



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 2021.

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	2021-03-10
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2021

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 stressreglering utifrån ett neurovetenskapligt och psykofysiologiskt perspektiv samt dessa 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
- känna till och redogöra för psykofysiologiska undersökningsmetoder för att bedöma obalans i det autonoma nervsystemet
- välja och instruera adekvata kroppsliga övningar vid dysreglerat autonomt nervsystem med särskild fokus på andningsövningar, långsamma och 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
- 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
- Teoretiska förståelsemodeller och grundläggande behandlingsprinciper med utgångspunkt i prediktiv interoception och psykofysiologisk stressreglering
- Andningens och långsamma rörelsers 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 Kroppskänedom)
- Betydelsen av de interoceptiva, kinestetiska och proprioceptiva systemen vid emotionell och autonom reglering samt betydelsen av egen kroppsmedvetenhet
- Metoder för bedömning av psykofysiologisk stressreglering och hur dessa kan användas i behandling

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 praktiska upplevelsebaserade övningar såväl som patientfallsdiskussioner i mindre grupper. Vikt läggs vid interprofessionella diskussioner samt genom peer-review och interaktiva diskussioner på lärplattformen Canvas.

Obligatoriska utbildningsinslag

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

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 examinatorns anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän näst gång kursen ges.

Examination

Teoretiskt fördjupningsarbete som genomförs i par och redovisas skriftligt och muntligt. Peer-review tillämpas.

Betygsskala: G/U

Skriftlig patientfallsrapport som genomförs i grupper om 3-5 studenter och redogörs/försvaras i vid ett muntligt examinationsseminarium.

Vikt läggs vid teoretiskt förankring i kurslitteraturen. Peer-review tillämpas.

Skriftliga ersättningsuppgifter vid frånvaro av muntligt examinationstillfälle beslutas av kursledaren.

För att uppnå betyget G på hel kurs krävs G på fördjupningsarbetet, patientfallsrapporten samt uppfyllande av obligatoriska utbildningsinslag.

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. Examinator ges möjlighet att fatta beslut om komplettering av examinationsunderlag för att uppnå godkänt resultat.

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 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 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

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 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

[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

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

[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