

Lathund guidad självhjälp vid stress och utmattning – 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 beteenden

Exponering; Våga prioritera, säga nej eller ja, göra andra besvikna, göra saker "good enough"

Nyckelövning med patient

- Öva avslappning praktiskt med patienten
- Bra att hjälpa till att formulera värderingar och steg
- Bra att hjälpa till med exponering, utforska SARK tillsammans

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/video 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. **Uppföljning träff/video 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. **Uppföljning träff/video efter ca 9–10 veckor (från start)**
Förstärk tagna steg och återhämtning. Gör miniavslappning
Be patienten förklara vad exponering är. Låt patienten beskriva ett typiskt exempel där patienten behöver exponera.
Planera för fortsatt återhämtning, avslappning, värderingssteg och exponering.
5. **Träff/video 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. Se över kvalitet på återhämtning när den allmänna aktivitetsgraden är låg men patienten ändå inte känner sig återhämtad.

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 saker 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