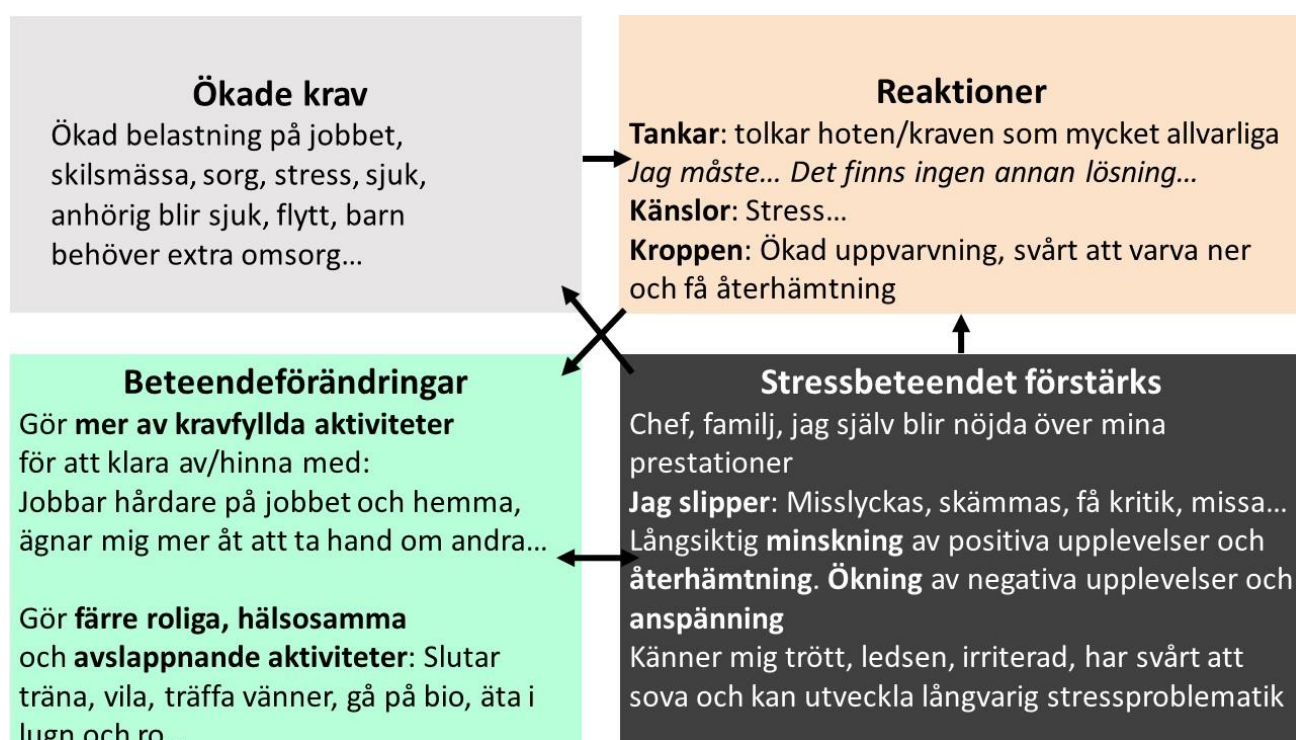


## Lathund för guidad självhjälp vid stress och utmattning

Långvarig stress utan tillräcklig återhämtning är vanligt och kan ge allvarliga symtom som svårigheter med koncentration, minne, fysiska besvär som yrsel, trötthet, ångest och nedstämdhet. I behandlingen lär du dig att stegvis föra in återhämtning för ett mer balanserat liv. Du får också titta på varför du fastnat i stress och utmattning och träna på att göra annorlunda för att inte hamna där igen.

### Modell för hur stress och utmattning kan utvecklas



### Att tänka på

- Du arbetar utifrån boken, läs 1 kapitel/steg i taget.
- Behandlingen har 12 steg som görs förslagsvis 1 steg per vecka. Fokusera på kap 1-8 dessa veckor.
- Avsätt en fast tid varje vecka, t ex söndagar kl 16 då du sitter ner, läser kapitlet, gör övningar och planerar för hur du ska arbeta med materialet under veckan.
- Under veckan arbetar du med de övningar och text som kapitlet instruerar dig.
- Gör alla övningar i kapitlet
- Använd arbetsbladen i boken



- Nästa vecka sitter du igen ner på din fasta tid, stämmer av att du genomfört hela kapitlet och bestämmer om du ska gå vidare med nästa steg eller öva vidare på samma 1 vecka till.
- Du ska veta att självhjälp fungerar, men det bygger på beteendeförändring i vardagen, så det är helt avgörande att du genomför alla delar.
- Du planerar uppföljningar med din behandlare utifrån dina behov. Skriv upp om du har frågor till dess. Vänta dock inte med ditt arbete. Allt du behöver veta står i boken, så läs noggrant när det dyker upp svårigheter.

### *Checklista för att komma igång med självhjälp*

- Jag har fått min bok/häfte
- Jag har fyllt i förmätning
- Jag har bestämt en fast egen terapitid i veckan när jag sitter ner och stämmer av kapitlet samt går in på internet och skattar. Min tid är: \_\_\_\_\_
- Vi har bokat uppföljningstid den är: \_\_\_\_\_
- Jag är nu beredd att sätta igång min behandling!

## För behandlare

### Nyckelinterventioner

#### *Behandlingsinnehåll*

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 man vill
11. Sammanfattning och reflektion
12. Att förebygga återfall och arbeta mot fortsatt förbättring

#### *Viktigaste komponenter*

**Psykoedukation;** stress är inte farligt, långvarig brist på återhämtning kan ge symtom

**Kartläggning;** Patienten kartlägger sin vardag för att se aktiviteter. Situationsregistrering för att se triggers och reaktioner

**Återhämtning;** Träna miniavslappning. Planera återhämtning. Sömninterventioner vid behov.

**Beteendeaktivering;** Formulera värderingar och aktiviteter, positiva och återhämtande

**Exponering;** Våga prioritera, säga nej, göra andra besvikna, missa

#### *Nyckelövning med patient*

Öva avslappning praktiskt med patienten

Bra att hjälpa till att formulera värderingar och steg

Bra att hjälpa till med exponering eller beteendeeexperiment

### Typiskt behandlingsupplägg

1. Uppstart. Titta på modellen för hur stress uppkommer och vidmakthålls. Validera att det är mänskligt att hamna där. Uppmuntra egen reflektion kring detta. Förklara att det är en strukturerad behandling med 1 kapitel i veckan. Var tydlig och uppmuntra att ha struktur och följa övningar och läsa noga.
2. Uppföljning träff efter ca 3-4 veckor. Titta övergripande på aktivitetsregistrering. Dra lärdomar. Fastna inte här. Uppmuntra att de gör. Be patienten förklara vikten av återhämtning. Se om det finns återhämtande beteenden i registrering  
Öva avslappning  
Planera in återhämtning och miniavslappning  
Poängtera vikten av sömn. Om patienten har sömnsvårigheter, lyft fram att arbeta med kap 3 annars gå vidare.
3. Träff/telefon efter ca 6-7 veckor (från start)  
Följ upp och förstärk fortsatt avslappning och återhämtning (och sömninterventioner)



Gör miniavslappning

Be patienten förklara vikten av att börja ta ut riktningen i livet. Att leva det liv jag vill leva istället för att springa för att klara alla måsten.

Gå igenom värderingar-steg exempel och titta på urval. Planera in steg.

4. Träff/telefon efter ca 9-10 veckor (från start)

Förstärk tagna steg och återhämtning. Gör miniavslappning

Be patienten förklara vad exponering och beteendexperiment är. Låt patienten beskriva ett typiskt exempel där patienten behöver exponera eller göra ett experiment.

Planera för fortsatt återhämtning, avslappning, värderingssteg och exponering.

5. Träff/telefon efter 12 veckor

Avstämning, problemlösning, sammanfatta, vidmakthålla

## Typiska fällor för patientgruppen

Gör för mycket. Fastnar redan vid att aktivitetsregistreringen är ansträngande. Hjälptill att förenkla, få fram det viktiga, välja bort, lugna, uppmuntra, validera.

Utmattade patienter blir överväldigade. Allt eller inget. Konkretisera steg. Kvalitet på återhämtning även om allmänna aktivitetsgraden är låg.

## Viktigt att förstärka/tips

Att de arbetar i boken

Att de övar avslappning

Att de drar lärdomar kring sina val och aktiviteter

Att de ser att de har val att välja bort, gå emot fast de får dåligt samvete

Att de slarvar, väljer bort, minskar krav, gör för sig själva

Att stegen blir konkreta och lagom utmanande

Validera att de gör sitt bästa, kämpar och inte har sett någon annan lösning hittills