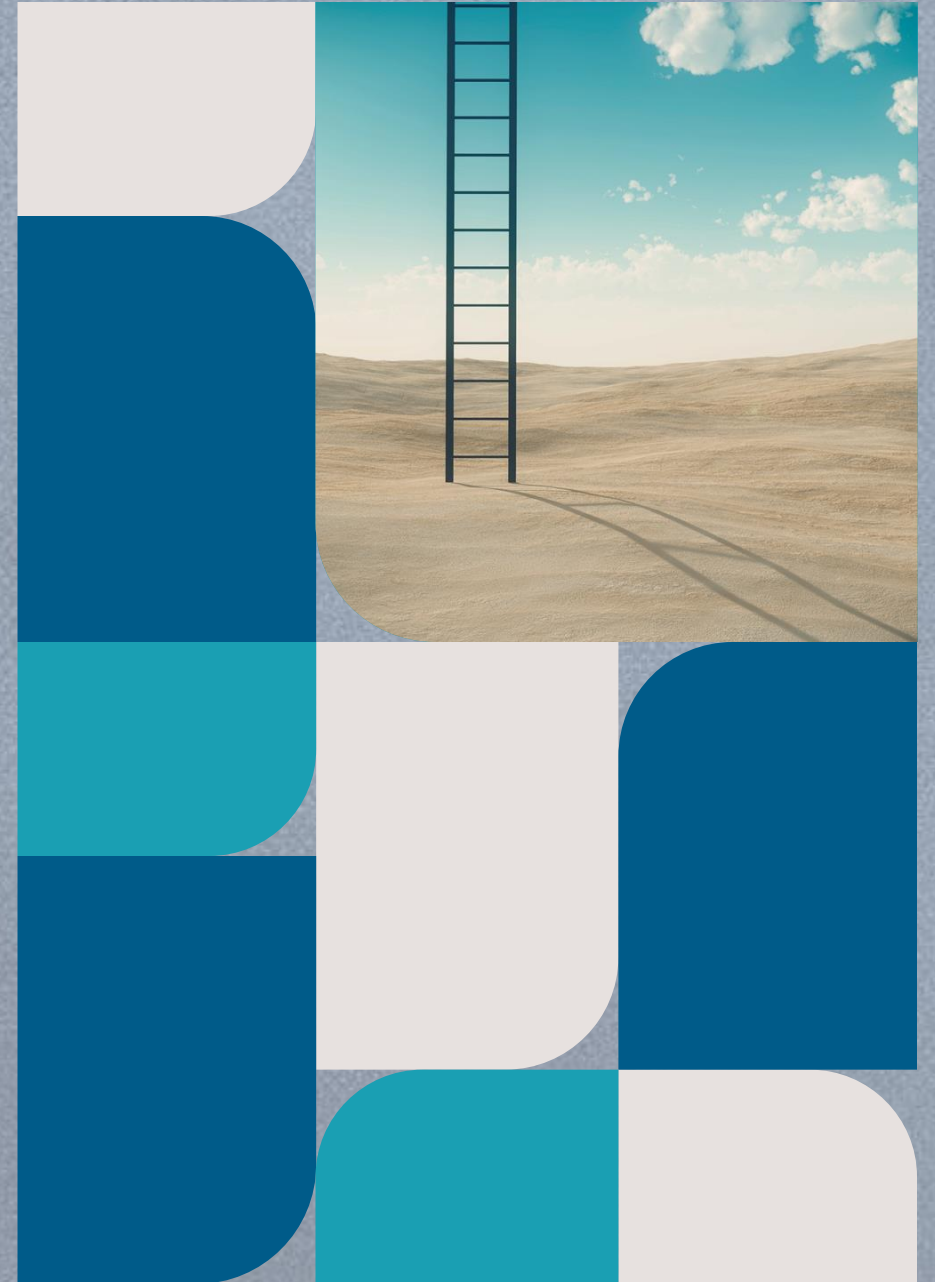


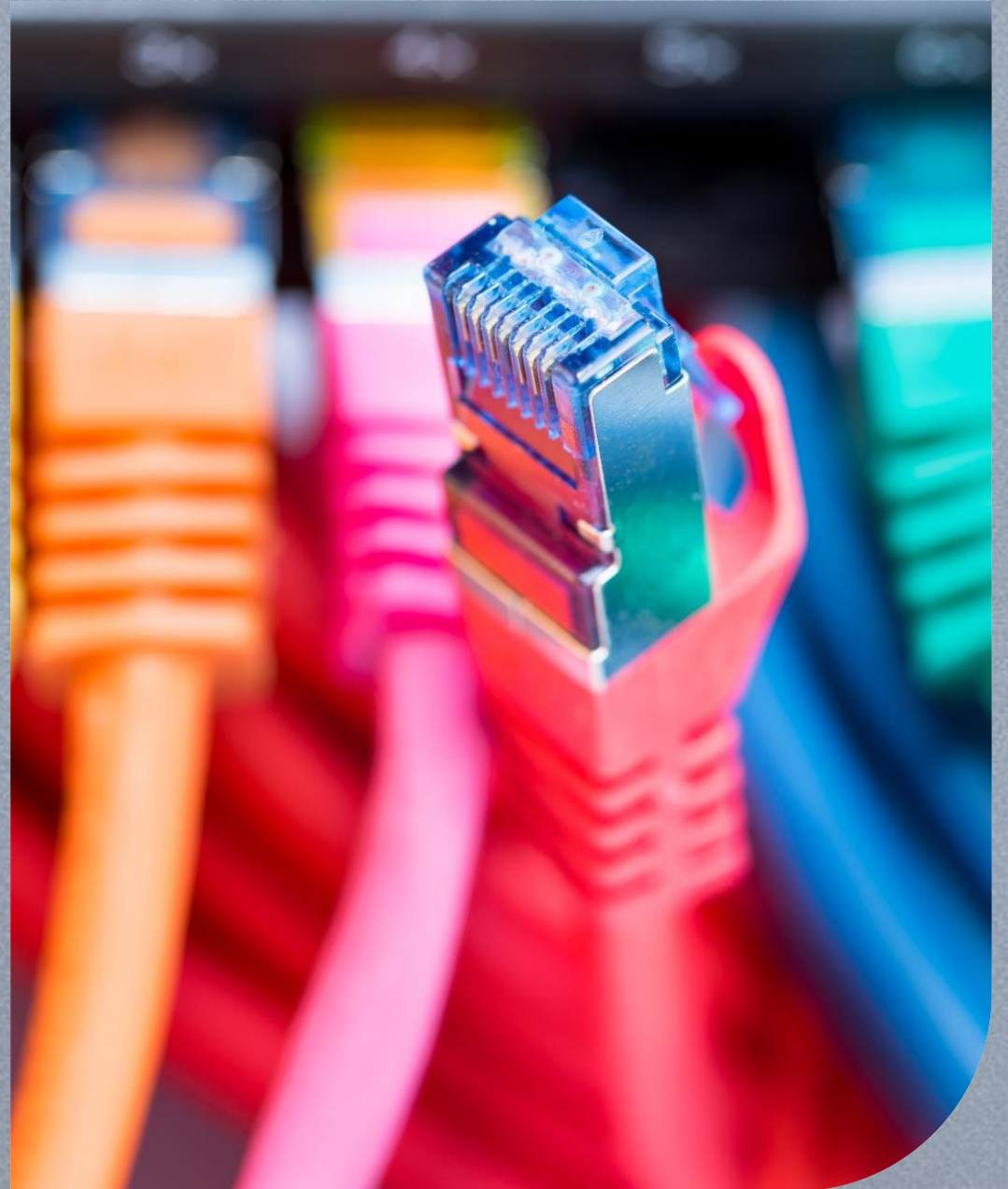
Depression och Ångest

Tillfälle 1



Tekniken

- Kamera
- Mikrofon
- Andra funktioner
- Tekniken
- ✓ Rast



Presentationsrunda

- Ert namn
- Barnets namn och ålder
- Diagnos/diagnos
- Förväntningar på kursen?

Ångest



Ångest mer än "bara" oro

- Oro – oftast en del av ångesten
- Kroppsliga symtom



Kriterier för ångest:

Överdriven rädsla
och oro inför
aktiviteter

Svårigheter att
kontrollera oro

Rastlöshet, på
helspänn

Lätt uttröttad

Koncentrations-
svårigheter

Irritabel

Muskelspänningar

Sömnstörningar

Kroppsliga symtom vid ångest:

- Svårt att andas, hjärtklappning
- Spända muskler, skakningar, svettningar, domningar
- Tunnelseende, fokus på hotet
- Panikkänslor, yrsel
- Illamående, tarmtömning



Fight, Flight, Freeze



Fight

Instinktiv reaktion:
Slåss



Flight

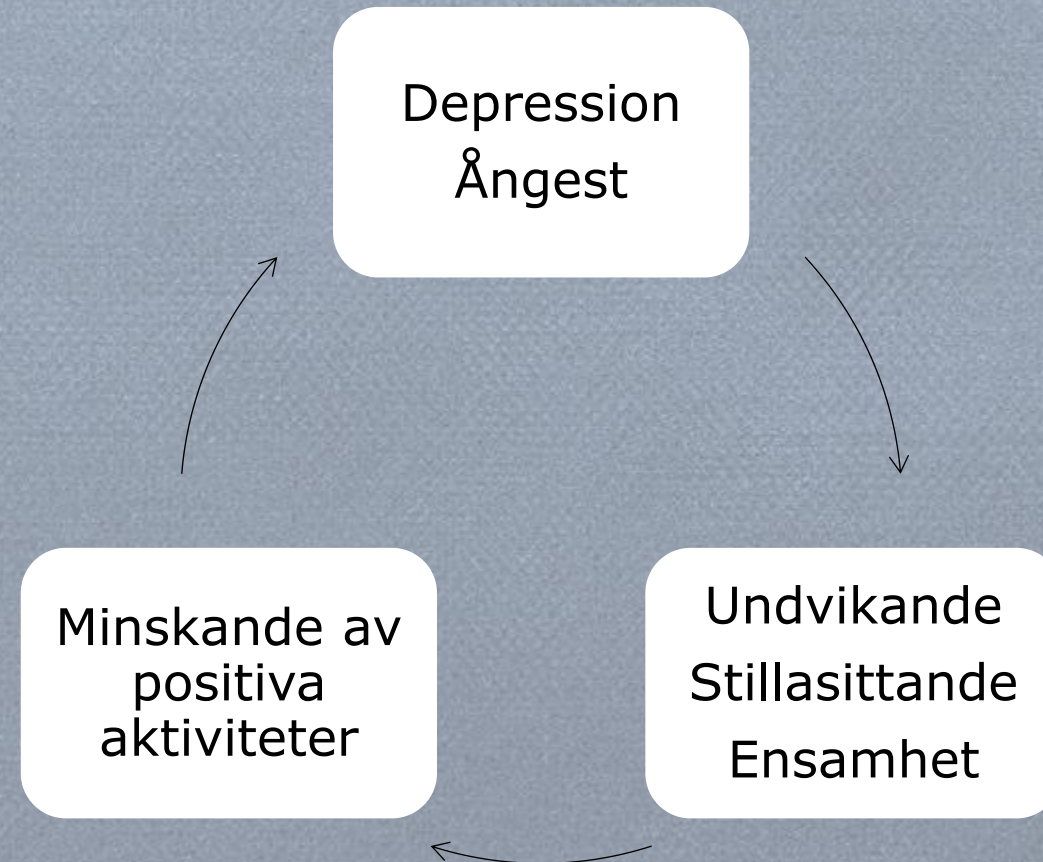
Instinktiv reaktion:
Fly



Freeze

Instinktiv reaktion:
Frysa/stelna

Ångest hänger ofta ihop med depression



Depression



Depression – mer än "bara" ledsen

- Arg/irriterad
- Energilös
- Ingen lust



Kriterier för depression:

Nedstämdhet

Inget känns roligt

Viktnedgång /
viktuppgång

Sömnstörning

Rastlöshet eller
tröghet

Energibrist

Skuld och
värdelöshetskänslor

Sämre
koncentration

Själv mordstankar

Kroppsliga symtom vid depression

- Ont i mage, huvudet
- Ont från muskler och leder
- Allmän sjukdomskänsla/smärta
- Problem med sömn och aptit
- Trötthet, orkeslöshet

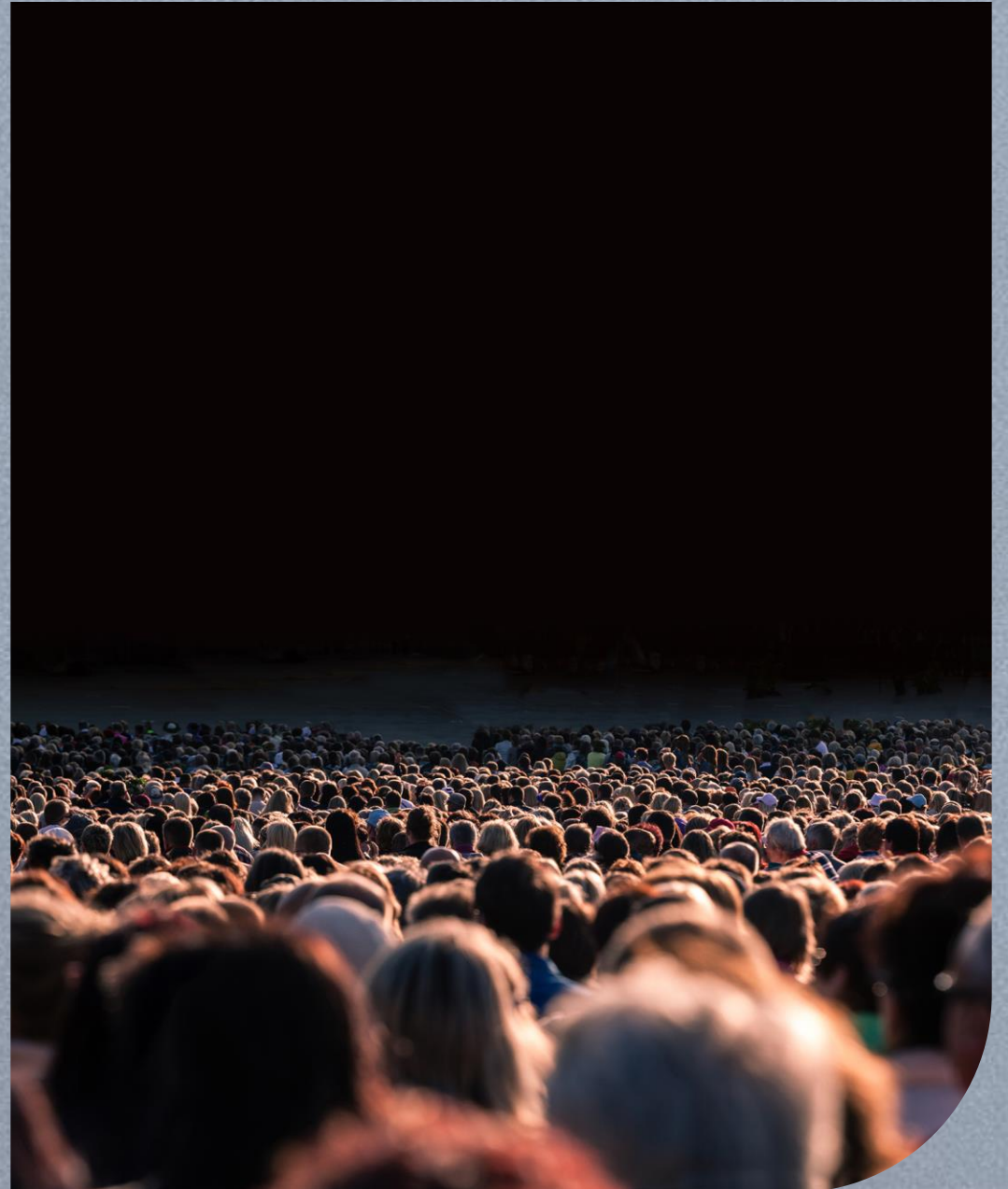


Vem drabbas?

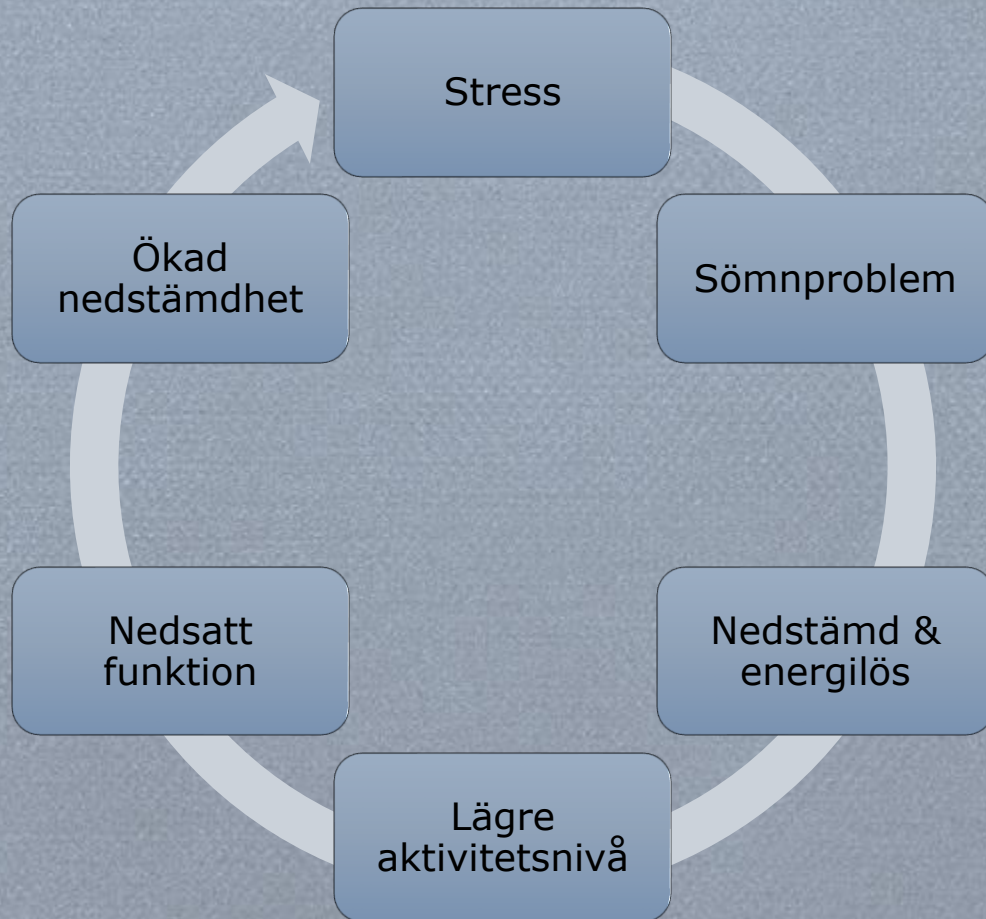
lågt psykiskt immunförsvar

+

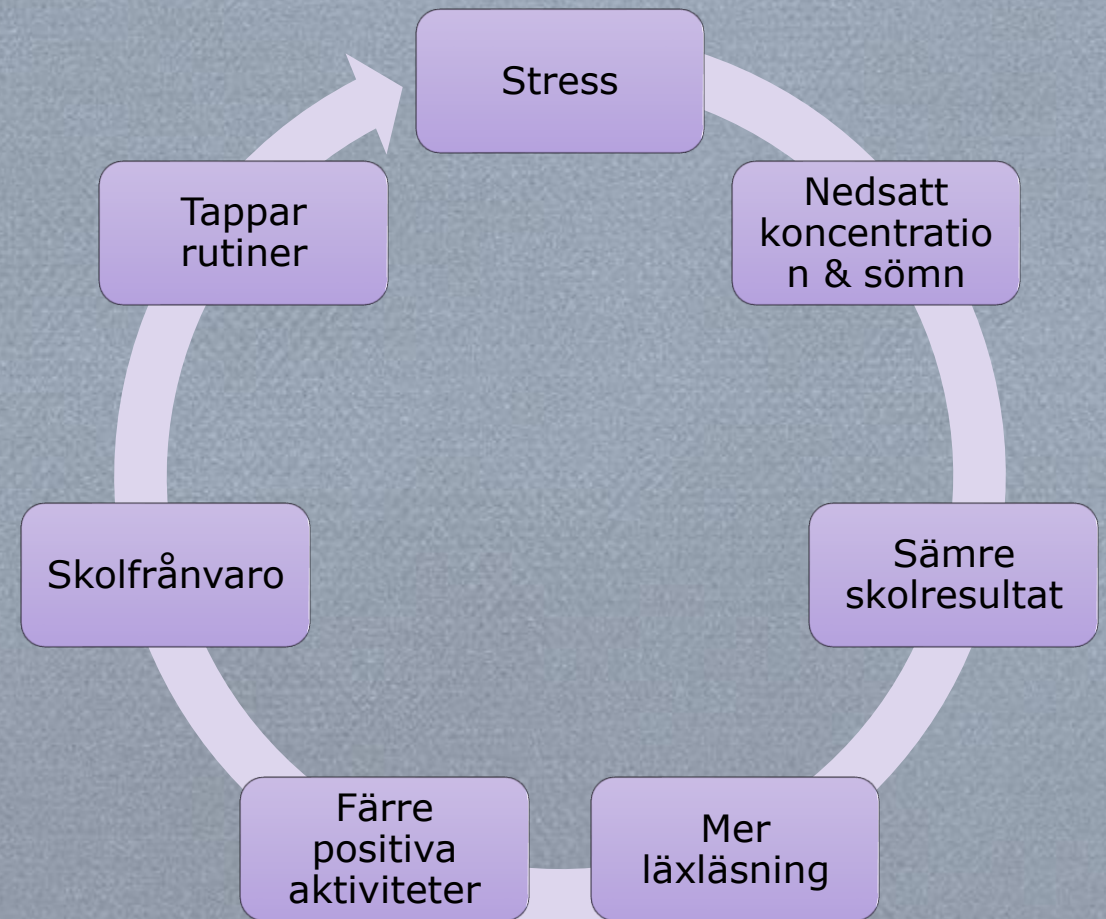
påfrestande händelse



Utlösande händelse



Överkrav i skolan, familjepromblem, kompisar










Vad vidmakthåller depression?

- Oförmåga att upprätthålla rutiner
- Kritik/utsatthet/överkrav
- Avisande av föräldrar och vänner
- Minskning av meningsfulla aktiviteter
- Isolering
- Upprepade misslyckanden
- Skolundvikande
- Orostankar/ångest
- Självmordstankar



Hur ångest/depression formar beteende?

	 Ögonkontakt	 Hållning	 Röst	 Innehåll	 Känslor	 Ansiktsuttryck	 Beteende
Ängslig	Ingen/ undvikande, hänger med huvudet	Ihopkrupen, drar sig bakåt	Tyst, mumlar.	<i>"Det är OK för mig"</i>	Olycklig, sluter sig, sårad	Ler sällan, blek	Gör ingenting, Ger tillbaka i tysthet, klagar
Aggressiv	Stirrar	Lutar sig över andra, kommer våldigt nära andra	Sarkastisk ton, pratar med hög/hård röst	<i>"Rör mig inte" "Du vet inte vad du pratar om"</i>	Arg, avundsjuk	Argt ansikts- uttryck, stel och spänd	Skyller på andra, provocerar, slåss, hämnas
Säker/ Lugn	Håller stadig ögonkontakt utan överdrift	Står rakt, ser lugn ut	Tydlig och behaglig att lyssna på	<i>"Jag behöver lite hjälp" "Jag tycker inte att du är rättvis"</i>	Trygg, nöjd	Verkar lugn, ser ut att ha kontroll, neutral	Ber om hjälp, kan försvara sig, uttrycker tankar, känslor och vilja

TACK för idag!

