

Checklista individuell behandling för stress- och utmattningsproblematik

10-13 sessioner

Behandlingen är i grunden en självhjälpsbehandling, vilket innebär att patienten har ett stort eget ansvar för att fylla i registreringar och jobba med beteendeförändringar. Som behandlare ansvarar du för att ge patienten den information som behövs för att vilka förändringar patienten kan behöva göra och varför. Även om det inte alltid specificeras i checklistan nedan bör du stämma av att patienten har förstått det ni gick igenom vid föregående session, och vid behov repetera rational.

Förstärk alla steg som patienten tar i enlighet med behandlingen, även om de inte gjordes i den utsträckning eller omfattning som du eller patienten avsåg. Uppmuntra och påminn om att alla små steg räknas. För en del som har svårt att komma igång med beteendeförändringar kan det vara ett viktigt steg (och en beteendeförändring i sig) att helt enkelt sätta sig med aktivitetsregistreringen och fylla i en eller två dagar.

Träning i miniavslappning uppmuntras flera gånger dagligen. Varje träff inleds med en kort övning i miniavslappning.

Om patienten har svårt att minnas sådant ni går igenom under behandlingen kan patienten med fördel spela in samtalet. Uppmuntra att patienten gör anteckningar.

Handouts, instruktioner till övningar (SARK, aktivitetsregistrering mm) samt själva övningarna och registreringarna finner du på www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se



Session 1 Information om stressrelaterad ohälsa, om behandlingen och påbörjad kartläggning	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Om stress<ul style="list-style-type: none">• Akut stress, långvarig stress: symtom, förlopp• Hur vidmakthålls (underskott återhämtning, stressbeteenden, undvikanden)• Beteende: tanke, känsla, fysiologisk reaktion, impuls, konsekvenser• Introducera funktionell analys (SARK) över stressande situation2. Om behandling<ul style="list-style-type: none">• Hur bryta? (Beteenden, små steg)• Strukturerad, fullfölja, aktivt arbete, hemuppgifter3. Aktivitetsregistrering<ul style="list-style-type: none">• Rational• Testa tillsammans4. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetsregistrering• SARK		
Session 2 Återhämtning	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Repetera rational<ul style="list-style-type: none">• Akut, långvarig, vidmakthållande, förloppet• Hur bryta?2. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Se över SARK• Dra lärdomar om mönster från aktivitetsregistrering. Hur ser det ut?• Förstärk att patient gjort det. Problemlös hur få till att registrera?3. Om återhämtning<ul style="list-style-type: none">• Vad är återhämtning? När behövs?• Påbörja lista återhämtning• Gör miniavslappning• Planera in någon återhämtande aktivitet/miniavslappning4. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetsregistrering• SARK• Lista återhämtning• Planera in och testa återhämtning + miniavslappning		
Session 3 Sömn (inled med kort miniavslappning)	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Lista återhämtande aktiviteter (repetera rational vid behov)• Se över aktivitetsregistrering, dra lärdomar om mönster och skattningar• Följ upp planerad återhämtande aktivitet och miniavslappning• Om tid: SARK2. Om sömn<ul style="list-style-type: none">• Info sömnens roll vid stressrelaterad ohälsa• Sömnhygien, stimuluskontroll, regelbundna tider (ev handout)• Påbörja kartläggning/handlingsplan för bättre sömn3. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Vid behov färdigställ handlingsplan för bättre sömn. Om aktuellt: planera steg för bättre sömn• Planera återhämtning + miniavslappning• Aktivitetsregistrering och SARK		



Session 4 Värderingar och konkreta steg (inled med kort miniavslappning)	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Handlingsplan för bättre sömn och eventuellt tagna steg• Återhämtning och miniavslappning• Sammanfatta lärdomar aktivitetsregistrering och SARK 2. Livsområden, värderingar och konkreta steg<ul style="list-style-type: none">• Genomgång• Fyll i ett par områden 3. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Arbetsblad Värderingar och steg• Aktivitetsregistrering och SARK• Planera in återhämtning + miniavslappning• (Om aktuellt: fortsatta steg för bättre sömn)		
Session 5 Steg mot ett liv i balans (inled med kort miniavslappning)	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Återhämtning och steg för bättre sömn• Sammanfatta lärdomar aktivitetsregistrering och SARK• Titta på patientens arbete med värderingar och steg• Problemlös vid behov 2. Balans i livet<ul style="list-style-type: none">• Se över olika livsområden och fyll på tillsammans vid behov• Rational beteendeaktivering• Välj ut steg och rangordna• Visa hur använda aktivitetsregistrering som stöd för planering: Ringa in, skatta, stryka, flytta... 3. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Fortsätt urval och rangordning av steg• Planera in 1-2 valda steg (kan vara återhämtning och miniavslappning)• SARK		
Session 6 Känslostyrda beteenden och exponering (inled med miniavslappning)		
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Följ upp och dra lärdom av planering och genomförande• SARK 2. Titta på patientens urval<ul style="list-style-type: none">• Planera in ett par steg, olika områden, rimlig planering?• Påminn om hur ringa in, skatta, stryka, flytta 3. Känslostyrda beteenden<ul style="list-style-type: none">• Psykoedukation känslor, vad påverkar vårt beteende• Identifiera patientens ev undvikanden, kontrollstrategier, säkerhetsbeteenden• Rational exponering• Gör SARK tillsammans 4. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetsplanering (uppmuntra till någon utmaning/exponering)• SARK• Miniavslappning		



Session 7-8 Fortsatt arbete med steg och planering (inled med miniavslappning)	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Följ upp och dra lärdom av planering och genomförande• Exponering, SARK• Miniavslappning2. Känslostyrda beteenden<ul style="list-style-type: none">• Repetera rational exponering• Stötta i att identifiera och planera viktiga steg utifrån patientens värderingar, undvikanden och symtom3. Problemlösning<ul style="list-style-type: none">• Svårt med planering? Praktiska hinder? Kris?• Normalisera, lös problem, förstärk alla små steg i linje med behandlingen• Identifiera möjliga belöningar för steg, uppmuntra att patienten belönar sig själv4. Aktivitetsplanering<ul style="list-style-type: none">• Planera in steg utifrån värderingar, undvikanden, återhämtning...5. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetsplanering• Exponering, SARK• Miniavslappning		
Session 9 Livsregler som upprätthåller stress (inled med miniavslappning)	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Följ upp och dra lärdom av planering och genomförande• Exponering, SARK• Miniavslappning2. Genomgång Livsregler<ul style="list-style-type: none">• Identifiera hindrande livsregler• Undersök möjlighet att utmana3. Aktivitetsplanering<ul style="list-style-type: none">• Planera in steg utifrån värderingar, undvikanden, återhämtning...4. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetsplanering• Exponering, SARK• Miniavslappning		
Session 10 Kommunikationsfärdigheter (inled med miniavslappning)	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Följ upp och dra lärdom av planering och genomförande• Exponering, SARK• Miniavslappning2. Kommunikation under stress<ul style="list-style-type: none">• Identifiera situationer som blir svåra för patienten• Gör SARK över situation.• Problemlös beteendeförändring (t ex "Lugnt och säkert beteende", "jag-budskap"...). ROLLSPELA GÄRNA3. Aktivitetsplanering<ul style="list-style-type: none">• Planera in steg utifrån värderingar, undvikanden, återhämtning...4. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetsplanering• Exponering, SARK• Miniavslappning		



Session 11 Sammanfattning och reflektion (inled med miniavslappning)	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Följ upp och dra lärdom av planering och genomförande• Exponering, SARK• Miniavslappning2. Sammanfattning och tillbakablick över utveckling<ul style="list-style-type: none">• Gå igenom arbetsblad "Min sammanfattning av behandlingen" och "Tillbakablick över min utveckling"3. Aktivitetsplanering<ul style="list-style-type: none">• Planera in steg utifrån värderingar, undvikanden, återhämtning...4. Hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Färdigställ arbetsblad Sammanfattning och Tillbakablick• Aktivitetsplanering• Exponering, SARK• Miniavslappning		
Session 12 Att förebygga återfall och arbeta mot fortsatt förbättring	Genomfört	Längd
<ol style="list-style-type: none">1. Följ upp hemuppgifter<ul style="list-style-type: none">• Följ upp och dra lärdom av planering och genomförande• Exponering, SARK• Miniavslappning2. Följ upp sammanfattning och tillbakablick3. Normalisera bakslag. Gör skillnad på bakslag och återfall4. Genomgång Vidmakthållandeplan (arbetsblad)5. Fortsatt arbete framåt<ul style="list-style-type: none">• Planera in steg• Schemalägg tider för att se över behandlingsmaterialet• Ev boka boostersession		