

# Session 1: introduktion till KBT och hälsoångest

## Vad är hälsoångest?

- Definition
- Prevalens
- Ev. kort om diagnoser, arv kontra miljö

## Vad är kognitiv beteendeterapi?

- Praktiskt, aktivt
- Individanpassat
- Viktigt få till övningarna
- Jämlikt samarbete

## Vikten av att förstå beteenden, tankar och kroppsliga reaktioner



- Kontrollbeteenden
- Försäkrande beteenden
- Förebyggande beteenden
- Undvikanden

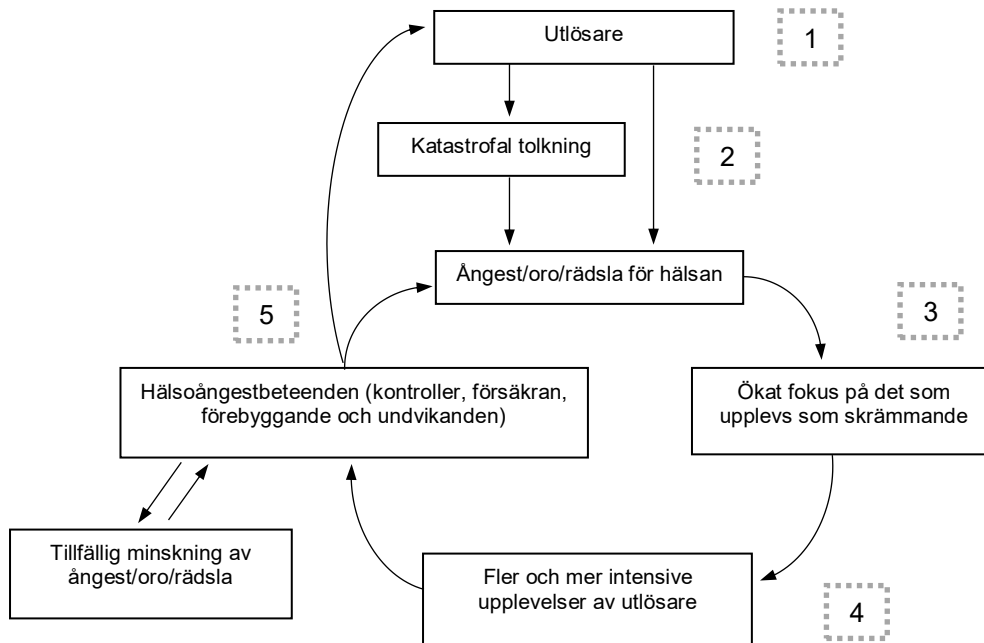
## Hemuppgift: självregistrering och eventuell beteendelista

## Summering, nästa tema

## Session 2: KBT-modellen, påbörjad responsprevention

Uppföljning av självregistrering och eventuell beteendelista, ny planering

KBT-modellen för hälsoångest



Hemuppgift: egen KBT-modell


Hemuppgift: responsprevention



- Sluta helt
- Trappa ner
- Planera tid
- Skjuta upp

Summering, nästa tema

## Session 3: interoceptiv exponering

- Uppföljning av självregistrering, ny planering
- Uppföljning av egenifylld KBT-modell
- Uppföljning av responsprevention, ny planering
- Vad är exponering? 
- Interoceptiv exponering: övning + hemuppgift
- Summering, nästa tema

## Session 4: exponering in vivo

- Uppföljning av självregistrering + förslagsvis avslut
- Uppföljning av responsprevention, ny planering
- Uppföljning av interoceptiv exponering, eventuell ny planering
- Hemuppgift: exponering in vivo
- Summering, nästa tema

## Session 5: katastrofberättelsen

- Uppföljning av responsprevention, ny planering
- Uppföljning av exponering (interoceptiv och in vivo)
- Hemuppgift: katastrofberättelsen
- Summering, nästa tema

## Session 6: rädsla för döden

- Uppföljning av responsprevention, ny planering
- Uppföljning av exponering (interoceptiv och in vivo), ny planering
  - Undersök om fler övningar behövs för rädslan för döden
- Uppföljning av katastrofberättelsen, ny planering

## Session 7-12: fortsatt exponering och responsprevention

- Uppföljning av responsprevention, ny planering
- Uppföljning av exponering (interoceptiv, in vivo, imaginär)
- Inför avslut*: sammanfattning av behandling
- Inför avslut*: plan för vårdsökande och återfallsprevention