

**Wise Mind – Psykologiskt kunskapscenter**  
erbjuder en kurs i

**Hälsoångest, psykosomatik och somatisering**

Patofysiologi, diagnostik och behandling

Sri Lanka 3-7 januari 2012. Kursledare Clas Malmström



*Sri Lanka är en liten ö söder om Indiens sydspets. En sinnenas ö, som ännu inte nåtts av masssturism. Sri Lanka har palmkantade stränder, vackra bergstrakter, teplantager samt historiska och kulturella städer. Ön tärdes länge av inbördeskrig men sedan maj 2009 är kriget över och lankeserna väntar på att turisterna ska återvända.*

**Kursbeskrivning**

Detta är en kliniskt inriktad kurs om diagnostik och behandling av somatoforma och psykosomatiska besvär såsom hypokondri, dysfunktionell smärta, fibromyalgi, kronisk trötthet, dysmorfofobi, autonom dysfunktion, somatoformt syndrom, konversionssyndrom, behandlingsrefraktära utmattningsreaktioner, generaliserad ångest med framträdande somatiska besvär, odifferentierad hälsoångest, m fl.

Patienter med komplicerade kombinationer av kroppsliga och psykiska besvär utgör en avsevärd utmaning för sjukvården. De är svårdiagnostiserade, svårbehandlade och de lider i allmänhet svårt av sin ångest, som utlöses av oro inför kroppsliga symptom. I sin desperata jakt efter fungerande behandling har de ofta många olika behandlingskontakter, blir ofta långvarigt sjukskrivna, till och med förtidspensionerade. Under senare år har nya kunskaper framsprungit ur klinisk psykofysiologisk och beteendemedicinsk forskning som ger oss en klarare bild av hur de olika somatoforma syndromen egentligen fungerar och hur behandlingsupplägget bör se ut för att nå resultat.

**Kursens mål** är att göra kursdeltagarna förtrogna med de aktuella diagnoserna (enl ICD-10 och DSM-IV) så att man kan börja använda dessa aktivt i differentialdiagnostik av ”svåra”

patienter. Kursen ger också en grundläggande introduktion till klinisk psykofysiologi och beteendemedicinsk behandling.

### **Innehåll och upplägg**

De två första kursdagarna ägnas åt patofysiologi och diagnostik i gränslandet mellan somatik och psykiatri. Aktuell psykofysiologisk forskning presenteras, t ex kliniska implikationer av kronisk hyperventilation. De två sista kursdagarna går vi igenom klinisk handläggning och beteendemedicinska behandlingsprinciper, med särskild tonvikt på compliance, psykoedukativa metoder, kombinationer av farmakologisk behandling och terapeutiska interventioner, egenvårdsträning, hantering av patientmotstånd, dekonditionering, m.m. Varvat med rena föreläsningsspass får deltagarna öva upp praktiska färdigheter utifrån verklighetsbaserade patientfall med komplicerad symptombild.

**Kursen omfattar 30 lektionstimmar** och sträcker sig över fem dagar med ett förmiddagsspass och ett eftermiddagsspass dagligen. Den tredje kursdagen arbetar deltagarna självständigt med inläsning av kurslitteratur och förberedelser av egna frågeställningar eller falldragningar

**Kursen vänder sig till** psykologer, psykoterapeuter, allmänläkare, psykiatriker, företagsläkare, rehabiliteringsläkare, smärtläkare, sjukgymnaster och arbetsterapeuter.

### **Kursledare**



*Clas Malmström* är legitimerad läkare, klinisk psykofysiolog med grundläggande psykoterapiutbildning i KBT. Han har mångårig erfarenhet inom psykiatrisk rehabilitering och är en av Sveriges främsta specialister på somatisering. Clas är en flitigt anlitad föreläsare och utbildare inom beteendemedicin och klinisk psykofysiologi för läkare och psykologer inom psykiatri, primärvård och rehabilitering. Har utgivit flera böcker om stresskänslighet/stresstålighet, t ex "Handbok för hållbar hög prestation" och "Att komma igen – egenvård för före detta högpresterare". Clas är också medförfattare till en bok om somatisering ("Den tredje patienten") och behandlingsmanualer i samma ämne. Tidigare knuten till Karolinska Institutet, numera chef för den beteendemedicinska kliniken PBM Hälsokompetens i Stockholm.

**Kursspråk:** Svenska

**Kursavgift:** 7 500 kr + moms inkl välkomstmiddag samt lunch och för- och eftermiddagsfika under kursdagarna. Kostnad för resa och hotell tillkommer. Se nedan.

## Hotel Mount Lavinia



**Hotel Mount Lavinia** ([www.mountlaviniahotel.com](http://www.mountlaviniahotel.com)) ligger 12 kilometer söder om huvudstaden Colombo. Beläget direkt vid stranden bjuder hotellets terrass på panoramautsikt över havet och solnedgången. Inom hotellet finns egen strand, pool, flera restauranger, butiker, gym och ett härligt spa.

### Resa och hotell

Fyra alternativ:

ALTERNATIV 1. Via Wise Mind kan du boka en- eller två veckors paketresa inkl flyg och Hotel Mount Lavinia.

*Avresa den 31 december från Arlanda (kl 11.05) och Köpenhamn (12.05)*

*1 vecka* inkl mat på planet, busstransfer till hotellet, del i dubbelrum med balkong och frukostpension 14 450 kr inkl moms. Enkelrumstillägg 3 495 kr. Tillägg för havsutsikt 315 kr.

*2 veckor* inkl mat på planet, busstransfer till hotellet, del i dubbelrum med balkong och frukostpension 18 350 kr inkl moms. Enkelrumstillägg 3 495 kr/vecka. Tillägg för havsutsikt 315 kr/vecka.

ALTERNATIV 2 Via Wise Mind bokar Du endast flygstol Arlanda-Colombo flygplats. Hotel Mount Lavinia bokar du själv ([www.mountlaviniahotel.com](http://www.mountlaviniahotel.com))

*Flygstol med avresa den 1 januari från Arlanda (kl 23.55)*

*1 vecka* (1-9 januari) 10 625 kr inkl moms. Du bokar själv Hotel Mount Lavinia

*2 veckor* (1-17 januari) 11 300 kr inkl moms. Du bokar själv Hotel Mount Lavinia

ALTERNATIV 3 Du bokar själv reguljärflyg (förslagsvis Qatar Airways [www.qatarairways.com](http://www.qatarairways.com)) och Hotel Mount Lavinia [www.mountlaviniahotel.com](http://www.mountlaviniahotel.com)

ALTERNATIV 4 Boka paketresa inkl flyg och Hotel Mount Lavinia via Apollo. Utresa 1 januari. En eller två veckor.

**För information och anmälan:** [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se), [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se), 070-2652575, 090-774735.  
*Sista anmälningsdag: 15 oktober 2011*

*Välkommen med din anmälan!*

