Stresshjälpen

Avsett för

Stresshjälpen är ett behandlingsprogram som baserar sig på närvaroträning samt integrerade KBT-strategier. Programmet passar för personer som inte får ihop sin vardag, uppvisar bråttombeteenden och beskriver en förhöjd stressnivå. Programmet är avsett för personer som har:

- Mild till måttlig stressproblematik
- Utmattningssyndrom – som del av en större insats

Överväganden vid inklusion

Stresshjälpen är inte utformat för att behandla utmattningssyndrom. I vissa fall kan patienten dock uppfylla kriterier för utmattningssyndrom och samtidigt vara kvar i ett tillstånd av högt tempo. I de fallen kan Stresshjälpen hjälpa till att hitta bromsen. Om patienten redan byggt upp en utmattning som präglas av stor trötthet och behov av gradvis aktivering, är Stresshjälpen inte att rekommendera som enskild åtgärd. Senare i förloppet, om/när patienten fått åter en del företagsamhet och kognitiva resurser och närmar sig sitt vanliga jag kan Stresshjälpen användas för att minska risken för återfall i gamla vanor och mönster.

Säkerställ att patienten har förutsättningar att genomgå behandlingsprogrammet. Argument såsom ”jag hinner inte gå i vanlig behandling” behöver bemötas och hanteras för att inte programmet i sig ska utgöra en ytterligare belastning.

Det är vanligt att personer med stressrelaterad psykisk ohälsa även utvecklar ångest och depressionstillstånd. Det är i så fall inget exklusionskriterium. I det fall patienten lider av ett ångestsyndrom eller depression är Stresshjälpen rekommenderat om patientens beteenden kopplat till stress är en primär faktor i utvecklingen av eventuella komorbida diagnoser.

Inklusionskriterierna till Stresshjälpen baseras snarare på beteendeanalysen än specifika diagnoser. Det bör finnas tydliga beteendemässiga underskott kopplade till stress hos patienten såsom ett underskott av återhämtning i vardagen, underskottsbeteenden kopplade till att tillgodose basbehov samt gränssättning. Stresshjälpen är lämpligt för de som har tydliga svårigheter att sänka tempot i vardagen.

Programmet är inte riktat till akuta stressreaktioner som orsakats av hög social belastning, kris eller trauma.

Programmet

Modul 1Modul 2Modul 3Modul 4Modul 5Modul 6

Modul 1: Vad är stress

- Detta är stresshjälpen
    - Introduktion till behandlingen
- Så fungerar stress
    - Vanliga tankar vid stressproblem
    - Vanliga beteenden vid stressproblem
    - Vad är stress?
- Din stress
    - Att börja kartlägga sin stress
    - Symptom
    - Vad triggar stress?
- Övningar för avsnitt 1
    - Planera in tid och plats för arbetet med stresshjälpen
    - Fyll i situationer (personer, platser, uppgifter, tankar mm) som stressar mig, stressreaktioner (tankar, känslor, kroppsliga reaktioner) och stressbeteenden (beteenden vid stress)
- Övningar under veckan

- Veckodagbok, fyll i vad du gör och stressnivå (0-10)

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att få en förståelse för vad stress är samt att börja iaktta egna stressorer, stressreaktioner och stressbeteenden
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är skillnaden på stressreaktion och stressbeteende?
    2. Varför är det viktigt att se mönster i sin vardag gällande stress?

Modultips

Forskning om internetbehandling har visat att patienter som under de försa veckorna inte loggar in, genomför moduler, övningar eller svarar på meddelanden löper stor risk för avhopp. Var därför vaksam på om patienten inte loggar in enligt er överenskommelse vid uppstart. Patientgruppen som går stresshjälpen tenderar att ha särskilt svårt att få tiden att räcka till. För att minska risken att programmet blir ytterligare en negativ stress och för att signalera till patienten att du ser behandlingen som ett åtagande är det bra om du som behandlare lyfter tecken på låg motivation med patienten så tidigt som möjligt, på ett vänligt sätt.

Modul 2: Situationsanalyser och medveten närvaro

- Förstå ditt agerande bättre
    - Vad är, och hur gör man en situationsanalys?
    - Undvikande leder inte till mindre stress
- Exempel på situationsanalyser
    - Lär dig verktyget och hur det kan vara hjälpsamt
- Gör din första situationsanalys
- Motverka stressens negativa effekter
    - Att varva ner
    - Andningsövning
- Introduktion till medveten närvaro
    - Vad är medveten närvaro?
    - Övning i närvaro
    - Medveten närvaro i vardagen
- Övningar under veckan
    - Planera in en fast tid då du gör någon av de två övningar du gjorde i detta avsnitt, boka in denna tid och lyssna 1g/dag
    - Gör två situationsanalyser

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att börja se samband mellan vad som stressar, stressbeteenden och hur dessa strategier fungerar på kort- respektive lång sikt. Här introduceras även medveten närvaro som ett sätt att hitta nya strategier
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad skiljer akut stress från långvarig stress?
    2. På vilka sätt skiljer sig medveten närvaro från avslappning?

Modul 3: Medveten närvaro och värderad riktning

- Förankra i det viktiga
    - Koppla medveten närvaro till värderingar
    - Hur närvaro kan väcka obehag
    - Löven på strömmen
- Låt värderingar styra
    - Hur kortsiktiga strategier kan göra att du tappar dina värderingar

- Vad är värderingar?
    - Värderingar och mål
    - Bryt ner värderingar till mål
    - Hitta din värderade riktning
- Utforska dina värderingar
    - Fyll i dina värderingar inom varje område
    - Fyll i vilka områden som har störst glapp mellan hur du lever och hur du vill leva? Inom vilka områden vill du se en förändring?
- Övningar under veckan
    - Fortsätt träna medveten närvaro, antingen med hjälp av ljudövningarna eller genom att träna på att i vardagen uppleva de aktiviteter du gör på ett nyfiket och icke-dömande sätt

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera värderingar som ett långsiktigt hållbart sätt att styra sina beteenden, att få syn på egna värderingar i olika områden och var man vill jobba för en förändring
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är syftet med att skriva ner sina värderingar?
    2. Vad är skillnaden på att styras av värderingar och att styras av stress?

Modul 4: Att ta hand om sig själv

- Mer av det du vill
    - Fyll på med värderade aktiviteter
- Rörelse är bra för kroppen
    - Fyll i dina motionsvanor: detta gör jag idag, detta skulle jag vilja, detta är hindren
- Sömn är en viktig återhämtning
    - Sömnstrategier
    - Tips för att sova bättre
    - Din sömnsituation: vilken är den viktigaste förändringen du kan göra för att förbättra sömnen?
- Du påverkas av vad du äter
    - Matvanor
    - Se över din matsituation
- Medveten närvaro är nyckeln
    - Ljudövning
- Övningar under veckan
    - Gör en viktig förändring gällande motion, kost och sömn: fyll i den viktigaste förändringen, vad som hindrar dig och hur du kan hantera dessa hinder

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att se över sömn, kost och matvanor, och förändra dessa, som ett led i ett långsiktigt förändringsarbete i värderad riktning
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Varför är det bra att gå upp ur sängen efter en halvtimme då du inte kan somna?
    2. På vilket sätt är motion, sömn och kost relaterat till stress?

Modultips

Det är vanligt att personer med stressproblematik ställer höga krav på sig själva som de har svårt att nå upp till. I den här modulen är det många som gör planer kring träning som de sedan kan få svårt att hålla. Här är det viktigt att du som behandlare hjälper patienten sätta rimliga mål utifrån vad patienten tycker är meningsfullt.

Modul 5: Tidsplanering och gränsdragning

- Att välja och välja bort

        - Strukturerad tidshantering
        - Konsten att säga nej
        - Tankar som leder in i stressfällan
        - Värderad riktning och gränssättning
- Träna på att sätta gränser
    - Skriv ned situationer där du har behov av att sätta gränser
- Se långsiktiga konsekvenser
    - Situationsanalys och att säga nej
    - Tekniker för att säga nej
- Övningar under veckan
    - Fortsätt med medveten närvaro: se om du kan hitta situationer under den kommande veckan där du kan införliva medveten närvaro
    - Sätt gränser på ett sunt sätt: fyll i vad du väljer att sätta gränser kring
    - Gör en situationsanalys på den situation där du valt att träna gränssättning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att se över hur det fungerar att sätta gränser och att säga nej och att jobba på detta som ett led i ett långsiktigt förändringsarbete i värderad riktning
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Nämna två tekniker som gör det lättare att säga nej
    2. På vilket sätt är det kortsiktigt att säga ja till allt i stunden?

Modul 6: Vidmakthållande och avslut

- Välj ambitionsnivå
    - Gör så gott du kan
    - Våga slarva för ökad flexibilitet
- När skulle du kunna slarva?
    - Utgå från tidigare situationsanalyser, fyll i situationer där du skulle kunna börja slarva
- Sammanfatta vad du tar med dig
    - Vad har du lärt dig?
    - Är det något som varit särskilt svårt?
    - Hur kan du göra för att öka sannolikheten för att viktiga beteenden blir av i din vardag?
- Vidmakthållandeplan
    - Detta behöver jag göra för att vidmakthålla framstegen
- Plan för bakslag
    - Min handlingsplan för eventuella bakslag
- Avslutning för stresshjälpen

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att sammanfatta arbetet med programmet och att detta mynnar ut i en plan för att vidmakthålla resultat samt en plan för att hantera bakslag.

Återkommande registreringar i varje modul:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från ”Inte alls” till ”Nästan varje dag”.

- Stress (ej i Plus-versionen)
- Sömn
- Arbete med övningar
- Livskvalitet

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av modul 2 till 6.
- Patienten kan se en graf av det samlade resultatet av skattningens frågor vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Stresshjälpen Plus har ytterligare registreringar, mer om det kan du läsa om här.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-stresshjalpen/

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i patientvyn i början av varje program.

Filmer

Filmer med undertexter finns på: https://vimeo.com/showcase/stresshjalpen (lösenord: kbt)

Informationsmaterial

Här hittar du informationsmaterial som kan delas ut till patienter.