

Digital vårdinsats



PERSONLIGHETSPROBLEM

Personlighetsproblem:
Svårigheter med negativ
självbild och relationer

GPM-I:
Digital vårdinsats med
inslag från
evidensbaserade
behandlingar för
Personlighetssyndrom

Känslereglering
&
Förändring



Läs mer och anmäl dig på
internetpsykiatri.se

Kontaktpersoner:

✉ Dan Bengtsson, Specialistpsykolog
Personlighetsprogrammet, Psykiatri Sydvest
dan.bengtsson@regionstockholm.se

✉ Niki Sundström, Enhetschef
Personlighetsprogrammet, Psykiatri Sydvest
niki.sundstrom@regionstockholm.se

Info om GPM (på engelska):
<https://www.mcleanhospital.org/essential/gpm>

VAD ÄR PERSONLIGHETSPROBLEM?

Kärnan i personlighetsproblem är en negativ självbild och återkommande svårigheter i relationer. En negativ självbild påverkar oss mer än vi kanske tror. Självbilden handlar om:

- Hur vi ser på vår egen identitet
- Vår självinsikt
- Vår förmåga att sätta och uppnå mål
- Vår upplevelse av egenvärde

Om vi tvivlar på vår egen förmåga blir vi ofta rädda för att sätta mål. När vi undviker att utmana oss själva eller uttrycka våra mål, får vi lätt känslan av att sitta fast – att vi inte kommer vidare i livet. Identiteten, alltså hur vi ser på oss själva, styr också vårt beteende. Om vi t.ex. ser oss själva som odugliga tenderar vi att agera därefter, även om vi lider av det. Självbilden går att förändra, men kom ihåg att den främst påverkas av hur du faktiskt agerar – hur du hanterar utmaningar och vilka val du gör.

I GPM-I fokuserar därför konkret på att stötta dig i att ta tydliga steg till förändring, genom att lära dig mer om känslor, förändring men också våga ta nya steg.

KÄNSLOMÄSSIGA PROBLEM

Nästan alla personlighetsproblem har också en tydlig koppling till hur vi hanterar våra känslor. För att effektivt kunna reglera våra känslor behöver vi konkreta verktyg.

Dessa verktyg kan sammanfattas i tre steg:

- Identifiera känslor (vad känner jag egentligen?)
- Tolerera känslor (klara av att stå ut med känslan utan att agera direkt)
- Hantera känslor genom ändamålsenliga beteenden (uttrycka dem på ett lämpligt sätt)

GPM-I är ett program där du lär dig mer om dessa olika typer av färdigheter.



**En digital
vårdinsats för
dig som vill
förstå dig själv
bättre och hitta
nya sätt att
hantera
svårigheter i
relationer,
känslor och
självkänsla.**

VAD ÄR GPM OCH GPM-I?

Good Psychiatric Management (GPM) är en evidensbaserad metod för behandling av personlighetssyndrom. Den bygger på dessa grundpelare:

1. Psykoedukation – att öka din kunskap om hur personlighetsrelaterade svårigheter uppstår och påverkar ditt liv.
2. Socialt engagemang – att stötta dig i att delta i meningsfulla sammanhang som arbete, studier eller relationer.
3. Beteendeförändring – du sätter mål och börjar ta små steg varje dag i målets riktning

GPM utvecklades av forskare vid Harvard Medical School i Boston, medan den digitala versionen, GPM-I, utvecklas vid Psykiatri Sydväst, Huddinge sjukhus, där forskning kring metoden just nu pågår. Vårdinsatsen genomförs på distans med hjälp av en behandlare via digital plattform. Vårdinsatsen pågår max 8 veckor, du har kontinuerlig digital kontakt med din behandlare.

PASSAR GPM-I FÖR DIG?

Vi har sett att GPM-I fungerar bäst när du:

- Har förmåga att arbeta självständigt
- Kan avsätta tid regelbundet under några veckor
- Är villig att reflektera över dina känslor och mönster
- Är öppen för att prova nya sätt att tänka och agera

GPM-I fungerar sämre när du:

- Vill fokusera på yttre omständigheter utan att reflektera över dina egna mönster
- Är i kris
- Just nu inte är intresserad av att göra någon konkret förändring i ditt liv
- Har för mycket i livet eller är alltför utmattad