

För alla

Vid tecken på omställningsreaktioner/ milda psykiska symtom

- Stress
- Oro/mildare ångest
- Trötthet

Uppmuntra

- Reflektion livsstil
- Återhämtning
- Rörelse

Uppmärksamma

- Skyddsfaktorer (hos individ och nätverk)

Bidra till empowerment

- Bekräfta egna resurser och strategier vid behov

Informera v.b. om Stegvis vård (steg 1)

För alla vid behov

Utfall nuvarande psykisk ohälsa

1. Sammanväg

- Utfall på följdfrågorna om depression och ångest (Whooley och GAD-2)
- Samsjuklighet
- Tidigare/pågående behandling
- Skydds- och riskfaktorer (hos individen och nätverket)
- Föräldrabilivande och [graviditetsrelaterade psykologiska observandum](#)

2. Efterfråga den gravidas syn på problem/behov:

- "Vad tror du skulle kunna hjälpa eller underlätta för dig?"
- "Behöver du främst hjälp med ditt psykiska mående eller är du bekymrad för ditt föräldraskap?"

3. Triagera

Enbart psykisk ohälsa, låg påverkan på föräldrabilivande:

- 1) Hänvisa v.b. till vårdcentral eller lämplig insats, eller pågående behandling. Samverkan, SIV v.b.
- 2) Stegvis vård (steg 1 – 3 v.b.)

Psykisk ohälsa med påverkan på föräldrabilivande eller att patienten efterfrågar stöd kring föräldrabilivande:

- 1) Erbjud insats/insatser efter behov enligt Stegvis vård (steg 1 – 4)
- 2) Samverkan SIV v.b.

Utfall allvarlig psykisk sjukdom

Handläggning

Se rutin "[Psykisk sjukdom under och efter graviditet, vårdplanering](#)"

Psykisk ohälsa och belastad social situation med påverkan på föräldrabilivande:

- 1) Samverkan med Socialtjänst, vårdcentral/Psykiatri eller annan instans, SIP vid behov
- 2) Insats/insatser enligt Stegvis vård i samråd med psykolog Föräldraskap och små barn

4. Stegvis vård

1. Stresshantering [AntiStress](#) (app/ljudfil, övning 15 min, 10 språk)
1177 [Avslappning för hela kroppen](#) (övning och film med olika längd)
2. [Psykoedukativa filmer](#) Nedstämdhet och oro i samband med graviditet och spädbarnstid (föreläsning och övning)
3. [Konsultation](#) med psykolog från Psykologmottagningar föräldraskap och små barn
4. Hänvisning/remiss till Psykologmottagningar föräldraskap och små barn och/eller annan lämplig instans t.ex. vårdcentral