



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 höstterminen 2017.

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
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2017

## **Särskild behörighet**

Arbetsterapeut-, fysioterapeut- (sjukgymnast-), läkar-, 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 klinisk neurovetenskap, med betoning på psykofysiologiska och kognitiva aspekter samt hur denna kunskap kan tillämpas i möte med personer som söker för stress- och ångestrelaterade tillstånd inom hälso- och sjukvården.

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
- tillämpa psykofysiologiska undersökningsmetoder för att bedöma obalans i det autonoma nervsystemet
- tillämpa adekvata kroppsliga övningar vid dysreglerat autonomt nervsystem med särskild fokus på biofeedback, andningsövningar och kroppsmedvetenhet
- 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 till övriga studenter på kursen
- delge och diskutera erfarenhet av eget övande av kroppsmedvetenhet.

## Innehåll

- Teoretiska förklaringsmodeller för uppkomst av dysreglering i det autonoma nervsystemet vid stress- och ångestrelaterade tillstånd, depression och långvarig smärta
- Centrala nervsystemets strukturella och funktionella uppbyggnad med fokus på områden i hjärnan av betydelse för autonom och emotionell reglering
- Olika typer av minnesfunktioner och dess betydelse vid stressrelaterade tillstånd
- Andningens psykofysiologiska roll för emotionell och autonom reglering
- Orientering i behandlingsmetoder där autonom och emotionell reglering är ett mål (t.ex. yogabaserade metoder, mindfulness och Basal Kroppskännedom)
- Betydelsen av de interoceptiva, kinestetiska och proprioceptiva systemen vid emotionell och autonom reglering samt betydelsen av utveckling av egen kroppsmedvetenhet
- Metoder för att mäta/registrera psykofysiologisk stressreglering och hur dessa kan användas i behandling.

## Arbetsformer

Lärandet sker genom föreläsningar, demonstrationer och litteraturstudier såväl som genom praktiska övningar och patientfallsdiskussioner i mindre grupper. Del av lärandet sker även genom patientfallsdiskussioner där vikt läggs vid interprofessionella diskussioner samt genom peer-review och interaktiva diskussioner på lärplattformen PingPong.

## Examination

Kursen examineras enligt följande:

Teoretiskt fördjupningsarbete som genomförs i par och redovisas skriftligt och muntligt.

Betygsskala: G/U

Obligatoriska moment för godkänd kurs är:

Inlämning av skriftlig patientfallsrapport samt obligatorisk närvaro vid patientfallsdiskussioner i seminarieform

Deltagande 80% av schemalagda kursträffar. Ett aktivt deltagande förutsätts. För att uppnå betyget G på hel kurs krävs G på fördjupningsuppgiften, samt uppfyllande av obligatoriska moment. Skriftliga ersättningsuppgifter vid frånvaro beslutas av kursledaren.

Student som ej är godkänd efter ordinarie seminarium för patientfallsredovisning eller vid redovisningen av det teoretiska fördjupningsarbetet kan göra kompletteringar på de skriftliga inlämningsuppgifterna

vid ytterligare fem inlämningstillfällen. Om studenten genomfört sex underkända inlämningar ges inte något ytterligare tentamenstillfälle.

## Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av ett år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

## Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: svenska.

Kursutvärdering genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning. Under kursen uppmantras deltagarna att ge synpunkter på kursens innehåll och upplägg.

## Litteratur och övriga läromedel

### *Rekommenderad litteratur*

#### **Stress : concepts, cognition, emotion, and behavior**

*Fink, George*

Amsterdam : Academic Press, cop. 2016. - xiii, 487 p.

ISBN:9780128009512 LIBRIS-ID:19467154

*Valda delar - Boken finns även som e-bok.*

[Sök i biblioteket](#)

*Van der Kolk, Bessel A.*

#### **The body keeps the score : brain, mind, and body in the healing of trauma**

New York, New York : Penguin Books, 2015 - 445 s.

ISBN:9780143127741 LIBRIS-ID:18472439

[Sök i biblioteket](#)

*Bragée, Britt*

#### **Kroppen först : En behandlingsmodell vid psykosomatik**

Studentlitteratur AB, 2013

ISBN:978-91-44-08460-2 LIBRIS-ID:13743343

[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](#)

### *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

*Payne, P; Levine, P; Crane-Godreau, M*

**Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy.**

2015 Ingår i:

**Frontiers in Psychology**

LIBRIS-ID:12082070

URL: [Fritt tillgänglig via](#)

6 (2015) :93, s. 1-18

**The clinician as neuroarchitect: The importance of mindfulness and presence in clinical practice.**

*Baldini, L., Parker, S., Nelson, B. Siegel, D, L; Parker, S; Nelson, B; Siegel, D*

2012 Ingår i:

**Clinical social work journal.**

New York : Behavioral Publications, inc.,

ISSN:0091-1674 LIBRIS-ID:3452324

42 (2012) s. 218227

*MacDonald, K*

**Interoceptive cues: When gut feelings point to anxiety**

2007 Ingår i:

**Current psychiatry [Elektronisk resurs].**

Montvale, NJ : Dowden Health Media, [2002-

LIBRIS-ID:11619749

6 (2007) s. 49-62