

Patientmaterial KBT

Behandlingsmaterial

Här har vi samlat behandlingsmaterial för dig som går i behandling hos oss i Premicare. Materialet bygger på KBT, som står för kognitiv beteendeterapi, och är en praktiskt inriktad behandlingsmetod som i forskning visat sig vara en effektiv metod för att hjälpa människor med en rad olika problemområden som exempelvis nedstämdhet, oro, ångest, stress eller sömnbesvär. I behandlingen kommer vi framförallt att ha fokus på nuet och vilka konkreta förändringar du själv kan göra för att bättre hantera och förhålla dig till de svårigheter du kämpar med.

Får du frågor när du arbetar med materialet så får du gärna ta upp dem med din behandlare!

Allmänna metoder

- ANDNINGSÖVNINGAR
- AVSLAPPNINGSÖVNINGAR
- BETEENDE EXPERIMENT
- FUNKTIONELL ANALYS (ABS)
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- KOGNITIV DEFUSION
- MEDVETEN NÄRVARO
- OM BETEENDE
- PROBLEMLÖSNING
- TANKEFÄLLOR
- TILLÄMPAD SPÄNNING
- UNDERSKOTT OCH ÖVERSKOTT
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Depression och Nedstämdhet

- OM DEPRESSION
- AKTIVITETSDAGBOK
- OM BETEENDE
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- UNDERSKOTT OCH ÖVERSKOTT
- AKTIVITETSLISTA

- VÄRDERINGAR
- KOGNITIV DEFUSION
- OROSTUND
- BETEENDE EXPERIMENT
- BETEENDEAKTIVERING
- PROBLEMLÖSNING
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Oro och GAD

- *OM ORO, GRUBBEL + OROSHANTERING*
- *OM GAD*
- *OROSDAGBOK*
- *OROSTUND*
- *INTOLERANS FÖR OSÄKERHET*
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- BETEENDEEXPERIMENT
- KOGNITIV DEFUSION
- VAD HÄNDER I KROPPEN VID ÅNGEST
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Ångest och fobier

- VAD HÄNDER I KROPPEN VID ÅNGEST
- EXPONERING IN VIVO
- EXPONERING - PLANERA & UTVÄRDERA
- INTROCEPTIV EXPONERING
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Hälsångest

- OM HÄLSOÅNGEST
- KARTLÄGG DINA HÄLSOÅNGESBETEENDEN
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- INTROCEPTIV EXPONERING
- EXPONERING - PLANERA & UTVÄRDERA
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Paniksyndrom

- OM PANIKSYNDROM
- PANIKDAGBOK
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- ANDNINGSÖVNINGAR
- OM PANIKÅNGEST OCH HYPERVENTILERING
- INTROCEPTIV EXPONERING
- EXPONERING IN VIVO
- EXPONERING - PLANERA & UTVÄRDERA
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Social ångest

- OM SOCIAL ÅNGEST
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- BETEENDEEXPERIMENT
- EXPONERING IN VIVO
- EXPONERING - PLANERA & UTVÄRDERA
- INTROCEPTIV EXPONERING
- KOGNITIV DEFUSION
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Specifik fobi

- OM SPECIFIK FOBI
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- EXPONERING IN VIVO
- EXPONERING - PLANERA & UTVÄRDERA
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Stress och utmattning

- OM STRESS OCH UTMATTNING
- KARTLÄGG DIN STRESS
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- ÅTERHÄMTNING
- MIN ÅTERHÄMTNING
- MEDVETEN NÄRVARO

- KOGNITIV DEFUSION
- VÄRDERINGAR
- PROBLEMLÖSNING
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Sömnproblem

- OM SÖMN
- SÖMNDAGBOK
- SÖMNHYGIEN
- SÖMNRESTRIKTION
- AVSLAPPNINGSSÖVNINGAR
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Tvångssyndrom

- OM TVÅNGSSYNDROM
- FUNKTIONELL ANALYS (SORK)
- REGISTRERING AV EXPONERING VID TVÅNGSSYNDROM
- VIDMAKTHÅLLANDEPLAN