

# Stress skola

**Omfattning:** Fyra tillfällen a 90 minuter inkl paus.

**Målgrupp:** Patienter med stress och utmattningsproblematik

**Behandlingsmål:** Lära patienter funktionellt tänkande kring sin stress och samt värdebaserat agerande.

**Utvärdering:** Före- och eftermätning med KEDS/PSS samt eftermätning av patientnöjdhet med CSQ.

## Tillfälle 1

Introduktion och välkommen

Psykoedukation:

- Vad är stress?
- Balans mellan krav och resurser
- Stressreaktionen - kamp och flykt systemet
- Stressreaktionen utifrån ett KBT perspektiv: Tanke, kropp, känsla, beteende
- Problemet med stress är inte stressen - problemet är bristen på återhämtning!
- Stressrelaterade sjukdomar

Övning: Hur kan vi förstå stressbeteenden? - SORK

Psykoedukation: Vad hjälper mot stress?

- Regelbunden återhämtning
- Minska stressorer
- Bli medveten om beteendemönster
- Motion
- Ändra förhållningssätt: acceptans och defusion
- Medveten närvaro

Hemuppgift:

- Aktivitetsdagbok - återhämtande, viktiga och roliga aktiviteter.
- Identifiera tidiga tecken på stress

## Tillfälle 2

Repetition och genomgång av hemuppgift

Psykoedukation:

- Bas för psykisk hälsa: Bra mat, god sömn, fysisk aktivitet
- Balans mellan aktivitet och återhämtning: Stress och återhämtningskurvan
- Vad är återhämtande?
  - Mental ansträngning > Fysisk aktivitet
  - Fysisk ansträngning > Mental aktivitet
  - Känsломässig ansträngning > Medveten närvaro med fokus på sinnen

Övning: Olika former av återhämtning

- Korta återhämtningsbeteenden = mikropaus

- Långa återhämtningsbeteenden = Promenad, musik, bok, bad etc...

Övning: Hinder i form av gamla stressbeteenden.

Hemuppgift:

- Aktivitetsdagbok
- 5 mikropaus
- Fundera på lämpliga långa återhämtningsbeteenden

## Tillfälle 3

Repetition och genomgång av hemuppgift

Psykoedukation:

- Avslappning och avspänning
- Tillämpad avspänning

Övning: Tillämpad avspänning

Psykoedukation:

- Mindfulness

Övning: Andningsankaret

Psykoedukation: Hantera tankar

- Grubbel och ältande - tanketennis
- Grubbel kan fungera som "stressbroar" mellan stresstoppar

Övning: Bryta grubbel och ältande:

- Stoppa tennismatchen
- Värsta tanken
- Medveten närvaro
- Defusionsövningar

Hemuppgift:

- Aktivitetsdagbok
- Korta och långa återhämtningsbeteenden

## Tillfälle 4

Repetition och genomgång av hemuppgift

Psykoedukation:

- Medkänsla och compassion
- Tre system; "beteendeklasser":
  - Utforskande/prestationssystem
  - Trygghetssystem
  - Hot/stresssystem
- Viktig med balans!

Övning: SOAS

Vidmakthållandeplan och utvärdering