

Hur åstadkomma ändrade levnadsvanor hos personer med psykisk sjukdom

Lena Hedlund

Leg. Fysioterapeut, PhD

Teamet för nyinsjuknad i psykos
Adjunkt vid Lunds universitet

Beteendemedicin

Den teoretiska grunden för beteendemedicin är att beteenden och faktorer i livsstilen kan påverka kroppssjukdomars tillstånd, uppkomst och framför allt deras utveckling. Genom förändrat beteende kan sjukdomar lindras, botas och hälsan öka.

Hälsa

- En process över tid som varierar vad gäller hälsosamma levnadsvanor.
- Lättare leva hälsosamt när vi mår bra än när vi mår dåligt.
- Vad som uppfattas som hälsosamt varierar över tid.

Hälsopsykologi

- Psykologiska faktorer för att åstadkomma hälsofrämjande beteendeförändringar
 - Sätta in åtgärder som understödjer hälsoprocessen
 - Motverka beteende som driver ohälsoprocessen framåt

Hälsouppfattningsmodellen

- Allmänna hälsohot
- Jag kan drabbas av problemet, är sårbar
- Uppfattar att en beteendeförändring minskar hotet OCH är värt insatsen

Alla tre aspekterna måste vara uppfyllda för er beteendeförändring

Psykisk ohälsa

- Allmänna hälsohot (**känner inte till dessa, orkar inte ta in informationen, förstår inte informationen**)
- Jag kan drabbas av problemet, är sårbar (**jag håller på att dö ändå, jag är osårbar, lever jag??**)
- Uppfattar att en beteendeförändring minskar hotet OCH är värt insatsen (**Jag har andra viktigare fiender, jag orkar inte, mitt liv är ändå inte värt att leva**)

Alla tre aspekterna måste vara uppfyllda för er beteendeförändring

Hälsobeteendets kontext

- Är motion alltid bra?

För mkt och för litet skämmer allt...

Ätstörning? Tvång? Ensidig ångeststrategi? Den enda källan till självkänsla.

Känslor, tankar och uppmärksamhet

Främst en pedagogisk uppdelning...

En del av problemet och därmed även en del av lösningen...

”Det är inte hur man har det utan hur man tar det”

Känslor är starka drivkrafter...

- Grundaffekter 9 st
 - Positiva: Välbehag/glädje och intresse/iver
 - Neutrala: Förvåning/övertäckning
 - Negativa: Vrede/raseri, avsky, avsmak, rädsla/skräck, ledsnad/förtvivlan, skam/förödmjukelse

Sammanstatta känslor, emotioner har som syfte att motivera till beteende

Negativa affekter

- Främst rädsla och ångest aktiverar ”kamp-flyktreaktionen” i olika utsträckningar

Ångestkänslighet relevant för utvecklingen och vidmakthållandet av livsstilsrelaterade besvär

Minskar de självläkande processerna såsom spontan exponering

När känslorna hindrar....

Lär oss hantera känslor under uppväxten, vissa känslor bättre än andra.

Skam (**vanlig vid psykisk ohälsa**) är den värsta känslomässiga smärtan som finns. Kan motivera till förändring men leder främst till sämre självkänsla och gör oss känsliga för misslyckanden.

Vi kan reglera ner negativa emotioner på kort sikt vilket dock kan förvärra problemet på lång sikt...

T. ex. undvikande som motverkar bättre självkänsla...minskad oro/ångest på kort sikt

Emotionsregleringsstrategier

- Om ett beteende snabbt minskar en negativ känsla är den oerhört potent.
- Om en strategi är adaptiv eller ej bör ses i relation till de långsiktiga konsekvenserna....
- **Undvikande, flykt, katastroftankar och oro är strategier** som generellt anses mindre lämpliga

Tankar

- Repetitivt negativt tänkande – en kombination av oro och ältande av varierande intensitet och kring olika typer av symtom...

....ett sätt att tänka kring egna problem (nutid, dåtid, framtid) eller negativa upplevelser (i dåtid eller förväntade) som är repetitivt, påträngande och svårt att frigöra sig från...

Kan ses som ett undvikande....

Beteendeförändring med hjälp av inlärningsteori

Psykisk sjukdom kan innebära svårigheter med motivation, logiskt tänkande, uthållighet, ökad stress och ångestkänslighet etc...

Ta reda på vilka specifika svårigheter som finns vid en viss psykisk sjukdom som kan försvåra förändring av levnadsvanor

Associationsinlärning

- förknippning som övergår till generalisering

Att "lära" via fysiologiska förändringar och reflexer (t.ex. skrämnel och smärtreflexen, illamående, diarre, magont osv..men även välbehag, avspänning och ökad vitalitet)

Trigger ger en respons, triggern blir förknippad med responsen

Associationsinlärningens möjlighet

Personer med schizofreni och affektiva sjukdomar motiveras främst av att det är skönt och/eller roligt att utföra fysisk aktivitet

(Vancampfort et al, 2013, 2015)

Konsekvensinlärning

- Viljemässig beteende som lärs in via dess konsekvens.

Trigger leder till ett beteende som ger en konsekvens. Konsekvensen antingen förstärker eller försvagar beteendet.

	Beteendet ökar	Beteendet minskar
Något läggs till	Positiv förstärkning (belöning, uppmuntran)	Positiv försvagning (straff, olust, skam)
Något tas bort	Negativ förstärkning (olusten försvinner)	Negativ försvagning (ngt trevligt, uppskattat försvinner)

Kortsiktiga konsekvensers kraft

Positiv och negativ förstärkning är ofta mer påtaglig och därmed mer effektivt än positiv och negativ försvagning

Konsten att främja hälsobeteenden

- Vilka beteenden bör öka (underskotts-beteenden t.ex. för lite FA)?
- Vilka beteenden bör minska (överskotts-beteenden t.ex. för mkt sittande)?
- Hur kan vi vidmakthålla ett önskat beteende?

Beteendeanalys – problemanalys utifrån ett inlärningsteoretiskt perspektiv med fokus på association och konsekvens

Hälsöförändringsmodell

Upplevelse och motivation; tre faser

1. Nuvarande beteende hot mot hälsan
2. Upplevelse att rekommenderat beteende minskar hotet
3. Upplevelse av att fördelarna med förändringen överstiger nackdelarna

Hälsförändringsmodell

- Färdigheter - hur ska det rekommenderade beteendet utföras, när, var och varför....?

Professionellas kompetens viktig....ex. fysioterapeut vid olika rörelsesvårigheter, dietist vid kostförändring etc..

- Kontext – vilka förutsättningar i omgivningen krävs för rekommenderat beteende?
- Återkoppling – konsekvensinlärning, helst positiv förstärkning t.ex. hitta en motionsform, intensitet som känns skön att utföra, att vänner bekräftar positiva hälsförändringar

Sammanfattning

- Ta reda på hur psykisk sjukdom försvårar inläring av nya hälsosamma beteenden.
- Ta redan på personlighetsfaktorer som försvårar inläring och utövande av nya hälsosamma beteenden.
- Kontakta professioner som behärskar frågan om färdigheten och kan göra en bedömning av denna.
- Ha tålamod och räkna med misslyckanden...