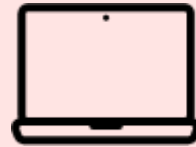


Glitch i mjukvaran

Det skulle gå att likna din kropp vid en dator. Hårdvaran – alltså kroppen – är intakt, men det har blivit en glitch i mjukvaran.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

1

Olika språk

Det är som att hjärnan och kroppen pratar olika språk just nu – vi ska hjälpa dem att börja förstå varandra igen.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

2

Högtalaranläggningen

Tänk på din kropp som en **högtalaranläggning** med:
Mikrofoner utplacerade överallt i kroppen



(Detta kallas nociceptorer och finns i hela din kropp)

Förstärkare som förstärker signalen från mikrofonen



(Signalen från nociceptorerna tas emot i ryggmärgen där de förstärks och skickas vidare till hjärnan)

Högtalare som gör att du hör signalen



(Detta är din hjärnas uppmärksamhetscenter)

Tänk dig sedan att volymrattarna på alla ställen fastnat på max.

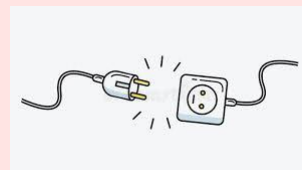
Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

3

Kopplingarna funkar inte

Signaler från vissa områden i din hjärna når inte fram dit de ska –
det gör att du inte kan utföra det som du vill kunna göra.

Vi ska försöka hjälpa dig att få tillbaka kopplingen.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

4

Filtermodellen

Vi har som ett filter i hjärnan som hjälper oss att sortera intryck som inte är viktiga. Vid stress, oro eller osäkerhet kan detta filter bli glesare, vilket gör att vi uppfattar fler kroppsliga signaler än vanligt. Det betyder inte att något är fel i kroppen, eller i hjärnan, utan enbart att fler signaler når hjärnan och att signalerna tolkas annorlunda.

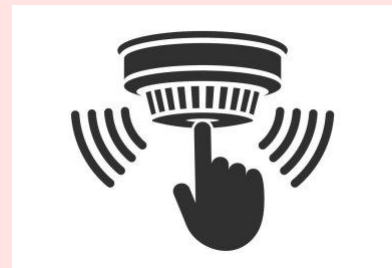


Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

5

Brandlarmet och brödrosten

Det är som när ett brandlarm går igång för att någon rostat ett bröd. Det finns en signal som brandvarnaren reagerar på. Signalen är så pass liten att brandvarnaren egentligen inte hade behövt reagera på den, men brandvarnaren reagerar som att det brinner.

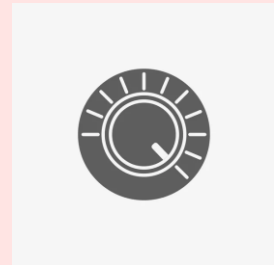


Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

6

Volymratten

Volymen på kroppens signaler är uppvriden, vilket gör att signalerna upplevs och uppmärksammas mer än de hade behövts. Signalerna är verkliga, men volymreglaget är uppvrivet så mycket att signalerna blir mer högljudda än de hade behövt.

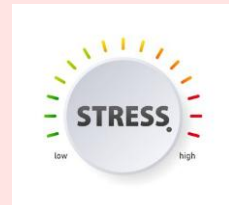


Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

7

Stressrespons

Vid ett funktionellt tillstånd är kroppen i ett slags stresstillstånd. Många funktionella symtom liknar de normala kroppsliga reaktionerna som vi får vid stress.

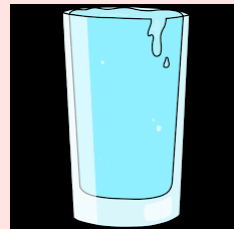


Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

8

Bägaren rinner över

Tänk dig att varje människa har en inre bägare som fylls med olika typer av belastning. För många är bägaren lagom stor och har en viss marginal innan den blir full. Men för vissa, särskilt vid ökad sårbarhet eller långvarig stress, kan bägaren vara mindre eller redan nästan full. När fler belastningar tillkommer kan bägaren rinna över, och kroppen signalerar med symtom.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

9

Kroppen har gått i baklås

Det är som att kroppen har gått i baklås och vi behöver hjälpas åt att låsa upp den lite i taget.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

10

Hotfokuseringsmodellen

Vi är skapta för att uppmärksamma saker som kan vara hotfulla. När hjärnan inte vet om ett symtom är farligt eller inte så fokuserar den på symtomet och kan ha svårt att tänka på annat. När vi kan konstatera att symtomet inte är farligt så kan hjärnan släppa fokus och återgå till att uppmärksamma det du vill fokusera på.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

11

Konsertmetaforen

Efter en konsert kan det ringa i öronen även när musiken har tystnat. Kroppen kan fortsätta skicka signaler även efter att det som utlöste dem är borta.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

12

Slottsfästningsmetaforen

Kroppens anpassningssystem har blivit så vaksamma och försöker skydda dig så mycket att de signalerar till dig hela tiden – även för saker som är helt ofarliga.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

13

Snöbollen

När något av kroppens anpassningssystem har börjat fungera dåligt drar det gärna med sig de andra systemen och blir som en snöboll som blir större och större. På samma sätt kan flera system återställas när ett av systemen börjar fungera bättre.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

14

Hjärnans karta

Hjärnan har som en karta över kroppen så att den ska förstå var saker händer. Ibland blir det fel i hjärnans uppdatering av kartan så att den uppfattar fel. Den kan till och med göra så att vi tror att vi har en del av kroppen som vi inte har, eller att vi inte har en del av kroppen som vi faktiskt har. Eller att en del av kroppen fortfarande är skadad fast den redan läkt. Vi kan hjälpa hjärnan att få en bättre karta genom att lära om.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

15

Pusslet

Att förstå symtomen är som att lägga pussel. Vissa har pussel med många små bitar, andra har några få stora. Precis som med ett pussel så kan man ofta se vad pusslet föreställer utan att alla bitar är på plats. Och ibland måste vi lära oss att leva ett gott liv med ett pussel som saknar bitar.



Patientkort Funktionella symtom (Carl Sjöström)

16