

# Bedömning och behandling av utmattningssyndrom

Giorgio Grossi

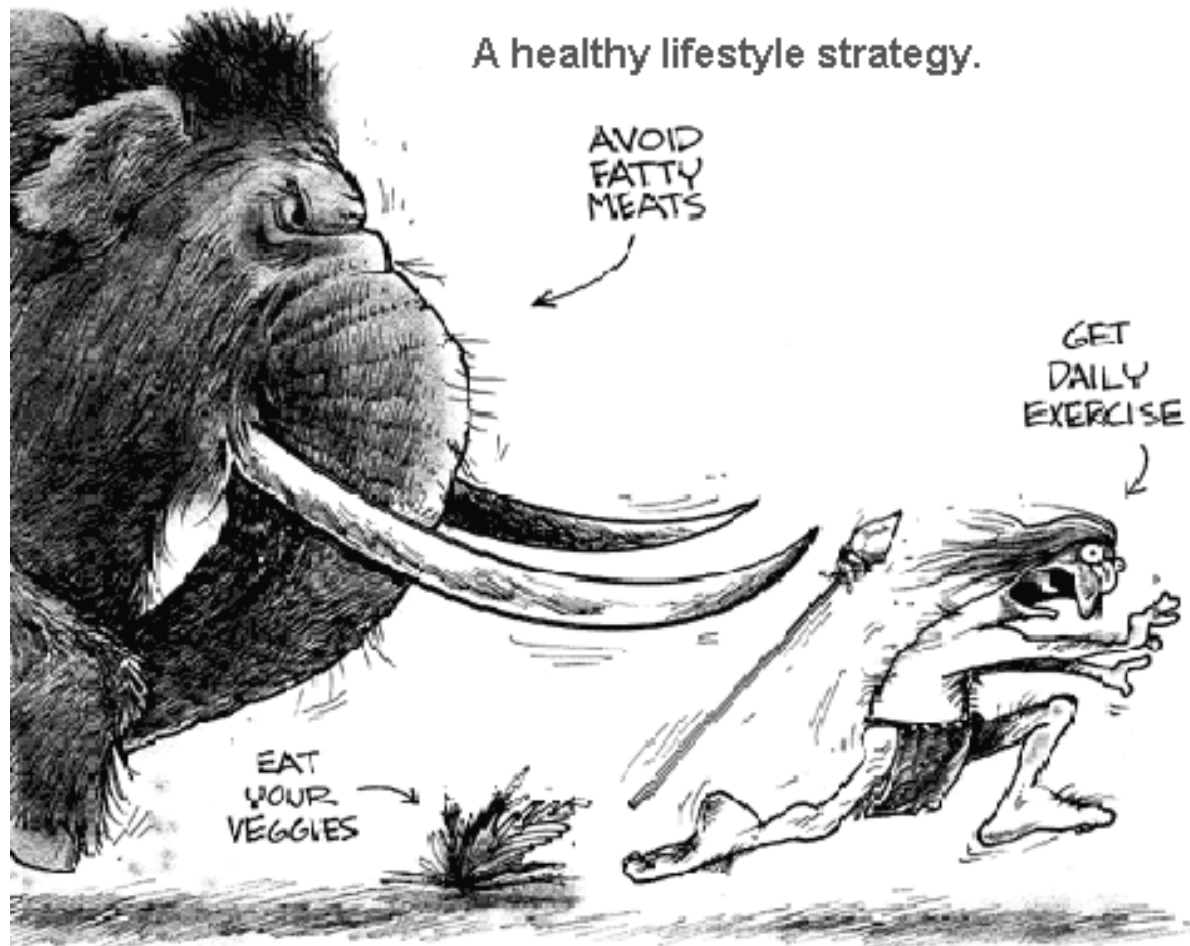
Beteendevetare, leg psykoterapeut

Docent i medicinsk psykologi

# Utbrändhet

- Från engelskan: Burnout
- Freudenberger, Maslach m fl
- Reaktion bland personer i människovårdande yrken
- Känslomässig utmattning, avhumanisering, minskad professionell prestation

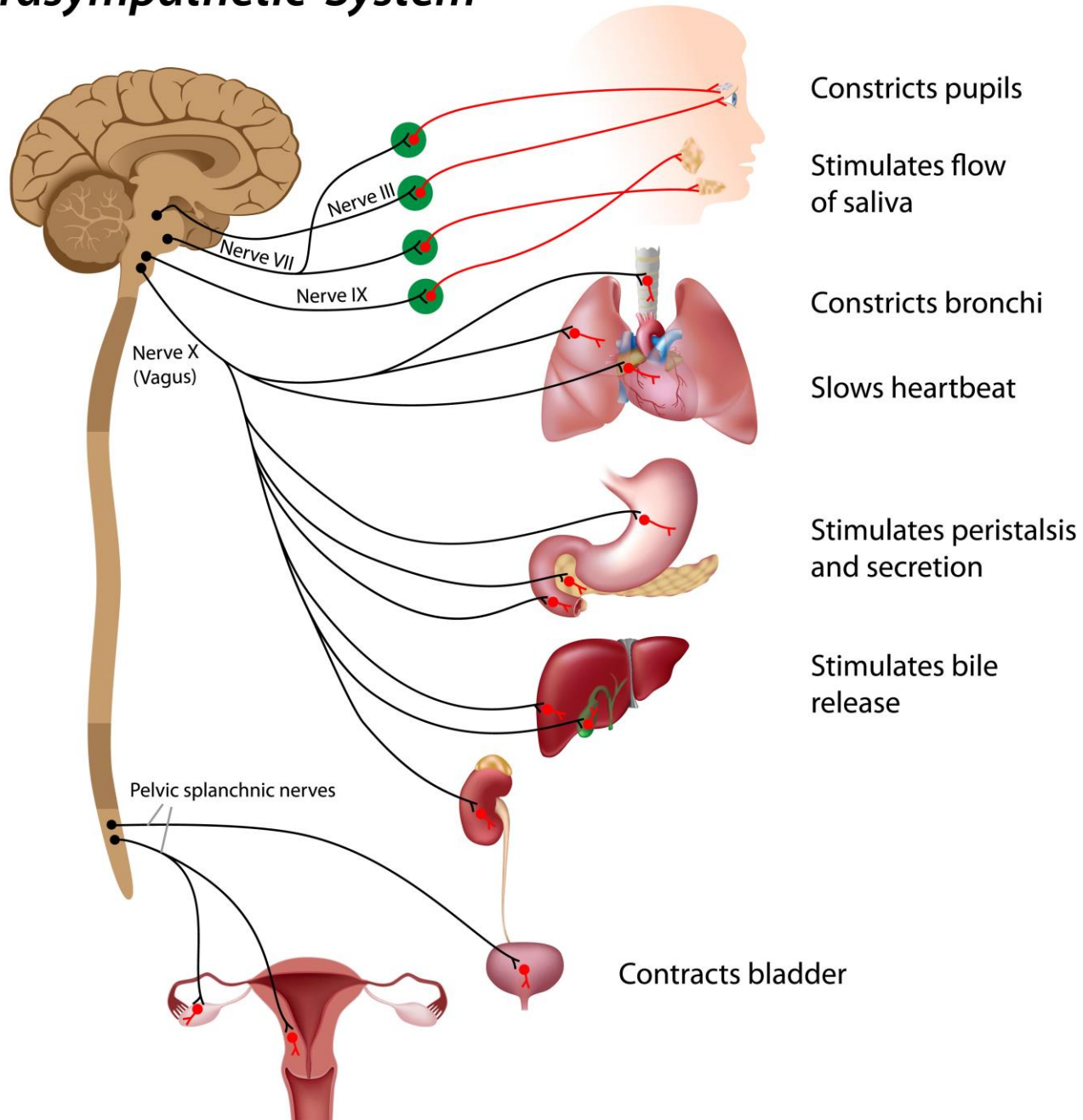
# Stress för...



...och nu



# Parasympathetic System



Constricts pupils

Stimulates flow of saliva

Constricts bronchi

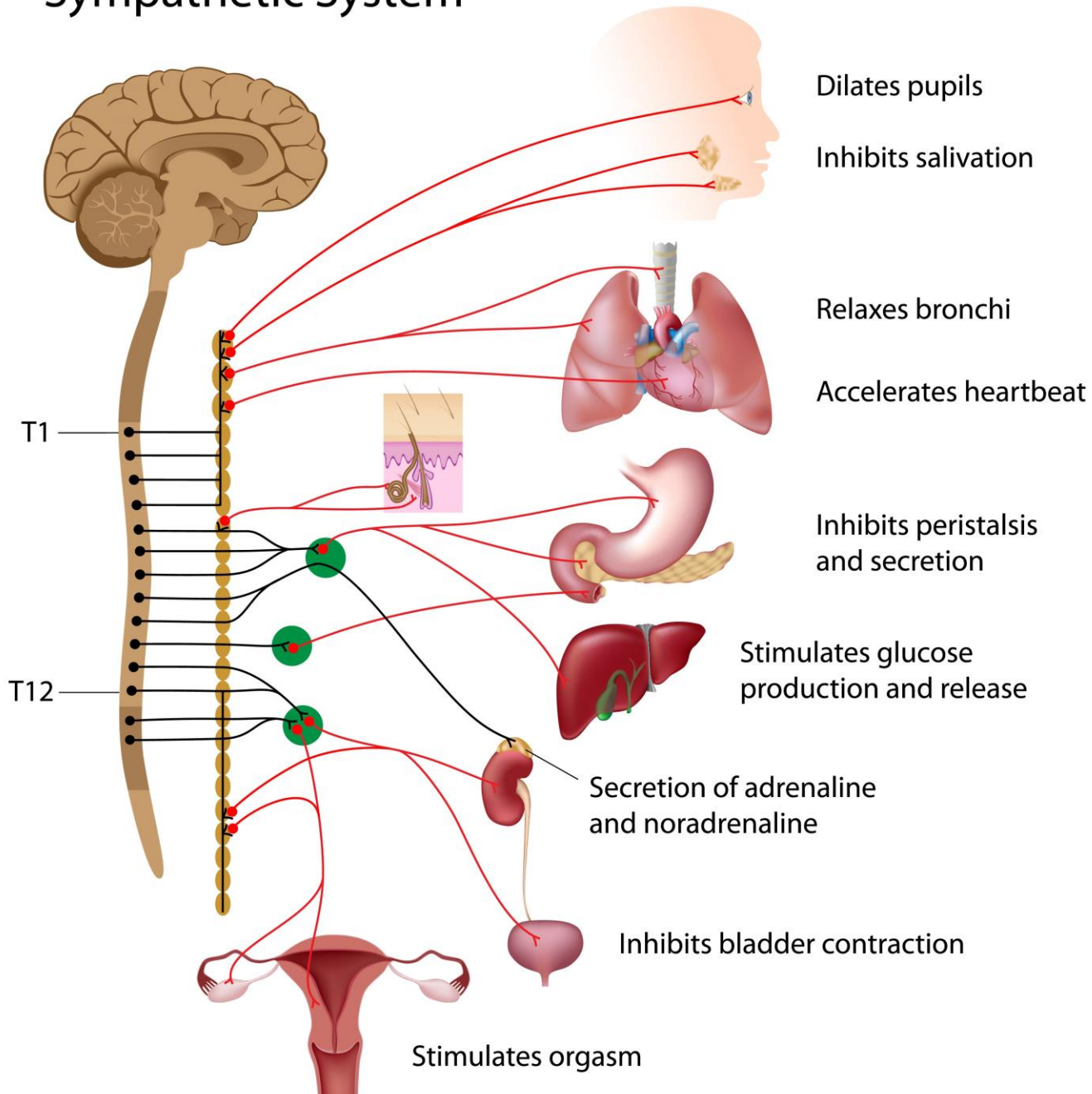
Slows heartbeat

Stimulates peristalsis and secretion

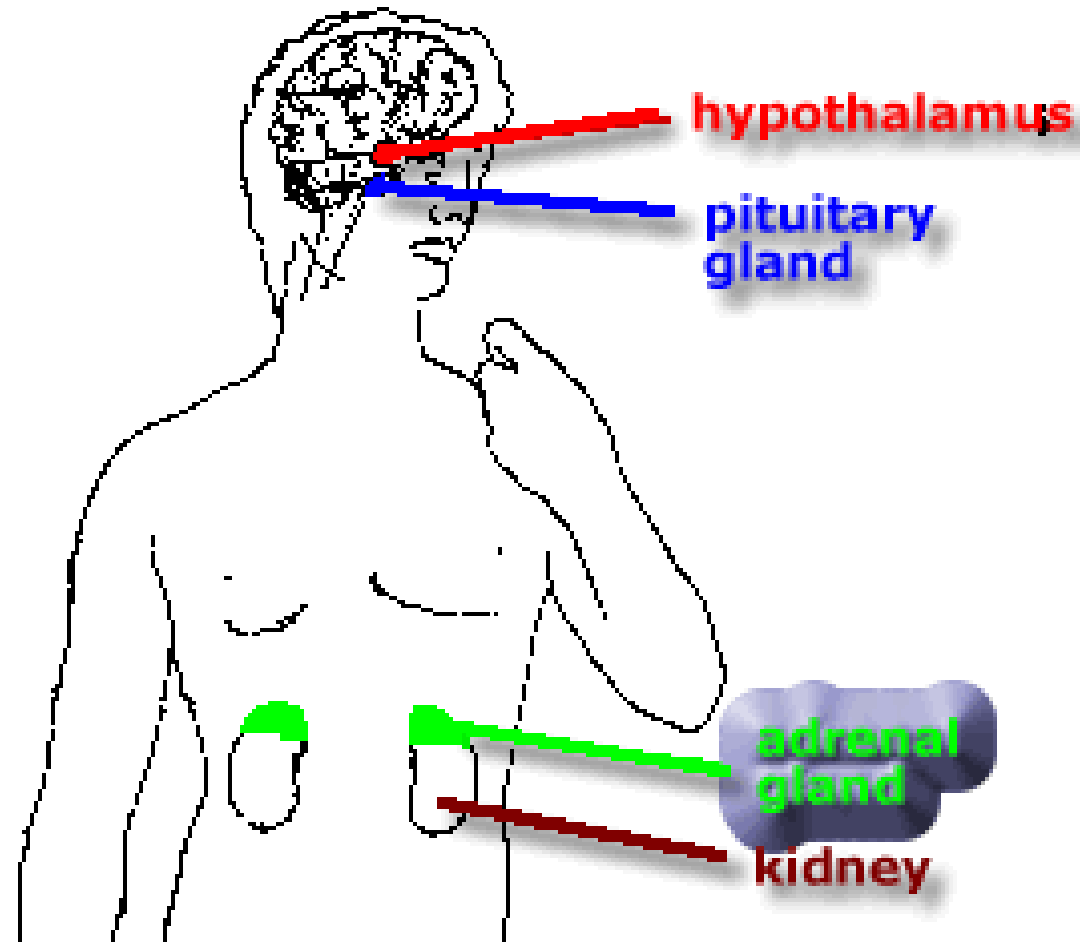
Stimulates bile release

Contracts bladder

# Sympathetic System



# HPA-axeln



# Värdera typen av stress

- Akut stressreaktion (F43.0)
- PTSD (F43.1)
- Anpassningsstörning (F43.2)
- Utmattningsyndrom (F43.8A)
- Reaktion på svår stress, ospecificerad (F43.9)



# Utmattningssyndrom (F 43.8A)

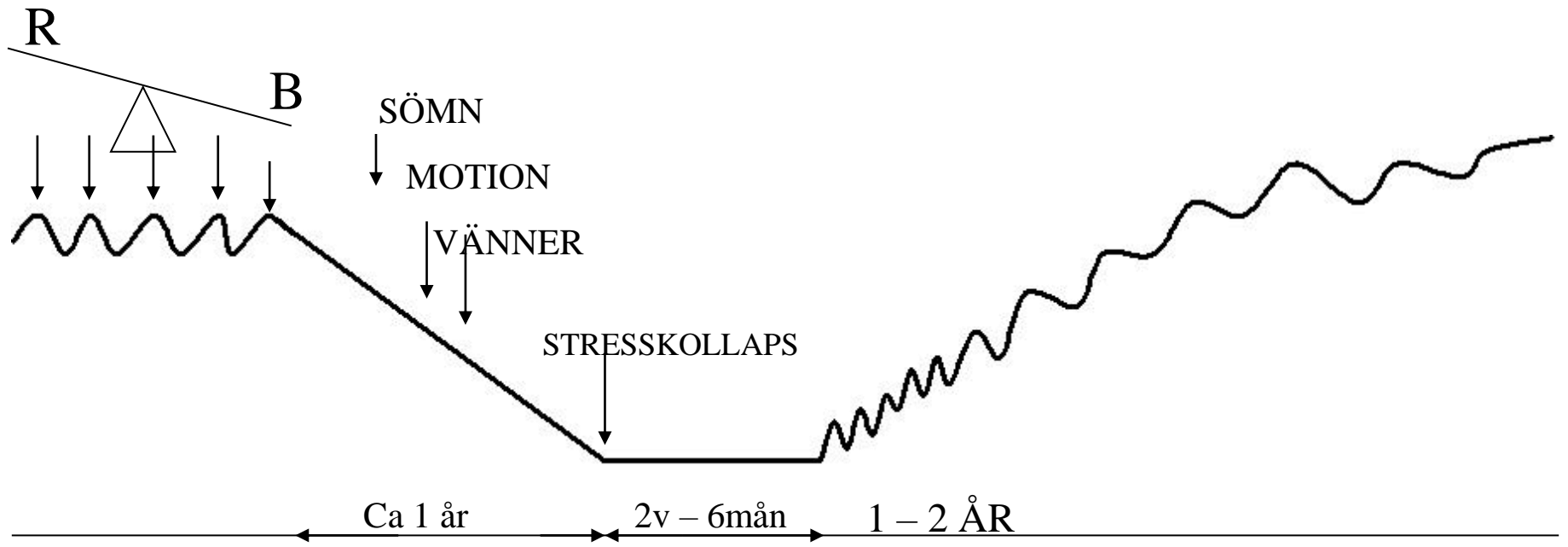
- A. Psykiska och fysiska symtom på utmattning under minst två veckor. Koppling till tydligt identifierbara stressorer under minst sex månader.

# Utmattningssyndrom (F 43.8A)

- B. Påtaglig brist på psykisk/fysisk energi dominerar bilden. Minskad företagsamhet, uthållighet och förlängd återhämtningstid efter belastning.

# Utmattningssyndrom (F 43.8A)

- C. Minst 4 av följande:
  1. Koncentrationssvårigheter/minnesstörning
  2. Oförmåga att hantera krav särskilt under tidspress
  3. Labilitet/irritabilitet
  4. Sömnstörning
  5. Kroppslig svaghet/utröttbarhet
  6. Fysiska symtom: värk, hjärklappning, ljus- ljudkänslighet m fl



Omhändertagande

Behandling

Rehabilitering

# Differentialdiagnoser

- Somatik: B12-brist, sköldkörtel, diabetes, KOL, hjärta/kärl, apné, Addison m fl
- Psykiatri: depression, ångest, PTSD, neuropsykiatri, beroende, ev annan psyk

# Tidiga insatser

- Saklig info
- Förmedla hopp
- Lindra symtom
- Skapa struktur: mat, fysisk aktivitet, sömn
- Minska yttre stress
- Involvera arbetsgivare

# Behandlingsforskning

- Ingen vedertagen behandling men multimodal rehab rekommenderas
- Vanliga utfallsmått: symtom och ssk/arbetsåtergång.
- Symtom verkar förbättras oavsett intervention
- Inget samband symtom/arbetsåtergång
- Riktade insatser mot arbetsåtergång minskar ssk effektivast

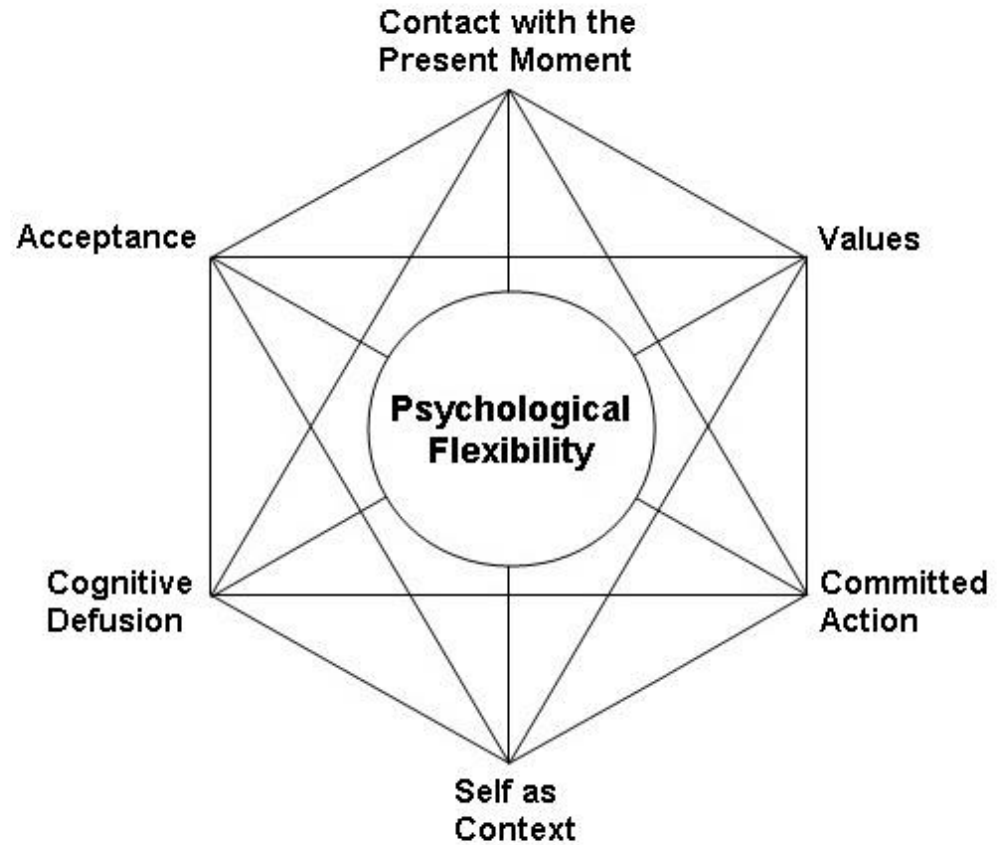
**Se till exempel:** Perski, O, Grossi, G, Perski, A & Niemi, M (2017). A systemativ review and meta-analysis of tertiary interventions in clinical burnout. *Scandinavian Journal of Psychology* 58: 551-561.

# Vår multimodala rehabilitering

- ACT-grupp + individuellt
- Arbetslivsplaneringsgrupp + individuellt
- Fysioterapi i grupp
- Sömnföreläsning



# Hexaflex



# Psykoedukation om UMS

Ge saklig information om UMS

- Dess olika faser
- Hur symtom och beteendemönster påverkas över tid
- Faktorer som vidmakthåller (boom & bust)
- Syftet med behandlingen

Detta gör tillståndet begripligt, tar delvis bort stigmat och skapar tilltro till behandlaren.

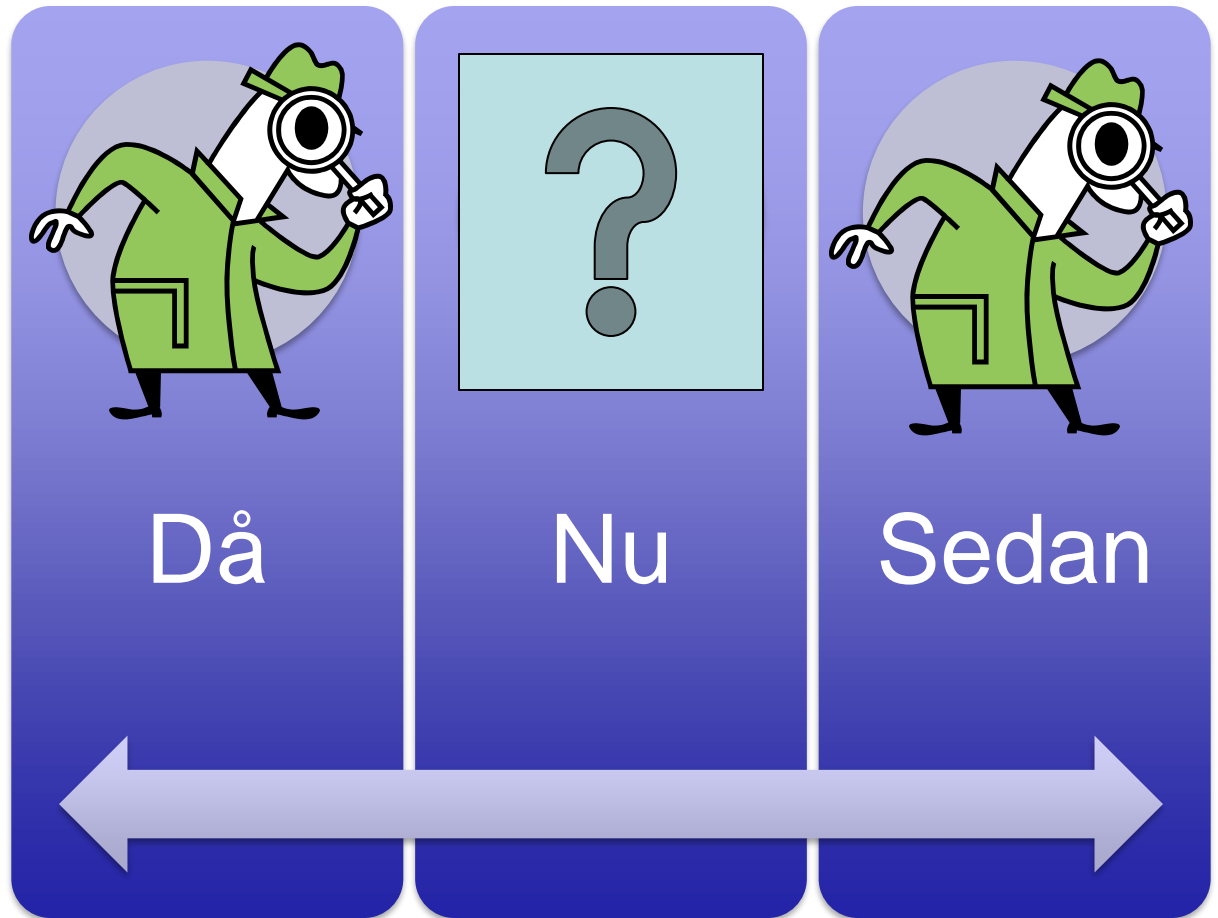
# Beteendets riktningar



Mer  
kontroll

Mer  
mening

# Tidsfönstret



# Sätt ord på...

Tre saker du ser

Tre ljud du hör

Tre kroppsliga förnimmelser

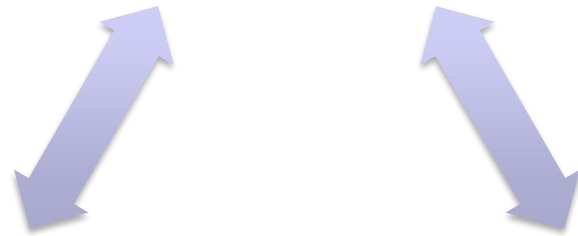
3 – 2 - 1

# Sinnesrobönen

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

# Känsla

Tanke



Kropp



Impuls





# Acceptans

- Låta tankar, känslor och fysiska förnimmelser vara precis som de är, oavsett om de är angenäma eller ej.
- Låta dem komma och gå som de vill, utan att kämpa emot.

# Fusion med tankar

- Sammansmältning med tankar
- Distanslöshet
- Att fastna i tankar och låta dom styra beteendet

# Citron, citron, citron...



# Defusion

- Att se på tankar utifrån
- Observera tankar istället för att fastna i dom
- Låta tankar komma och gå utan att hålla fast dom

# Defusionstekniker

- Normalisera tankar
- Jmfr sinnet med en radio, pratmaskin, tankeapparat.
- Just nu har jag tanken: "..."
- Tankarnas ändamålsenlighet: funkar tanken? Hjälper den dig leva det liv du vill leva?

# Men...det är ju sant!



# Livskompassen



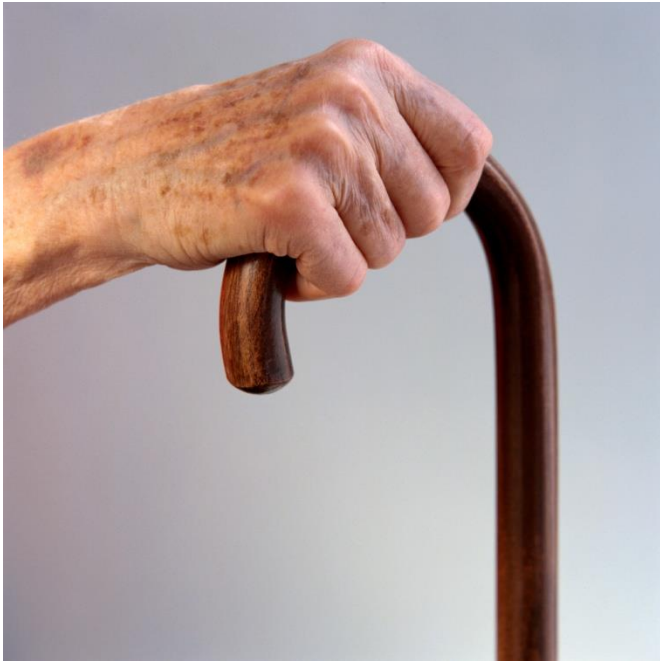
- Relationer
- Arbete
- Fritid
- Utveckling
- Samhälle
- Harmoni
- ...osv

# Hur vill du vara som person?

- Kärleksfull, omtänksam, närvarande, varm, öppen, vänlig, modig, med integritet, hjälpsam, empatisk, effektiv, produktiv, accepterande, förstående, engagerad, hälsosam, humoristisk, tolerant, ödmjuk....



# Att möta sig själv som 100-åring



# Energibalansering

- Känn igen "bra" resp "dåliga" dagar
- Olika typer av trötthet resp återhämtning
- Växla aktivitet/återhämtning
- Randiga dagar
- Dosera/bryt ner aktiviteter i delmoment
- Gör en sak i taget
- Agera med närvaro

# Olika typer av trötthet

- Fysiskt trött
- Mentalt trött
- Emotionellt trött
- Sömnig
  
- Utmattad

Vilket är "botemedlet" för resp typ av trötthet?

# Vad är återhämtning?

- Ffa att växla modalitet!
- Gör din egen personliga lista på vad som är återhämtande för dig – just nu.

# Energibalansering

Rådet är att:

- Håll en så jämn aktivitetsnivå som möjligt över alla dagar
  - Planera!
  - Håll dig till planen!
- Oftast lättast att utgå från en ”dålig dag”
- För vissa blir det här att *minska aktivitetsnivån*, för andra blir det *beteendeaktivering*.

# Multitasking

- Hur effektivt är det?
- Hur brukar du göra?

# Fokus på det viktiga

## Huvudaktivitet

- Det jag behöver fokusera på.

## Dold aktivitet

- Saker jag gör omedvetet.

## Oförutsedd aktivitet

- Plötsliga avbrott/störningar.

# Planera aktiviteter

- Hur länge orkar jag vara aktiv i en sån här aktivitet innan jag behöver paus?
- Hur lång paus behöver jag?
- Vilken återhämtning behöver jag?
- Hur kan jag prova att göra?
  
- Pomodoro/Äggklocka
- *Metod för att stå ut med kortsiktigt obehag, någon?*



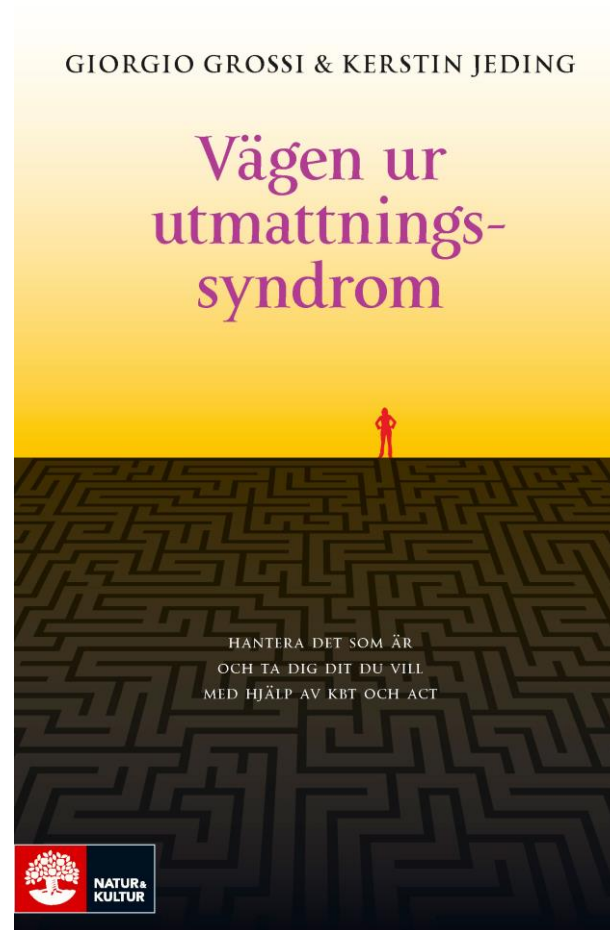
# Arbetsåtergång

- Gradvis: 25-50-75-100%
- Tillfälligt symptompåslag vid upptrappning
- Anpassade uppgifter
- Träna på återhämtning i arbete
- Stödperson på arbetet
- Avstämningar

# Vanliga hinder

- Tro att man är 100% frisk 25% av tiden
- Otillräckligt stöd i arbetet/hemma
- Svårt med acceptans-impulsiv
- Inriktad på "bot"
- "Alla andras fel"
- Rädsla för trötthet
- Sökan efter "inre" förklaring

# Ny bok hösten 2018



[www.brillbee.se/kurser/hantera-din-stress/](http://www.brillbee.se/kurser/hantera-din-stress/)

## Onlinekurs

### Elva filmsnuttar på 15-20 min

- Vad är stress?
- Beteendeanalys
- Problemlösning
- Vad är känslor (Acceptans)?
- Vad är tankar (Defusion)?
- Medveten närvaro
- Vad är viktigt i ditt liv?
- Målsättning
- En sak i taget
- Återhämtning och vila
- Återfallsprevention



## Arbetsmaterial

# Tack för mig!

[grossi@stressmottagningen.com](mailto:grossi@stressmottagningen.com)

[www.giorgiogrossi.se](http://www.giorgiogrossi.se)