

Centrum för

vuxenutbildning

Psykisk hälsa och ohälsa



Agenda:

- Psykisk hälsa och ohälsa
- Vad är normala känslor och när blir det ohälsa?
- Vad är ångest, förekomst och behandling?
- Vad är depression, förekomst och behandling?
- Skyddsfaktorer
- Gruppdialog
- Konsekvenser för inläring
- Att arbeta förebyggande och underlätta studiesituationen



KASAM - känsla av sammanhang



Begriplighet - att förstå det som sker och vad som förväntas, tillvaron är tydlig, förutsägbar och sammanhängande



Hanterbarhet - att ha kontroll över tillvaron och kunna leva upp till de förväntningar och krav som ställs



Meningsfullhet - att uppleva att de utmaningar man ställs inför är värda att ta sig an, att lägga tid och engagemang på

KASAM – känsla av sammanhang

Högt KASAM disponerar för god hälsa

Källa: Hälsans mysterium, Aaron Antonovsky



Psykisk ohälsa – avsaknad av KASAM?

- Obegripligt
- Ohanterbart
- Meningslöst



Psykisk hälsa

A close-up, shallow depth-of-field photograph of a person's hand holding a blue pen. The hand is wearing a grey, textured sweater. The background is a wooden desk with several papers and a notebook, all out of focus. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

De två vanligaste uttrycken för psykisk ohälsa
är depression och ångest

Depression och ångest; Vad är normalt?

- Ångest, rädsla, oro, nedstämdhet och ledsenhet är normala känslor som hör livet till.
- Våra känslor kan vägleda oss och hjälpa oss att överleva.
- Förmågan att oroa sig och grubbla är unikt mänsklig som både kan hjälpa och ställa till med problem för oss.



Var går gränsen mellan ”normala” känslor och psykisk ohälsa?

- Godtycklig gräns
- Gemensamt för när det blir ohälsa:
 - **Fastnar i ett tillstånd**, kommer inte vidare, förlamar istället för att hjälpa oss ta tag i att lösa ett problem.
 - Kommer i ”**fel situationer**”, eller ohälsa kommer i **många situationer**.
 - **Hindrar livet** och utvecklingen, hindrar även andra upplevelser och känslor



Grundläggande om ångest

Kärnan i ångest är rädsla

- Ibland vet man vad man är rädd för, ibland handlar det om en diffus känsla som man inte vet var den kommer ifrån.
- Finns flera olika ångestdiagnoser som skiljer sig från varandra främst i vad man är rädd för.

Exempel på hur ångest kan upplevas/uttryckas:

- Kan vara svårt att någonsin känna sig riktigt avslappnad
- Orostankar som malar stor del av vaken tid eller inför specifika situationer man är rädd för.
- Kroppsliga symtom såsom hjärklappning, yrsel.



Vanliga ångestdiagnoser

- Paniksyndrom – rädsla för kroppsliga reaktioner
- Social fobi – rädsla för att bli bortgjord eller för andras omdömen
- Specifik fobi – t ex. rädsla för höjder eller rädsla för sprutor
- Generaliserat ångestsyndrom – ständigt närvarande oro för många olika saker
- PTSD – rädsla för jobbiga minnen efter traumatiska händelser

Diagnosen säger inte allt!



Förekomst

- “Av befolkningen 16–84 år var det enligt 2021 års undersökning **43 procent som uppgav besvär av ängslan, oro eller ångest**. En majoritet av dessa uppgav lätta besvär. Det var en större andel kvinnor än män som uppgav besvär av ängslan, oro eller ångest. .
- “**Andelen som uppgav besvär av ängslan, oro eller ångest steg under perioden 2006–2021 i alla åldersgrupper**“

Källa: Folkhälsomyndigheten. Ängslan, oro eller ångest [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2022 [citerad 2022-10-18] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-angslan-oro-angest>



Forts. förekomst

- “Andelen som uppgav besvär av ängslan, oro eller ångest var **högre bland personer med förgymnasial och gymnasial utbildningsnivå** än bland personer med eftergymnasial utbildningsnivå.
- “Andelen personer som uppgav **svåra besvär av ängslan, oro eller ångest var 7 procent** i gruppen med förgymnasial utbildningsnivå och **6 procent** i grupperna med gymnasial respektive eftergymnasial utbildningsnivå”.

Källa: Folkhälsomyndigheten. Ängslan, oro eller ångest [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2022 [citerad 2022-10-18] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fu-angslan-oro-angest>



Ökad sårbarhet för ångest

- Ärftlighet
- Temperament, personlighet
- Negativa livshändelser, vanligt med flera påfrestande händelser
- Hög stressnivå
- Vissa fysiska hälsotillstånd

En eller flera faktorer i kombination kan i en viss situation utlösa ångest.



Vad gör att ångest vidmakthålls och förvärras?

Vi börjar fly och undvika!

Undvikande och flykt leder till:

1. Allt mer undvikande p g a att man lär sig att det hjälper.
2. Man lär sig inte att man kunde klara av situationen och stå ut med känslan – får inga nya erfarenheter.
3. Undvikandet vidmakthåller rädslan – signalerar till sig själv att det är farligt.



Exempel:



Situation	Känslor Rädsla Kroppsreaktioner Spänd	Beteende	Konsekvens (kort)	Konsekvens (lång)
Ska prata inför gruppen		Säger till läraren att "jag mår dåligt", går hem från skolan	Rädslan försvinner, kroppen slappnar av.	Rädslan kvarstår. Skoluppgiften kvarstår.



Behandling av ångest

- Utsätta sig för det som aktiverar ångesten (exponering)
- Stanna kvar i den ångestväckande situationen
- Lära sig att hantera ångest



Varför hjälper det?

Man lär sig att man kan klara av situationen och stå ut med känslan av ångest.



**YES,
I
FUCKING
DID
IT**




Linköping

Komplement i behandling

- Mindfulness eller avslappning
- Leder till minskad grundanspänning samt ger strategier att hantera ångesten



A top-down view of a white ceramic coffee cup filled with coffee. The coffee has a thick layer of light brown foam on top, with a darker, almost black, shadowed area in the center. The cup is set against a blurred wooden background. The text "PAUS!" is written in a large, white, sans-serif font, with "3 min" below it in a slightly smaller font, both centered over the coffee.

PAUS!
3 min

Grundläggande om depression

Kärnan i depression:

- En känsla av nedstämdhet/ledsenhet och/eller förlust av intresse för omvärlden.

Exempel på hur depression kan upplevas/uttryckas:

- Saker man brukar gilla att göra känns inte lika roliga längre, det som brukar kännas spännande orkar man inte längre vara nyfiken på.
- Känsla av ledsenhet eller hopplöshet finns ständigt med, eller väcks lätt av små motgångar i vardagen,
- t ex dåligt resultat på ett prov, en kommentar från en vän som man vanligtvis inte skulle bry sig om.



Kriterier för depression (DSM-5)

A. Minst fem av följande nio symtom, senaste två veckorna (alltid 1 och/eller 2)

1. Nedstämdhet
2. Påtagligt minskat intresse eller minskad glädje
3. Betydande viktnedgång eller viktuppgång
4. Sömnstörning (för lite eller för mycket)
5. Psykomotorisk agitation eller hämning
6. Svaghetskänsla eller brist på energi
7. Känslor av värdelöshet eller överdrivna eller obefogade skuldkänslor
8. Minskad tanke- och koncentrationsförmåga
9. Återkommande tankar på döden eller återkommande självmordstankar



Depression ur ett psykologiskt perspektiv

- Positiva inslag i livet har minskat, krav och negativa inslag har ökat



Förekomst

- Var femte person i Sverige har fått diagnosen depression någon gång i livet
- **19 procent av befolkningen** (16–84 år) uppger att de diagnostiserats med depression minst en gång i livet. Av dessa har nästan var tredje fått diagnosen mer än en gång.
- **Fler kvinnor än män** diagnostiseras med depression. Nästan var fjärde kvinna (24 procent) uppger sig ha blivit diagnostiserad med depression en eller flera gånger under sitt liv. Motsvarande andel för män är 13 procent.

Källa: Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?", Folkhälsomyndigheten 2018



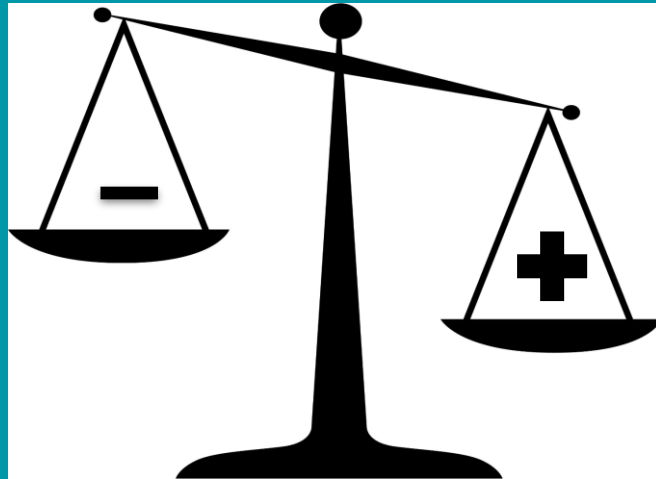
Ökad sårbarhet för depression

- Ärftlighet
- Personlighet
- Om man tidigare haft en depression
- *Stress* negativa livshändelser, plötsliga förändringar
- Rollförlust (pension, utflyttade barn, akademiker som kommer till Sverige)
- Missbruk
- Kronisk smärta eller sjukdom som innebär förlust av rörlighet/funktion



Behandling vid depression

- Öka aktivitet (fyll på med positiva aktiviteter)
- Minska belastning och krav
- Hitta nya strategier



Vid tankar om självmord

Elev uttrycker att hen inte orkar mer! Vill inte leva.

Ta ALLTID på allvar!

Akutpsykiatrin, öppet dygnet runt:

Tel. 010-103 10 11



Skyddsfaktorer för bibehållen psykisk hälsa

- Kapacitet att reflektera
- Upplevelse av KASAM
- Öppenhet för att söka stöd/hjälp
- Emotionellt stabil
- God självkänsla och självkänedom
- Stödjande nätverk
- Fysisk aktivitet
- Social förmåga/socialt fungerande
- Delaktighet i sociala aktiviteter (sjunger i kör, fotbollsförening, spela tennis etc)
- Positiv skolmiljö/arbetsmiljö



Gruppdialog

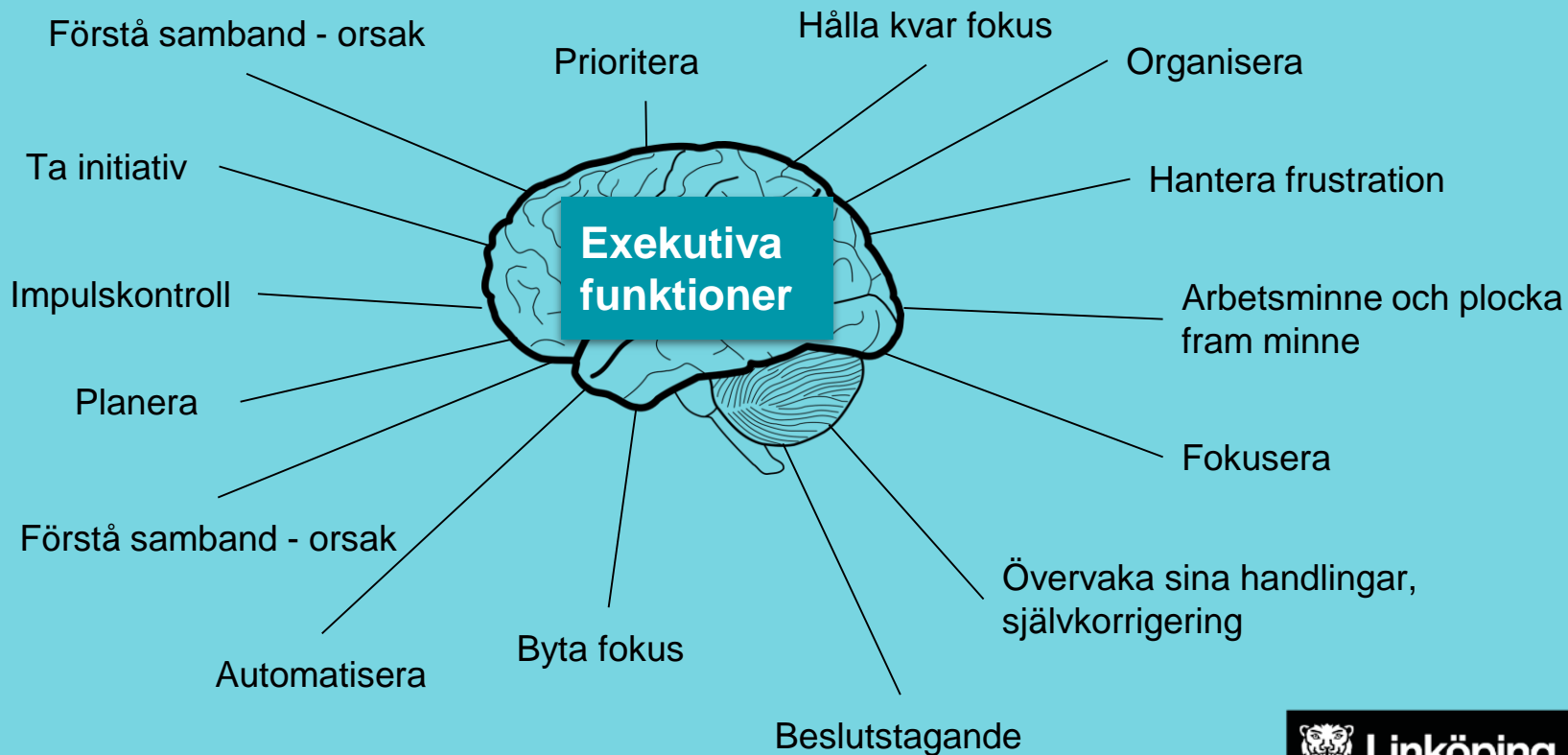
- Hur arbetar ni som rektorer/lärare i er organisation för att gynna psykisk hälsa för era elever?
- Vad har fungerat/varit hjälpsamt?
- Återsamling- lyft fram ett exempel som gynnar psykisk hälsa

10 min dialog i grupper

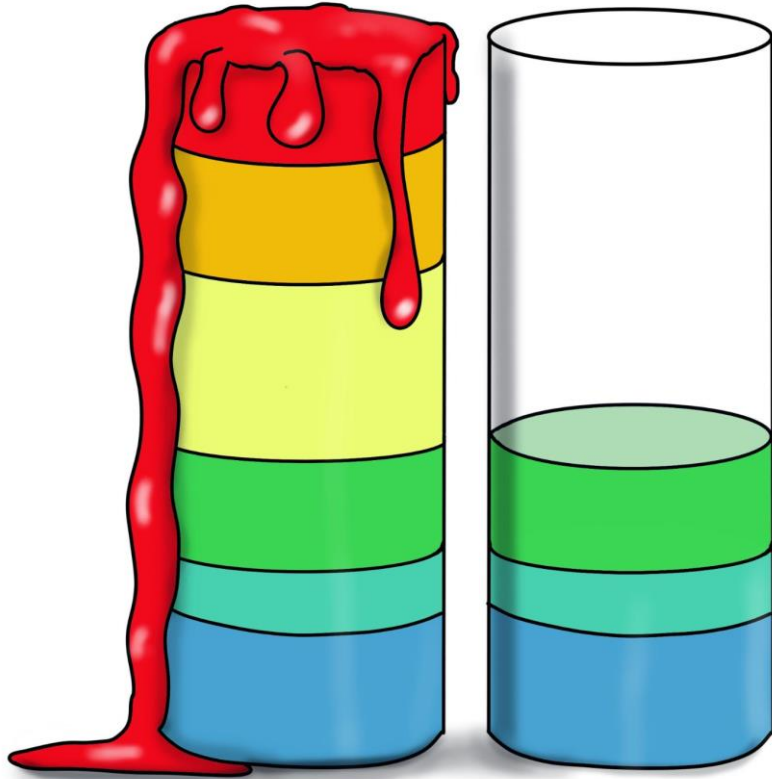
10 min återsamling



Konsekvenser för inlärnin g vid psykisk ohälsa



Stressbägare



Energivå

Psykisk och mental energi

Psykisk ohälsa i skolan - underlätta i studiesituationen

- Ha koll på närvaro, uppmuntra när hen är i klassrummet/aktiv i kursen. Närvaro är gynnsamt, bör uppmuntras
- Hjälp med organisering och planering
- Ta en liten del i taget, låt personen lyckas i det.
- Hjälp att prioritera.




Underlätta i studiesituationen

- Dialog kring minskad studietakt och annat upplägg (färre kurser, en kurs i taget).
- Erbjud handledning (på plats eller digitalt).

Öka KASAM (hanterbarhet, begriplighet, meningsfullhet)



A top-down view of a white ceramic coffee cup filled with coffee. The coffee has a thick layer of light brown foam on top, with a darker, almost black, shadowed area in the center. The cup is placed on a light brown wooden surface with a visible grain. The text "PAUS!" is written in a large, white, sans-serif font, with "3 min" below it in a slightly smaller font, both centered over the coffee.

PAUS!
3 min

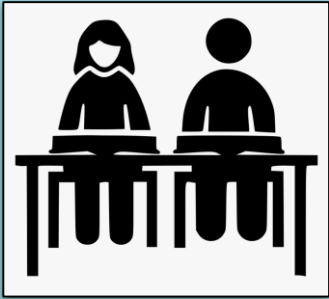
Upplägg/verktyg som underlättar (för ALLA)

- Tillgodose behovet av pauser och rörelse i klassrum (höj och sänkbara bord, sittcyklar, tippallar, sitta på pilatesboll)
- Aktiva pauser: studier visar att fysisk aktivitet direkt leder till snabbare kognition
- Mindfulness

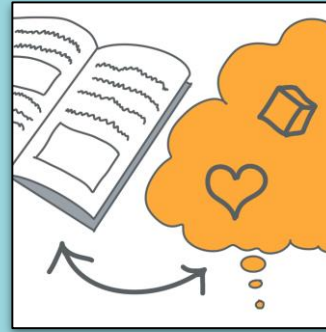
Kognitiv neurovetenskap i skolan

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1304738/FULLTEXT01.pdf>

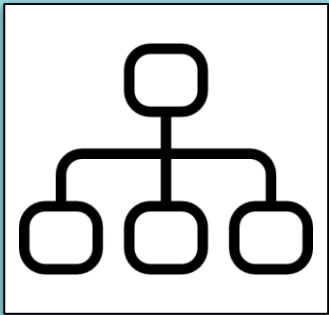




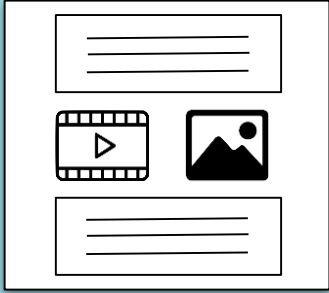
Placering i klassrum (krav och tankeenergi lyfts bort).



Lägga upp lektionerna utifrån erfarenheter och intressen från eleverna- skapar motivation & KASAM.



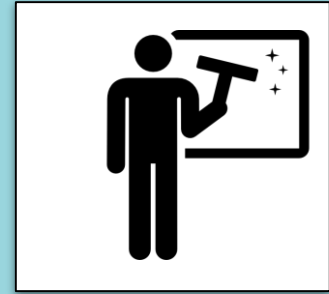
Automatisera så strukturen ser likadan ut i alla kurser/på lärplattformen/klassrum, det skapar ett lugn från början.



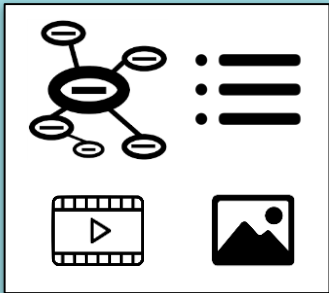
Anpassa texter i kortare partier: innehåller bilder, filmklipp etc.



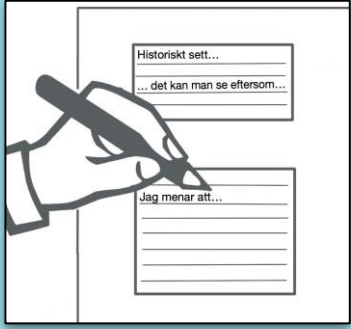
Möjlighet att lyssna på texter.



Intryckssanera -
lärplattformen eller i
klassrummet.



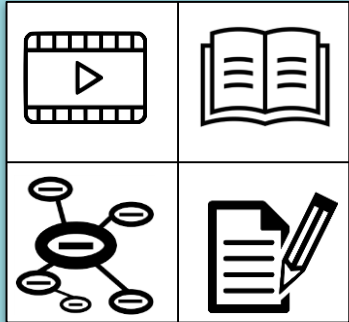
Visuellt stöd - en del lär sig bättre av att se film,
visuellt stöd i klassrum/lärplattform, bildstöd,
punktform.



Stöd i att initiera och
att påbörja uppgifter.

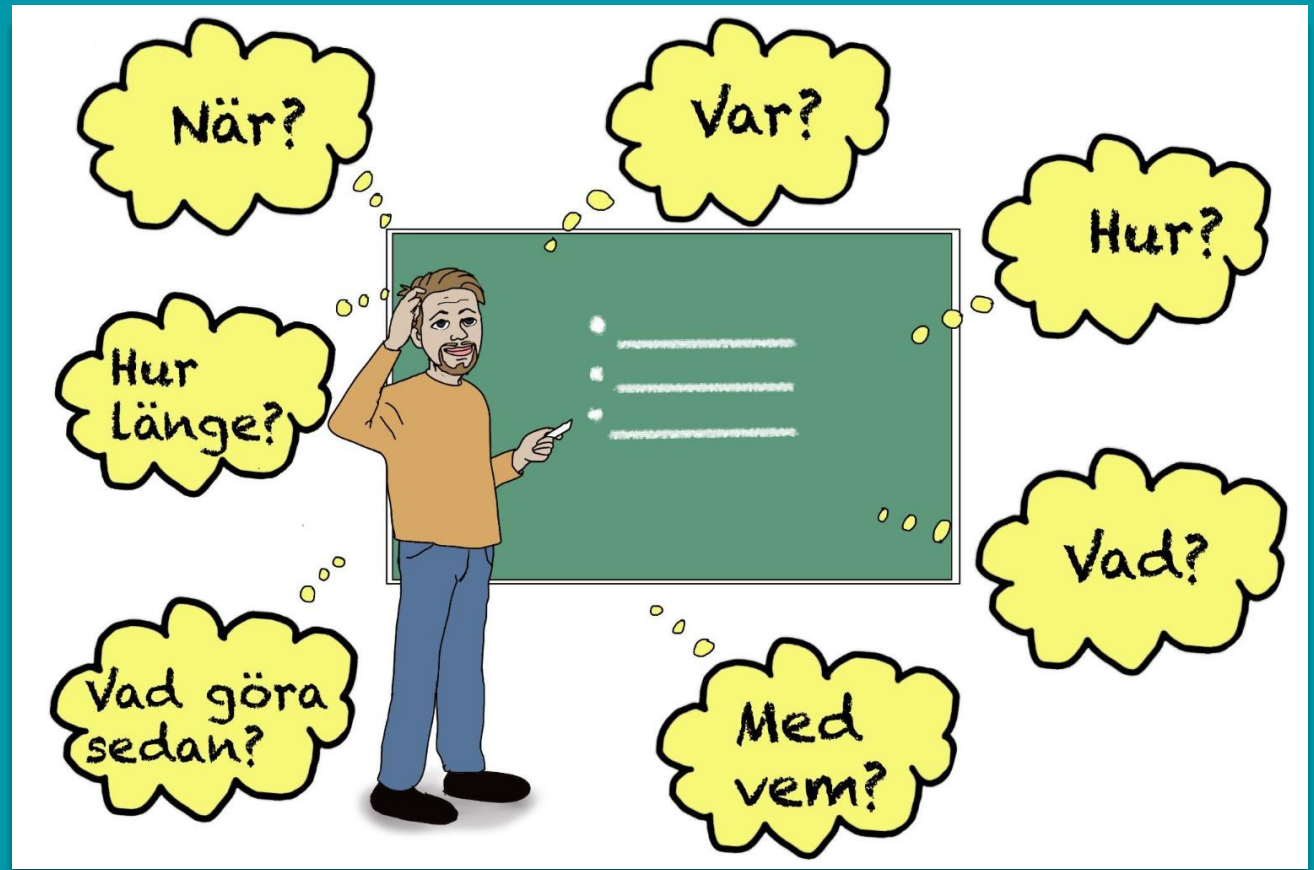


Ge instruktioner
muntligt samt skriftligt.
Gärna i punktform.



Ge en variation i uppgifter på
lärplattformen och i klassrummet,
använd stationer i klassrummet.

Tydliggörande pedagogik



Exempel på fler praktiska Verktyg



- [Schema](#) för tydliggörande av uppgifter eller klassrumsundervisning i färgkodning
- [Bildstöd](#) - finns inprint inom kommunen, bildstöd.se och papunet.
- Time-timer, [tomato-timer](#) i klassrum eller lärplattform vid fysisk/digital handledning
- Inläsningstjänst, inspelade lektioner, lektionsmaterial i förväg (hand-outs)
- [Binoqi](#)



Samverka

- Konsultera studieteamet
- Finns en vårdkontakt att involvera?
- Se över studieplanering
- Stöd i initiativ



Kontaktuppgifter

Kurator: zara.lindbom@utb.linkoping.se

Arbetsterapeut: jennie.lilliedahl@utb.linkoping.se



TACK FÖR OSS!

studieteam.vux@utb.linkoping.se