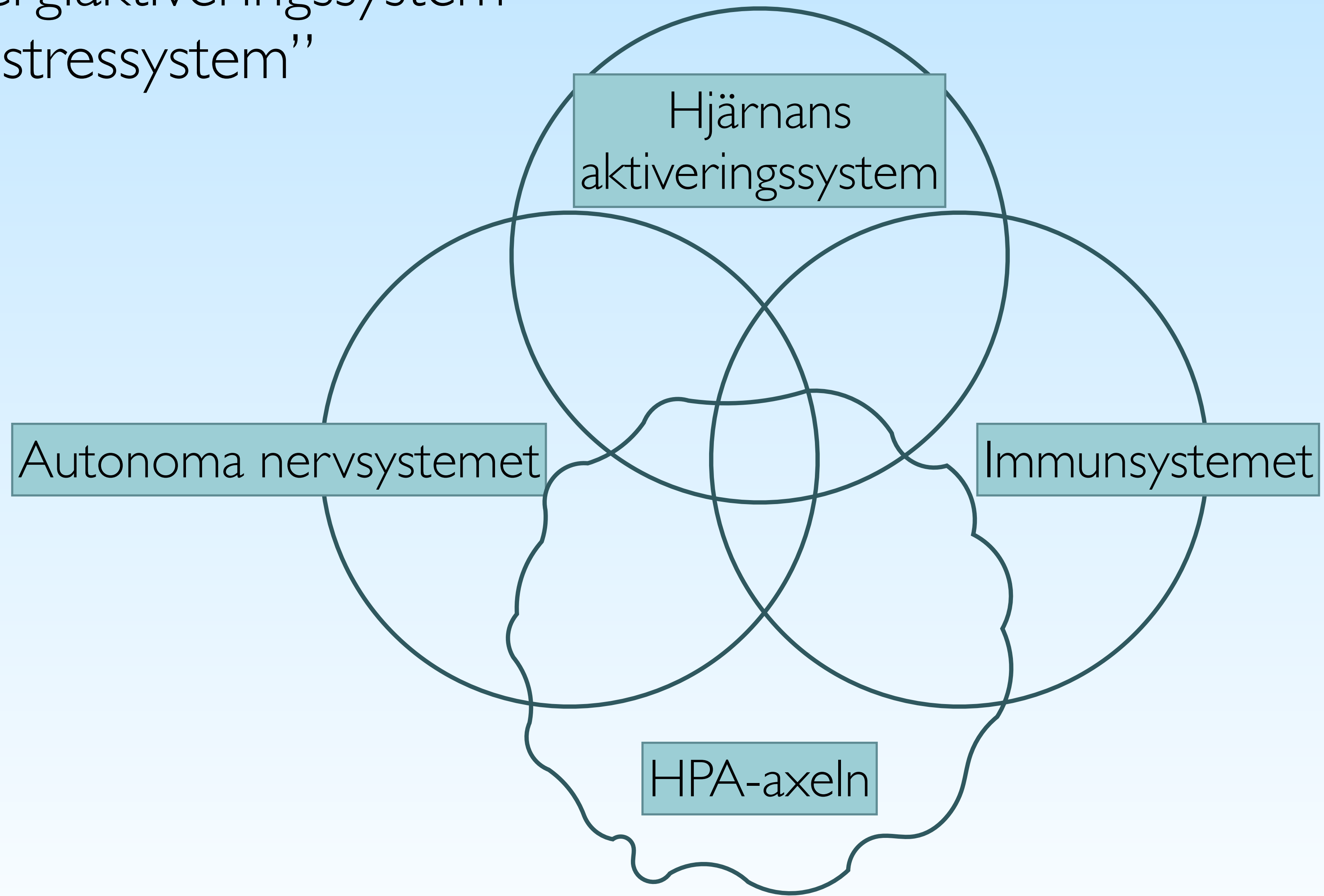


En normal reaktion från en kropp som vill förbereda dig på den handling din hjärna förutspår att du kommer att behöva

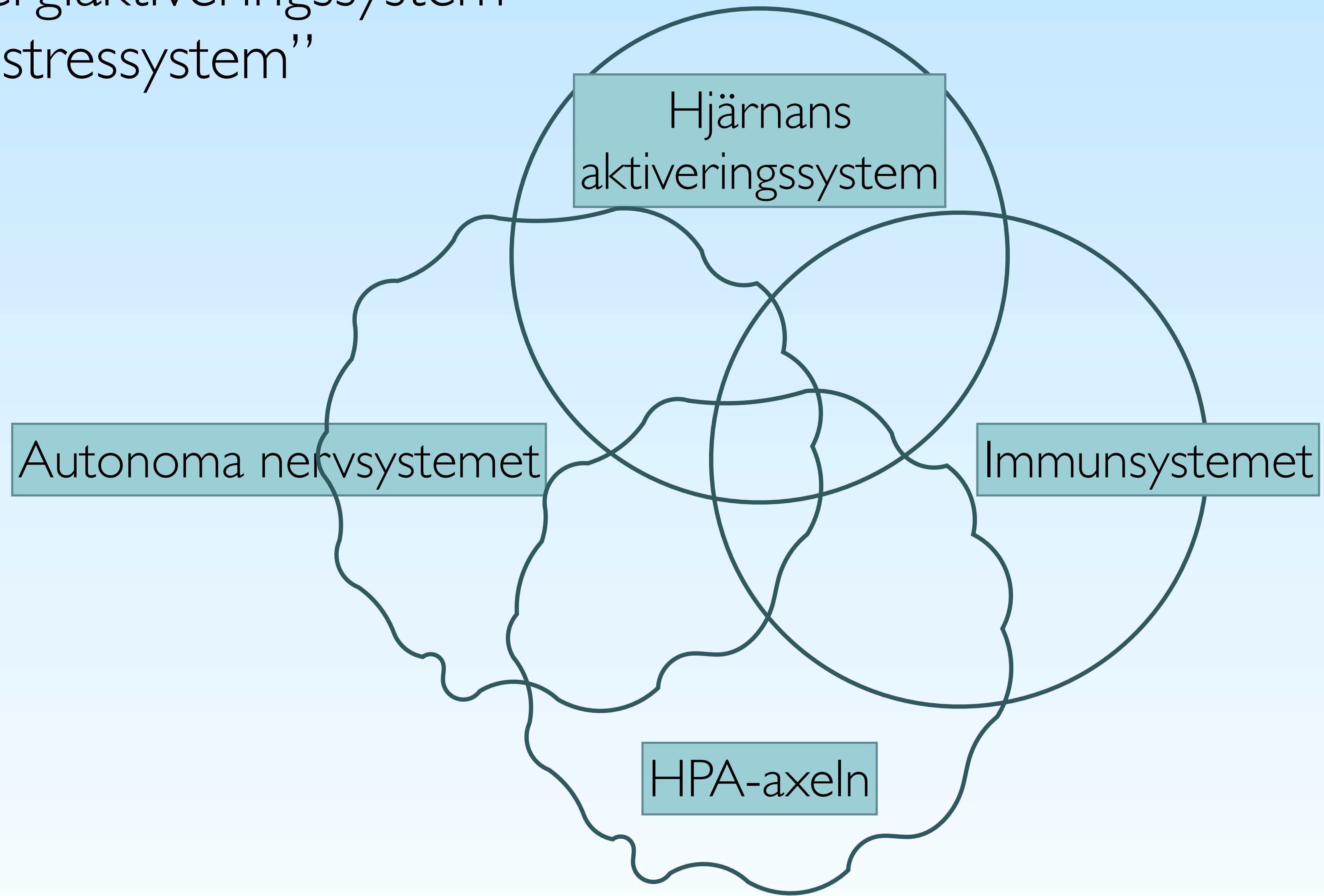
Våra energiaktiveringssystem "stressystem"



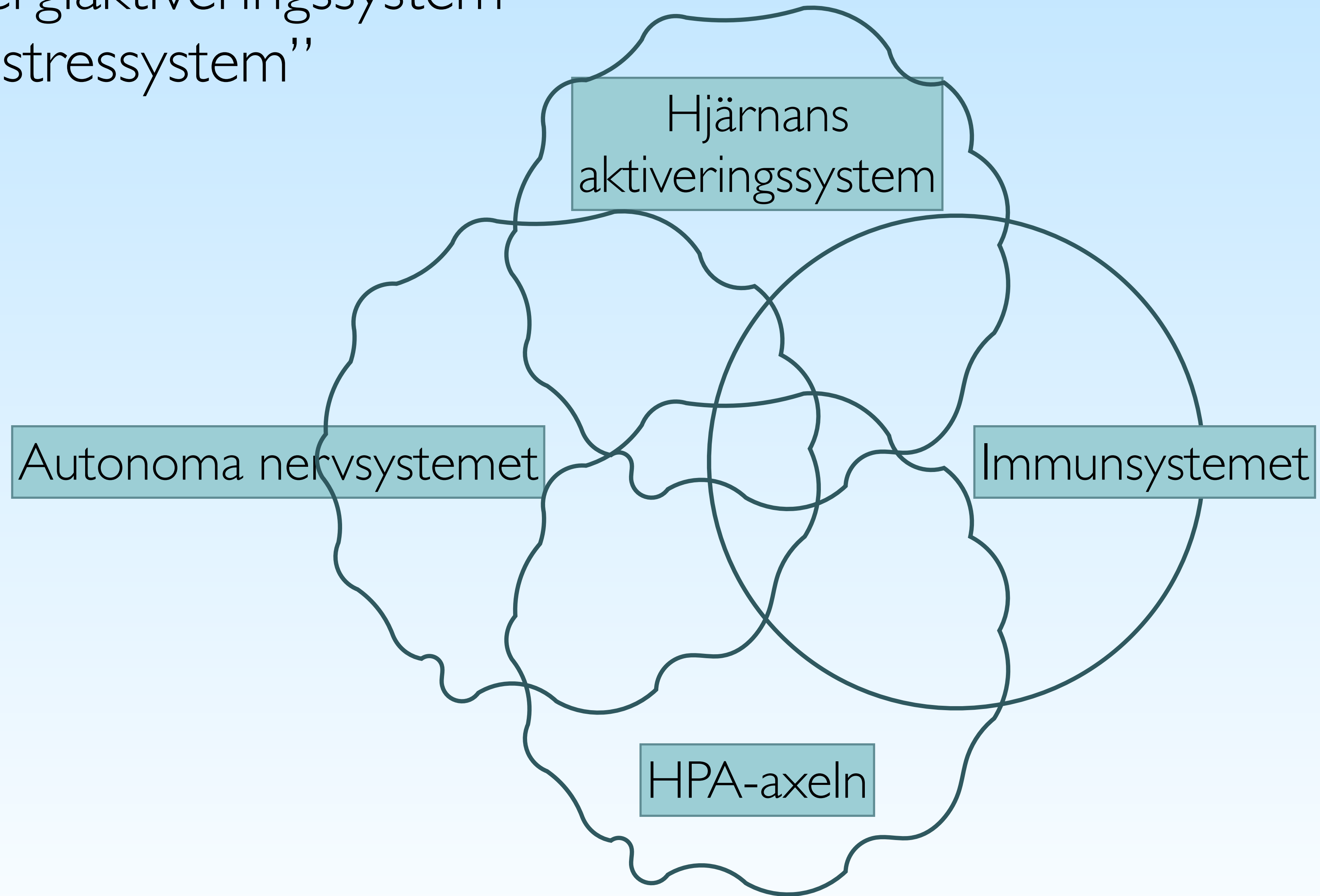
Våra energiaktiveringssystem "stressystem"



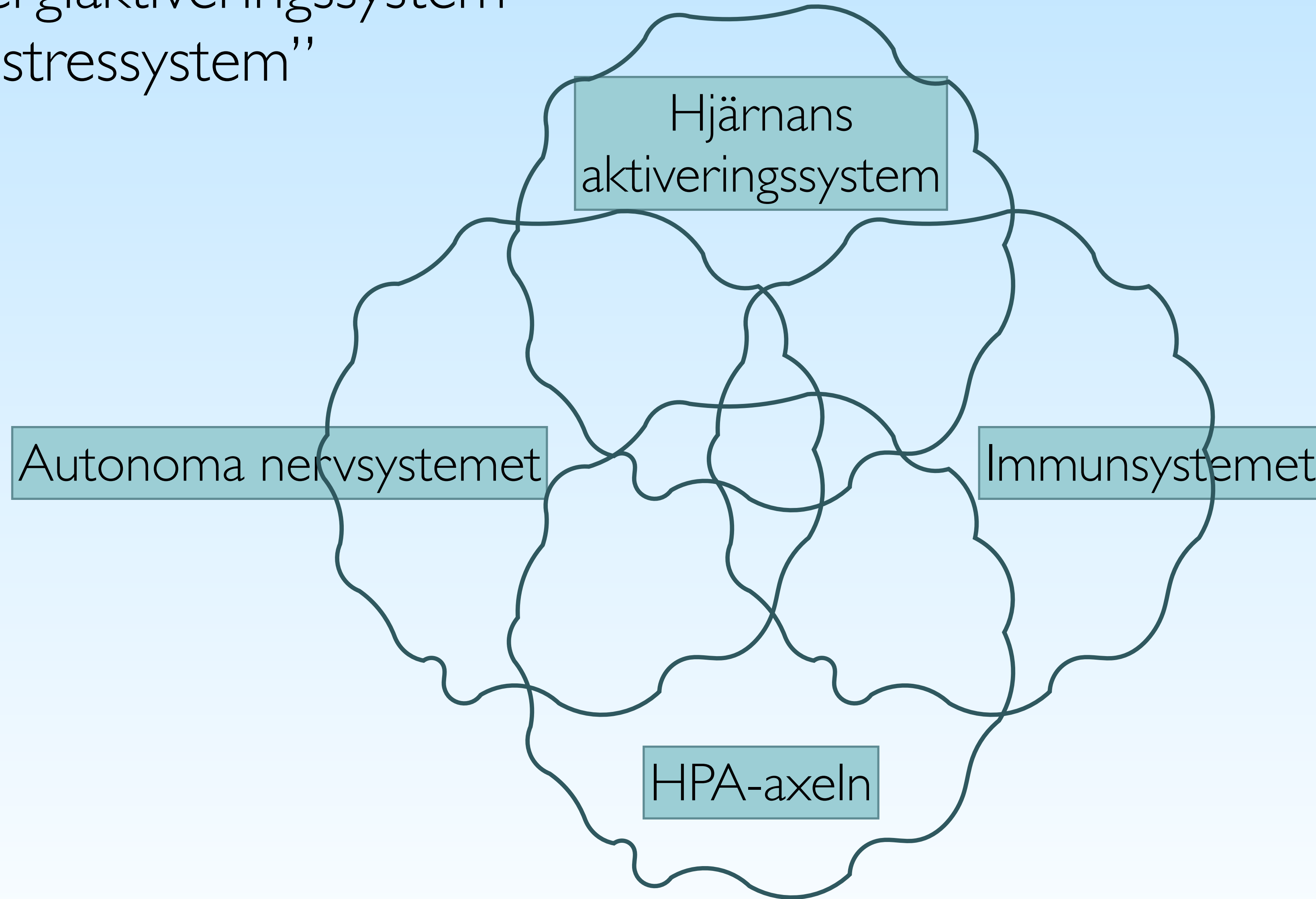
Våra energiaktiveringssystem "stressystem"



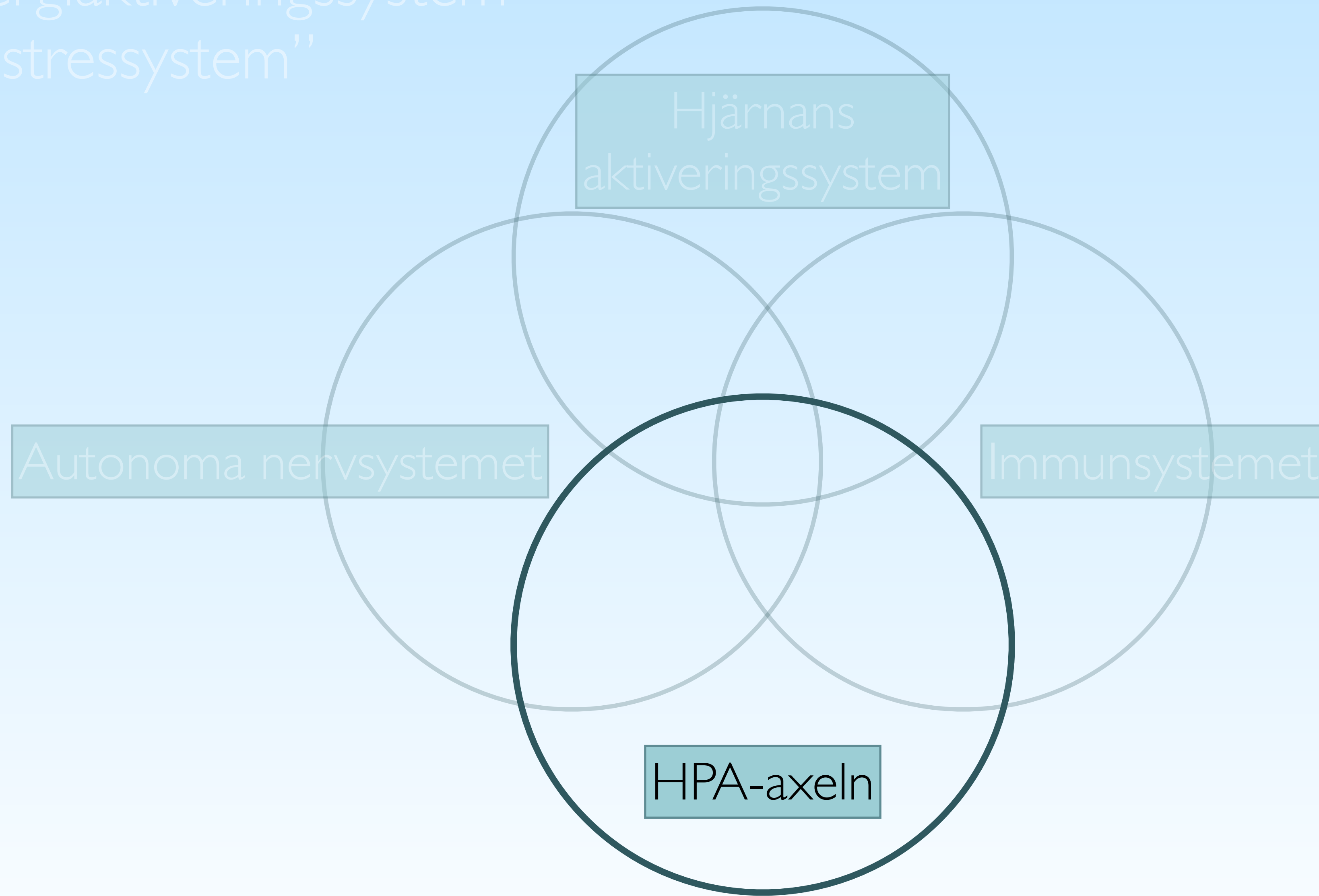
Våra energiaktiveringssystem "stressystem"

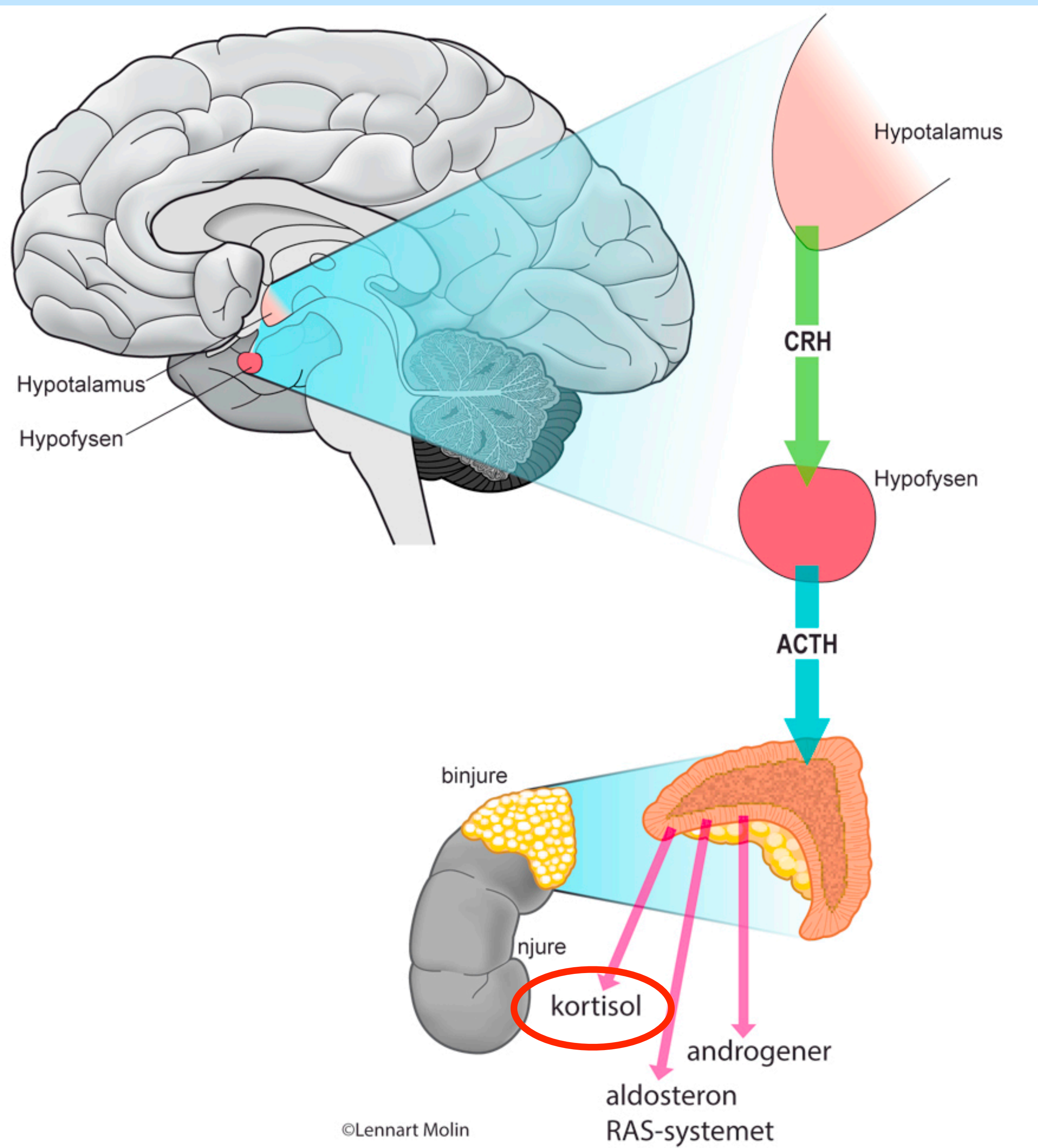


Våra energiaktiveringssystem "stressystem"



Våra energiaktiveringssystem "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.

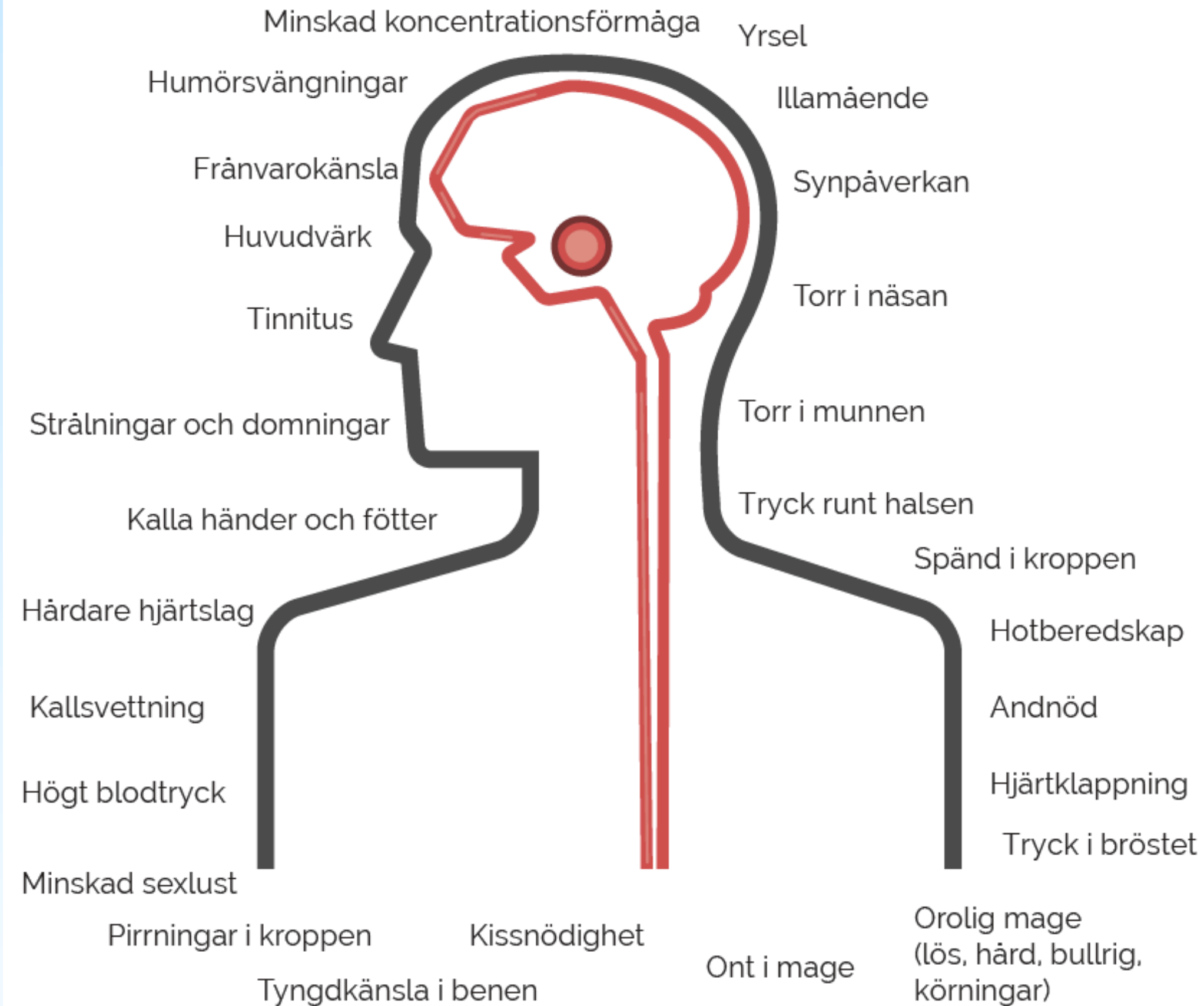
Typiska tillstånd: Ångestsyndrom



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.



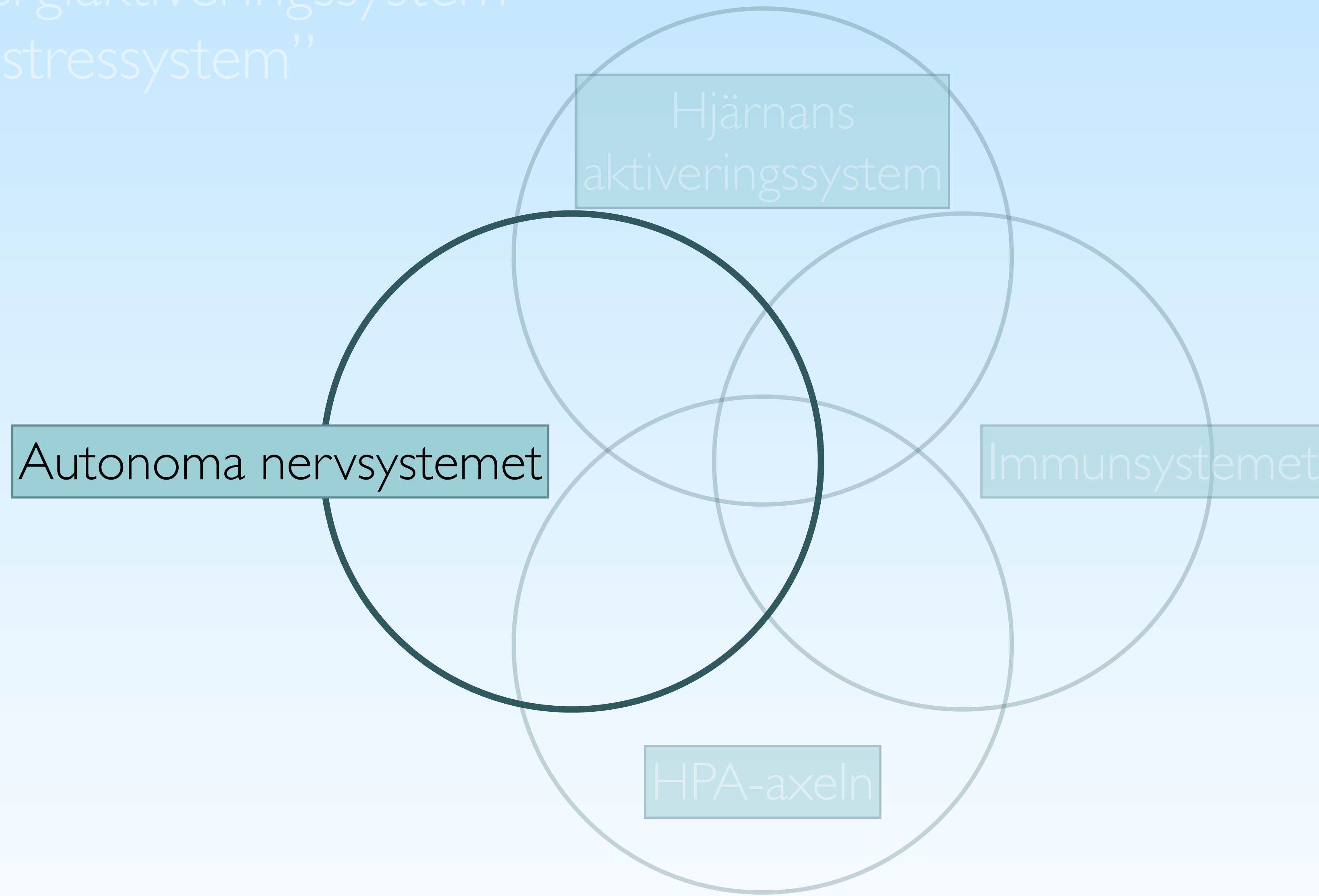
Och över 100 andra rapporterade symtom!
Fyll gärna i dina egna sympatikus-symtom

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 energiaktiveringssystem "stressystem"



AUTONOMA NERVSYSTEMET

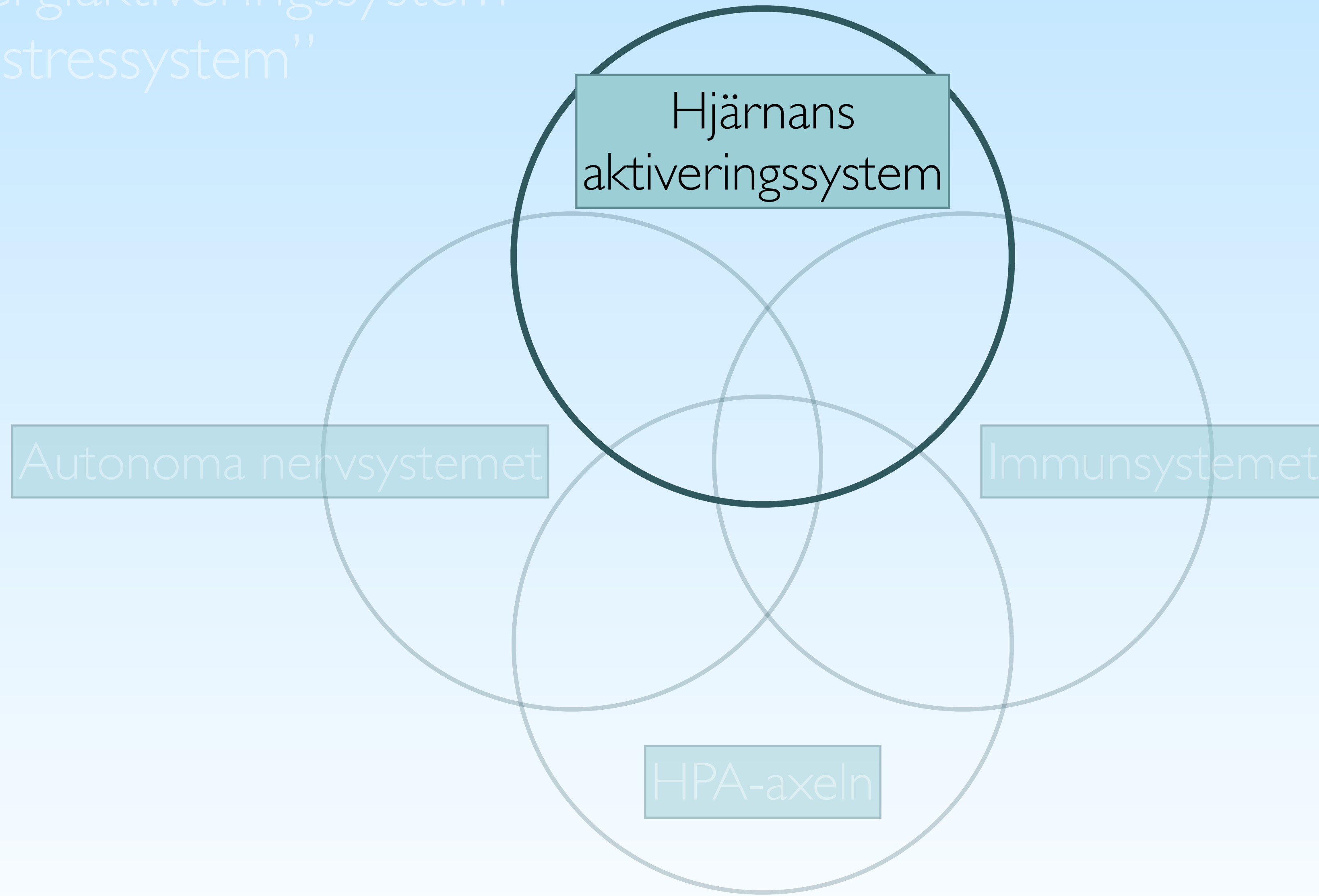
- Reglerar kroppslig aktivering, ögonblick för ögonblick.
- Innefattar alla organ.
- Delas in i sympatiska och parasympatiska nervsystemet. Parasimpatikus har både en uppbyggande och en försvarande funktion (freeze).

Symtomöversikt 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.	Sömnsvärigheter					
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					
	Multiplitera		x1	x2	x3	x4

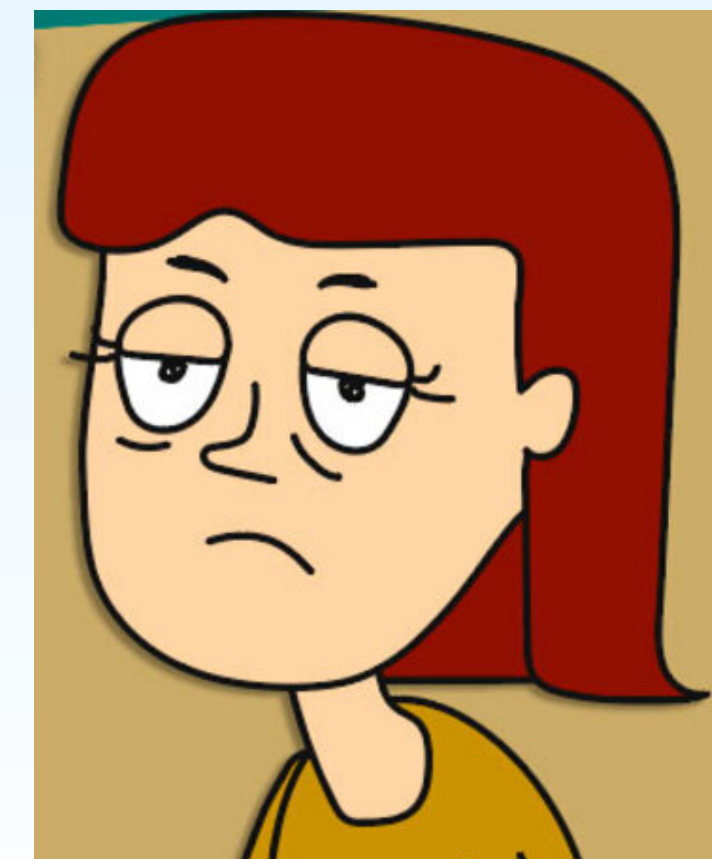
Våra energiaktiveringssystem "stressystem"



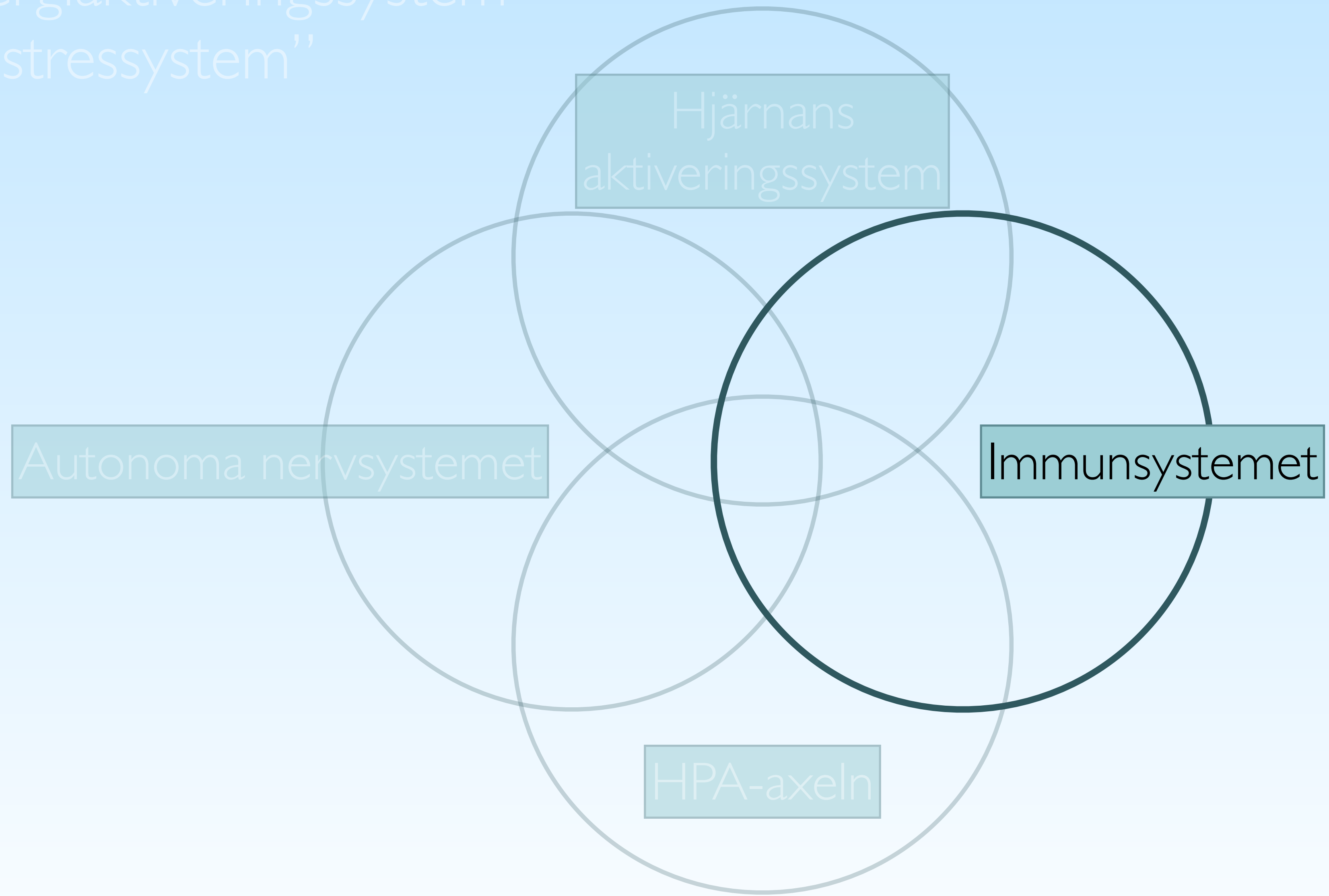
HJÄRNANS AKTIVERINGSSYSTEM

- 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: Utmattningsyndrom, depression, kronisk smärta.



Våra energiaktiveringssystem "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 energiaktiveringssystem
"stressystem"

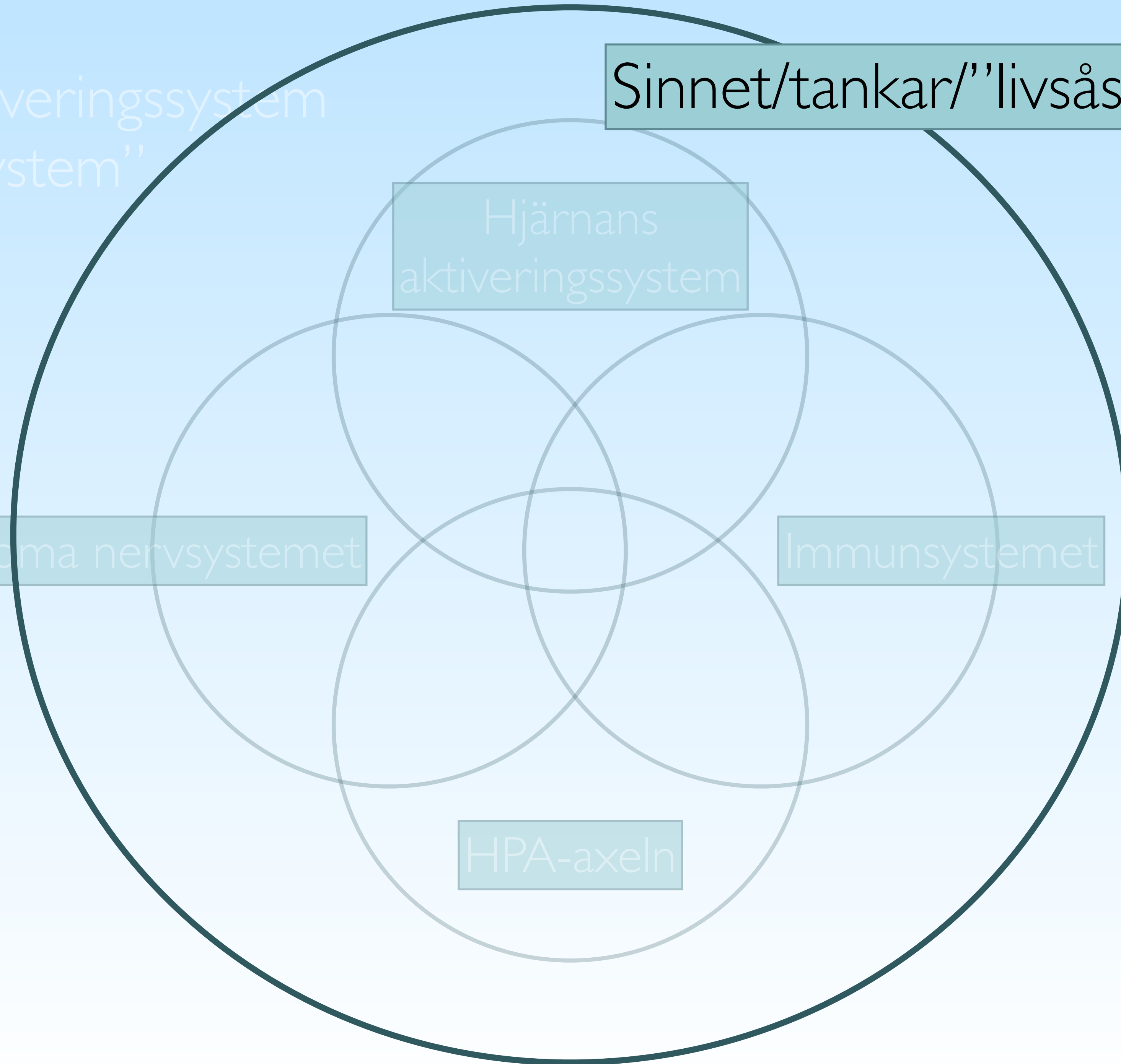
Sinnet/tankar/"livsåskådning"

Hjärnans
aktiveringssystem

Autonoma nervsystemet

Immunsystemet

HPA-axeln



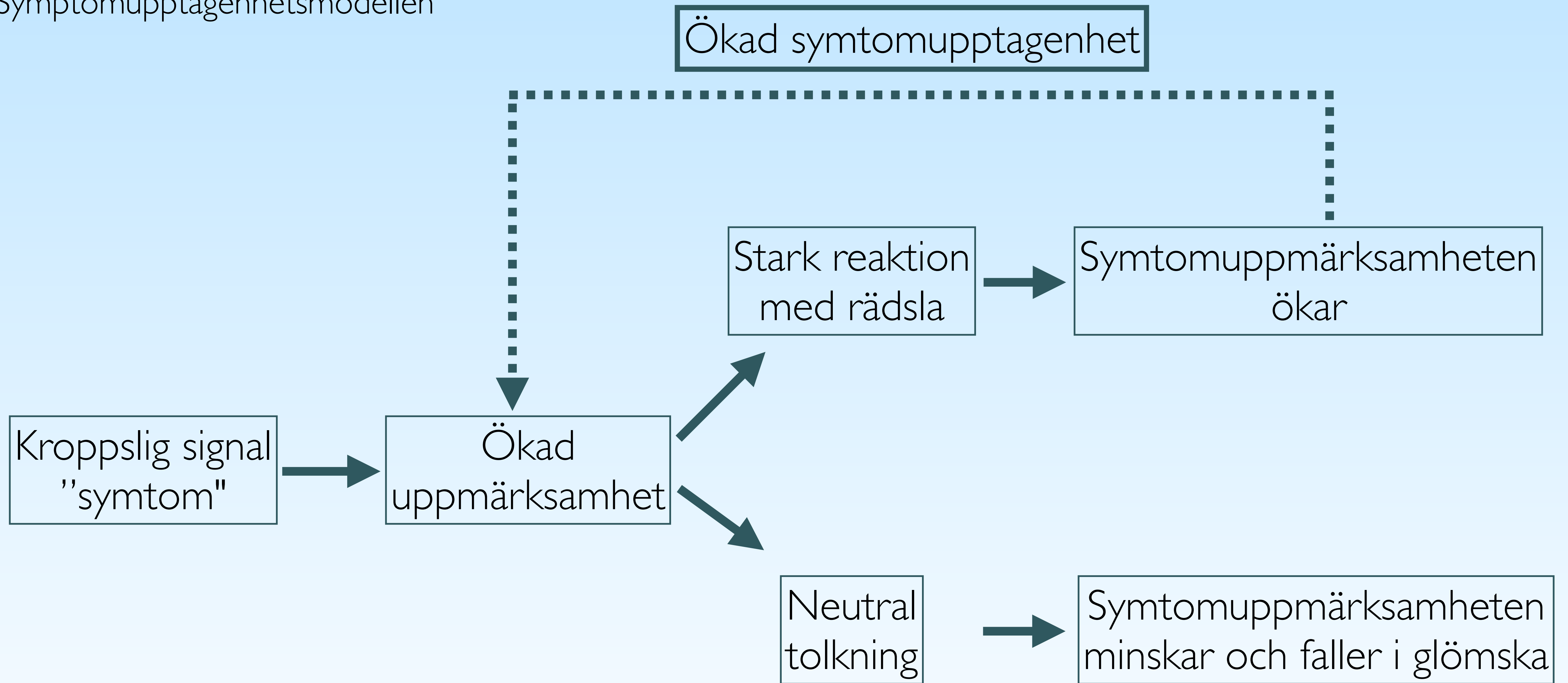
"LIVSÅSKÅDNING"

- Vår uppfattning om vårt tillstånd och vad kroppen klarar av bidrar till att vrida upp eller vrida ned de olika aktiveringssystemen.
- Oro för symtom, föreställningar om permanenta skador, inre bilder på sig själv som sjuk, symtomfokus: vrider upp och förvärrar!
- Fokus på fortsatt utredning och behandling för att "få bort symtom" vidmakthåller rädslokretsar.
- Alla dessa tillstånd kan bli bättre utan bestående skador!
- Exponering hjälper hjärnan att lära nytt *"Jag kan använda kroppen utan att den går sönder"*.
- Regleringsfärdigheter för att bli chaufför över aktiveringssystemen: Medvetenhet i närvaro, andning, kroppsrörelser, handlingar.

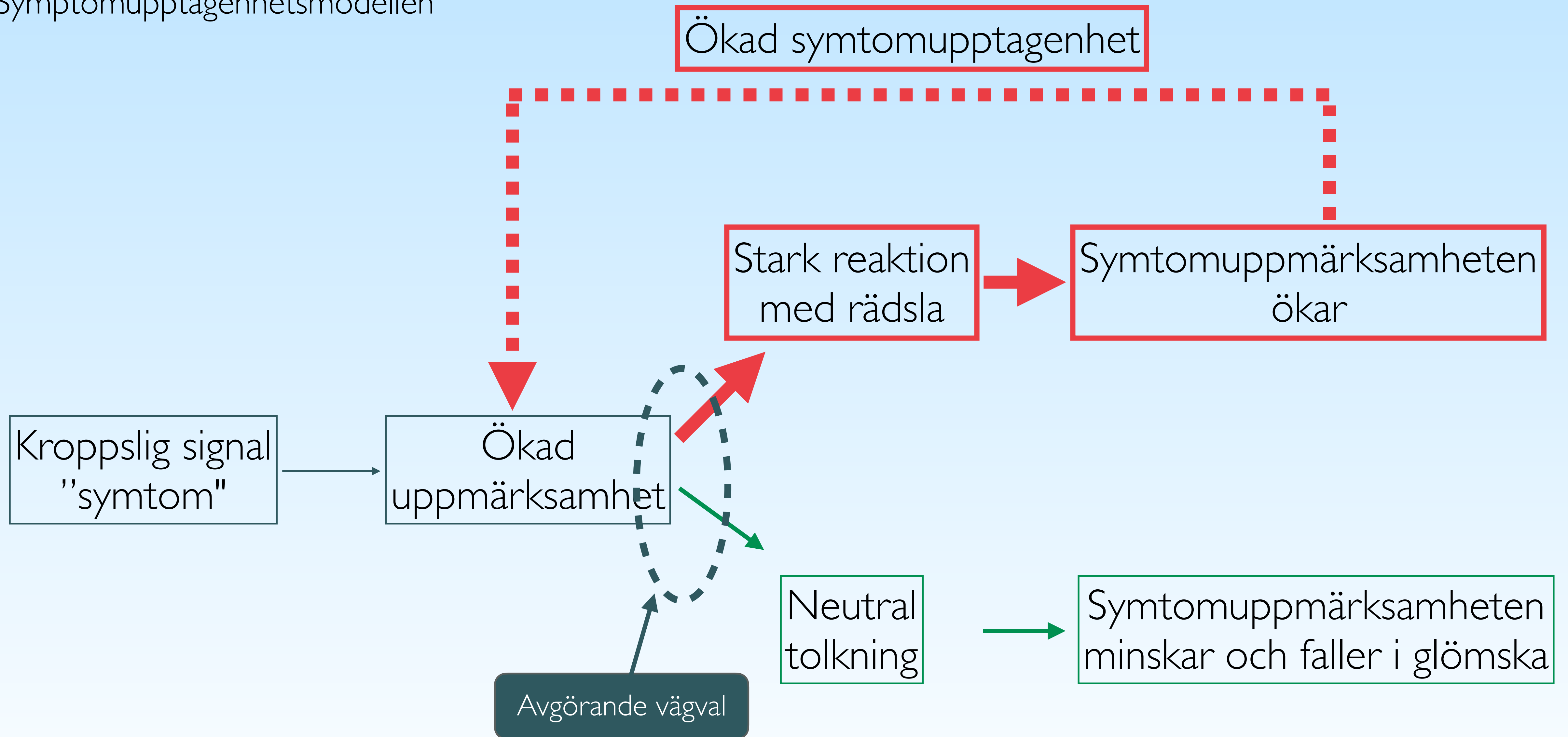


Dimsdale, J. E., & Dantzer, R. (2007)

Symptomupptagenhetsmodellen



Symptomupptagenhetsmodellen



FRÅN

Vill bort från ett obehag

SKÖNT! 🥱

Reagerande
Passagerare

Energi:
Aktivering/deaktivering

OHÄLSA

TILL

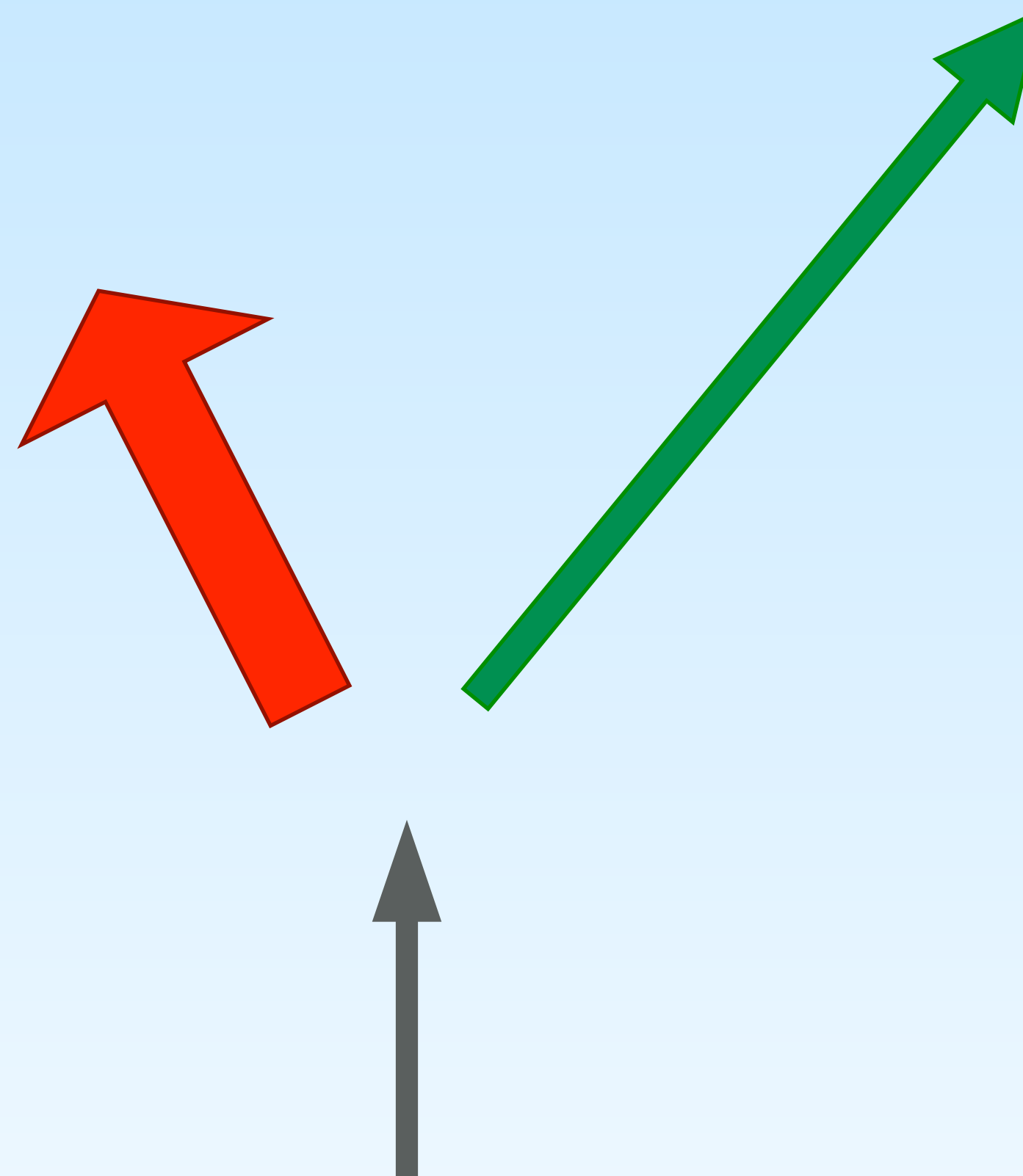
Vad vill jag uppnå?

HJÄLPSAMT! 😊💧

Agerande
Chaufför

Energi:
Aktivering/mobilisering

HÄLSA



Utmanande upplevelse/situation

Vilken riktning väljer jag?

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

- 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..."*)
- Validering, psykoedukation, 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 och interoceptiv medvetenhet (mindfulness), 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"*

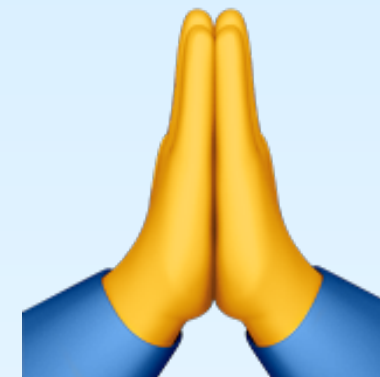
Hälsofrämjande språkbruk:

Jag ser ingenting konstigt/farligt	Det ser ut som det ska
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 ser att...
Dina symtom, din smärta	Din kropp håller på att hantera en smärtupplevelse.
Du har <i>drabbats</i> av symtomen	Du har utvecklat ett godartat tillstånd som är behandlingsbart.
Har du ångest? Är du stressad/rädd?	Det låter som att det här har bidragit till en hög anspänningsgrad.

SAMMANFATTNING

- ALLT som utmanar oss kräver en energiaktivering. När vi kallar dessa signaler för *symtom* signalerar det sjukdom istället för ett budskap om vad vi behöver = beskyddarsignaler.
- Skyddssignaler kan vara **obehagliga OCH ofarliga** på samma gång.
- När vi har ett fokus på att "få bort symtom" missar vi möjligheten att lära oss kroppens beskyddarspråk. Den vill jobba med oss, inte mot oss! Den vill oss väl...
- Regleringsfärdigheter är till för att bli ryttare över vårt eget nervsystem. Då kan vi styra den aktiverade energin mot det som är **viktigt på riktigt**, för oss.
- Medveten närvaro är att stanna upp, notera vad som pågår, avstå automatiserad reaktion och ta beslut om aktion = medvetet val.
- **VIVET att de som övar på reglering upplever en bättre livskvalitet**

TACK!



Kontakt: www.arwajosefsson.com