

Välkomna!

Anna Käver  
Leg. psykolog/leg. psykoterapeut  
Specialist i klinisk psykologi  
Handledare  
Författare



Anna Käver 2019

## Översikt:

1. Vad är oro och hur kan vi förklara den – psykologiskt, biologiskt filosofiskt
2. Hjälpsamma förhållningssätt.

Anna Käver 2019



## ORO "Angest light"

Ett allmänmänskligt fenomen

Anna Käver 2019

## Hur mår vi ?

- 15% av svenska män lider av oro eller ångest
- 25% av svenska kvinnor lider av oro eller ångest.
- 16-24 åringar mår sämst.
- Sjukskrivningar p g a psykisk ohälsa ökar starkt...

DN Kulturdebatt 19/5 2014: "Därför får vi ångest fast vi har det så bra". Recension av Scott Stosels: My age of Anxiety.WHO rapport

Anna Käver 2019

## Orons psykologi

Anna Käver 2019

## Familjen Rädsla

- Fobier
- Ångest
- Oro
- Nervositet
- Stress

Anna Käver 2019

## Oro handlar om rädsla för framtiden...”Tänk om...!”

- Den tankemässiga komponenten av ångest. (“mental tinnitus”)

i kombination med...

- En låg tolerans för ovisshet och osäkerhet.

Oro om allt som kan gå snett i framtiden, som kan göra dig hjälplös och hamna i emotionellt kaos.

Anna Käver 2019

”Mitt liv har varit fyllt av problem som aldrig inträffade”...

Mark Twain

Anna Käver 2019

## Affektiva prognoser

Att överskatta sin egen känslomässiga reaktion på en förväntad framtida händelse.

Att sedan försöka *tänka/oroa* sig fri från, dvs skydda sig från kommande:

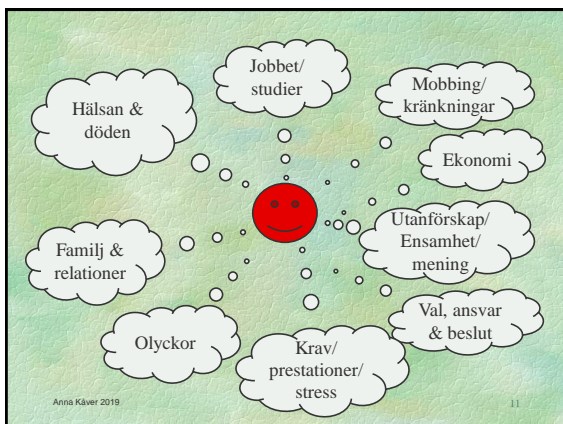
- ❖ **Känslokaos - rädsla, ilska, skam, skuld, sorg et c**
- ❖ tappad kontroll
- ❖ hjälplöshet.

Anna Käver 2018

## Olika dimensioner av oro

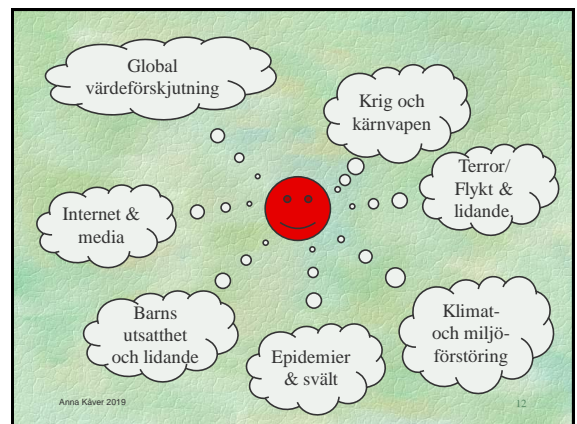
- Lågintensiv – psykiatrisk diagnos, GAD
- Privat – global
- Vardaglig/konkret – existentiell
- Giftig – klok
- Oro i olika livsfaser

Anna Käver 2018



Anna Käver 2019

11



Anna Käver 2019

12

## Oron i kroppen

- Hög spänningsnivå
- Störd koncentration
- Förhöjd vaksamhet– ”on the edge”
- Rastlöshet
- Smärtor - fr a huvud, axlar och nacke
- Sömlöshet/uttröttning
- Hjärtklappning

Anna Käver 2018

## Så tänker vi om oron

- Svårkontrollerbar – offer för den
- Svårt att sluta...måste” tänka färdigt”.
- Gör mig sjuk.
- Den är ”jag”... en del av min identitet.

Anna Käver 2019

## De ”goda” råden

*”Sluta tänk på det”...*  
*”Lägg av”!*  
*”Var inte så ängslig”...*  
*”Du behöver inte oroa dig”...*  
*”Det ordnar sig”...*  
*”Tänk på nåt annat”...”*

Och ändå fortsätter vi att oroa oss...  
Varför?

Anna Käver 2018

## Oron ”belönar” oss

- Skenbar problemlösning
- Skenbar förberedelse och planering
- Peppar – ”kicks your ass”.
- Skenbar garanti för hög prestation
- Skenbar kontroll.
- Blir betraktad som empatisk

Anna Käver 2019

## Vissa är mer sårbara...

- Biologi, genetik och personlighet.
- Erfarenheter
- Gränssituationer & Förändringar
- Kriser.
- Självkänsla och självförtroende

Anna Käver 2019

## Sådant som ökar din oro...

- Passivitet
- Undvikande
- Kontrollera och checka
- Kräva försäkringar från andra

Anna Käver 2019

## Trista konsekvenser för ”oroare”?...

- Tappar glädje, kreativitet, spontanitet och nyfikenhet.
- Onödigt inåtvända
- Ensamma – ”är i huvudet”, även när vi umgås med andra.

Anna Käver 2019

## Forts...

- Fokuserar på det negativa - sjukdomar, olyckor, kriser, hinder, problem et c.
- För en kamp med livet och andra – irriterad och arg.
- ”Belastar” våra relationer - kräver garantier och försäkringar på ett överdrivet sätt.
- Svårt att fatta beslut.

Anna Käver 2019

## Den ”kloka” oron – att bry sig om sig själv, andra och planeten...

- empati och omsorg (Ex. orosanmälningar inom vård och omsorg)
- planering
- problemlösning

Anna Käver 2019

## Orons biologi

Anna Käver 2019

## Evolutionen och rädsla/oro

- Vi är förprogrammerade att veta vad som är farligt, när det är farligt och hur undvika det
- **Oron är en viktig del av denna beredskap**
- Vissa ärver en starkare sårbarhet/förprogrammering
- För en del är ”larmet” ständigt på

Anna Käver 2019

## Hjärnan och rädsla/oro

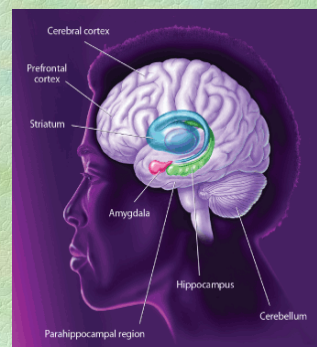
### Prefrontala cortex:

Dämpar och reglerar via språk, tankar, minne, föreställningar, logik et c.  
”Hundvalpens koppel”



### Amygdala:

En sambands-central för känslor. Ex. impulsivitet  
”Den ystra hundvalpen”...



Anna Käver 2019

## Oro och ångest – en hjärna i obalans

- Rubbad balans mellan Amygdala och PFC
- **därför att...**
- Alarmsystemet ständigt är på
- Regleringssystemet i PFC blir därför hårt aktiverat. En "överhettad" hjärna.

J. LeDoux, M. Craske, D. Barlow m fl.

Anna Käver 2019

## "Vildhjännorna"

- Tonår = emotionell instabilitet.
- Ferrari utan bromsar och styrsystem.
- I pannloben (PFC) finns: omdömet, initiativförmågan, kreativiteten, planerings-, korrigerings- och utvärderingsförmågan.
- **PFC färdigutvecklad först i 25-årsåldern**

Anna Käver 2019

## Orons filosofi

Anna Käver 2019

## Vi lever i samma existens

- Duger jag?
- Är jag älskad?
- Har jag mening i mitt liv?
- Har jag trygghet i mitt liv?

Caroline Krook Biskop emerita, Stockholm & Anna Käver

Anna Käver 2019

## Existentialismen

- Människans fakticitet.
- Vi är dömda till frihet...  
**och att vara....**
- Formgivare av vårt liv.

Anna Käver 2019

## Frihet, val, ansvar...

- Både möjligheter och svårigheter
- Välja, välja bort, och ensam ta ansvar för konsekvenserna
- **Valfriheten → ångest och oro**
- Leva autentiskt och modigt (göra egna val så nära dina värderingar som möjligt)

Anna Käver 2019

## Existentiell oro - teman

- Ensamhet och utanförskap**
- Livsmening
- Val och ansvar
- Frihet – inre och yttre
- Smärta och lidande
- Döden och olika sorters förluster

Anna Käver 2019

## Den moderna tillvarons baksida

- Från gemenskap till individualisering
- Mångfald, högt tempo och snabb föränderlighet
- Stress – höga krav, perfektionism och behov av kontroll
- Ensamhet och bräckliga nätverk

**Vi behöver förmågan att begränsa, välja och välja bort.**

Anna Käver 2019

## Oro och sociala medier.

- Jämförelsekultur och konkurrens
- Medmänniskor blir rivaler.
- Krav på ”livsstils- och personlighetsoptimering”
- Ungdomar särskilt drabbade.

”Konkurrismen urholkar våra liv och gör oss mer sårbara för känslor av värdelöshet och existentiell ensamhet”. Vi måste få andra värdemätare... ex. hur mycket gott vi gör för andra, utifrån våra förutsättningar.

Eva-Lotta Hultén: *Klara färdiga gå! En bok om konkurrens*

Anna Käver 2019

## Klok & giftig oro som människovårdare...

- Empati, omsorg, välvillighet, problemlösning, planering...
- Att misslyckas med behandlingen. (suicid eller kronifiering).
- Att bli ifrågasatt professionellt och utredd av myndigheter. (Lex Maria etc)
- Att känna sig, eller upplevas av andra, som inkompetent.
- Att bli ifrågasatt av anhängare, kolleger, chefer...
- Att inte orka –överbelastad och trött och orolig i ditt privata

**Hur skiljer du mellan din kloka och giftiga oro?**

Anna Käver 2019

”Alla har sin egen livsresa att göra. Jag är inte orsaken till min klients lidande. Det är heller inte helt och hållet i min makt att ta bort det, hur mycket jag än önskar att det vore så. Även om denna situation är svår att bära, så är det mitt privilegium bara att försöka hjälpa ”

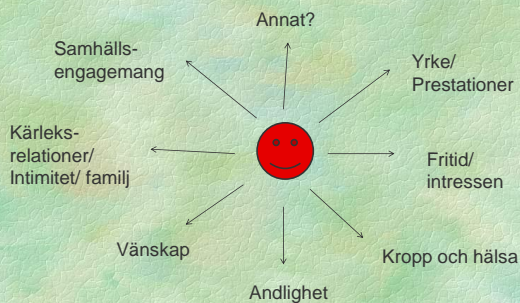
*Prof. Christopher Germer, CFT  
Harvard University, USA*

Anna Käver 2019

**Hur kan du hjälpa dig själv?**

Anna Käver 2019

## Livskompassen – har du balans?



Anna Käver 2019

## Värna om din ”kloka” oro

- Den gör dig förutseende och empatisk
- Den är grunden för att du arbetar med det du gör...
- Leta upp glädje, njutning, skratt, nyfikenhet....
- Sätt ord på din oro – leta upp någon som kan lyssna.

Anna Käver 2019

## 1. Kartlägg din oro

### Skriv ner...

- Vad brukar du oroa dig för? ...Vilka teman?
- Vad brukar kicka igång din oro?
- Vad får den dig att göra?
- Vad får den dig att känna?
- Konsekvenser? – i kropp och beteenden
- Klok eller giftig?

Anna Käver 2019

## 2. Bedöm realismen i din oro

- Skriv ner ”det värsta som kan hända”. Beskriv ”värsting-scenariot”
  - Gör en bedömning av sannolikheten för att detta inträffar.
- (Ökar eller minskar din oro när du gör detta?)

Anna Käver 2019

## 3. Lindra i stunden

- Smak
- Lukt
- Känsel
- Hörsel
- Syn
- Lugna och långsamma rörelser – ”gå i vatten”

Anna Käver 2019

## 4. Avslappning och yoga

### Lär dig:

- Skillnaden mellan en spänd och en avslappnad muskel.
- Slappna av i olika vardagssituationer.
- Slappna av när du är orolig.

Anna Käver 2019

## 5. Ta hjälp av inre föreställningar

Lughn ( fornnordiska) = *en plats där vattnet lyser blankt...*

Anna Käver 2019

## 6. Öka psykologisk flexibilitet

- Mindfulness
- Acceptans**
- Perspektivskifte
- Dialektik – både.. och...
- Träna dig i mod – våga ha känslor**
- Tänk på gränser, kliv ut ur din bekvämlighetszon, prova nytt...

Anna Käver 2019

## 7. Acceptans - låt tankarna vara.

- Skriv ner dina oroliga tankar på ett papper. Håll pappret en bit ifrån dig. Lägg undan pappret. Låt det ligga där och gå vidare med det du behöver göra. Distansera dig från dem.
- Bussmetaforen.
- Prefixet – ” nu fick jag tanken att...”

Anna Käver 2019

## 8. Träna mod - våga känna rädsla

- Ta utmaningar- släpp lite kontroll. Börja i små steg. Tänk lite på dina gränser och bryt vanor.
- Exponera dig för rimliga risktaganden.
- Slarva mer, var mindre perfektionistisk.
- Träna dig i att tycka olika, att stå på dig och att inte vara omtyckt av alla

Anna Käver 2019

## 9. Orosfåtöljen...

Anna Käver 2018

## 10. Begränsa dig och hitta balansen i ditt liv på sociala medier

Anna Käver 2018



Tack för att ni lyssnat.



Anna Käver 2018

## Lästips:

- ❖ Larsson Farm, Maria & Wisung Håkan (2005): *Fri från Ängest, oro och fobier*. Stockholm: Forum.
- ❖ Lejeune, Chad (2007): *The Worry Trap. How to free yourself from worry and anxiety using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger.
- ❖ Hayes, S & Smith, S. (2007): *Sluta grubbla börja leva*. Stockholm: Natur och Kultur.
- ❖ Leahy, Robert. (2010): *Ängestfri. Bli av med dina rädslor och fobier*. Stockholm: Natur och Kultur.

Anna Käver 2018

## Lästips:

- ❖ Käver, Anna (2009): *Himmel, helvete och allt däremellan. Om känslor*. Stockholm: Natur och Kultur.
- ❖ Käver, Anna (2004): *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans*. Stockholm: Natur och Kultur.
- ❖ Nilsson, Åsa (2004): *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*. Stockholm: Natur och Kultur.
- ❖ Käver, A & Nilsson, Å (2007): *Tillsammans. Om medkänsla och bekräftelse*. Stockholm: Natur och Kultur

Anna Käver 2018

