









## **PSYKOEDUKATIONSPROGRAM**

## INNEHÅLL

<b>SESSION 1: KUNSKAP OM PSYKISK OHÄLSA</b> .....	3
INTRODUKTION.....	4
DISKUSSION: hälsa och psykisk ohälsa .....	4
"THE BAG STORY" .....	5
ÖVNING .....	6
Vanliga psykiska och psykosociala reaktioner .....	6
Varningstecken.....	6
AVSLUTA SESSIONEN .....	7
<b>SESSION 2: FÖRSTÅ STRESSREAKTIONER</b> .....	8
INTRODUKTION.....	8
SYMPTOM OCH TECKEN PÅ STRESS .....	9
ÖVNING .....	9
HUR KAN MAN HANTERA STRESSREAKTIONER.....	11
AVSLUTA SESSIONEN .....	12
<b>SESSION 3: PSYKOSOMATISKA PROBLEM</b> .....	13
INTRODUKTION.....	13
VAD ÄR ETT PSYKOSOMATISKT PROBLEM?.....	14
DISKUSSION .....	15
HUR VÅRA KÄNSLOR, VÅR ORO OCH VÅRA PROBLEM KAN GÖRA KROPPSLIGA SYMPTOM MER BESVÄRLIGA.....	16
HUR KAN JAG HANTERA ETT PSYKOSOMATISKT PROBLEM? .....	16
AVSLUTA SESSIONEN .....	17
<b>SESSION 4: SÖMNPROBLEM</b> .....	18
INTRODUKTION.....	18
DISKUSSION: sömnproblem .....	19
DISKUSSION: sömnhygien.....	22
TIPS FÖR SÖMNHYGIEN .....	22
AVSLUTA SESSIONEN .....	23
<b>Bilagor: Bild 1-5 "The bag story"</b>	
Bild "Symptom på stress"	
Broschyr "Råd för bättre sömn"	

## SESSION 1: KUNSKAP OM PSYKISK OHÄLSA

	Tidsåtgång	60 minuter
	Syfte med sessionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Deltagarna förstår vad psykisk hälsa är</li> <li>❖ Deltagare bidrar till att minska stigma kring psykisk hälsa</li> <li>❖ Deltagare vet vad som ska göras när tecken på psykisk ohälsa identifieras</li> </ul>
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för gruppledaren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen</li> <li>✓ Läs igenom alla anteckningar/allt resursmaterial</li> </ul>
	Detaljer kring sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte endast som en föreläsning
	Material/Utskrifter	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Blädderblock och papper</li> <li>✓ Pennor</li> <li>✓ Laminerade bilder av "the bag story"</li> <li>✓ Utvärderingsformulär</li> </ul>
	Förberedelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med psykoedukationsträffen</li> <li>✓ Förbered material som ska delas ut, rollspel och hemuppgift samt annat material som kan behövas under sessionen</li> <li>✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen</li> <li>✓ Förbered kaffe och te</li> </ul>

### Anteckning för gruppledaren:

Det är viktigt att vara medveten om risken i att uttryckligen etikettera oro, ångest och andra känslor som "psykologiska" eller "psykiatriska". Detta kan utgöra en källa till skam, förlägenhet och rädsla för skandal, på grund av risken att betraktas som "galen". "Galenskap" lägger skam på patienter och deras familjer, och påverkar viljan att använda sig av tjänster som till exempel psykoedukation. Detta gör beslutet att söka professionell hjälp och följa behandlingen till en komplex process. Men för att bekämpa stigma är det viktigt att tala om ämnet och att inte undvika de riktiga termerna. Det är därför viktigt att erkänna rädslor, fördomar och missuppfattningar relaterade till psykiskt lidande.

Före sessionens början bör gruppleddaren dela innehållet med kulturtolken och diskutera den kulturella förståelsen av konceptet kring psykisk hälsa.

## INTRODUKTION

- Gör så att de asylsökande känner sig välkomna: bjud dem på en kopp te eller kaffe.
- Introducera dig själv och kulturtolken

Introducera dagens ämne: "Idag skulle jag vilja prata med dig om psykisk hälsa. Jag kommer att ge dig en liten förklaring till vad psykisk hälsa är och vad det inte är. Jag ska också försöka förklara hur vi kan känna igen tecken på psykisk ohälsa och psykosociala problem och hur man hanterar det".

- Förklara syftet med psykoedukationssessionen, vad som händer under sessionen och hur länge den pågår.
- Förklara reglerna (sekretess, behovet av att respektera den tid det tar att tolka och använda korta meningar, ömsesidig respekt bland deltagarna).
- Förklara att sessionen är baserad på dialog och lyssnande, bjud in deltagarna till att ställa frågor och/eller ta upp saker de undrar över. Påminn dem om att det här är ett tillfälle att lära av varandra och dela med sig av erfarenheter.
- Fråga om deltagarna har några frågor. Besvara de frågor som kan besvaras och notera eventuella frågor som du inte kan svara på.

### Anteckning till gruppleddaren:

Under hela sessionen, ge information men föreläs inte. Fokus bör vara på gruppdiskussionen och kunskapsutbytet mellan asylsökande och dig själv/kulturtolken. Ha de viktigaste budskapen i åtanke så att du kan försöka fokusera diskussionerna kring dessa och föra tillbaka diskussionen dit om det blir för mycket samtal utanför ämnet.

## DISKUSSION: hälsa och psykisk ohälsa

Fråga: **Vad är hälsa för dig?**

Brainstorming i grupp eller par. Skriv ner svaret på ett blädderblock.

Förklara:

WHO:s definition av hälsa: "tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet".

1. Hälsa i vidare bemärkelse innefattar fysisk och psykisk hälsa
2. Hälsa är ett tillstånd av psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande
3. Precis som man kan bli fysiskt sjuk, så kan man också bli sjuk i sinnet

Fråga: **Vad är psykisk hälsa för dig?**

Brainstorming i grupp eller par. Skriv ner svaret på ett blädderblock.

Förklara:

WHO definierar psykisk hälsa som "ett tillstånd av välbefinnande där en individ förstår sina egna förmågor, klarar av normala påfrestningar i livet, kan arbeta produktivt och fruktbart och kan bidra till sin omgivning".

Att tvingas fly och fördrivas på grund av konflikter, osäkerhet, naturkatastrofer och kränkningar av de mänskliga rättigheterna följs ofta av stressorer som inte ska betraktas som "normala" och kan åtföljas av en tillfällig begränsning av kapaciteten att hantera sin situation. Jag vill understryka att den tillfälliga

oförmågan att klara av icke-normala påfrestningar inte ska förknippas med psykisk ohälsa eller biomedicinsk funktionsnedsättning. Samtidigt är psykiskt välbefinnande bredare än enbart avsaknaden av psykiska sjukdomar.

Psykisk hälsa är ett tillstånd av allmänt välbefinnande, och jämvikt mellan det fysiska (kroppen), och det psykologiska (sinnet) och miljön. Denna psykiska jämvikt är inte statisk utan varierar över tiden. Det är normalt att vi en dag känner oss bra och en annan inte, det här är en normal del av livet.

### **Tre aspekter av hälsa**

**Fysisk:** Personen är inte sjuk.

**Psykisk:** En person med "friskt sinne" ska kunna:

- Ha en positiv känsla av välbefinnande.
- Tro på sitt eget värde (självkänsla) och ha en positiv inställning till sig själv.
- Lösa de olika problemen som hör till livet och kunna fatta beslut. Förmåga att övervinna svåra ögonblick i livet och se dem som en del av livet.
- Positiv och kreativ inställning till livet.
- Inleda, utveckla och upprätthålla tillfredsställande relationer med andra (vänner, familjemedlemmar och kollegor) samt tro på andras värdighet och värde.

**Miljö:** Personen bor på ett säkert ställe, där de grundläggande behoven är tillgodosedda (som t.ex. mat och kläder).

### Förklara: **Vad är psykisk ohälsa?**

Vi känner alla till att det finns dagar i livet då olika problem påverkar vårt liv eller vår familjs välbefinnande. Det är normalt att händelser som sker i våra liv (förluster, flykt, tvångsflyttning, missbruk, separation, dödsfall bland nära och kära, familjeproblem, betydande förändringar i vårt liv, konflikter eller osäkerhet om framtiden) påverkar vårt humör, sättet vi uppfattar saker och sättet vi bemöter dem på. På samma sätt påverkar de också vårt beteende.

I allmänhet kan människor övervinna svåra ögonblick med stöd av familjemedlemmar, vänner och sociala nätverk. Men ibland är problemen för stora, för många, eller så är de vanliga lösningarna för att övervinna dem inte möjliga. I dessa fall kan människor drabbas av psykisk ohälsa.

### **"THE BAG STORY"**

- Visa bilderna
- Vad representerar de?

Påsarna representerar personens berättelse. Alla bär på sin egen historia och hanterar den i sitt dagliga liv. Men ibland, på grund av en extern händelse, smärtsam eller enkel, börjar påsen att bli allt tyngre. Tanken är att visa de olika stadierna av psykisk hälsa och det faktum att vår egen historia ibland kan bli väldigt tung och ha påverka livskvaliteten och den dagliga funktionen.

### **Anteckning till gruppledaren:**

Du kan börja närma dig ett mycket stressande och frustrerande ämne: asylsökandes tillvaro i Sverige. För asylsökande kan detta bli ett tillfälle att ventilerka känslor som ilska och frustration kring det svenska mottagningssystemet och det som uppfattas som ett misslyckande när det gäller flyktingar och asylsökande. Du kan använda övningen nedan och du måste bemöta de asylsökandes känslor av ilska, frustration, sorg och orättvisa.

## ÖVNING

Ge deltagarna ett papper och be dem att dela upp det i två kolumner. (**Obs:** Om deltagarna inte är läskunniga eller känner sig obekväma med att skriva kan du istället använda ett blädderblock och skriva ner deras svar, eller så kan du använda teckningar som representerar olika känslor och åtgärder att klippa och klistra in.)

Första kolumnen – Jag känner

**Vilka känslor har du upplevt sedan du anlände till mottagarlandet?** Brainstorma exempel med deltagarna och skriv ner deras svar på ett blädderblock.

Exempel: sorg, sjukdom, aggressivitet, trötthet/utmattning, ilska/hat, stress, depression, känsla av att förlora kontroll, lycka.

Andra kolumnen – Jag gör

**Vad gör du som ett resultat av dessa känslor?** Det kan vara positivt eller negativt. Brainstorma exempel med deltagarna och skriv ner deras svar på ett blädderblock.

Exempel: Jag sover inte, jag äter inte, jag bjuder in grannar på te.

Redogör för dessa med hela gruppen samlad. Deltagarna behöver inte berätta vad de skrev om de inte vill. **Det är viktigt att betona det faktum att asylsökande fortfarande kan få kontroll över sina liv.**

## Vanliga psykiska och psykosociala reaktioner

Att tvingas på flykt kräver ofta ett stort mått av anpassning, eftersom att man i en sådan situation passerar såväl interpersonella som socioekonomiska, kulturella och geografiska gränser. Att fly innebär en omdefiniering av individuella, välbekanta grupp- och kollektiva roller och värdesystem. Det kan utgöra en källa till stress och skapa specifik psykosocial sårbarhet som, om den kombineras med andra riskfaktorer, kan påverka individens psykiska hälsa.

Asylsökande kan känna sig överväldigade eller förvirrade, uppleva rädsla och oro, utbrott av starka känslor som ilska och sorg eller lida av mardrömmar och andra sömnproblem. Många drabbas av förluster av nära och kära och sörjer människor, platser och liv de lämnat bakom sig. De kan känna sig rädda och ängsliga eller avtrubbade och distanserade. Vissa får reaktioner som påverkar deras funktion och tankeförmåga vilket undergräver deras förmåga att ta hand om sig själva och sin familj. Det är viktigt att inse att många stressreaktioner är naturliga sätt för kroppen och sinnet att reagera på stress och ska därför inte betraktas som onormalt. För de flesta asylsökande är potentiellt traumatiska händelser från det förflutna inte den enda eller den viktigaste källan till psykisk ohälsa. Det främsta känslomässiga lidandet är direkt relaterat till pågående stress, oro och osäkerhet kring framtiden. Alla dessa faktorer påverkar det psykiska välbefinnandet.

## Varningstecken

Alla reagerar på olika sätt beroende på personlighet, livssituation, ålder etc. Att uppleva en eller flera av följande känslor eller utveckla ett eller flera av följande beteenden kan vara tidiga varningstecken på psykisk ohälsa (det är inte nödvändigt att prata om alla symptom, du kan nämna några).

- Äta eller sova för mycket eller för lite
- Dra sig undan från andra människor och vanliga aktiviteter
- Vara låg på energi, eller inte känna någon energi alls

- Känsla av avtrubning eller som att ingenting har någon betydelse
- Oförklarlig värk och smärta
- Känna sig utan hopp
- Känsla av depression
- Att känna att man inte är samma person som tidigare och att man lider av det
- Rökning, alkohol- och drogmissbruk
- Att känna sig ovanligt förvirrad, glömsk, stressad, arg, upprörd, orolig eller rädd
- Skrika eller slåss med familj och vänner
- Uppleva svåra humörsvingningar som orsakar problem i relationer
- Ha kvardröjande tankar och minnen som man inte kan få ur sitt huvud
- Höra röster eller tro på saker som inte är sanna
- Tankar på att skada sig själv eller andra
- Oförmåga att utföra dagliga uppgifter som att ta hand om sina barn eller gå till jobbet eller skolan.

Fråga: **När tror du att man behöver söka professionell psykisk hjälp?**

Förklara:







- När symptomen varar under en längre period (en månad eller mer)
- När symptomen väcker ett intensivt psykiskt lidande (använd förslagsvis exemplet på osynliga sår)
- När personen får problem att hantera sin vardag (t.ex. att ta hand om sig själv eller sina barn)
- När personen riskerar att skada sig själv eller andra

## **AVSLUTA SESSIONEN**

- Förbered dig på att avsluta sessionen i god tid. Det ska finnas tillräckligt med tid för att sammanfatta sessionen och att få en stund för frågor och utvärdering.
- Sammanfatta vad du har diskuterat under sessionen. Fokusera sammanfattningen på nyckelbudskapen.
- Tacka deltagarna för deras medverkan och för att de delade med sig av sina tankar. Påminn deltagarna om sekretessreglerna som förklarades i början av sessionen.
- När sessionen är avslutad, utvärdera sessionen och fråga:
  1. Lärde du dig något nytt om det här ämnet? Vad?
  2. Vad tyckte du var bra med sessionen?
  3. Vad kunde ha gjorts annorlunda?
  4. Var det någonting du inte gillade?
  5. Skulle du vilja delta i en liknande session igen?
  6. Har du några förslag på liknande sessioner som skulle kunna planeras i framtiden?

Skriv ner återkopplingen och använd den för att förbättra kommande sessioner och/eller för att skapa nya sessioner som bäst möter de asylsökandes behov.

## SESSION 2: FÖRSTÅ STRESSREAKTIONER

	Tidsåtgång	60 minuter
	Syfte med sessionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagarna identifierar sina psykosociala och emotionella behov</li> <li>• Deltagarna förstår hur stress påverkar deras välbefinnande</li> <li>• Deltagarna känner till stressreaktioner</li> <li>• Deltagarna vet hur man hanterar sin egen stress</li> </ul>
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för gruppledaren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen</li> <li>✓ Läs igenom alla anteckningar/resursmaterial</li> </ul>
	Detaljer om sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte enbart som en föreläsning
	Material/Utskrift	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Blädderblock och papper</li> <li>✓ Pennor</li> <li>✓ Laminerad bild till övningen "symptom på stress"</li> <li>✓ Post-it-lappar i olika färger</li> <li>✓ Utvärderingsformulär</li> </ul>
	Förberedelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med psykoedukationsträffen</li> <li>✓ Förbered material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under träffen</li> <li>✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen</li> <li>✓ Förbered kaffe och te</li> </ul>

### INTRODUKTION

- Gör så att de asylsökande känner sig välkomna: bjud dem på en kopp te eller kaffe
- Introducera dig själv och kulturtolken.

Introducera dagens ämne: "Alla asylsökande kan uppleva stress. Vissa lider mer än andra av stressens effekter. Många orsaker till stress kan förhindras eller reduceras, vilket förbättrar individens psykiska och fysiska hälsa. Jag kommer att försöka hjälpa dig att förstå vad stress är och några av de vanliga



reaktionerna människor har efter att ha upplevt påfrestande händelser eller när de möter en utmaning, förändring eller hot. Vi kommer att lära oss förstå effekten av stress på välbefinnandet genom att lyfta fram och identifiera era psykosociala och emotionella behov. Vi kommer också att tala om hur man hanterar stress".

- Förklara syftet med psykoedukationssessionen, vad som händer under sessionen och hur länge den pågår.
- Förklara reglerna (sekretess, behovet av att respektera den tid det tar att tolka och använda korta meningar, ömsesidig respekt bland deltagarna).
- Förklara att sessionen är baserad på dialog och lyssnande, bjud in deltagarna att ställa frågor och/eller ta upp saker de undrar över. Påminn dem om att det här är ett tillfälle att lära av varandra och dela med sig av erfarenheter.
- Fråga om deltagarna har några frågor. Besvara de frågor som kan besvaras och notera eventuella frågor som du inte kan svara på.

#### **Anteckning till gruppleddaren:**

Under hela sessionen, ge information men föreläs inte. Fokus bör vara på gruppdiskussionen och kunskapsutbytet mellan asylsökande och dig själv/kulturtolken. Ha de viktigaste budskapen i åtanke så att du kan försöka fokusera diskussionerna kring dessa och föra tillbaka dem dit om det blir för många samtal utanför ämnet.

## **SYMPTOM OCH TECKEN PÅ STRESS**

Förklara:

Att känna viss stress är normalt. När människor känner sig hotade har de en naturlig – och positiv – tendens att försvara sig eller att fly. Dessa reaktioner kan tas i uttryck genom ökad muskelspänning, snabbare andning och snabbare hjärtslag. När människor känner att hotet är över slappnar de av. Under denna avslappning blir musklerna mjuka, hjärtslagen saktar ner och de andas långsammare och regelbundet. De känner sig lugna och kan vila och få tillbaka energi. De flesta människor har en balans mellan dessa reaktioner av aktivering och avkoppling.

Asylsökande upplever dock ofta enorma mängder stress. Det kan bero på att de inte vet var deras släktingar är eller för att de känner osäkerhet kring sin framtid. Oron kan finnas kvar även när det inte finns något direkt hot. På grund av detta kan deras muskler vara spända hela tiden. Denna spänning kan orsaka fysiska reaktioner som i sin tur kan göra dem oroliga. Denna oro kan då öka spänningen i musklerna och göra de fysiska besvären värre. Med andra ord fastnar dessa människor i en spiral av ökande ångest och fysiska reaktioner. Individuer under stress kan drabbas av trötthet, huvudvärk och andra problem.

Stress kommer från obehagliga upplevelser och levnadsförhållanden. Det kan störa sinnet och kroppen. En persons beteende kan också skapa eller reducera stress. Stress kan påverka alla delar av en persons liv och leda till psykiska symptom, fysiska symptom, förändrat beteende och problem i relationer med andra människor.

## **ÖVNING**

Du bör i förväg förbereda ett blädderblock med följande bild (eller en annan du föredrar) och sedan be deltagarna att skriva ned symptom på stress på en post-it-lapp. Använd gula post-it för psykiska

symptom, blåa post-it för fysiska symptom, gröna post-it för förändrat beteende och röda post-it för problem i relationer med andra. Klistra sedan in svaren i lämplig ruta. (**Obs:** Om deltagarna inte är läskunniga eller känner sig obekväma med att skriva kan du istället använda blädderblocket och skriva ner deras svar).



Förklara:

Personer under stress kan ha en mängd olika symptom.

Symptom på stress i sinnet:

- Ångest och lättretlighet
- Sorg, gråt eller känslor av hjälplöshet
- Humörsvängningar
- Koncentrationssvårigheter, behov att höra saker flera gånger innan man förstår och minns dem
- Tankar på samma saker om och om igen

Symptom på stress i kroppen:

- Trötthet
- Huvudvärk
- Spända muskler
- Hjärtklappning eller oregelbundna hjärtslag
- Känsla av att inte få tillräckligt med luft
- Illamående eller smärta i buken
- Dålig aptit
- Vaga smärtor, till exempel i armar, ben eller bröst
- Rubbad menstruationscykel
- Utmattning eller intensiv trötthet

Symptom på stress i beteendet:

- Minskad aktivitet, ingen energi
- Hyperaktivitet eller oförmåga att vila
- Att ta droger eller alkohol för att lindra spänningen
- Svårigheter att koncentrera sig på en uppgift
- Sömnpå problem

Symptom på stress i relationer med andra människor:

- Brist på känslor

- Gräl/bråk och meningsskiljaktigheter
- För stort beroende av andra för stöd och för att kunna fatta beslut

## HUR KAN MAN HANTERA STRESSREAKTIONER

Förklara:

Trots att reaktionerna på stress är milda och tillfälliga kan de påverka ditt dagliga liv och relationer med andra. Därför vill vi ge dig några tips om hur man hanterar reaktioner på stress.

- Först och främst är det mycket viktigt att inse att dina reaktioner är normala, med tanke på omständigheterna i din livssituation. Dessa reaktioner är inte tecken på "galenskap" utan normala reaktioner på en onormal livssituation.
- Prata med någon som du litar på och som kan hjälpa dig att må bättre. Håller du dina känslor inombords skapas ännu mer stress och spänning.
- Att hitta sätt att slappna av kommer att hjälpa dig att må bättre. Till exempel att träna, sjunga, be eller vila.
- Att hålla dig upptagen med något kan distrahera ditt sinne och få dig att må bättre.

### TEXT ATT LÄSA UPP (ytterligare resurs)<sup>1</sup>

Jag vill berätta något om stress och hur du kan hjälpa dig själv genom att lära dig avslappningsövningar. Vår kropp och våra muskler är mycket mer aktiva än vi tror. När människor är ängsliga spänner de ofta sina muskler. Är det dåligt? Ja och nej. Ofta är det inte dåligt och kan till och med vara väldigt positivt. Att känna rädsla är ett slags alarm, så det är väldigt användbart. Det varnar människor och förbereder dem för snabba handlingar. Därför blir din kropp och dina muskler spända när du är rädd. Du måste vara redo att agera, springa, slåss eller hoppa. Till exempel kanske du hörde att en fiende närmade sig den plats där du bodde. Kanske blev du rädd, din kropp blev spänd och du flydde. Ibland fortsätter man att oro sig när den hotande situationen är över eller inte längre är farlig, vilket i sin tur kan leda till spänning i kroppen. På lång sikt kan detta vara skadligt. När musklerna är spända under lång tid kan det leda till fysiska problem som smärta i olika delar av kroppen. Detta skapar ytterligare oro. Någon som är stressad känner sig inte bra och lever kanske under svåra omständigheter. Personen kan uppleva mindre glädje i att leka med barn, att prata med människor eller att älska. Med andra ord, rädsla och oro leder till muskelspänningar som kan leda till kroppsliga besvär. Dessa besvär ökar rädslan och oron, vilket i sin tur leder till ökad muskelspänning och så vidare. Människor kan känna sig som om de är i en spiral av ständigt ökande ångest. Om en person lyckas minska spänningen kommer de fysiska besvären att minska och bli lättare att hantera. Personen kommer att känna sig mer avslappnad och bli bättre på att klara av bekymmer. Personen kommer att ha mer energi för att hantera de verkliga problemen de står inför.

Fråga: **Vad är avspänning?**

Vi definierar avspänning som ett psykiskt och fysiskt tillstånd där individen kan känna sig befriad från belastning eller spänning. När stress påverkar en persons normala funktion har avspänningsövningar visat sig vara effektivt för att sänka stressnivån.

Förklara:

<sup>1</sup> World Health Organization, 1996. *Mental health of refugees*. Geneva: WHO.

Förklara några avslappningsövningar som asylsökande kan använda sig av på egen hand när de känner sig stressade. Exempel på en kort övning för muskelavslappning:

- Sitt bekvämt på stolen.
- Ta tre djupa andetag (andas in genom näsan och ut genom munnen).
- Spänn hela kroppen. Håll kvar.
- Slappna av och räkna till fem.







Upprepa tre gånger.

## **AVSLUTA SESSIONEN**

- Förbered dig på att avsluta sessionen i god tid. Det ska finnas tillräckligt med tid för att sammanfatta sessionen och att få en stund till frågor och utvärdering.
- Sammanfatta vad du har diskuterat under sessionen. Fokusera sammanfattningen kring nyckelbudskapen.
- Tacka deltagarna för deras medverkan och för att de delade med sig av sina tankar. Påminn deltagarna om sekretessreglerna som förklarades i början av sessionen.
- När sessionen är avslutad, utvärdera sessionen och fråga:
  1. Lärde du dig något nytt om det här ämnet? Vad?
  2. Vad tyckte du var bra med sessionen?
  3. Vad kunde ha gjorts annorlunda?
  4. Var det någonting du inte gillade?
  5. Skulle du vilja delta i en liknande session igen?
  6. Har du några förslag på liknande sessioner som skulle kunna planeras i framtiden?

Skriv ner den återkoppling som ges och använd den för att förbättra kommande sessioner och/eller för att skapa nya sessioner som bäst möter de asylsökandes behov.

## SESSION 3: PSYKOSOMATISKA PROBLEM

	Tidsåtgång	60 minuter
	Syfte med sessionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Deltagarna förstår innebörden av psykosomatiska problem</li> <li>❖ Deltagarna identifierar några av de vanligaste psykosomatiska problemen som människor kan drabbas av</li> <li>❖ Deltagarna lär sig att hantera psykosomatiska problem</li> </ul>
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för gruppledaren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen.</li> <li>✓ Läs igenom alla anteckningar/resursmaterial</li> </ul>
	Detaljer om sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte enbart som en föreläsning
	Material/Utskrifter	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Blädderblock och papper</li> <li>✓ Pennor</li> <li>✓ Utvärderingsformulär</li> </ul>
	Förberedelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med träffen</li> <li>✓ Förbered material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under träffen</li> <li>✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen</li> <li>✓ Förbered kaffe och te</li> </ul>

### INTRODUKTION

- Se till att de asylsökande känner sig välkomna: bjud dem på en kopp te eller kaffe
- Presentera dig själv och kulturtolken

Introducera dagens ämne: "Jag skulle vilja hjälpa dig att lära dig mer om sambandet mellan kroppen och sinnet och psykosomatiska problem/oförklarliga kroppsliga symptom. Jag skulle vilja hjälpa dig att hitta positiva copingstrategier och att kunna fokusera dina ansträngningar på att minska symptomen så att de inte har lika stor påverkan på ditt liv. Vissa idéer kanske kommer vara mer hjälpsamma för dig än andra."

- Förklara syftet med psykoedukationssessionen, vad som kommer hända under sessionen och hur länge den pågår.
- Förklara reglerna (sekretess, behovet av att respektera den tid det tar att tolka och att använda korta meningar, ömsesidig respekt bland deltagarna).
- Förklara att sessionen är baserad på dialog och lyssnande, bjud in deltagarna att ställa frågor och/eller ta upp saker de undrar över. Påminn dem om att detta är ett tillfälle att lära sig av varandra och att dela med sig av erfarenheter.
- Fråga om deltagarna har några frågor. Besvara de frågor som du har svaret på och skriv ner de frågor du inte kan besvara.

#### **Anteckning för gruppleddaren:**

Under hela sessionen; ge information men föreläs inte. Fokus bör vara på gruppdiskussionen och kunskapsutbytet mellan asylsökande och dig själv/kulturtolken. Ha de viktigaste budskapen i åtanke så att du kan försöka fokusera diskussionerna kring dessa och styra tillbaka dem dit om det blir för många samtal utanför ämnet.

## **VAD ÄR ETT PSYKOSOMATISKT PROBLEM?**

Förklara

Själva namnet tyder på att det rör sig om fysiska (somatiska) problem orsakade av psykologiska/känslomässiga faktorer. Trots att orsaken kan vara psykisk eller känslomässig är sjukdomen och symptomen i högsta grad verkliga. Samtidigt är det svårt eller omöjligt att hitta en biologisk orsak vid en läkarundersökning. Personer som lider av psykosomatiska problem gör inte sig själva medvetet sjuka. De är inte heller medvetna om att de själva bidrar till problemen.

Först och främst är det viktigt att förstå **kopplingen mellan psykisk och fysisk hälsa** (se session 1: *kunskap om psykisk hälsa*).

- I breda termer inkluderar begreppet hälsa både fysisk och psykisk hälsa. Hälsa är ett tillstånd av psykiskt, fysiskt och socialt välmående.
- Precis som den fysiska kroppen kan bli sjuk, kan även sinnet bli det: psykisk ohälsa är all ohälsa som kan upplevas av en person som påverkar känslor, tankar eller beteenden och skapar en negativ effekt på livet och för familjen.
- Det är naturligt att saker som händer i våra liv (t.ex. förluster, att tvingas fly, misshandel, eller separation) orsakar förändringar i vårt humör, vårt sätt att se på saker och hur vi reagerar på dem samt i våra beteenden. Dock blir det ett problem när situationen blir bestående och påverkar våra dagliga aktiviteter och förhållanden med andra.
- Kroppen och sinnet är två sidor av samma mynt, om den ena sidan är påverkad på något sätt kommer den andra sidan med största sannolikhet också påverkas. Komponenterna interagerar med varandra:
  - o Psykisk ohälsa påverkar mottaglighet för, och återhämtandet från, fysisk sjukdom.
  - o Fysisk ohälsa påverkar mottaglighet för, och återhämtandet från, psykisk ohälsa.

## DISKUSSION

Fråga:

Har du någonsin varit orolig för din hälsa på grund av symptom som du har upplevt, för vilka en läkare inte kunnat hitta en fysisk orsak till vid undersökning?

Se till att alla deltagare känner sig trygga och bekväma med att uttrycka sig. Låt deltagarna dela sina erfarenheter men om en deltagare skulle gå in på för många detaljer om sin personliga situation, erbjud dem varsamt en individuell session med dig vid ett senare tillfälle.

### Anteckning för gruppledare:

Det är inte ovanligt att asylsökande framför klagomål om brist på ordentlig medicinsk vård i mottagarlandet och känslor av att ha behandlats illa. Det är viktigt att uppmärksamma detta men också lätt att falla in i en negativ spiral. Du behöver påminna om syftet med den aktuella sessionen men du kan också bjuda in dem att delta i hälsoinformationsmötet som föreslås inom den här interventionsmodellen, vars syfte är att:

- Informera om och orientera asylsökande om sjukvårdssystemet i Sverige och främja kulturell anpassning
- Informera asylsökande vuxna och minderåriga om deras rätt till sjukvård
- Stärka asylsökandes kunskap om hur man söker vård
- Underlätta tillgången till vård
- Minska missuppfattningar och missförstånd.

Förklara

- Psykosomatiska problem orsakas av psykiska och känslomässiga spänningar och tar sig i uttryck som fysiska symptom utan biologiska orsaker. Några av orsakerna inkluderar:
  - o Depression (orkeslöshet, viktnedgång eller -uppgång, sömnproblem)
  - o Ångest (svettningar, hjärtklappning)
  - o Återupplevande av våldsamma/traumatiska händelser (skakningar, kroppsreaktioner)
  - o Sociala problem
- Till och med fysiska symptom som har fysiska orsaker förvärras på grund av de känslor som är kopplade till dem. Till exempel när vi har ont i magen börjar vi koppla känslor och tankar till det, så som: *“Varför känner jag den här smärtan? Vad är det som händer med mig? Jag måste ju bra tidigare. Tänk om det inte går över?”*
- Först och främst är det viktigt för dig att veta att detta inte betyder att personer inte tror dig eller tror att du inte upplever de här symptomen på riktigt. *Du vet* att dina symptom inte är inbillning.
- Dina symptom finns inte “bara i ditt huvud”. Faktum är att vi vet att det är vilseledande att tänka på symptom som *antingen* fysiska eller känslomässiga. Våra sinnen och kroppar är intimt sammankopplade, som nämns tidigare. Till exempel kan långvarig fysisk ohälsa och smärta leda till depression eller ångest. Omvänt kan depression och ångest eller långvarig stress göra oss mer sårbara för fysisk ohälsa. Stress och spänningar leder till kroppsliga symptom (*se session 2: Att förstå stressreaktioner*)
- Förhållandet mellan sinnet och kroppen är komplext och inte fullständigt kartlagt men det är välkänt att sinnet kan orsaka fysiska symptom. När vi “somatiserar” uttrycks det psykiska eller känslomässiga problemet, delvis eller helt, som ett eller flera fysiska symptom. Dock är symptomen riktiga och inte inbillade. Du känner smärtan. Stress och andra psykiska problem kan orsaka fysiska symptom.

- Ofta försvinner de fysiska symptomen när de känslomässiga och psykiska faktorerna lättar. Dock förstår vi ofta inte att det fysiska problemet beror på en psykisk faktor. Vi kanske tror att vi har en fysisk sjukdom och konsulterar en läkare för det.
- Några av de mest vanliga psykosomatiska problem som folk lider av är:
  - bröst- och ryggsmärtor
  - magont
  - yrsel
  - suddig syn
  - viktnedgång
  - illamående
  - andningssvårigheter
  - migrän och huvudvärk
  - hudproblem
  - kronisk trötthet.

## **HUR VÅRA KÄNSLOR, ORO OCH PROBLEM KAN FÖRVÄRRA KROPPSLIGA SYMPTOM**

1. Först och främst kan oro orsaka att dina muskler spänns. När detta pågått ett tag kan man känna smärta i dessa muskler. Till exempel, när musklerna på nackens baksida påverkas leder det till huvudvärk. När musklerna runt tarmarna drar ihop sig leder det till magont.
2. För det andra, när du är spänd och orolig börjar kroppen utsöndra adrenalin. Detta kan vara till hjälp för att göra dig mer alert och beredd att hantera problem. Samtidigt kan ämnet orsaka många obehagliga fysiska symptom som hjärklappning eller bröstsmärtor.
3. För det tredje, när man andas för snabbt eller djupt (hyperventilerar) ökar nivåerna av koldioxid och syrenehållet i blodet. Detta leder till att mindre syre tas upp av hjärnan och kroppen vilket i sin tur leder till fysiska ångestsymptom. Symptom inkluderar yrsel, vimmelkantighet, andfåddhet, en känsla av att kvävas, en känsla av överklighet, bultande hjärta eller en krypande känsla i kroppen.
4. För det fjärde, om du känner dig nere är det mycket mer sannolikt att du fokuserar på dina kroppsliga förmåelser och oroar dig för dem än när du känner dig nöjd och glad.
5. För det femte, tenderar fysiska symptom att följa ett mönster. De kanske kommer vid tillfällen då du känner dig stressad eller vid tillfällen då du inte har tillräckligt mycket att distrahera dig själv med. Försök att skriva dagbok för att ta reda på när de här symptomen uppstår. Skriv ner följande saker i din dagbok varje dag i veckan: vad dina symptom var, hur allvarliga de var (du kan använda en skala från 1 till 10), vad du gjorde och hur du kände dig.

## **HUR KAN JAG HANTERA PSYKOSOMATISKA PROBLEM?**

Det finns olika sätt att hantera psykosomatiska problem.

- Avslappningsövningar eller fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska spänningar i kroppen.
- Lär dig hur du kan hantera stress och ersätta negativa tankemönster.
- Undvik panik genom att lära dig förstå hur din kropp reagerar.
- Tveka inte att fråga om professionell hjälp (kurator eller psykolog) för att identifiera de olika problem som du stöter på, vilka kan vara den underliggande orsaken till de psykosomatiska reaktionerna.
- Erbjud möjligheten att delta i olika aktiviteter som föreslås inom interventionsmodellen.









## AVSLUTA SESSIONEN

- Förbered dig på att avsluta sessionen i god tid. Det ska finnas tillräckligt med tid för att sammanfatta sessionen och att få en stund till frågor och utvärdering.
- Sammanfatta vad du har diskuterat under sessionen och fokusera sammanfattningen kring nyckelbudskapen.
- Tacka deltagarna för deras medverkan och att de delade med sig av sina tankar. Påminn deltagarna om sekretessreglerna som förklarades i början av sessionen.
- När sessionen är avslutad, utvärdera sessionen och fråga:
  1. Lärde du dig något nytt om det här ämnet? Vad?
  2. Vad tyckte du var bra med sessionen?
  3. Vad kunde ha gjorts annorlunda?
  4. Var det någonting du inte gillade?
  5. Skulle du vilja delta i en liknande session igen?
  6. Har du några förslag på liknande sessioner som skulle kunna planeras i framtiden?

Skriv ner den återkoppling som ges och använd den för att förbättra kommande sessioner och/eller för att skapa nya sessioner som bäst möter de asylsökandes behov.

## SESSION 4: SÖMNPROBLEM

	Tidsåtgång	60 minuter
	Syfte med sessionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Deltagarna förstår vad sömnproblem är och de vanligaste orsakerna</li> <li>❖ Deltagarna känner till allmänna principer kring sömnhygien</li> </ul>
	Före sessionen (inläsning/förberedelse för gruppledaren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Läs igenom materialet för att bekanta dig med innehållet i sessionen</li> <li>✓ Läs igenom alla anteckningar/resursmaterial</li> </ul>
	Detaljer om sessionen	Sessionen måste genomföras med ett interaktivt och deltagande förhållningssätt och inte enbart som en föreläsning
	Material/Utskrifter	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Blädderblock och papper</li> <li>✓ Pennor</li> <li>✓ Broschyr "Råd för bättre sömn"</li> <li>✓ Utvärderingsformulär</li> </ul>
	Förberedelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Informera deltagarna om datum, lokal, agenda och syftet med träffen</li> <li>✓ Förbered material som ska delas ut, rollspel, hemuppgift och annat material som kan behövas under träffen</li> <li>✓ Informera kulturtolken om innehållet i sessionen</li> <li>✓ Förbered kaffe och te</li> </ul>

### INTRODUKTION

- Se till att de asylsökande känner sig välkomna: bjud dem på en kopp te eller kaffe
- Presentera dig själv och kulturtolken

Introducera dagens ämne: "Jag skulle vilja prata med er om sömnproblem, vilka de underliggande orsakerna är och hur man kan hantera sömnproblem."

- Förklara syftet med psykoedukationssessionen, vad som kommer hända under sessionen och hur lång tid det kommer ta.
- Förklara reglerna (sekretess, behovet av att respektera den tid det tar att tolka och att använda korta meningar samt ömsesidig respekt bland deltagarna).

- Förklara att sessionen är baserad på dialog och lyssnande, bjud in deltagarna att ställa frågor och/eller ta upp saker de undrar över. Påminn dem om att detta är ett tillfälle att lära sig av varandra och att dela med sig av erfarenheter.
- Fråga om deltagarna har några frågor. Besvara de frågor som du har svaret på och skriv ner de frågor du inte kan besvara.

#### **Anteckning för grupplederen:**

Under hela sessionen; ge information men föreläs inte. Fokus bör vara på gruppdiskussionen och kunskapsutbytet mellan asylsökande och dig själv/kulturtolken. Ha de viktigaste budskapen i åtanke så att du kan försöka fokusera diskussionerna kring dessa och styra tillbaka dem dit om det blir för många samtal utanför ämnet.

## **DISKUSSION: sömnproblem**

Fråga: **Vad innebär sömnproblem för dig? Har du någonsin haft något slags sömnproblem?**

Brainstorming i grupp eller i par. Säkerställ att alla deltagare känner sig trygga och bekväma med att uttrycka sig.

Låt deltagarna dela sina erfarenheter men om en deltagare skulle gå in på för många detaljer om sin personliga situation, erbjud dem varsamt en individuell session med dig vid ett senare tillfälle.

Förklara:

Sömnproblem innefattar alla sorters förändringar i en persons sömnmönster som kan påverka personens vardag. De vanligaste svårigheterna är:

- Sömlöshet (insomni)
- Svårigheter att somna
- Att vakna för tidigt på morgonen och inte kunna somna om igen
- Att vakna upprepade gånger under natten: störd sömn med många eller långa perioder av vakenhet under natten
- Orolig sömn

Det är normalt att sova så korta perioder som 3–4 timmar eller så länge som 10 timmar. **Det spelar ingen roll hur mycket du sover, det som är viktigt är hur bra du mår fysiskt och psykiskt baserat på ditt sömnmönster.**

#### **Anteckning för grupplederen:**

Sömlöshet är det vanligaste hälsobesväret. Vanligtvis är sömlöshet inte en diagnos i sig; det är ett symptom på en annan psykologisk eller medicinsk diagnos. Olika personer behöver olika mycket sömn och många som säger att de har sömnbesvär får troligtvis tillräckligt mycket sömn utan att veta om det.

Läkare klassificerar ibland dålig sömn (sömlöshet) i följande kategorier:

**Typ:**

- Primär insomni är sömlöshet som förekommer när inga sjukdomar eller andra orsaker (komorbiditet) kan identifieras. Primär insomni står för ungefär ett av fem fall av långvarig sömlöshet.
- Sekundär (eller komorbid) insomni är sömlöshet som förekommer som ett symptom på, eller sammankopplas med, andra tillstånd. Dessa kan vara medicinska tillstånd, psykisk ohälsa eller drogmissbruk.

**Längd:**

- Kortvarig sömnlöshet varar mellan en och fyra veckor.
- Långvarig (eller persistent) sömnlöshet varar fyra veckor eller längre.

**Fråga: Vad tror du orsakar sömnproblem?**

Ge deltagarna några minuter till brainstorming och diskussion i par och sedan i grupp och skriv ner svaren på ett blädderblock.

**Förklara:**

Följande är anledningar till sömnproblem:

- Fysiska orsaker (matsmältningsproblem, huvudvärk, andningssvårigheter)
- Känslomässiga orsaker (stress, spänningar, att man känner sig nedstämd eller orolig, sorg, besvikelse, förluster, oro kring en oviss framtid och beslut i asylprocessen)
- Dagliga vanor (rökning, för intensiv hjärnverksamhet innan läggdags, för lite aktiv tid under dagen, oregelbundna sömnvanor, överdrivet alkohol- eller koffeinintag)
- Miljöorsaker (bullrig sömnmiljö, många människor på en liten yta)
- Missbruk av sömntabletter och/eller drogmissbruk (beroende, abstinensreaktioner)
- Minnen av traumatiska händelser, våldsamma eller smärtsamma upplevelser (mardrömmar, sömnlöshet, upprepat uppvaknande)

**Anteckning för gruppledaren:**

Störd sömn och mardrömmar är vanliga reaktioner på potentiellt traumatiska upplevelser. Ha principen "att inte förvärra" i åtanke och var försiktig med att inte fokusera på trauman under sessionen. Det är viktigt att vara medveten om att dessa sessioner kan leda till att information om våld, tortyr och andra traumatiska händelser kommer upp till ytan. Denna grupp är speciellt sårbar och om personer som utsatts för våld av olika slag upptäcks genom sessionen så ska detta behandlas med varsamhet. Gruppledaren bör varsamt kunna avsluta informationsdelandet och erbjuda möjligheten till ett individuellt samtal efter gruppsessionen.

**Vad är trauma?**

En person som utsatts för en traumatisk händelse där båda nedanstående punkter förekom:

- 1) Personen upplevde, bevittnade eller konfronterades med en eller flera händelser som involverade faktisk, eller hot om, död eller allvarlig skada eller ett hot mot den fysiska integriteten hos personen eller andra.
- 2) Personens reaktion innefattade intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck.

**Huvudsakliga symptom:**

- Påträngande minnen. Den traumatiska händelsen återupplevs ihållande genom bilder av händelsen och mardrömmar.. För den drabbade känns det som att den traumatiska händelsen utspelar sig igen i nuet.
- Konstant undvikande av tankar och stimuli som sammankopplas med traumat. Personen undviker situationer (platser, aktiviteter, personer eller konversationer) som påminner om den traumatiska händelsen. Personen kan inte minnas saker relaterade till traumat och känner sig känslomässigt distanserad från andra.
- Konstanta symptom på förhöjt fysiologiskt påslag och känner sig "mer vaken". Störd sömn, personen känner sig lättirriterad, har svårt att koncentrera sig och är lättskrämmd eller rädd. Panikattacker kan också förekomma.

### Individens reaktioner under en traumatisk situation:

En traumatisk situation kan resultera i fyra olika reaktioner:

- Automatiska ofrivilliga kroppsreaktioner som snabbare hjärtslag, svettningar, spänningar i musklerna, oregelbunden andning, skakningar, magont eller huvudvärk..
- Känslor som rädsla, vrede eller lidande.
- Beteenden som att springa sin väg eller slåss.
- Tankar och idéer. Dessa är ofta negativa och inte helt realistiska. Tankar som: "Jag kunde ha räddat min släkting. Det är mitt fel att han är död nu, jag är en värdelös person."

### Mardrömmar kopplade till en traumatisk händelse

En mardröm kan ibland ses som en fördröjd reaktion på en utlösande faktor eller en påminnelse om en traumatisk händelse. Efter mardrömmen vaknar personen med liknande fysiska reaktioner som vid den verkliga händelsen: snabbare hjärtslag, svettningar, spänningar i kroppen, skakningar, magont eller huvudvärk. Personen kan också känna rädsla, vrede eller lidande.

Förklara:

Hur kan dålig sömn påverka dig?

- Du somnar på dagen
- Du känner dig trött
- Dålig koncentration - problem med att tänka klart och att ta beslut
- Minnesproblem
- Du känner dig irriterad, frustrerad och lättretad
- Frustration
- Ökad risk för olyckor och skador

### **Anteckning för gruppledaren: "Att förstå normal sömn"**

En normal nattsömn består av tre delar:

1. **Tyst sömn.** Denna är indelad i stadierna 1–4. Varje stadie blir "djupare". Tyst sömn kallas ibland djupsömn.
2. **Rapid Eye Movement (REM)-sömn.** REM-sömn är ett stadium där hjärnan är väldigt aktiv men kroppen är avslappnad bortsett från ögonen som rör sig hastigt. De flesta drömmar förekommer under REM-sömnen.
3. **Korta stunder av vakenhet under 1–2 minuter.**  
Varje natt alterneras 4–5 perioder av tyst sömn med 4–5 perioder av REM-sömn. Dessutom förekommer flera korta perioder, 1–2 minuter, av vakenhet med ungefär två timmars mellanrum men de förekommer oftare mot slutet av nattsömnen.

Viktigt att komma ihåg:

- **Bekymmer över vakenhet**

Du kanske kommer ihåg vilka tider det är normalt att vara vaken under natten. Du kanske känner att det inte är normalt att vara vaken under natten och oroar dig för att inte kunna somna om. Du kanske tittar på klockan varje gång du vaknar under natten. Det här kan göra dig irriterad eller orolig och det är mer sannolikt att du kommer ihåg de gånger du vaknade. Du kanske då har ett intryck av att ha sovit dåligt trots att den totala sömnmängden var normal.

#### - **Personliga problem**

Dålig sömn är ofta tillfällig. Det kan bero på stress, personliga problem, rädsla inför framtiden och resultatet på din asylansökan, oro för din familj i hemlandet eller andra skäl. I de här situationerna förbättras vanligtvis dålig sömn med tiden och när situationen löser sig.

#### - **Ångest eller depression**

Du kanske finner det svårt att stänga av din oro och ångest. Dålig sömn kan ibland också bero på depression. Andra symptom på depression inkluderar: dåligt humör, apati, koncentrationssvårigheter, gråtmildhet och konstanta negativa tankar. Behandling för depression eller ångest hjälper ofta också mot dålig sömn.

#### - **Sömnapné**

Sömnapné är en vanlig störning där du har ett eller flera avbrott i din andning eller att du tar ytliga andetag när du sover. Andningsuppehållen kan vara från några sekunder till flera minuter. De kan förekomma 30 eller fler gånger per timme. Vanligtvis återkommer den vanliga andningen igen, ibland med en högljudd snarkning eller kvävningssljud. Sömnapné är vanligtvis ett kroniskt tillstånd som stör din sömn. När du får avbrott i andningen eller andas ytligt rör du dig ofta ut ur djupsömnen och in i lätt sömn. Det resulterar i dålig sömnkvalitet vilket gör dig trött under dagen. Sömnapné är en stark orsak till överdriven trötthet under dagen. Diagnostisering görs inom sjukvården.

#### - **Orealistiska förväntningar**

Vissa personer behöver helt enkelt mindre sömn än andra. Personen måste utvärdera sina sömnbehov och ta alla förändringar, inklusive livssituation, i beaktning samt anpassa sina sömnbehov till den nya situationen.

#### - **En ond cirkel**

Oavsett grundorsak är oro över dålig sömn och oro för att känna sig trött nästa dag vanliga orsaker till att problemet förvärras.

## **DISKUSSION: Sömnhygien**

Fråga: **Hur kan jag hantera sömnsvårigheter? Vilka är dina egna tips för att hantera sömnproblem?**  
Brainstorming i grupp eller i par. Skriv ner deltagarnas svar på ett blädderblock och introducera sedan ämnet sömnhygien.

Förklara:

“Sömnhygien” är en term som används för att beskriva goda sömnvanor. Gedigen forskning har lett till att en uppsättning riktlinjer och tips, som är utformade för att förbättra god sömn och det finns många belegg för att dessa strategier kan ge långsiktiga lösningar på sömnsvårigheter.

I fall av utredd insomni finns det många läkemedel som kan användas för att behandla problemet men dessa brukar endast vara effektiva på kort sikt. Långvarig användning av sömntabletter kan leda till beroende och förhindra utvecklingen av goda sömnvanor utan läkemedel och därigenom förlänga sömnproblemen.

### TIPS FÖR EN GOD SÖMNHYGIEN

- 1) **Skaffa regelbundna vanor.** Ett av de bästa sätten att träna din kropp i att sova bra är att gå och lägga sig och stiga upp ungefär samma tid varje dag. Den regelbundna rytmen får dig att må bättre. Sov inte länge på morgonen för att ta igen “förlorad sömn”. Ta inte tupplurar på dagen om du misstänker att du lider av insomni.

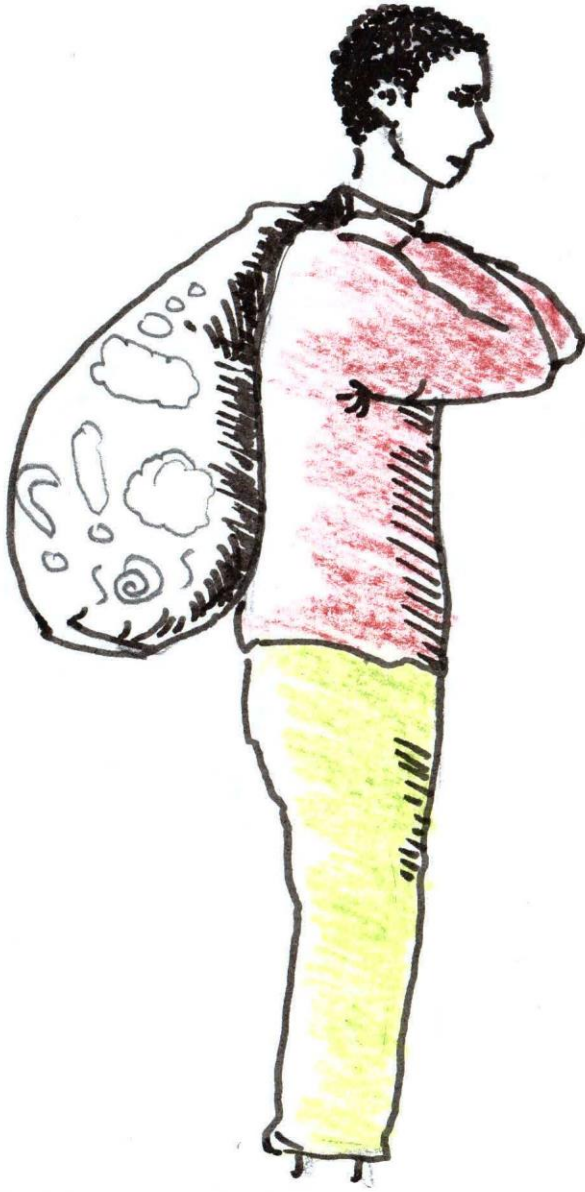
- 2) **Sov när du känner dig trött.** Försök att somna när du faktiskt känner dig trött i stället för att ligga vaken länge i sängen.
- 3) **Undvik koffein, nikotin och alkohol.** Det är bra att undvika konsumtion av koffein (som finns bland annat i kaffe, te, CocaCola och energidrycker) eller nikotin (cigaretter) i minst 4–6 timmar innan du går och lägger dig. Nikotin och koffein verkar stimulerande och stör din förmåga att somna. Det är bäst att undvika alkohol innan läggdags. Många tror att alkohol har en avslappnande effekt och hjälper dem att somna men faktum är att det försämrar sömnkvalitén.
- 4) **Sömntabletter.** Ta inte sömntabletter utan att rådgöra med din läkare. Om du tar sömntabletter under en lång tid kan det bli vanebildande och påverka din prestationsförmåga på dagtid. Det är viktigt att notera att enbart läkemedel inte kan bota sömnproblem. Långvarig användning kan leda till beroende, vilket gör problemen kan förvärras när medicineringsen avslutas.
- 5) **Träning.** En aktiv dag kan hjälpa dig sova bättre. Försök att röra på dig under dagen och gör enkla stretchövningar.
- 6) **Sängen är till för att sova i.** Försök att inte använda din säng för något annat än att sova i, så att din kropp associerar sängen med sömn.
- 7) **Titta inte på klockan.** Många som har problem med att sova tittar på klockan när de vaknar under natten, vilket gör att du känner dig mer vaken och förstärker känslan av att du inte får sova.
- 8) **Sömnrutin.** Om du har svårt att sova kan det vara bra att försöka slappna av i 15 minuter innan du går och lägger dig. Hitta något som känns bra för dig, som att lyssna på en låt, göra en avslappningsövning eller något annat som gör dig avslappnad.
- 9) **Ta ett bad.** Att ta ett varmt bad 1–2 timmar innan du lägger dig kan hjälpa eftersom det höjer din kroppstemperatur, vilket får dig att känna dig trött när din kroppstemperatur sjunker igen. Forskning visar att sömnighet är sammankopplat med en sjunkande kroppstemperatur.
- 10) **Försök hålla dig till dina dagliga rutiner.** Även om du har sovit dåligt och känner dig trött är det viktigt att du försöker utföra dina dagliga aktiviteter så som du planerat. Undvik alltså inte aktiviteter för att du känner dig trött. Detta kan förstärka sömnlösheten.
- 11) **Förhållningssätt.** Att oroa sig för att inte kunna sova gör problemet värre.
- 12) Avsätt tid för **problemlösning** under dagen, inte det sista du gör på kvällen. Sängen är inte rätt ställe att tänka på saker som gör dig upprörd.
- 13) Försök att minska spänningar genom att ge dig själv enkel massage (t.ex. i ansiktet eller på axlarna) eller genom att göra avslappnings- och andningsövningar.

## AVSLUTA SESSIONEN

- Förbered dig på att avsluta sessionen i god tid. Det ska finnas tillräckligt med tid för att sammanfatta sessionen och att få en stund till frågor och utvärdering.
- Sammanfatta vad du har diskuterat under sessionen och fokusera sammanfattningen kring nyckelbudskapen.
- Tacka deltagarna för deras medverkan och att de delade med sig av sina tankar. Påminn deltagarna om sekretessreglerna som förklarades i början av sessionen.
- När sessionen är avslutad, utvärdera sessionen och fråga:
  1. Lärde du dig något nytt om det här ämnet? Vad?
  2. Vad tyckte du var bra med sessionen?
  3. Vad kunde ha gjorts annorlunda?
  4. Var det någonting du inte gillade?
  5. Skulle du vilja delta i en liknande session igen?
  6. Har du några förslag på liknande sessioner som skulle kunna planeras i framtiden?

Skriv ner den återkoppling som ges och använd den för att förbättra kommande sessioner och/eller för att skapa nya sessioner som bäst möter de asylsökandes behov.





Bilaga 1: "The bag story" – Bild 1



"The bag story" – Bild 2



“The bag story” – Bild 3



“The bag story” – Bild 4



"The bag story" – Bild 5

**Psykiska  
symptom**

**Fysiska  
symptom**



**Förändrat  
beteende**

**Relations-  
problem**

# Råd för bättre sömn



En liten guide med tips för dig som har svårt att sova

## Att tänka på om du har svårt att sova:

### **Rytm**

Att ha en jämn rytm är jätteviktigt om du har svårt att somna. Försök att gå och lägga dig, och gå upp, ungefär samma tid varje dag. Sov inte längre på morgonen för att ta igen "förlorad sömn".

### **Sov när du känner dig sömning**

Försök att somna när du känner dig sömning, istället för att ligga vaken länge i sängen.

### **Undvik koffein, nikotin och alkohol**

Undvik att använda koffein (finns i te, kaffe, coca-cola, energidryck m.m.) eller nikotin minst 4–6 timmar innan du ska gå och lägga dig. Nikotin och koffein stimulerar dig och gör det svårare att somna. Undvik också att dricka alkohol innan du går och lägger dig, då det försämrar kvaliteten på din sömn.



### **Träning**

Om du är aktiv under dagen kan det hjälpa dig att sova bättre. Träna inte för sent på kvällen.



### **Sängen är till för att sova i**

Försök att bara använda dig säng för att sova i, då lär sig kroppen att säng hör ihop med sömn.



### **Titta inte på klockan**

Om du tittar på klockan när du vaknar på natten gör att du känner dig mer vaken och förstärker känslan av att du inte får sova. Det är naturligt att vakna några gånger per natt.

### **Sömnrutin**

Om du har svårt att sova kan det vara bra att försöka slappna av 15 minuter innan du ska gå och lägga dig. Hitta något som känns bra för dig, som att lyssna på någon låt, göra en avslappningsövning eller något annat som gör dig avslappnad.

### **Försök hålla dig till dina dagliga rutiner**

Även om du sovit dåligt och känner dig trött, är det viktigt att göra dina aktiviteter som vanligt. Undvik inte att göra saker för att du känner dig trött, det gör bara problemet värre.



### **Oro**

Försök att inte fundera så mycket på problem på kvällen, utan försök att tänka på saker du mår bra av innan du går och lägger dig.

### **Spänningar**

Du kan minska spänningar i kroppen genom att ge dig själv enklare massage (i ansiktet, hårbotten och axlar). Du kan också göra andningsövningar för att släppa på spänningar.

### **När bör jag söka hjälp?**

De flesta människor har perioder i sitt liv då de har svårt att sova. Sömnsvårigheter kan ha många anledningar och för de flesta människor går det över av sig självt.

Om du har haft svårt att sova under en längre tid, samt att du har svårt att klara av din vardag som en effekt av för lite sömn, så går det att söka hjälp på din närmaste vårdcentral.