

## 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.

### Att tänka på

- Du arbetar utifrån boken, läs 1 kapitel/steg i taget.
- Behandlingen har 12 steg som görs förslagsvis 1 steg per vecka.
- Avsätt en fast tid varje vecka, till exempel 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 självhjälpen

- 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 som är:

\_\_\_\_\_

- Jag är nu beredd att sätta igång min behandling!