
SCHEMA, PSYKIATRI FÖR ICKE-PSYKIATRIKER

9-10 MAJ OCH 25-26 MAJ 2023

Dag 1

09.00-12.00 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?

13.00-16.00 De vanligaste psykiska sjukdomarna

- Depression och bipolär sjukdom
- Psykos
- Tvångssyndrom
- Ätstörning
- Samlarsyndrom
- Ångestsyndrom – paniksyndrom, social fobi, generaliserat ångestsyndrom, specifik fobi
- Utbrändhet och utmattningssyndrom
- Akut och posttraumatiskt stressyndrom
- Hur hjälper jag en människa i kris?
- Utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning – ADHD och autism
- Emotionell instabilitet
- Självskadebeteende

Dag 2

09.00-11.00 De vanligaste psykiska sjukdomarna, fortsättning

11.00-12.00 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?

13.00-15.00 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

15.00-16.00 Att möta stressade, missnöjda och arga patienter

- Hur ser jag att patienten är stressad?
- Hur kan jag hjälpa hen 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