

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykiatri 1

Tema: Psykosomatiska tillstånd

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla följande centrala innehåll:

- Psykosomatiska tillstånd, deras symtom och hur psykiska faktorer kan påverka fysisk hälsa.
- Behandling av psykosomatiska sjukdomar, inklusive både medicinska och psykologiska tillvägagångssätt.
- Att förstå hur kroppens fysiska tillstånd och mentala hälsa är sammanlänkade och påverkar varandra.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för vad psykosomatiska tillstånd innebär och beskriver strategier för behandling samt förklarar hur psykologiska och fysiska aspekter samverkar vid dessa tillstånd.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till psykosomatiska tillstånd (10 min)

Presentera lektionsmålen och betydelsen av att förstå psykosomatiska tillstånd inom psykiatri.

Definiera psykosomatiska tillstånd och diskutera hur psykiska faktorer kan leda till fysiska symptom.

Ge exempel på vanliga psykosomatiska sjukdomar, såsom fibromyalgi och IBS (irritabel tarm-syndrom).

Genomgång av orsakssamband (15 min)

Diskutera hur stress, ångest och andra psykiska faktorer kan påverka kroppens fysiska tillstånd.

Förklara mekanismerna bakom psykosomatiska reaktioner och hur neurologiska och endokrina systemet spelar en roll.

Visa relevanta forskningsstudier som stöder samband mellan psykisk och fysisk hälsa.

Grupparbete: Fallstudier av psykosomatiska tillstånd (15 min)

Dela in klassen i grupper och ge varje grupp en fallstudie som handlar om en person med ett psykosomatiskt tillstånd.

Låt grupperna diskutera och förbereda en kort presentation som beskriver tillståndet, möjliga orsaker och behandlingsmetoder.

Grupperna presenterar sina fallstudier för klassen.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

Summera lektionens innehåll och belys vikten av ett helhetsperspektiv vid behandling av psykosomatiska tillstånd.

Öppna för frågor och diskussion om vad eleverna har lärt sig och vilka insikter de fått.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en kort personlig reflektion om hur psykiska faktorer kan påverka fysisk hälsa, baserat på det som diskuterats under lektionen. De ska även ge exempel på situationer där de upplevt fysisk ohälsa kopplad till stress eller andra psykologiska faktorer.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad är ett psykosomatiskt tillstånd? Svar: Ett tillstånd där psykiska faktorer leder till fysiska symptom eller sjukdomar.
- Nämn ett exempel på en psykosomatisk sjukdom. Svar: Irritabel tarm-syndrom (IBS).
- Hur kan stress påverka kroppen fysiskt? Svar: Genom att öka produktionen av stresshormoner, vilket kan leda till symptom som huvudvärk eller magbesvär.
- Vilka behandlingsmetoder finns för psykosomatiska tillstånd? Svar: Kognitiv beteendeterapi (KBT), fysioterapi och medicinsk behandling av symptom.
- Hur kan man stödja en person med psykosomatiska besvär? Svar: Genom att erbjuda psykologiskt stöd, samt att uppmuntra till

stresshantering och livsstilsförändringar.

Hemläxa

Skriv en uppsats om kopplingen mellan psykisk och fysisk hälsa och hur detta kan påverka individens livskvalitet. Beskriv även exempel på behandlingsmetoder för psykosomatiska tillstånd. **Längd:** 300-500 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska göra en djupgående studie av en specifik psykosomatisk sjukdom. De ska beskriva sjukdomens symtom, orsaker, behandling och hur olika livsstilsfaktorer kan påverka tillståndet. Uppgiften syftar till att ge eleverna en djupare förståelse för samverkan mellan psykologiska och fysiska aspekter vid sjukdomar.

Förslag för nästa lektion

Psykisk hälsa och livsstil. Nästa lektion kan handla om hur livsstilsfaktorer, såsom kost, motion och sömn, påverkar psykisk hälsa. Detta tema är relevant eftersom det ger insikt i hur ändringar i livsstilen kan bidra till att förbättra både mental och fysisk hälsa. Lektionen bör också täcka strategier för att främja psykisk hälsa genom livsstilsförändringar.

Förberedelser

- Förbered fallstudier och material om psykosomatiska tillstånd.
- Samla forskning om sambandet mellan psykisk hälsa och livsstil för nästa lektion.
- Se till att eleverna har tillgång till resurser om behandlingsmetoder för psykosomatiska sjukdomar.

Tags: [Lektion](#)