

# Kurs vid långvarig *STRESS* och *ÅNGEST*



Leg. Psykoterapeut Maria Eriksson

# Bakgrund

- Många patienter med symtom på långvarig stressrelaterad ohälsa.
- Väntetider till de individuella samtalstiderna hos psykoterapeut.

# Urval

- Patienter som bedöms ha behov av komplettering till individuella psykoterapeutsamtal
- Patienter som vid besök hos läkare eller sjuksköterska har symtom på långvarig stress
- Patienter som själva visar intresse för kursen via informationsblad på mottagningen

# Syfte

- Patienten ska få ökad förståelse till kroppens symtom och reaktioner vid långvarig stress/ångest och därmed kunna påverka sin situation mer.
- Patienten får tillgång till mer omfattande behandling i jämförelse med enbart individuell behandling
- Förkorta väntetider till psykoterapeut

# Genomförande

- Uppstart av grupp ca en gång/månad
- I timme, 1 gång/vecka 5 gånger
- Psykoeducation och några praktiska övningar utifrån KBT och ACT

med tema:

*Kroppens drivsystem och hjärnans funktion vid långvarig stress och livsstilsfaktorer*

*Andningsfunktion och ångestteori*

*Känslan och tankens funktion och betydelse*

*Sömnens funktion och sömnsvårigheter*

*Värderad riktning*

- Individuell uppföljning efter kursavslut erbjuds

# Förväntat resultat

- En del har erhållit tillräcklig kunskap för att fortsätta egna åtgärder och förändringar
- En del behöver mer individuellt stöd men med kortare behandlingstid än sedvanligt.
- En del behöver komplettering med utredning och mer specifikt inriktad beh

