

Föreläsning POSOM

Vad händer i hjärnan vid kris och hur tar vi hand om oss själva?

Emelie Danielsson



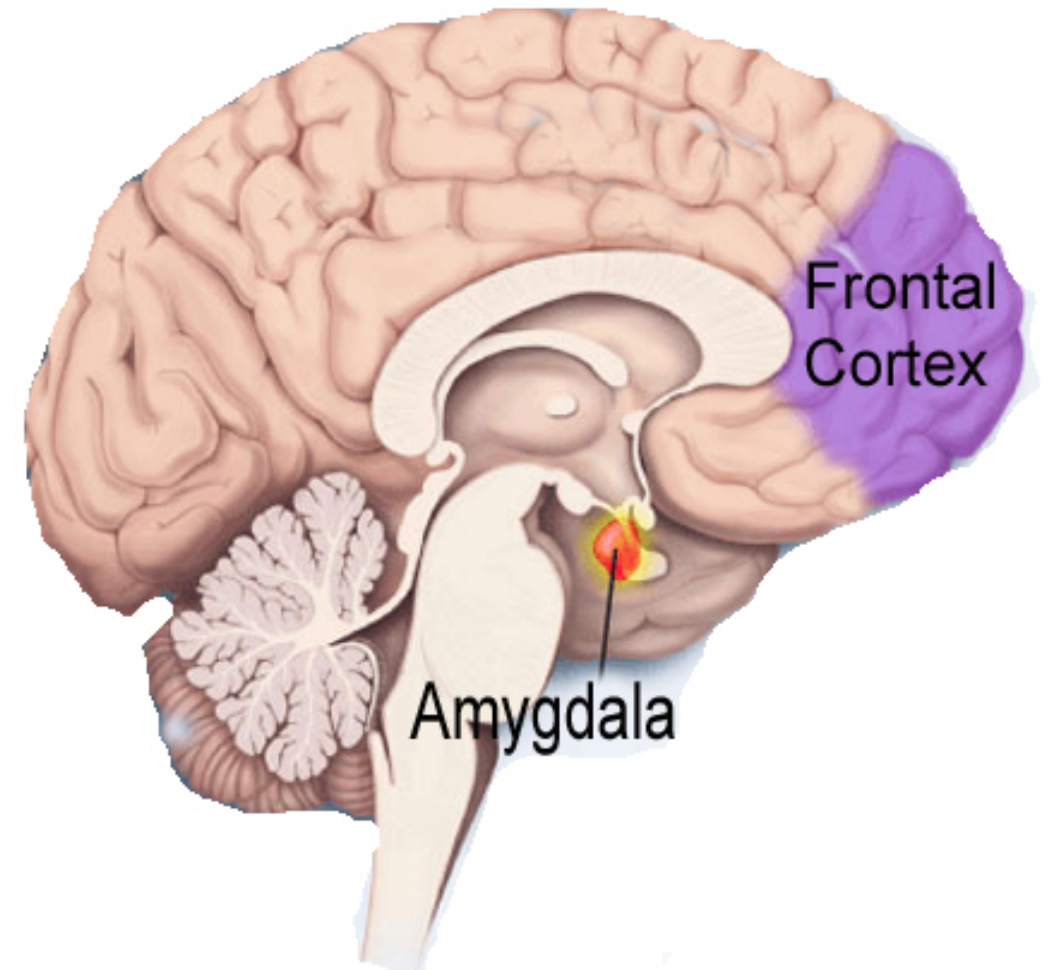
Heartly AB
One step ahead

Innehåll

- Hjärnan
- Minnen
- 5 tillstånd i kroppen
- Krisreaktioner
- Gråt
- Stressaktivering
- Hur tar vi hand om oss själva?
- Självreglering

Hjärnan

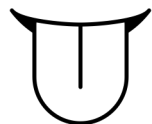
- Amygdalas uppgift att upptäcka hot och hålla oss vid liv
- Att förlora en anhörig ser hjärnan som livshotande
- När vi träffar nya människor är vi naturligt misstänksamma:
 - Är jag trygg med den här personen?
 - Är det någon jag kan lita på?
 - Kommer den skada eller hjälpa mig?
 - Vad planerar den göra?
 - Vad vill den egentligen?



Känslor



Smak



Lukt



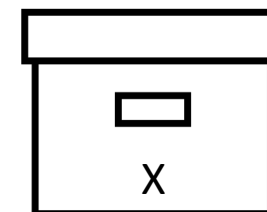
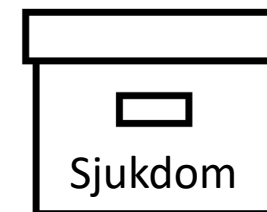
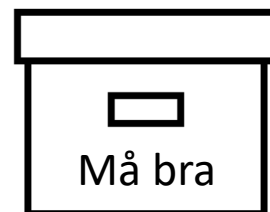
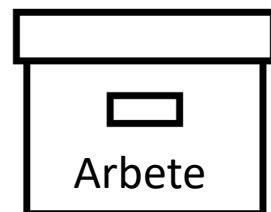
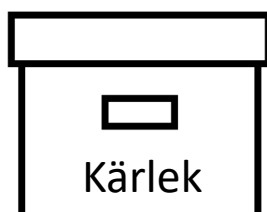
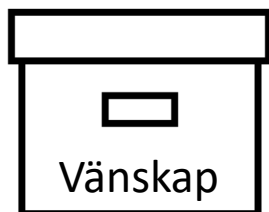
Hörsel



Känsl



Syn



Hjärnan tar gärna genvägar (stereotyper) och är sårbar för omedvetna fördomar

Våra första erfarenheter skapar ett filter som som alla nya erfarenheter måste passera igenom

Vad ni tänker, känner eller ser framför er:

Flyga flygplan

Gråt

Tandläkare

Någon bryr sig



Jag blir lyssnad på



Jag är inte ensam



Ovisshet



Jag är ensam



Jag blir respekterad



Jag är inte galen



Panik!



Jag kommer inte klara mig



Jag kan ha lite kontroll



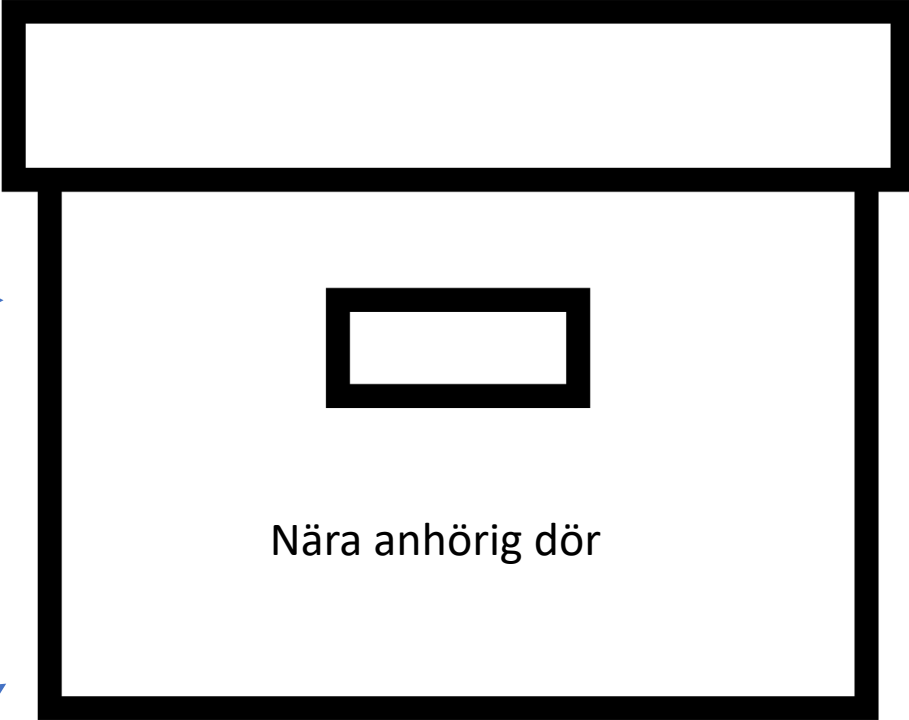
Jag får kaffe och smörgås

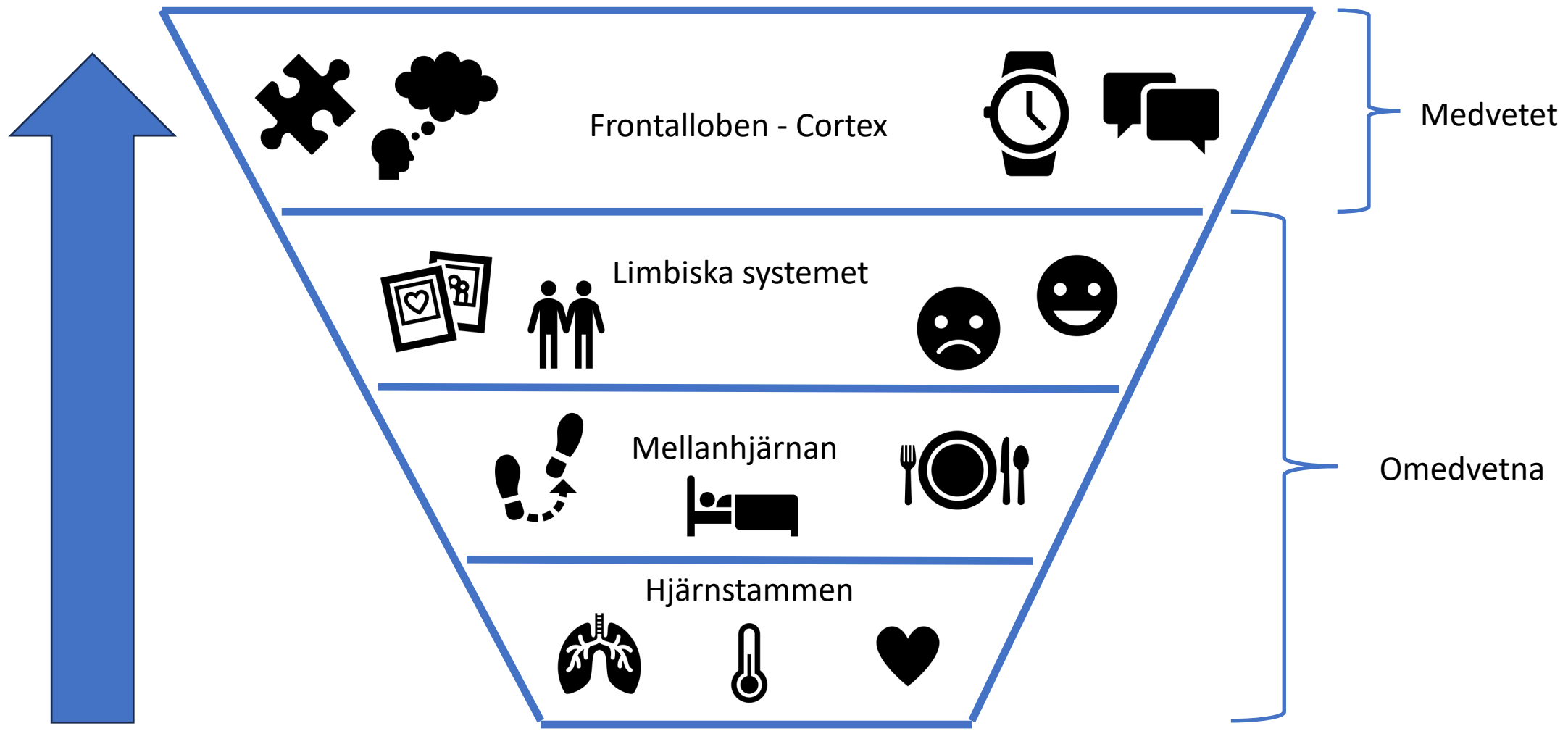


Nära anhörig dör



Rädsla/skräck





5 tillstånd i kroppen

LUGN

All framtid

Abstrakt

IQ 120-100

ALERT

Dagar/timmar

Konkret

IQ 110-90

ALARM

Timmar/minuter

Emotionell

IQ 100-80

RÄDSLÅ

Minuter/sekunder

Reaktiv

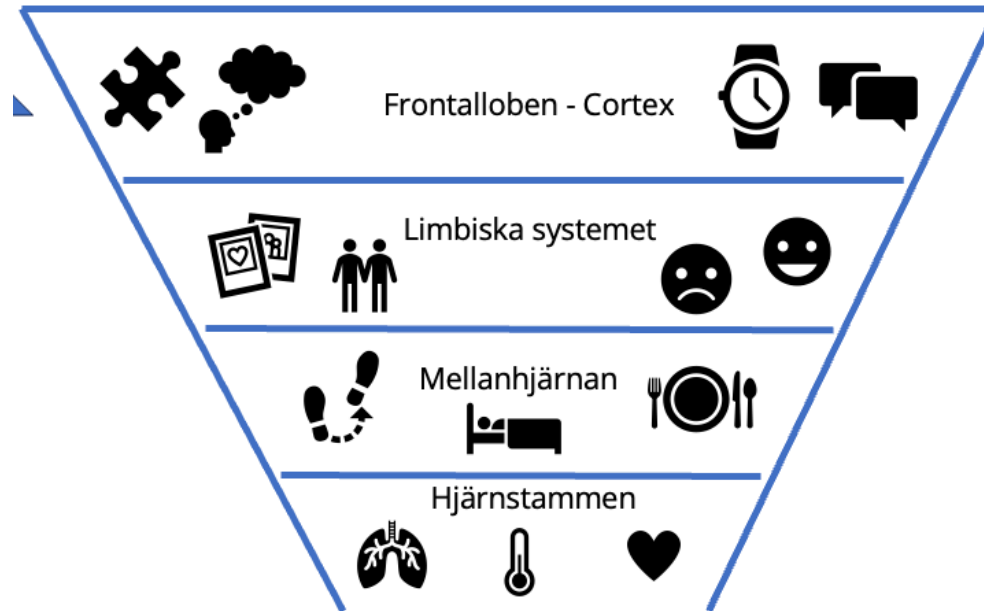
IQ 90-70

SKRÄCK

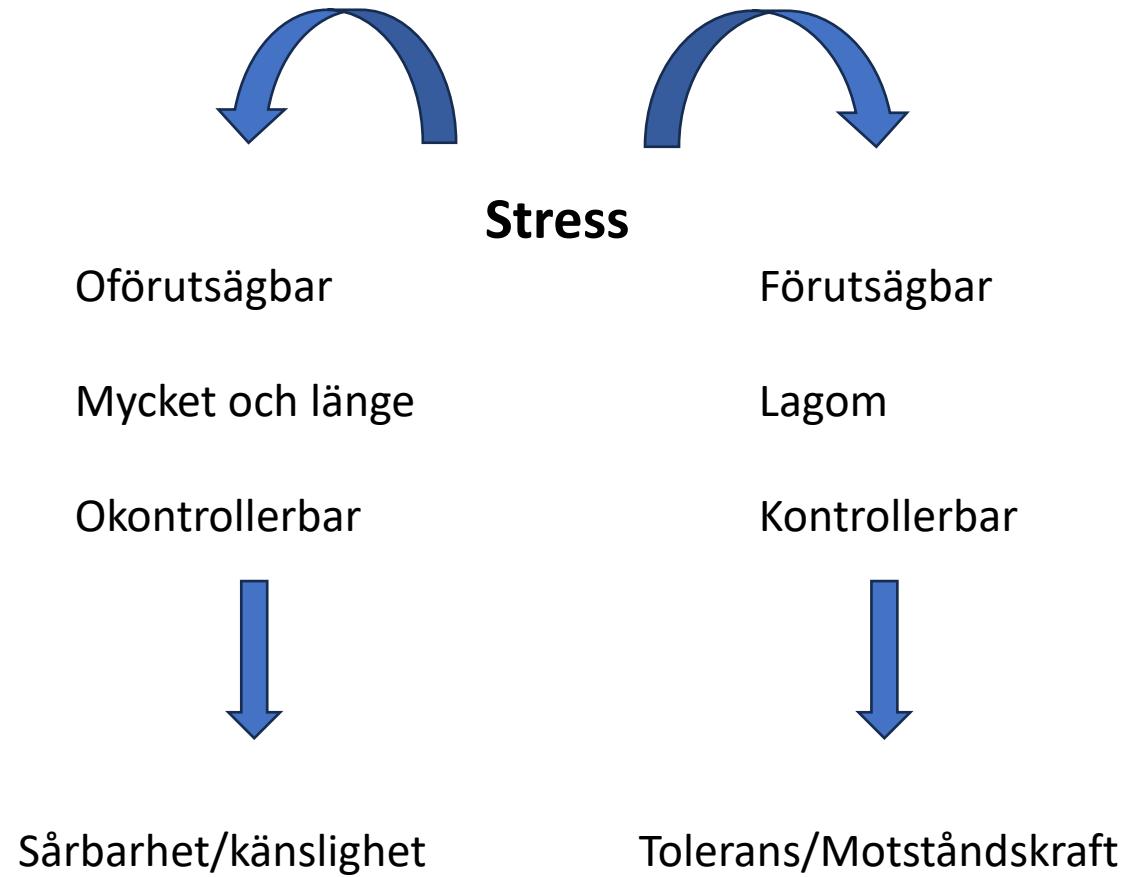
Inget tidsbegrepp

Instinkt

IQ 80-60



Stressaktivering



Krisreaktioner

- Förnekelse
- Ilska
- Oro
- Skuld
- Gråt
- Hyperventilering
- Okontrollerbar gråt
- Ångest
- Frånvarande
- Drar sig undan



Gråt

- Människan är ensam om att använda gråt för att uttrycka känslor
- Gråt hör mest till det parasympatiska nervsystemet, som ser till att kroppen får vila
- Frigörs endorfiner som ger välbefinnande och lindrar smärta
- Man tror också att kroppen "städar ut" stresshormoner när vi gråter



Hur tar vi hand om oss själva?

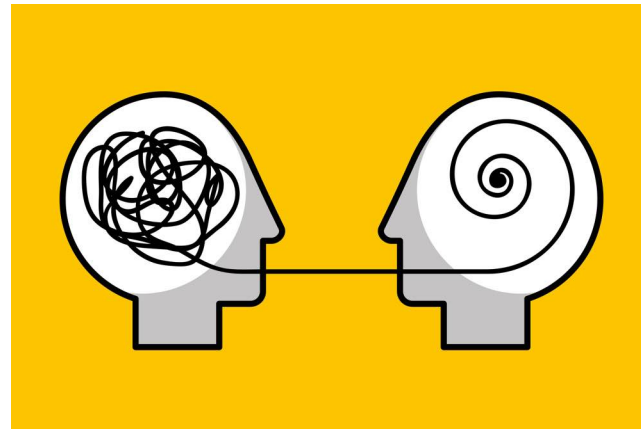
- Kännetecknande för att hjälpa andra är att en annan persons behov står i fokus
- Hjälpare kan bli bärare av både känslor, attityder och stämningar som speglar personens inre kamp
- Det verktyg vi möter den andra med är **oss själva** – sårbarhet för andras bedömning eller kritik
- En känsla av brist eller otillräcklighet gör att vi vill anstränga oss mer, avsätta mer tid eller offra mer och mer av oss själva.
- Vad har du för förväntningar på dig själv när du åker ut för att hjälpa?
- Att inte vara rädd för sina tillkortakommanden eller otillräcklighet

Mentalisering

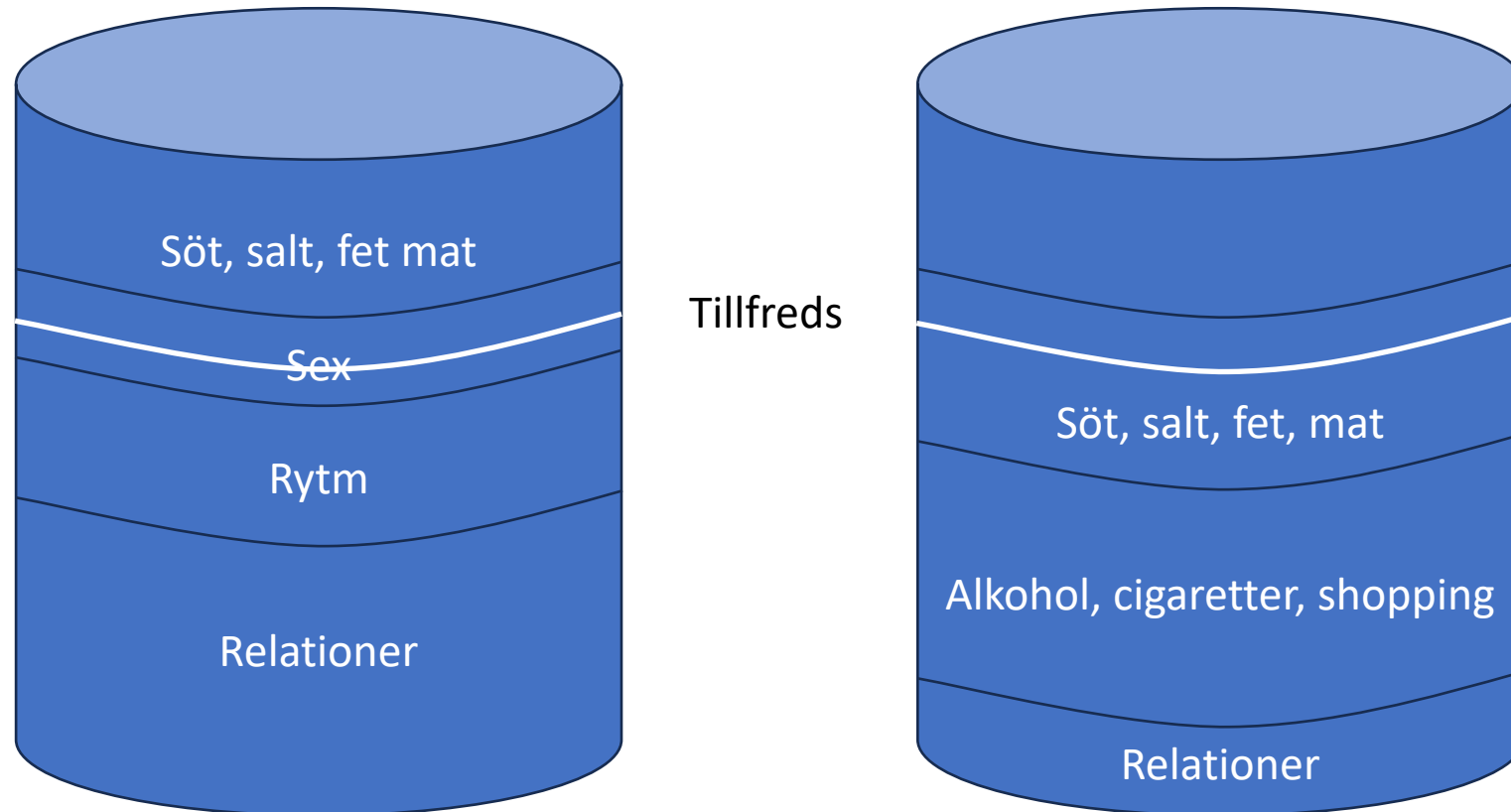
- Känslighet inför andras tankar och känslor
- Avläsa hur intresserad den andre är av vad vi säger
- Förutse vad andra kan tänka om det man gör
- Att förstå missförstånd
- Att förstå “oskrivna” regler

“Att se sig själv utifrån och andra inifrån”

- Kan variera mycket beroende på vår dagsform
- Hjälper oss att skilja på egna tankar och vad som är ogrundad eller överdriven självkritik när det inte går som vi önskar
- Viktigt att vara uppmärksam på sig själv och hur man pratar med sig själv



Hur vi fyller vår bägare med belöning - Självreglering



Självreglering

Hur kan vi lugna kroppen och hjärnan och hamna i vila och återhämtning?

Rytm – 60-80 bpm/minut

Promenad (helst i skogen)

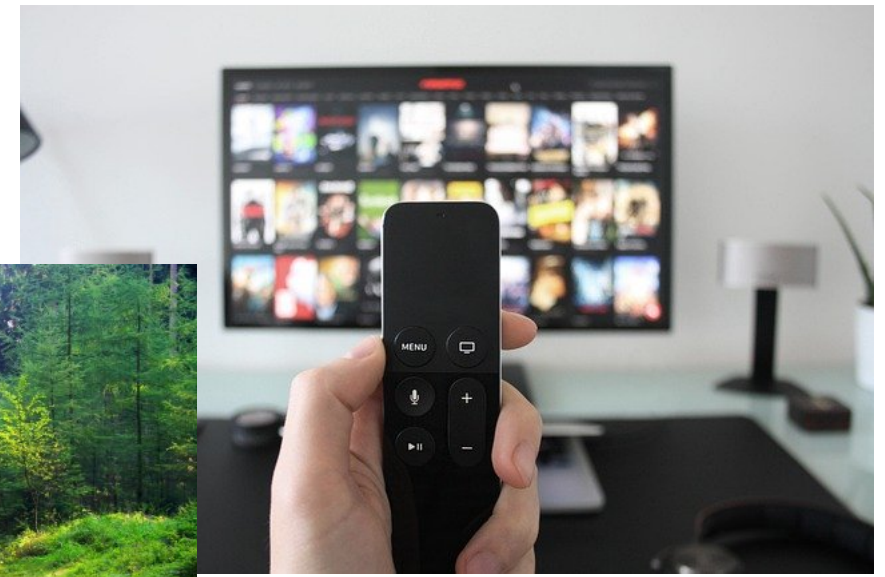
Simning

Musik

Dans

Rita/måla (tillsammans med någon?)





Tack!!

Emelie Danielsson
emelie@heartlyab.se
070-6912070



Källor

MHFA – Mental Health First Aid, Karolinska Institutet

“What happened to you” - Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., Oprah Winfrey

”Att förstå sin egen utsatthet – Stöd för professionella i människovårdande yrken” - Jakob Carlander, Andreas Weren

“Krisstöd – Vid olyckor, katastrofer och svåra händelser” - Sara Hedrenius, Sara Johansson

“Before and after loss” – Lisa M. Shulman, MD

“Läk dig själv” – Nicole LePera

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319631>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4035568/> - “Is crying a self-soothing behavior?”