THE BALANCE

Psykosomatiska symtom och kropp–själ-symtom

Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

Vad du bör veta före behandling

01 Psykosomatiska symtom är verkliga och kan spegla samverkande medicinska, fysiologiska och psykologiska processer, även när tidigare undersökningar saknar fullständig förklaring.

02 Bedömningen väger samman journaler, varningssignaler, symtommönster, funktion, psykisk hälsa, läkemedel och personens perspektiv innan behandling rekommenderas.

03 Vården kan samordna medicinsk uppföljning, psykoterapi och funktionellt stöd, medan heldygnsvård endast övervägs vid utvalda komplexa och fragmenterade tillståndsbilder.

En klient

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

Samordnad vård

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

Kontinuitet

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

Att förstå dina behov

Att förstå psykosomatiska symtom

Psykosomatisk används på olika sätt och kan vara stigmatiserande. Beroende på symtombilden kan kliniker överväga somatiskt syndrom, funktionellt neurologiskt syndrom, sjukdomsångest, psykofysiologiska processer eller ett medicinskt tillstånd som påverkas av stress. Dessa är inte utbytbara.

Hur psykosomatiska symtom kan yttra sig

Symtombilder varierar stort och kan omfatta smärta, trötthet, yrsel, gastrointestinala symtom, neurologiliknande symtom, hjärtklappning, andningsförnimmelser eller kvarstående rädsla för sjukdom.

• Fysiska symtom som fortsätter att vara plågsamma trots lämplig utredning

• Symtom som varierar med stress, uppmärksamhet, sammanhang, aktivitet eller relationer

• Upprepade besök på akutmottagning eller hos specialister utan en sammanhängande gemensam plan

• Stark rädsla för att en sjukdom har missats eller upprepad försäkran som endast ger kortvarig lindring

• Undvikande, försämrad fysisk kapacitet, kontrollbeteenden, symtomregistrering eller ett liv som i allt högre grad organiseras kring symtomen

• Motstridiga medicinska och psykologiska förklaringar samt minskat förtroende för vården

• Depression, ångest, trauma, sömnstörningar, smärta eller användning av substanser och läkemedel

• Verklig funktionsnedsättning i arbete, relationer, rörelse, ätande eller egenvård

Personen bör inte behöva bevisa sina symtom genom lidande eller acceptera en psykologisk förklaring som priset för att få vård. Respektfullt språk och samarbete är en del av behandlingen.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

Bedömning före en rekommendation

Bedömningen går igenom den medicinska utredning som redan har genomförts, aktuella varningssignaler, symtommönster, funktion, föreställningar, beteende, psykisk hälsa, läkemedel och brister i vården. Den söker sammanhang snarare än ändlösa tester eller förhastade slutsatser.

Symtomens debut, förlopp, utlösande faktorer, variation, svårighetsgrad och funktionella konsekvenser

Aktuella varningssignaler och huruvida nya eller förändrade symtom kräver förnyad medicinsk bedömning

Befintliga journaler, diagnoser, utredningar, specialistbedömningar och obesvarade frågor

Personens egen förklaringsmodell, mål, samtycke och kontinuitet med betrodd medicinsk vård



Säkerhet och lämplig vårdmiljö

Nytt neurologiskt bortfall, svåra symtom från bröstkorg eller buk, kollaps, betydande blödning, andningssvårigheter, akut förvirring, suicidavsikt eller annan akut situation kräver omedelbar lokal medicinsk eller psykiatrisk bedömning. En tidigare psykosomatisk etikett får inte användas för att åsidosätta nya belägg. Oberoende läkare behåller ansvaret för medicinsk diagnostik och behandling inom ramen för sin kompetens.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

Vård som utgår från dig

Vården kan fokusera på funktion, symtomhantering, rädsla, undvikande, reglering, anpassad aktivitetsnivå, rörelse, sömn, relationer och en mer sammanhängande medicinsk vårdväg. Behandlingen bör inte framställas som ett sätt att bevisa att symtomen är psykologiska.

Bekräfta akuta och olösta medicinska frågor med lämplig hälso- och sjukvårdspersonal Utveckla en gemensam förklaring som bevarar osäkerheten där det behövs

Minska upprepade, okoordinerade undersökningar och samtidigt bibehålla en väg för hantering av nya varningssignaler Använd psykoterapi som är anpassad till rädsla för sjukdom, uppmärksamhet på symtom, trauma, stämningsläge eller beteende

Stöd gradvis återgång till funktion, rörelse, sömn och dagliga aktiviteter där det är indicerat Se över läkemedel, smärtbehandling och substanser tillsammans med kvalificerade kliniker

Hjälp familjen att bemöta situationen utan avfärdande eller ändlös försäkran Upprätta en lokal plan för medicinsk och psykologisk kontinuitet

Andningsbaserade, somatiska, komplementära eller neurobiologiska insatser kan stödja utvalda mål men bör inte framställas som om de korrigerar en enda dold orsak. Förbättring bevisar inte att det ursprungliga symtomet var inbillat.

Från bedömning till en gemensam plan

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

Från bedömning till vardag

01

Ett förtroligt samtal

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02

Bedömning och rekommendation

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03

Personligt anpassad behandling

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04

Övergång och fortsatt vård

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

Att förbereda hemkomsten

Den fortsatta vården bör ange en betrodd medicinskt ansvarig, relevanta specialister, terapeut, rehabiliterings- eller rörelsestöd, ansvar för läkemedel samt tydliga kriterier för rutinmässig uppföljning respektive skyndsam förnyad bedömning. Framsteg kan omfatta förbättrad funktion, mindre rädsla och färre kontrollbeteenden, färre splittrade vårdkontakter, större trygghet i att hantera symtom, bättre sömn och aktivitet samt en sammanhängande relation till den medicinska vården.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

Att överväga nästa steg

Betyder psykosomatisk att symtomen är inbillade?

Nej. Symtomen är verkliga. Psykologiska och fysiologiska processer kan samverka, och medicinsk sjukdom kan förekomma samtidigt. En respektfull bedömning är avgörande.

Bevisar normala testresultat en psykologisk störning?

Nej. Diagnosen bör inte enbart baseras på tester som inte har funnit någon orsak. Positiva kliniska belägg, funktion, sammanhang och lämplig medicinsk bedömning behövs.

Kommer THE BALANCE att upprepa alla medicinska utredningar?

Inte automatiskt. Befintliga journaler bör gås igenom, brister identifieras och ytterligare undersökningar samordnas endast när det är kliniskt indicerat genom lämpliga vårdgivare.

Kan stress förvärra fysiska symtom?

Ja, stress kan påverka många symtom, men den bör inte antas vara den enda orsaken eller användas för att avfärda nya besvär.

Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.