

Psykologiska faktorer vid inomhusmiljörelaterade besvär

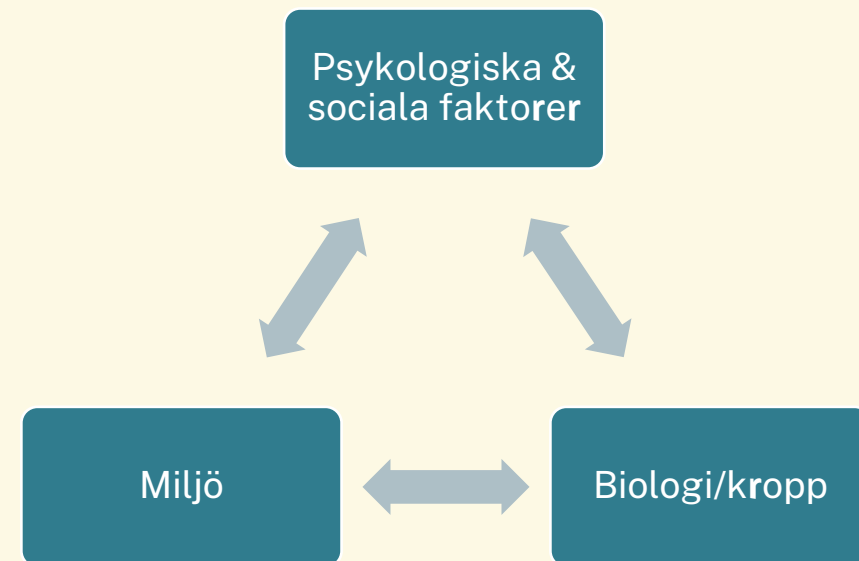
Arbets- och miljömedicin Syd

Anders Söderberg, leg psykolog

Anders.soderberg@skane.se

Varför ett psykologiskt perspektiv vid inomhusmiljöproblem?

- Hälsobesvär uppstår i ett samspel
- Inomhusmiljöärenden präglas ofta av
 - Osäkerhet
 - Oro
 - Brist på kontroll
- Symtomen är **verkliga** – även när orsaken är oklar

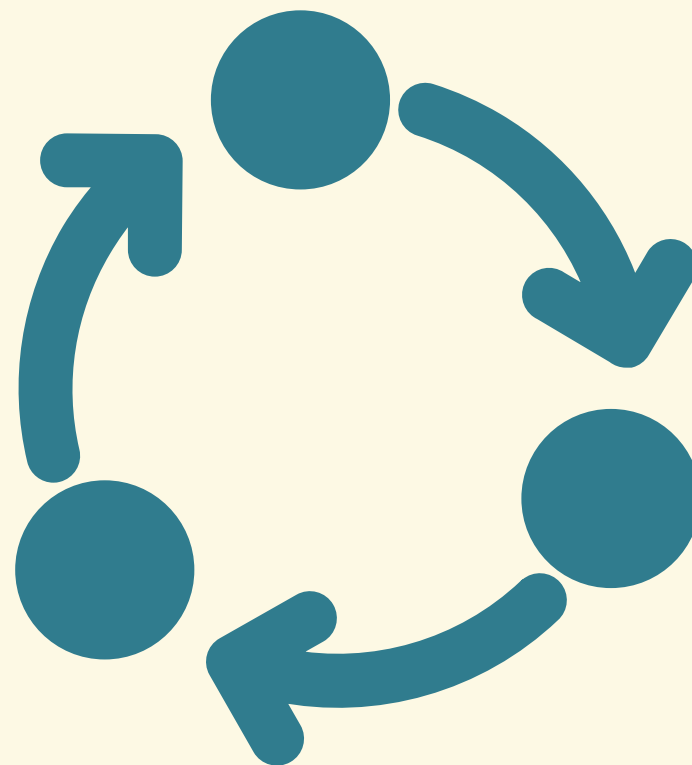


Citronövning



Vanliga psykologiska mekanismer

- Stress och hotupplevelse
- Förväntanseffekter (nocebo)
- Ökad symtomuppmärksamhet
- "Social smitta" och konfliktdynamik



Vad innebär det psykologiska perspektivet

- Att människor reagerar olika på samma miljö
- Att stress och belastning kan påverka symtomupplevelsen
- Att kommunikation kan påverka oro, tillit och samarbete
- Att exponering, perception och beteenden samverkar
- Inte att symtomen är inbillade
- Inte att byggnaden är “oskyldig”
- Inte att teknisk utredning är onödig
- Psykologiska faktorer **samverkar** med miljö och biologi och ska **inte** ses som en **alternativ förklaring**

Vad betyder detta i det praktiska arbetet?

- Osäkerhet är i sig en riskfaktor
 - Tydlighet och samordning kan minska lidande
- Bemötande påverkar hur symtom, oro och konflikter hanteras
 - Psykologisk förståelse är förebyggande
- Processen är en del av exponeringen