



Kursplan för

# **Autonom och emotionell reglering vid stressrelaterade tillstånd - teori och praktisk tillämpning, 7.5 hp**

Autonomic and Emotional Regulation in Stress Related Disorders - Theory and Practice, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2025.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT17 , HT21 , HT22 , HT23 , VT25

Kurskod	2QA269
Kursens benämning	Autonom och emotionell reglering vid stressrelaterade tillstånd - teori och praktisk tillämpning
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Avancerad nivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Utbildningsnämnden NVS
Datum för fastställande	2016-12-22
Reviderad av	Utbildningsnämnden NVS
Senast reviderad	2024-09-20
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2025

## **Särskild behörighet**

Arbetsterapeut-, fysioterapeut- (sjukgymnast-), läkar-, logoped-, psykolog- eller sjuksköterskeexamen om minst 180 hp. Alternativt kandidatexamen med huvudområdet arbetsterapi, fysioterapi (sjukgymnastik) eller omvårdnad. Dessutom krävs Svenska B/Svenska 3 och Engelska A/Engelska 6 med lägst betyget godkänd/E.

## **Mål**

Kursen syftar till att studenten ska utveckla fördjupad kunskap inom stressreglering utifrån ett neurovetenskapligt och psykofysiologiskt perspektiv samt dess kliniska tillämpning vid till exempel kronisk stressrelaterad ohälsa, ångestrelaterade tillstånd, posttraumatisk stress, depression och långvarig smärta.

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- redogöra för aktuella teorier och begrepp inom autonom och emotionell reglering samt förklara hur predisponerande och kontextuella faktorer kan bidra till uppkomst av dysreglering i det autonoma nervsystemet
- förklara hur kroppsorienterade behandlingsmetoder fungerar utifrån beskrivna teorier om autonom och emotionell reglering
- välja och instruera adekvata kroppsliga övningar vid dysreglerat autonomt nervsystem med särskild fokus på andningsövningar, rytmiska rörelser samt kroppsmedvetenhetsövningar
- utifrån patientfall kunna resonera kring, kritiskt bedöma och värdera undersöknings- och behandlingsupplägg
- tillämpa ett vetenskapligt förhållningssätt på ett valfritt ämne inom kursens ram, samt visa färdighet att kommunicera detta, både muntligt och skriftligt, till övriga studenter på kursen

## Innehåll

- Teoretiska förklaringsmodeller för uppkomst av dysreglering i det autonoma nervsystemet vid stress- och ångestrelaterade tillstånd, posttraumatisk stressymtom, depression och långvarig smärta
- Centrala nervsystemets strukturella och funktionella uppbyggnad med fokus på områden i hjärnan av betydelse för autonom och emotionell reglering
- Grundläggande behandlingsprinciper med utgångspunkt i prediktiv processteori, interoception och psykofysiologisk stressreglering
- Andningens psykofysiologiska roll för emotionell och autonom reglering
- Orientering i behandlingsmetoder där autonom och emotionell reglering är ett mål (t.ex. yoga- och mindfulnessbaserade metoder och Basal Kroppskänedom)
- Betydelsen av de interoceptiva, kinestetiska och proprioceptiva systemen vid emotionell och autonom reglering samt betydelsen av egen kroppsmedvetenhet

## Arbetsformer

Undervisningen utgår ifrån ett problemorienterat och kollaborativt synsätt på lärande där arbetsformer ger förutsättning för att studenten aktivt tar ansvar för sitt lärande. De arbetsformer som används är föreläsningar, litteraturstudier, grupparbete och upplevelsebaserade övningar såväl som patientfallsdiskussioner i mindre grupper. Vikt läggs vid interprofessionella diskussioner och interaktiva diskussioner på lärplattformen Canvas.

Peer-review tillämpas.

### Obligatoriska utbildningsinslag

- Inlämning av individuell patientfallsrapport inför patientfallseminarierna
- Aktivt deltagande i patientfallseminarierna
- Deltagande i muntligt examinationsseminarium

## Examination

- Teoretiskt fördjupningsarbete som genomförs i par och redovisas muntligt.
  - Skriftlig patientfallsrapport som genomförs i grupper om 3-4 studenter och försvaras vid ett muntligt examinationsseminarium.
- Vikt läggs vid teoretiskt förankring i kurslitteraturen och interprofessionella diskussioner.

För godkänd kurs krävs godkänd examination och fullföljda obligatoriska utbildningsinslag.

Examinator bedömer om och i så fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med

examinators anvisningar kan inte studieresultatet slutrapporteras. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

Student som ej är godkänd efter ordinarie examinationstillfälle har rätt att delta vid ytterligare fem examinationstillfällen. Detta gäller inte då kursen har upphört eller genomgått större förändringar. Om studenten genomfört sex underkända tentamina/prov ges inte något ytterligare examinationstillfälle. Som examinationstillfälle räknas de gånger studenten deltagit i ett och samma prov.

Examinationstillfälle till vilket studenten anmält sig men inte deltagit räknas inte som examinationstillfälle. För sent inlämnade examinationsuppgifter beaktas ej. Studenter som inte lämnat in i tid hänvisas till omtentamenstillfället. Examinator bedömer om en student har särskilda skäl för förseningen. Student som saknar godkänt resultat efter tre genomförda examinationstillfällen kan erbjudas att gå om moment eller kurs ytterligare en gång. Detta gäller i mån av plats.

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för student med funktionsnedsättning får examinator fatta beslut om att frånga kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment, m.m. Innehåll och lärandemål samt nivån på förväntade färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## Övergångsbestämmelser

För kurs som upphört eller genomgått större förändringar eller där kurslitteraturen förändrats väsentligt tillhandahålls minst tre ytterligare examinationstillfällen (utöver ordinarie) på det tidigare innehållet respektive den tidigare litteraturen under en tid av minst ett år från den tidpunkt förändringen skedde.

## Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: svenska.

Kursutvärdering genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Kommittén för utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Under kursen uppmanas deltagarna att ge synpunkter på kursens innehåll och upplägg.

Kursen får inte tillgodoräknas i examen samtidigt med genomgången och godkänd kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i kursen.

## Litteratur och övriga läromedel

### *Rekommenderad litteratur*

#### **Psykiskt trauma : ett kroppsligt perspektiv**

*Levy Berg, Adrienne; Biguet, Gabriele; Waldegren, Tomas*

Första upplagan : Lund : Studentlitteratur, [2024] - 359 sidor

ISBN:9789144155470 LIBRIS-ID:vdg74b8zs33lrj

*Valda delar*

[Sök i biblioteket](#)

*Bragée, Britt W.*

#### **När kroppen säger ifrån : program för självhjälp**

[Stockholm : Britt Bragée], cop. 2012 - 116 s.

ISBN:978-91-637-1769-7 LIBRIS-ID:13754359

[Sök i biblioteket](#)

*Barrett, Lisa Feldman; Scott, Aaron*

#### **Så skapas känslor : hjärnans hemliga liv**

*Gombrii, Sara*

Första utgåvan : [Stockholm] : Natur & Kultur, [2018] - 466 sidor

ISBN:9789127822771 LIBRIS-ID:22547419

*Valda delar*

[Sök i biblioteket](#)

### **Interoception, Contemplative Practice, and Health**

*Norman Farb; Catherine Kerr; Wolf E. Mehling; Olga Pollatos*

Frontiers Media S.A, 2017

LIBRIS-ID:21068994

*Valda delar. Finns som E-bok som kan laddas ner gratis.*

*Kozłowska, Kasia; Scher, Stephen R.; Helgeland, Helene*

### **Functional somatic symptoms in children and adolescents : a stress-system approach to assessment and treatment**

Cham : Palgrave Macmillan, [2020] - 383 sidor

ISBN:9783030461836 LIBRIS-ID:zb8nf01rw7ntlwsc

*Valda delar. Finns även som E-resurs (gratis).*

[Sök i biblioteket](#)

*Van der Kolk, Bessel; Halvorsen-Kåven, Solveig*

### **Kroppen håller räkningen : hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma**

*Berglund, Gustaf*

[Kungsbacka] : Akademius förlag, [2021] - 439 sidor

ISBN:9789198624618 LIBRIS-ID:p2xlvgz3m17t4gnz

*Valda delar*

[Sök i biblioteket](#)

### **Vetenskapliga artiklar/översiktsartiklar**

Förutom rekommenderad litteratur bygger kursen på aktuella översikts- och forskningsartiklar inom området klinisk neurovetenskap, psykofysiologi, stress och trauma. Dessutom tillkommer fördjupning i litteratur beroende på den enskilde studentens teoretiska fördjupningsarbete.

Här ges enbart några exempel på artiklar.

#### MER INFORMATION GES VID KURSSTART

*Schmalzl, L; Powers, C; Henje Blom, E*

### **Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: towards a comprehensive theoretical framework.**

2015 Ingår i:

**Frontiers in human neuroscience**

LIBRIS-ID:11606074

URL: [Fritt tillgänglig via](#)

9 (2015) :235, s. 1-18

*Schmalzl, L; Crane-Godreau, M; Payne, P*

### **Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms.**

2014 Ingår i:

**Frontiers in human neuroscience**

LIBRIS-ID:11606074

URL: [Fritt tillgänglig via](#)  
8 (2014) :205, s. 1-6

*Henje Blom, E; Duncan, L; Ho, T. et al*

**The development of an RDoc-based treatment program for adolescent depression: Training for Awareness, resilience, and action (TARA).**

2014 Ingår i:

**Frontiers in human neuroscience**

LIBRIS-ID:11606074

URL: [Fritt tillgänglig via](#)  
8 (2014) :630, s. 1-18

*Lehrer, P; Gevirtz, R*

**Heart rate variability: how and why does it work?**

2014 Ingår i:

**Frontiers in Psychology**

LIBRIS-ID:12082070

URL: [Fritt tillgänglig via](#)  
5 (2014) :756, s. 1-9