

# Utmattningssyndrom i primärvård – om behandling och rehabilitering av personer med UMS

Giorgio Grossi

Beteendevetare, leg psykoterapeut

Docent i medicinsk psykologi

# Stress

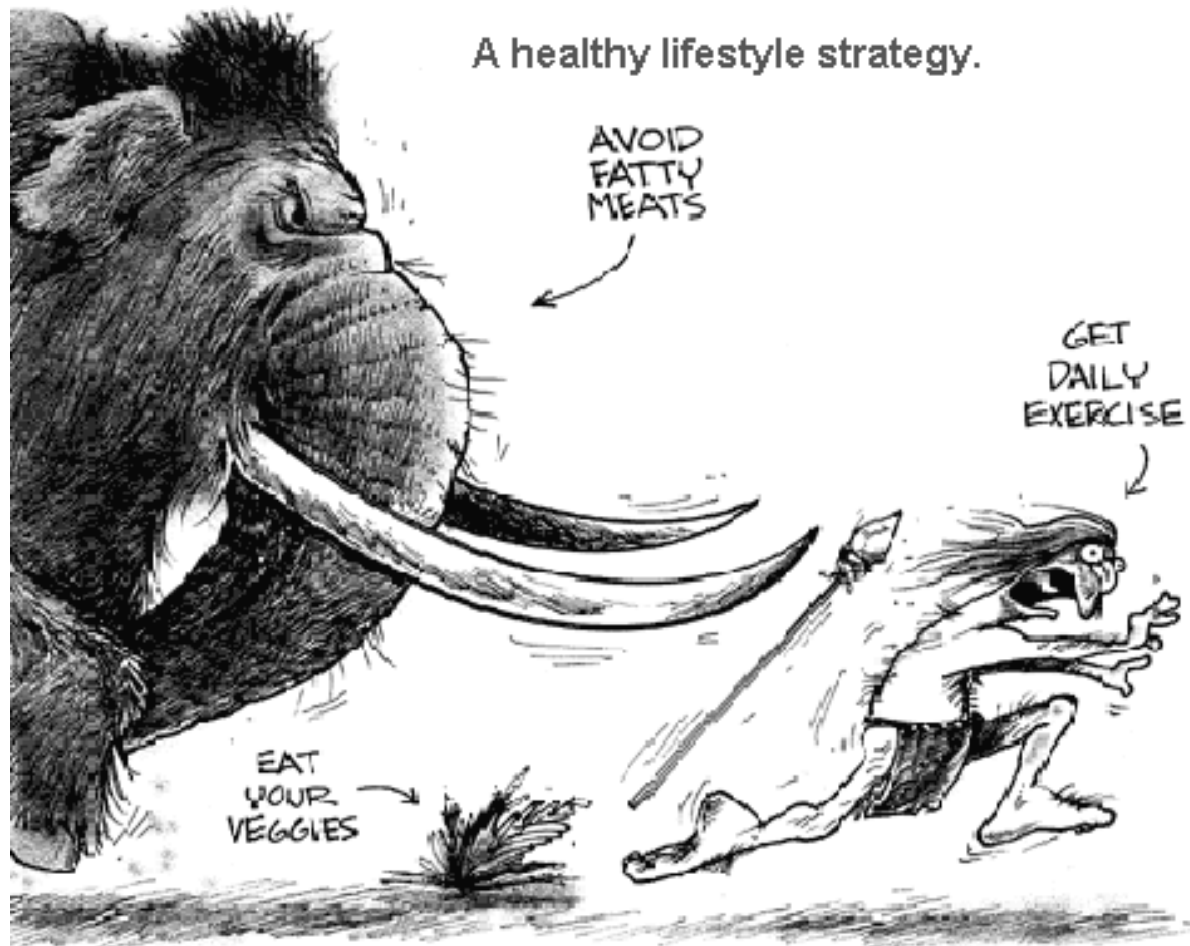
Överlevnadsmekanism

Triggas av upplevda hot,  
utmaningar, förluster

Kamp-, flykt-, spela  
dödprogram



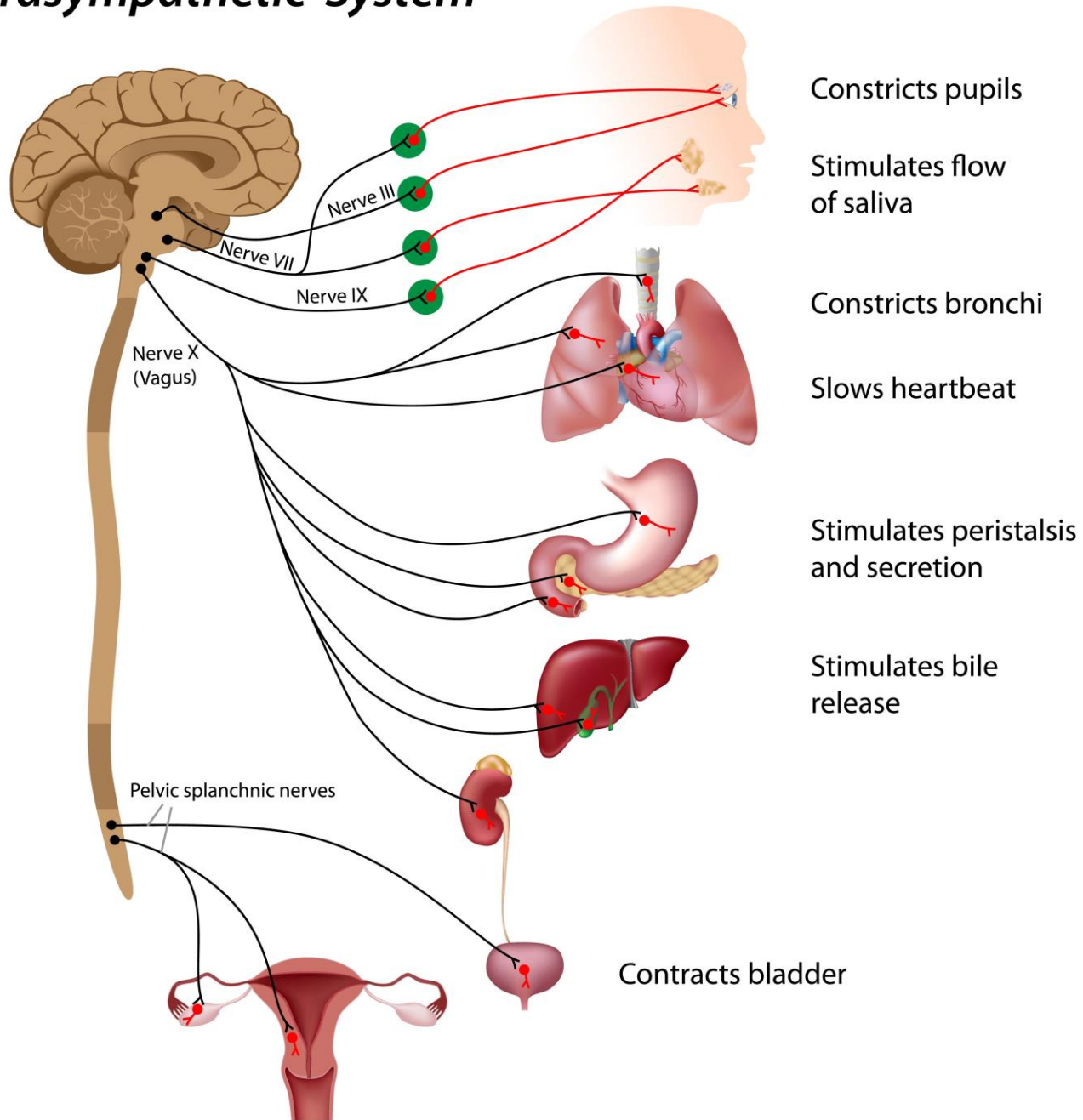
# Stress för...



...och nu



# Parasympathetic System



Constricts pupils

Stimulates flow of saliva

Constricts bronchi

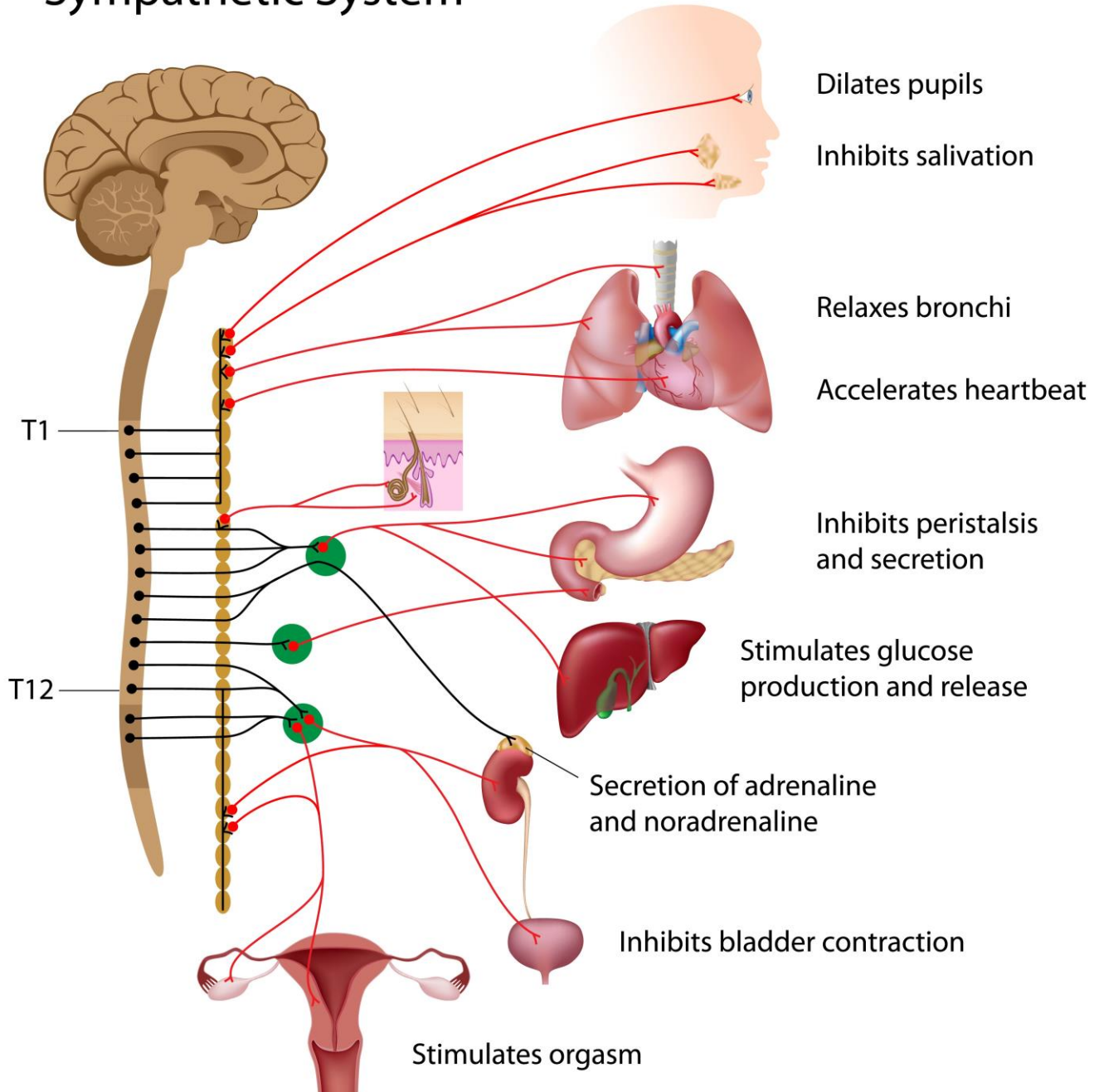
Slows heartbeat

Stimulates peristalsis and secretion

Stimulates bile release

Contracts bladder

# Sympathetic System



# 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.

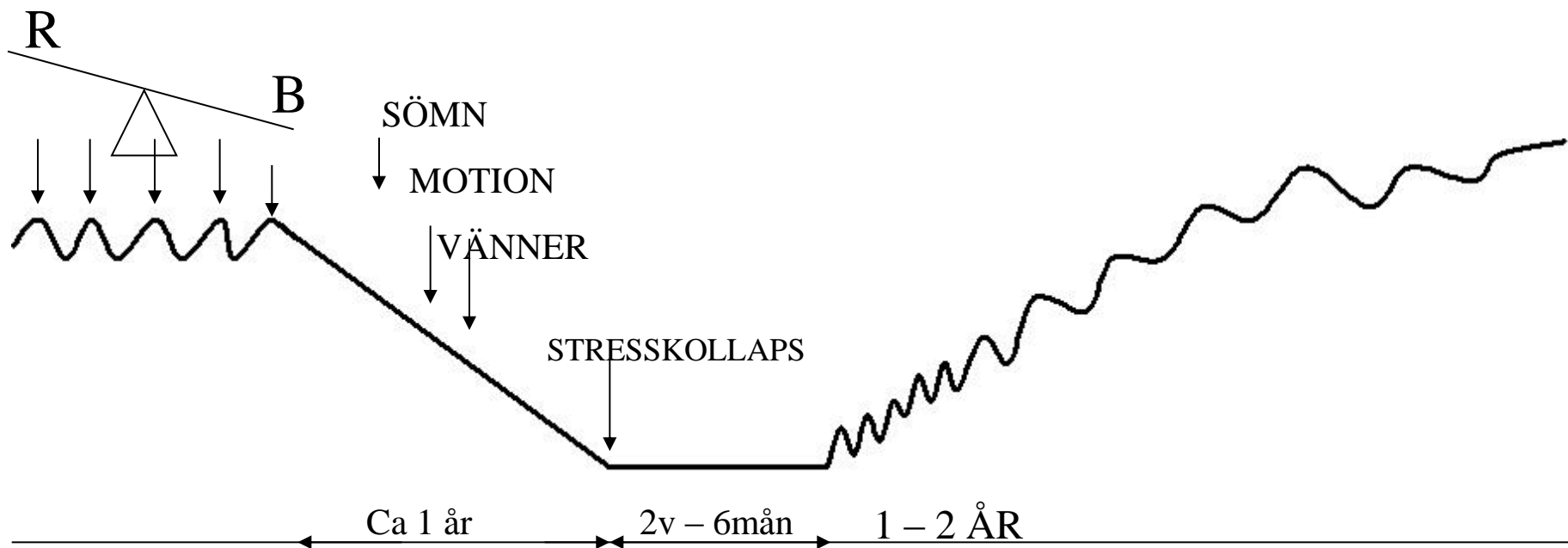


# Utmattningssyndrom (F 43.8A)

- 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, hjärtklappning, 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
- Vanlig trötthet som avhjälpas av vila är inte UMS

# Tidiga insatser

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

# 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.

# Behandlingsforskning

- Ingen vedertagen behandling
- KBT via internet effektiv bland primärvårdspatienter
- Multimodal rehab rekommenderas
- Riktade insatser mot arbetsåtergång minskar sjukskrivning effektivast

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

**Lindsäter, E.**, Axelsson, E., Salomonsson, S., Santoft, F., Ejeby, K., Ljotsson, B., Åkerstedt, T., Lekander, M., Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based cognitive behavioral therapy for chronic stress: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, DOI: 10.1159/000490742

# Arbetsåtergång: långsam & tydlig

- Ha en plan!
- En del av rehab
- ca 12 månader 0-100% (2-3 månader per 25% steg)
- Anpassa arbetet
- Räkna med symptompåslag
- Gör steg i steget ex genom att inte öka arbetsuppgifter samtidigt som arbetstid



# 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

# Vad är återhämtning?

- Gör din egen personliga lista på vad som är återhämtande för dig!

# 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

# 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*.

# Hitta balansen

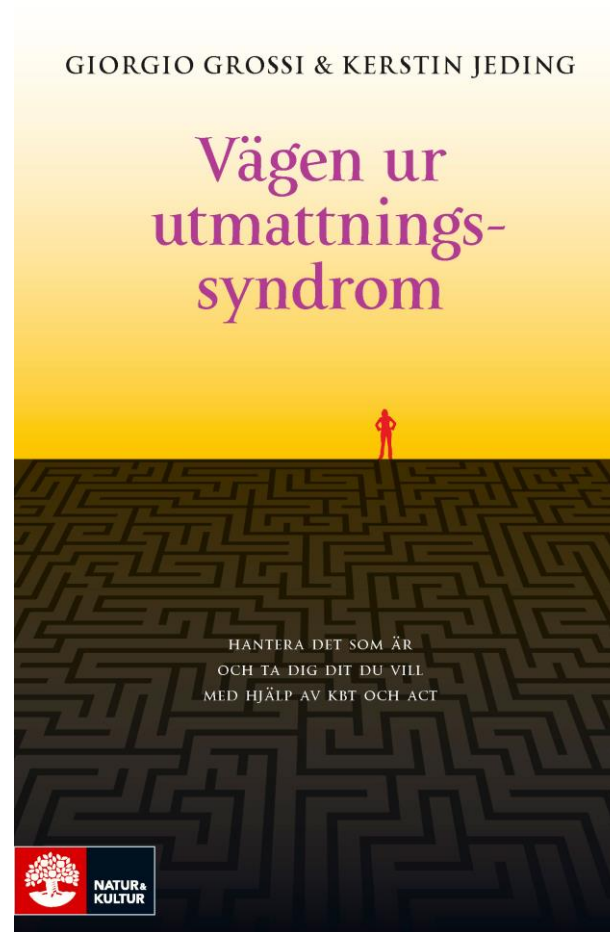


- Vad är viktigt i livet?
- Hur kan det efterlevas i små steg?
- Gränssättning
- Återfallsprevention

# Nu i pocket



# Ny bok hösten 2018



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

## Onlinekurs: Hantera din stress

### 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