

Information om din behandling för stressrelaterad ohälsa

I den behandling du nu påbörjar ligger fokus på att hjälpa dig att kartlägga vad som stressar dig och hur dina egna reaktioner och beteenden kan bidra till att vidmakthålla symtom på stress och utmattning. Syftet är att du ska identifiera vilka förändringar DU kan göra för att påverka din situation och ditt mående.

Det är vår erfarenhet att flera av de stressmoment som finns i livet inte går att helt eliminera (i alla fall inte med omedelbar verkan), även om vi önskar att så vore fallet. Det kan röra sig om konflikter med kollegor, en påfrestande svärmor, ekonomiska bekymmer eller det faktum att barnen måste hämtas och lämnas och kanske har egna problem som behöver tas omhand. Det är lätt att känna sig hjälplös och uppleva att det saknas alternativ.

För att kunna se förändringsmöjligheter på ett tydligt sätt är det ofta viktigt att börja med att fokusera på sig själv och sina egna beteenden. Stor vikt kommer att läggas på att du ska förstå dina beteendemönster och hur de långsiktigt antingen hjälper eller stjälper dig. I takt med att du känner dig starkare och tryggare blir du förhoppningsvis allt mer kapabel att konkret problemlösa kring hur ditt liv ser ut och fatta beslut om hur du vill att det ska se ut framöver.

Att fokusera på beteenden innebär inte att strunta i dina känslor och i sådant som hänt i ditt liv. Dina känslor och erfarenheter är av största vikt, inte minst för att försöka förstå hur de påverkar dig idag. Genom att göra olika aktiviteter och försätta dig i nya situationer kan du indirekt påverka dina inre upplevelser och förhållningssätt till tidigare erfarenheter. I behandlingen kommer vi ägna mycket tid åt att testa nya beteenden och strategier som hjälper dig att leva ett mer meningsfullt liv framöver.

Denna behandling har utvärderats i vetenskapliga studier med goda resultat, och vi tror att den kan hjälpa dig att öka din livskvalitet. Det vi ber av dig är att du vågar testa behandlingens sätt att se på dina problem och att du går in i behandlingen med ett öppet sinne och med viljan att förändra. Vidare att du provar nya beteenden och att du engagerar dig i övningar och hemuppgifter trots att du kanske inledningsvis tvivlar på att de kommer att fungera.

Behandlingsstruktur

Behandlingen pågår under cirka 10-12 veckor och syftar till att du ska få redskap för att kunna hjälpa dig själv till ett bättre mående och en hållbar livssituation. Behandlingen bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT). Det är en strukturerad behandling som består av olika delar som bygger på varandra. Genom att vi jobbar med de olika delarna, som anpassas efter just dina besvär, kommer du att stegvis få en fördjupad förståelse för din stressproblematik och stöd i att göra de förändringar du behöver göra.

Hemuppgifter

Varje vecka kommer du att få hemuppgifter som du ska arbeta med under veckan. Hemuppgifter är en central del av KBT och är enormt viktiga för att behandlingen ska ge resultat. Förbered dig därför gärna på att avsätta tid för att jobba med behandlingen. Det kan kännas stressande till en början, men på sikt kommer det att vara värt besväret.

Behandlingsinnehåll

Nedan följer en översikt över behandlingens innehåll:

1. KBT och stressrelaterad ohälsa
2. Vikten av återhämtning
3. Sömnproblem
4. Att leva det liv jag vill leva
5. Steg mot ett liv i balans
6. Känslostyrda beteenden och exponering
7. Fortsatt arbete med steg och planering – förslag på steg och utmaningar
8. Fortsatt arbete med steg och planering – vanliga problem och förslag på lösningar
9. Livsregler som upprätthåller stress
10. Kommunikationsfärdigheter – konsten att förmedla vad jag vill
11. Sammanfattning och reflektion
12. Att förebygga återfall och arbeta mot fortsatt förbättring