Stockholms läns sjukvårdsområde
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Min sammanfattning av behandlingen

Syftet med detta arbetsblad är att du ska få möjlighet att samla dina egna tankar om vad som varit mest hjälpsamt eller givande i behandlingens olika kapitel. Här finns självklart inget rätt eller fel, utan ta bara fasta på sådant som du uppriktigt tycker är värt att komma ihåg.

Introduktion om akut och långvarig stress och stressbeteenden

Återhämtning och introduktion av miniavslappning

Att hantera sömnproblem

Arbete med livsområden, värderingar och konkreta steg

Känslostyrda beteenden och exponering

Livsregler som upprätthåller stress

Kommunikationsfärdigheter vid stress