”Hej Ångest”

- ett utbildningsmaterial för att hantera stress och undvika sjukskrivningar

Region Östergötland

Hej Ångest

- ett utbildningsmaterial för att hantera stress och undvika sjukskrivningar

---

Syftet med filmerna är att:

- ge kunskap om stress och hur vi hanterar stress
- ge verktyg i vardagen för att hantera våra känslor i olika situationer
- ge verktyg för vårdpersonal som hanterar sjukskrivningar

Utbildningsmaterialet består av åtta fristående filmer med Åsa Kadowaki, psykiater och leg.kognitiv beteendeterapeut.

Film 1 Att må normalt

Speltid: 6:52 minuter

Film 2 Vad är stress?

Speltid: 7 minuter

Film 3 Psykologiska verktyg

Speltid: 9 minuter

Film 4 Bemötande

Speltid: 10:44 minuter

Film 5 Att göra en egen bedömning

Speltid: 7:34 minuter

Film 6 Ta beslut - Säga nej

Speltid: 9 minuter

Film 7 Att undvika sjukskrivning

Speltid: 6:03 minuter

Film 8 Att ha sina känslor

Speltid: 4 minuter

Diskussionsunderlaget är framtaget i samarbete med Region Östergötland och Västra Götalandsregionen.

Grafisk layout och textbearbetning:
Sofie Drake af Hagelsrum, Region Östergötland

Filmerna är producerade av:
Per Walhgren, Region Östergötland

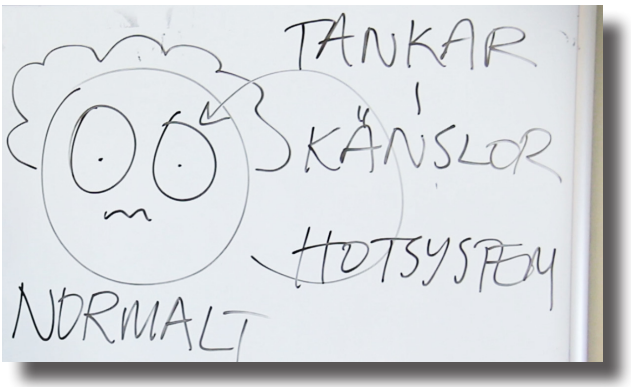
Materialet finns på webben

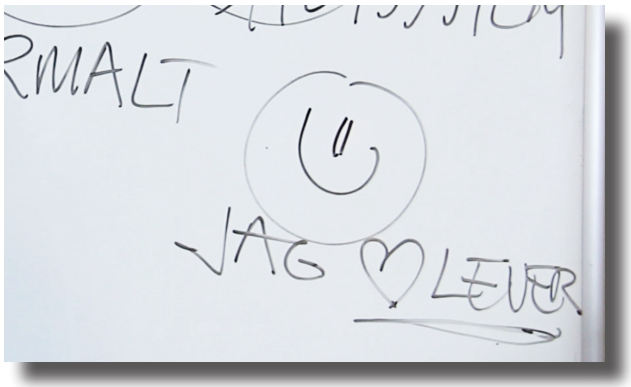
Materialet finns i sin originalform på Region Östergötlands Youtube-kanal:

https://www.youtube.com/watch?v=2f_qGLTHAtc&list=PLHFGvRPKSumtOpUxaH1_4FVqpHFqApPJb

Region Östergötland

Film 1. Att må normalt





1. Hur reagerar du när du ser den här bilden?

_____
_____
_____
_____

2. Hur gör du som behandlare bedömning av vad som är sjukt respektive friskt?

_____
_____
_____
_____

3. Åsa säger i filmen att det ibland kan vara helt normalt att må dåligt.
Håller du med?
Vad är det att må normalt?

_____
_____
_____
_____

Region Östergötland

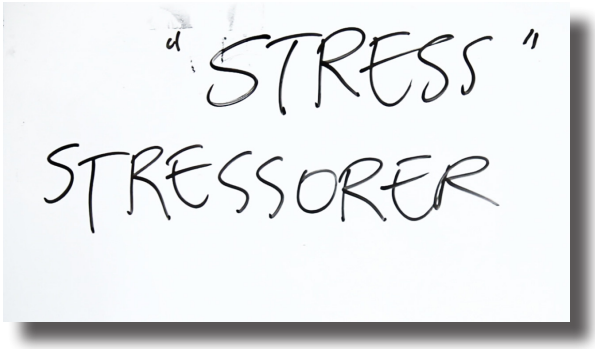
Film 2. Vad är stress?

1. Var det något i filmen som du inte kände till eller som du inte håller med om?

_____
_____
_____
_____

2. Känner du igen de stressreaktioner som Åsa beskriver i filmen? Hur ser dina egna stressreaktioner ut?

_____
_____
_____
_____

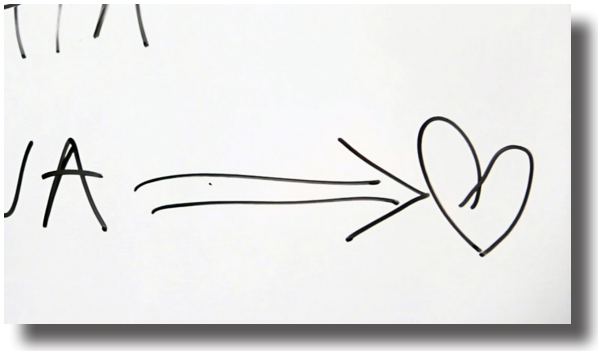


3. Hur bemöter vi patienter som uppger sig vara stressade? Hur blir man bättre på att känna det man känner?

_____
_____
_____
_____

Region Östergötland

Film 3. Psykologiska verktyg



1. Hur kan du använda verktygen - närvaro - tillåta - välja?

_____
_____
_____
_____

2. Hur skulle du kunna bidra till att patienter och arbetskamrater kan hantera stress bättre?

_____
_____
_____
_____

3. Vad svarar du på frågan ”Är det verkligen så där enkelt?”.

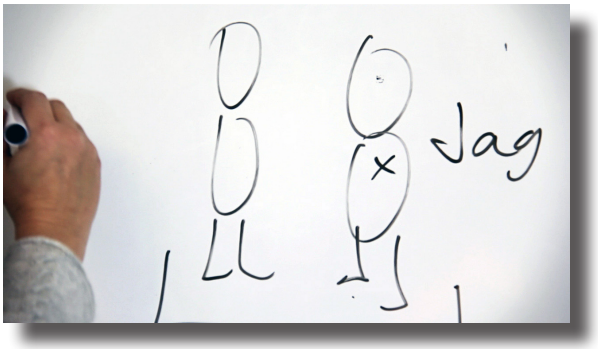
_____
_____
_____
_____

Region Östergötland

Film 4. Bemötande

1. Vad innebär begreppet ”att vara professionell” för dig?

_____
_____
_____
_____



2. Hur kan du agera på ett annat sätt i mötet med patienten utifrån det du sett på filmen?

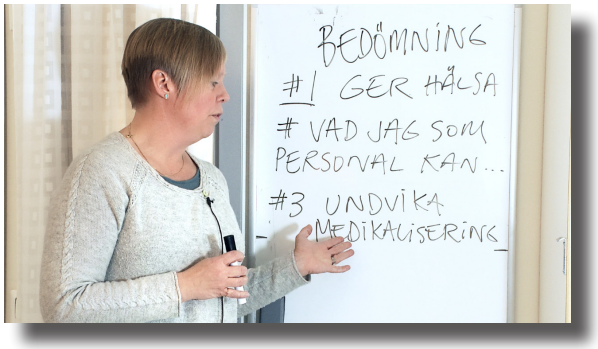
_____
_____
_____
_____

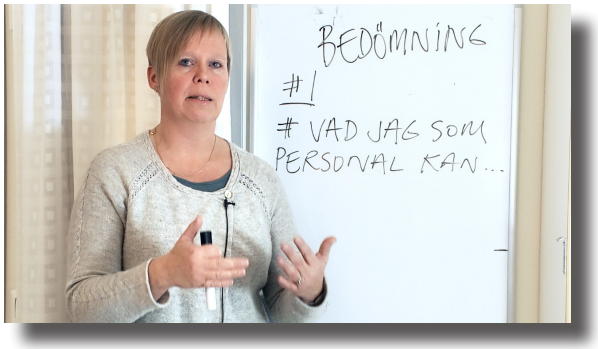
3. Använder jag den tid jag har till det jag behöver? Vad är mötet i vården egentligen till för?

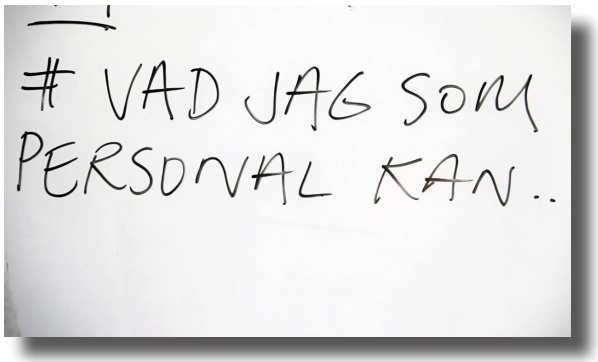
_____
_____
_____
_____

Region Östergötland

Film 5. Att göra en egen bedömning







1.Hur tänker du kring ” hos mig får du en medicinsk bedömning”?

_____
_____
_____
_____

2. Händer det att du blir ifrågasatt i din bedömning? Hur känns det?

_____
_____
_____
_____

3. Vad ger hälsa för patienten? Diskutera!

_____
_____
_____
_____

Region Östergötland

Film 6. Att ta beslut - säga nej

1. Behöver det alltid vara en konflikt att säga nej?

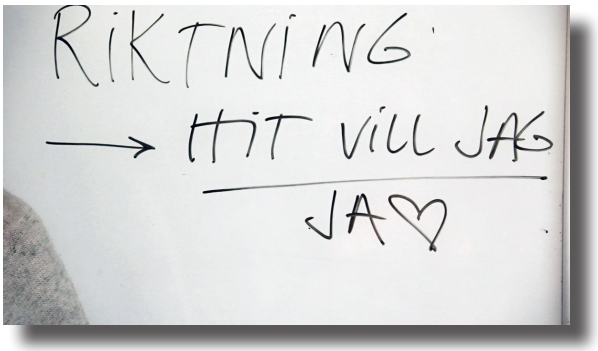
_____
_____
_____
_____

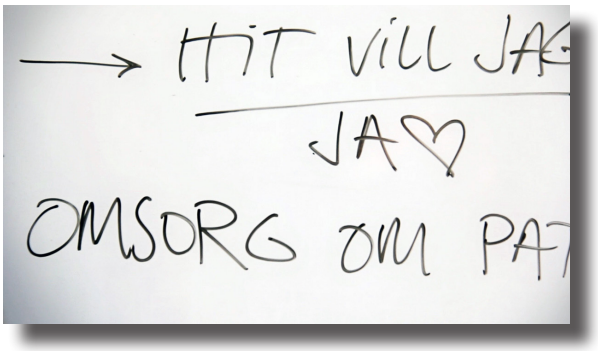
2.Hur värnar vi medicinsk kompetens?

_____
_____
_____
_____

3. Kan det vara okej att inte vara överens?

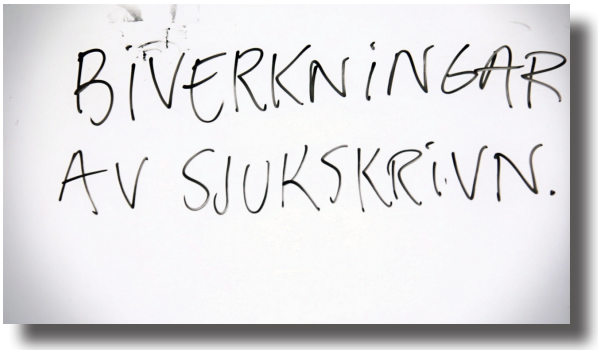
_____
_____
_____
_____





Region Östergötland

Film 7. Att undvika sjukskrivning



1. Hur påverkar sjukskrivning vår hälsa?

_____
_____
_____
_____

2. Hur kan du agera på ett annat sätt i mötet med patienten utifrån det du sett på filmen?

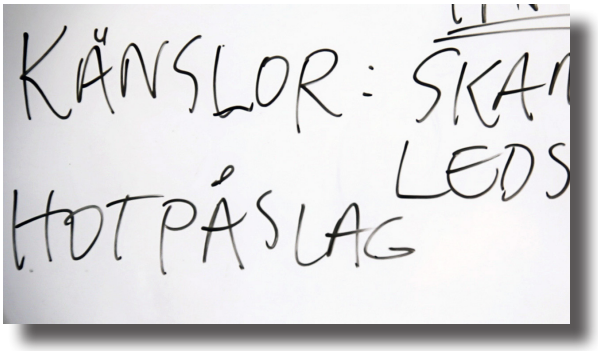
_____
_____
_____
_____

3. Vilka altertnativ till sjukskrivning kan du se? Hur lär vi patienterna att hantera sin livssituation och vara i sitt sammanhang?

_____
_____
_____
_____

Region Östergötland

Film 8. Att ha sina känslor



1. I vilken situation tillåter du dig att bli stressad? Hur känns sympaticusreaktionen i kroppen?

_____
_____
_____
_____

2. Vilka copingstrategier arbetar ni med? Ge gärna exempel!

_____
_____
_____
_____

3. Hur skulle du kunna bidra till att patienter och arbetskamrater kan hantera stress bättre?

_____
_____
_____
_____

Region Östergötland

Fördjupningsfrågor, referenser och länkar

”Att må normalt”

- Hur gör man som behandlare den medicinska bedömningen av vad som är sjukt och vad som är förväntat i en given situation?
- När vore det konstigt att må bra/inte må dåligt?
- Vilka psykologiska verktyg är hjälpsamma i en krissituation?
- Hur bidrar man som vårdgivare till patientens utveckling/empowerment?
- Hur kommunicerar man att det är normalt att må som man mår när bedömningen utfallit i att det är svårt att må på något annat sätt i en sådan situation?

Inlärningstips: se www.viktigtpariktigt.nu

”Vad är stress?”

- Är det sant att stress inte är farligt?
- Hur blir man bättre på att känna det man känner?
- Vad ska man göra då om man inte ska undvika det man känner?

Inlärningstips: ”How to make stress your friend” TEDtalk av Kelly McGonigal

”Psykologiska verktyg”
Måste man hantera hela tiden? Orkar man det?
Är det verkligen så här enkelt? (Yes, it is easy, but not simple.)

Inlärningstips: ”När livet slår till” av Russ Harris och ”The confidence gap” av samma författare.

”Bemötande”

- Hur mycket tid behövs för att göra en egen bedömning?
- Har jag den tiden?
- Använder jag den tid jag har till det jag behöver? Dvs, vad är mötet i vården egentligen till för?

Inlärningstips: Om sunt självhävdande i Olle Wadströms bok ”Att förstå och påverka beteendeproblem”
”Kärlekens ACT” av Russ Harris

”Ta beslut - Säga nej”

- Vad behöver patienten ha med sig ut ur rummet från besöket?
- Kan det vara okej att inte vara överens?

Inlärningstips: se under ”Bemötande”

”Egen bedömning”

- Behöver jag utveckla min egen bedömningsförmåga? Hur tränar jag det i så fall?
- Gör jag bedömningar i dagsläget eller återberättar jag det jag har hört?

Inlärningstips: Börja iaktta dig själv och notera hur du tar dina beslut.

”Biverkningar av sjukskrivning”

- Håller jag med om att sjukskrivning har biverkningar?
- Vet jag vad en inlärd reflex är? (Pavlovs hundar)
- Påverkar sjukskrivning hälsan negativt?
- Vad täcker sjukförsäkringen?

Inlärningstips: Forskning om sjukskrivning, Beslutsstödet för sjukskrivningar

”Att ha sina känslor”

- Hur känns sympaticusreaktionen i kroppen? (Så det sitter inte bara i huvudet?)
- Finns det andra känsloreglerande system i kroppen?
- Kan vårdpersonal lära ut copingstrategier?

Inlärningstips: Compassionfokuserad terapi

Se även fyra filmer med Emi, framtagna med fokus på frågor som rör unga:

- **Nervositet** - https://youtu.be/FVAHO1qUb-s
- **Kroppskomplex** - https://youtu.be/TSIiLVGAou0
- **Finnar** - https://youtu.be/P0LEEdkPWGw
- **Bästisen** - https://youtu.be/6exhWNb6PqI