



## Stress, utmattning, sömnproblem och smärta: *Evidensbaserade metoder för bedömning och behandling.*

Digital utbildning: 15-16 mars, 19-20 april och 16-17 maj

Kursen RA2512 ackrediteras som 1 av 6 specialistkurser; som 1 fördjupningskurs inom klinisk barn- och ungdomspsykologi, klinisk vuxenpsykologi, psykologisk behandling/psykoterapi samt hälsopsykologi. Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån individuell bedömning av övriga meriter.

### Syfte och sammanfattning av kursen

Stressrelaterad ohälsa som utmattningssyndrom, sömnproblem och smärta är vanliga besvär i befolkningen och bland patienter i primärvården. Bilden kompliceras av att besvären ofta överlappar och vidmakthåller varandra. Det finns ett stort behov av evidensbaserade metoder för bedömning och behandling av dessa besvär inom både primärvård och specialistvård. Psykologen har en mycket viktig roll när det gäller att bedöma och behandla stress- och utmattningsbesvär, sömn- och smärtproblem, liksom att planera och utvärdera vårdprocesser för dessa problembilder, utifrån psykologens unika kompetens att sammanfoga forskning, klinisk praktik och förståelsen för dessa besvär ur ett beteendemedicinskt perspektiv.

Målet med kursen är att ge fördjupade kunskaper om evidensbaserade metoder för bedömning och behandling av stress och utmattningssyndrom, sömnbesvär och smärta. En viktig del av kursen handlar om att fördjupa kopplingen mellan forskningsevidens och psykologarbetet i den kliniska vardagen, samt hur du som psykolog kan stödja hälsofrämjande beteendeförändring vid prevention, behandling och rehabilitering.

Kursen innehåller såväl teoretiska som praktiska moment och har en tydlig forskningsgrund. Samtliga lärare har en gedigen erfarenhet av kliniskt arbete och forskning inom

området. Majoriteten av lärarna är dessutom disputerade psykologer.

Kursen är på avancerad nivå och ett förkunskapskrav är att man är legitimerad psykolog och har minst grundläggande psykoterapiutbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT), då de kliniska momenten utgår främst ifrån denna behandlingsmodell.

### Kursens innehåll

Under kursen kommer föreläsningar att varvas med praktiska moment såsom rollspel, reflektionsövningar och arbete med patientfall. Kursen innehåller följande moment:

- 1. Teorier och modeller:** Introduktion till relevanta beteendemedicinska och biopsykosociala teorier och modeller. Behandlingsinsatserna vilar på beteendeanalys och kognitiv konceptualisering.
- 2. Fysiologi:** Kursen belyser relevanta fysiologiska aspekter kopplade till stress, smärta, fysisk aktivitet, sömn och återhämtning.
- 3. Bedömning:** Fördjupning avseende beteendeanalys, fallkonceptualisering och diagnosticering, inklusive relevanta instrument för bedömning av sömnbesvär, smärta, stress och utmattning.
- 4. Insatser:** Hälsopsykologiska insatser på olika nivåer: prevention, behandling och rehabilitering med särskilt fokus på att utifrån aktuell evidens systematiskt analysera, planera och utvärdera egna insatser.
- 5. Evidensbaserad psykologisk behandling:** Fördjupning avseende behandling för sömn, smärta, stress och utmattningssyndrom, med fokus på såväl diagnosspecifika som transdiagnostiska metoder.



## Specialistkurs för psykologer

### KONTAKT

☎ 076 325 49 58

✉ info@wisemind.se

**6. Psykologrollen:** Reflektionsuppgifter och övningar i terapeutiska metoder och förhållningssätt som syftar till att gynna hälsofrämjande beteendeförändring i klinisk vardag.

### Lärandemål

#### **Kunskap och förståelse**

Efter genomgången och godkänd kurs ska psykologen ha:

- Relevant kunskap om fysiologiska aspekter av sömn, smärta, stress och återhämtning. Fördjupad kunskap om relevanta instrument för bedömning av sömnbesvär, smärta, stressrelaterad ohälsa och utmattning.
- Fördjupad kunskap om evidensbaserad behandling av sömnbesvär, smärta, stress och utmattningssyndrom, såväl diagnosspecifika som transdiagnostiska metoder.
- Fördjupad förståelse för betydelsen av fysisk aktivitet som del av prevention och behandling av sömnproblem, smärta, utmattningssyndrom samt övrig stressrelaterad ohälsa
- Fördjupad förståelse för framträdande teorier och modeller vid stressrelaterad ohälsa.

#### **Färdighet och förmåga**

Efter genomgången och godkänd kurs ska psykologen ha:

- Fördjupad förmåga att koppla psykologiska teorier och modeller till aktuell evidens för behandling.
- Fördjupad förmåga att koppla relevant kunskap om fysiologiska aspekter till de psykologiska behandlingsmetoderna.
- Fördjupad förmåga att göra beteendeanalyser och fallkonceptualisering vid problembilder som sömnbesvär, smärta, stress och utmattningssyndrom, samt föreslå lämpliga åtgärder.
- Fördjupad förmåga att systematiskt planera, genomföra och utvärdera insatser på olika nivåer (prevention, behandling och

rehabilitering) vid ovan nämnda problembilder.

- Förmåga att reflektera kring psykologens roll i strategiskt arbete kopplat till evidensbaserad vård.

#### **Värderingsförmåga och förhållningssätt**

Efter genomgången och godkänd kurs ska psykologen kunna:

- Värdera befintlig evidens för psykologiska behandlingsmetoder avseende sömnbesvär, smärta, stress och utmattningssyndrom
- Identifiera och reflektera kring relevanta etiska problemställningar i samband med val av, genomförande och prioriteringar av psykologens insatser inom primärvård och specialistvård.
- Reflektera kring den egna psykologrollen, terapeutiska förhållningssätt och metoder som gynnar hälsofrämjande beteendeförändring i klinisk praktik.

### Kursens omfattning och upplägg

Kursen omfattar 6 heldagar, inklusive examinerande moment. Totalt ingår 40 lärarledda lektionstimmar för undervisning varav 8 av dessa lektionstimmar ägnas åt muntlig examination.

### Examination

Obligatorisk närvaro vid kursdagarna krävs. Viss frånvaro (max 20%) kan kompletteras efter överenskommelse med kursledaren samt genom kompletterande av skriftlig uppgift. Examinationen består av ett skriftligt arbete, ett muntligt redovisat grupparbete samt deltagande i seminarium. De olika examensuppgifterna relaterar till den verksamhet psykologen är verksam i. Utbildningen kommer att bedömas med betygen godkänd/icke godkänd.

### Utvärdering

Kursen utvärderas muntligt i grupp och skriftligt anonymt via Psykologförbundets utvärderingsformulär för specialistkurser.



## Specialistkurs för psykologer

---

### KONTAKT

☎ 076 325 49 58

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

### Pris

16 950 kronor + moms. Kursmaterial ingår inte utan införskaffas av deltagarna.

### Kursledare

#### **Agnes Granberg**

Leg. psykolog och specialist i hälsopsykologi, Pol. kand. med fördjupade delar kring hälsoekonomi, samt integration. Hon arbetar med hälsofrämjande och preventiva insatser för såväl individer som grupper. Har även en mångårig erfarenhet som psykolog inom kliniskt arbete och verksamhetsutveckling. Utbildningsansvarig på WiseMind.

### Examinator

#### **Ida Flink**

Docent, forskare och leg. psykolog vid Center for Health and Medical Psychology (CHAMP) vid Örebro universitet. Hennes huvudsakliga forskningsintresse berör psykologiska processers roll i utveckling, vidmakthållande och behandling av smärtproblem.

### Ytterligare information finns på

Wisemind.se eller via kontakt med:  
[info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se) eller via telefon på:  
073 619 83 66.

Anmälan görs via anmälningsformuläret på [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se)



## Specialistkurs för psykologer

### KONTAKT

☎ 076 325 49 58

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

### Litteratur:

#### Bok:

Morley, S. (2018). *Single-case methods in clinical psychology: A practical guide*. (C. Masterson & C. J. Main, Eds.). Routledge/Taylor & Francis Group. 210 sidor.

Turk & Gatchel (2018). *Psychological Approaches to Pain Management*. Third edition. 586 sidor.

#### Vetenskapliga artiklar:

Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2020). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*, 27(2), 183–194. <https://doi.org/10.1037/str0000140>

APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006). Evidence-based practice in psychology. *The American psychologist*, 61(4), 271–285. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>

Bauducco, S., & Boersma, K. (2020). Interventioner för att förebygga sömnbrist hos tonåringar: fokus på individ eller samhälle? *Socialmedicinsk Tidskrift*, 97(5–6), 866–877. Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:di-va-88267>

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, 58, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>

Creswell J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Ekstedt M, Söderström M, Akerstedt T. Sleep physiology in recovery from burnout. *Biol Psychol*. 2009 Dec;82(3):267-73.

Gerber M. et al. Physical activity in employees with differing occupational stress and mental health profiles: A latent profile analysis.

*Psychology of Sport and Exercise*. Volume 15, Issue 6, November 2014, Pages 649-658

Geurts & Sonnentag. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scand J Work Environ Health* 2006; Dec;32(6):482-92.

Grossi, G., Perski, A., Osika, W., & Savic, I. (2015). Stress-related exhaustion disorder--clinical manifestation of burnout? A review of assessment methods, sleep impairments, cognitive disturbances, and neuro-biological and physiological changes in clinical burnout. *Scandinavian journal of psychology*, 56(6), 626–636. <https://doi.org/10.1111/sjop.12251>

Harvey A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 869–893. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00061-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00061-4)

Hettema, J.E., Steele, J.S., & Miller, W. (2005). Motivational interviewing. *Annual review of clinical psychology*, 1, 91-111. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143833>

Jansson-Fröjmark, M., & Norell-Clarke, A. (2016). Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia in Psychiatric Disorders. *Current sleep medicine reports*, 2(4), 233–240. <https://doi.org/10.1007/s40675-016-0055-y>

Lindsäter, E., Axelsson, E., Salomonsson, S., Santoft, F., Ejeby, K., Ljótsson, B., Åkerstedt, T., Lekander, M., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Stress: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 87(5), 296–305. <https://doi.org/10.1159/000490742>

McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The journal of pain*, 15(3), 221–234. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014>

Morin, C. M., Drake, C. L., Harvey, A. G., Krystal, A. D., Manber, R., Riemann, D., & Spiegelhalder,



## Specialistkurs för psykologer

### KONTAKT

☎ 076 325 49 58

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

K. (2015). Insomnia disorder. *Nature reviews. Disease primers*, 1, 15026.

<https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.26>

Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., & Davino, K. (2003). What works in prevention. Principles of effective prevention programs. *The American psychologist*, 58(6-7), 449–456.

<https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.6-7.449>

Perski, O., Grossi, G., Perski, A., & Niemi, M. (2017). A systematic review and meta-analysis of tertiary interventions in clinical burnout. *Scandinavian journal of psychology*, 58(6), 551–561. <https://doi.org/10.1111/sjop.12398>

Prestwich, A., Sniehotta, F. F., Whittington, C., Dombrowski, S. U., Rogers, L., & Michie, S. (2014). Does theory influence the effectiveness of health behavior interventions? Meta-analysis. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 33(5), 465–474. <https://doi.org/10.1037/a0032853>

Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H. G., ... Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of sleep research*, 26(6), 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>

Santoft, F., Salomonsson, S., Hesser, H., Lindsäter, E., Ljótsson, B., Lekander, M., Kecklund, G., Öst, L. G., & Hedman-Lagerlöf, E. (2019). Mediators of Change in Cognitive Behavior Therapy for Clinical Burnout. *Behavior therapy*, 50(3), 475–488. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.005>

Savic, I., Perski, A., & Osika, W. (2018). MRI Shows that Exhaustion Syndrome Due to Chronic Occupational Stress is Associated with Partially Reversible Cerebral Changes. *Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991)*, 28(3), 894–906. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhw413>

Suls, J., Green, P. A., & Boyd, C. M. (2019). Multimorbidity: Implications and directions for health psychology and behavioral medicine. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 38(9), 772–782.

<https://doi.org/10.1037/hea0000762>

Söderström, M., Jeding, K., Ekstedt, M., Perski, A., & Akerstedt, T. (2012). Insufficient sleep predicts clinical burnout. *Journal of occupational health psychology*, 17(2), 175–183.

<https://doi.org/10.1037/a0027518>

Tang, N (2008). Insomnia Co-Occurring with Chronic Pain: Clinical Features, Interaction, Assessments and Possible Interventions Rev Pain, 2008 Sep;2(1):2-7.

Veehof, M. M., Trompetter, H. R., Bohlmeijer, E. T., & Schreurs, K. M. (2016). Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review. *Cognitive behaviour therapy*, 45(1), 5–31. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1098724>

Vlaeyen, J. W., Morley, S., & Crombez, G. (2016). The experimental analysis of the interruptive, interfering, and identity-distorting effects of chronic pain. *Behaviour research and therapy*, 86, 23–34. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.08.016>

Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. *Frontiers in psychology*, 8, 2350. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350>

Ytterligare vetenskapliga artiklar för inläsning tillkommer under kursen.



# Specialistkurs för psykologer

## KONTAKT

☎ 076 325 49 58

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

### Referenslitteratur

#### Böcker

Almén (2017). Stress- och utmattningsproblem.

Ekkekakis, P., & Cook, D.B. (2013). Routledge handbook of physical activity and mental health. Routledge.

Frank & Davidson (2014). The transdiagnostic road map to case formulation and treatment planning.

Grossi & Jeding (2018). Vägen ur utmattningssyndrom.

Linton, Bergbom, Landström & Flink (2013). Beteendeanalys steg för steg.

Lännergren, Westerblad, Ulfendahl, Lundeberg (2017). Fysiologi.

Manber (2016). KBT vid sömnproblem.

Rhodin, red. (2019, 2a upplagan). Smärta i klinisk praxis.

Söderström (2007). Sömn.

#### Vetenskapliga artiklar

Bergeron, S., Reed, B.D., Wesselmann, U. et al. (2020). Vulvodinia. *Nat Rev Dis Primers* 6, 36 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41572-020-0164-2>

Biddle, S.J., Batterham, A.M. (2015). High-intensity interval exercise training for public health: a big HIT or shall we HIT it on the head?. *Int J Behav Nutr Phys Act* 12, 95.

Bornstein, J. et al. (2019). Descriptors of vulvodinia: a multisocietal definition consensus (International Society for the Study of Vulvovaginal Disease, the International Society for the Study of Women Sexual Health, and the International Pelvic Pain Society). *J. Low. Genit. Tract Dis.* 23, 161–163.

Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD. Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior modification*, 24(5), 635–657.

<https://doi.org/10.1177/0145445500245002>

Kalia M: Assessing the economic impact of stress – the modern day hidden epidemic. *Metabolism* 2002; 51: 49–53.

Beets, M.W., Okely, A., Weaver, R.G., Webster, C., Lubans, D., Brusseau, T., Carson, R., & Cliff., D.P. (2016) The theory of expanded, extended, and enhanced opportunities for youth physical activity promotion. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity* 13(120). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0442-2>

SBU. Metoder för behandling av långvarig smärta. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2006. SBU-rapport nr 177/1. ISBN 91-85413-08-9.

SBU. Rehabilitering vid långvarig smärta. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2010. SBU-rapport nr 198. ISBN 978-91-85413-34-8.

Stonerock, G., Hoffman, L., Smith, B., & Blumenthal, M. (2015). Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 542-556.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615–623. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.4.615>

Öst L. G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 61, 105–121. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.018>

Ytterligare rekommendationer gällande referenslitteratur tillkommer under kursen.



# Specialistkurs för psykologer

---

## KONTAKT

☎ 076 325 49 58

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)