



Känsloreglering för anhöriga

Hanna Sahlin, leg psykolog, docent,
Centrum för psykiatriforskning,
Region Stockholm | Karolinska
Institutet

Temat för föreläsningen

- Vad är känslor?
- Varför väcker anhörigskapet så många svåra känslor?
- Hur kan du reglera de svåra känslorna?



Vad är en känsla?

- Våra känslor är reaktioner på det vi hör, ser, tänker, luktar, förnimmer ...
- De är en av de kanaler genom vilken vi tar in och bedömer vår omgivning.
- Känslor är som väder – ständigt närvarande, men vi märker de främst när de stör, hindrar eller plötsligt skiftar..
- Känslor mer komplicerade än flera av våra andra sinnen
- Hur vi hanterar och agerar på dem är avgörande för vår livskvalitet.



Vad säger forskningen?

- Multidimensionella
- Evolutionärt adaptiva
 - Organiserar och förbereder oss för handling
- Kommunikerar till andra
- Fördjupar livet
- Känslor sker mellan människor



Känslors beståndsdelar

- Tankar
- Handlingsimpulser
- Kroppssensationer, fysiologi
- Uttryck – röst och ansiktsuttryck
- Upplevelse – känslor känns



Känslors säger något om DIG och DINA behov

- Kan vara arg fastän personen framför dig inte gjort något fel
- Kan vara rädd fastän situationen inte är farlig
- Till skillnad från –
 - Är jag arg så har den andre gjort fel
 - Är jag rädd så ska jag undvika situationen
- Notera, tillåt, försök förstå dina egna behov!



Primära känslor

- Primära känslor:
Den ”första” normativa reaktionen på en situation
- Funktionella
- Motiverar beteenden
- Går över relativt fort
 - Någon gör något sårande – vi blir ledsna
 - Någon säger något kärleksfullt – vi blir glada



Sekundära känslor

- Sekundära känslor: Reaktionen på våra känslor.
- Inlärd/betingade eller hjälper oss att undvika
 - Stör funktionaliteten av primära känslor
 - Leder till lidande
 - Hänger kvar länge
- Vi blir dömande av andra – ilska
- Vi blir dömande av oss själva – skam/skuld



Varför väcker anhörigskapet så svåra känslor?

- Vill inte ha känslan som väcks
- Vill ha en annan känsla
- Har för mycket
 - Sekundära känslor
 - Grumliga känslor
 - Sårbarhet
- Har för lite
 - Skyddande känslor (positiva känslor)
 - Kontakt med primära känslor (behov)
 - Tid att vara i primära känslor (behov)
- Undviker, missar känslor



Anhörigskapet väcker svåra känslor

- Ledsenhet, besvikelse, skam, skuld, otillräcklighet, maktlöshet, rädsla, ilska, avundsjuka
- Får oss att känna oss sårbara
- Vi undviker genom att diskvalificera för oss själva
- Hamnar i dömande och värderande och i hur det borde vara
- Leder ofta till mer ilska, rädsla & skam, skuld (sekundära känslor)





REGLERA KÄNSLOR

Vad är känsloreglering?

- Känsloreglering definieras som den process med vilken människor influerar vilka känslor de har, när de har dem, och hur de upplever och uttrycker dessa känslor.
- Styra sitt beteende utifrån uppsatta mål och vad situationen kräver, ej utifrån stundens känsla
- Uppleva en känsla utan att trappa upp den eller vara tvungen att döva den



Hur kan jag reglera mina känslor?

- Öka förmågan att identifiera dina känslor & behov
 - Sätt namn på känslor, förstå vad och varför du känner som du gör
 - Tillåt dig sörja, tillåt dig vara arg och rädd
- Var snäll mot dig själv, ha självmedkänsla
- Sätt gränser, ta hand om dig själv
- Gör saker du mår bra av



Sätt namn på dina känslor

- Identifiera dina behov och det du reagerar på
 - Stanna upp, notera & tillåt känslan
 - Lägg märke till dess komponenter
 - Vad vill den säga mig? Vilket behov signalerar känslan?
- Känslor är. Det finns inga rätt eller fel känslor. Tillåt dig själv att känna det du känner, men välj dina ageranden.



Självvalidering & medkänsla

- Att förmedla förståelse och giltighet. Inte nödvändigtvis tycka om sin känsla.
- Inte ifrågasätta reaktionen eller känslan även när den inte passar in i situationen
- Validering drar ner /minskar intensitet av känsla
- Både när man gör det med sig själv och med andra
- Motsatsen – invalidering tenderar att elda på känslor



Självvalidering & medkänsla

- ”Det är klart att jag blir xx när det blir så här”
- ”Vem som helst skulle bli xx när något sånt här händer”
- ”Det är för mycket just nu, jag orkar inte”
- ”Det är ok att inte orka, det är ok att vara ledsen, det är ok att bli arg”
- ”Självklart...”



Sätt gränser, var tydlig

- Att kommunicera. Att beskriva som det är.
- Att uttrycka vad vi vill
- Att uttrycka oss tydligt och adekvat
- Använda jag-budskap

- Ökar chansen till validering och till tröst
- Lugnande och självvaliderande
- Hantera ”baksug”



Gör saker du mår bra av!

- Pausa, vila
- Tillåt dig själv att ha det bra
- Tillåt glädje och avkoppling
- Hantera skuld känslor (sekundära känslor)
- Bygg resiliens, bygg uthållighet
- Det är ett maraton, inte ett kortdistanslopp



Tack för mig!



Hanna Sahlin, docent, leg
psykolog, leg psykoterapeut

Kompetenscentrum för
Psykoterapi Centrum för
psykiatriforskning

Region Stockholm & Karolinska
Institutet