Psykiatri för icke-psykiatriker, Kunskapsgruppen 18-19 maj 2022

Dag 1

**09.00-10.20 Introduktion till psykisk ohälsa**

* Hur mår Sverige idag?
* Vad innebär psykisk sjukdom?
* Var går gränsen mellan frisk och sjuk?
* Hur identifierar jag tecken på psykisk ohälsa?
* Varför drabbas man av psykisk ohälsa?
* Hur behandlas psykisk ohälsa?

*10.20-10.40 Kaffe*

**10.40-11.45 De vanligaste psykiska sjukdomarna**

* Depression och bipolär sjukdom
* Psykossjukdomar
* Tvångssyndrom
* Ångestsjukdomar – paniksyndrom, social fobi, generaliserat ångestsyndrom, specifik fobi
* Ätstörningar och samlarsyndrom
* Akut och posttraumatiskt stressyndrom
* Hur hjälper jag en människa i kris?
* Utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning – ADHD och autism

*11.45-12.45 Lunch*

**12.45-14.15 De vanligaste psykiska sjukdomarna, fortsättning**

*14.15-14.35 Kaffe*

**14.35-16.00 De vanligaste psykiska sjukdomarna, fortsättning**

Dag 2

**09.00-10.20 Att möta och samtala med människor som inte mår bra**

* Grunderna för ett gott samtal
* Gott hjärta, sunt förnuft, goda kunskaper och tillräckligt med tid
* Våga vara öppen, ärlig och genuin
* Den svåra balansen mellan professionalitet och medmänsklighet
* Psykopedagogik – involvera patienten och hennes anhöriga
* Hur jag ser på patienten avgör mitt bemötande
* Identifiera den andres behov för att bygga en allians

*10.20-10.40 Kaffe*

**10.40-11.45 Att hjälpa människor med självmordstankar**

* Myter och fakta kring självmord
* Vad är det som gör att vissa överväger självmord?
* Hur bedömer jag hur stor risken är för självmord?
* Hur kan jag hjälpa den självmordsnära patienten?

*11.45-12.45 Lunch*

**12.45-14.20 Att möta stressade, missnöjda, arga och hotfulla patienter**

* Hur ser jag att patienten är stressad?
* Hur kan jag hjälpa henne hantera stressen?
* Hur identifierar jag felaktiga föreställningar och orimliga förväntningar?
* Hur undviker jag att själv påverkas negativt av missnöjda patienter?
* Hur kan jag sätta gränser för mig själv – inte för den andre?
* Vad menas med personlighetssyndrom?
* Narcissism, antisocialt personlighetssyndrom och psykopati
* Rättshaveristiskt beteende
* Emotionell instabilitet och självskadebeteende

*14.20-14.40 Kaffe*

**14.40-16.00 Hur kan ja ta hand om mig själv och undvika att bli sjuk av mitt arbete?**

* Utbrändhet och utmattningssyndrom kan drabba både mig själv och mina patienter
* Vilka signaler på hotande utbrändhet och utmattning bör jag vara observant på?
* Hur kan jag hantera min egen stress för att orka möta mina patienter på ett bra sätt?
* En bra arbetsplats förebygger psykisk ohälsa, men hur ser den ut?

Väl mött!

Michael Rangne

[mrangne@gmail.com](mailto:mrangne@gmail.com)

2022-05-09