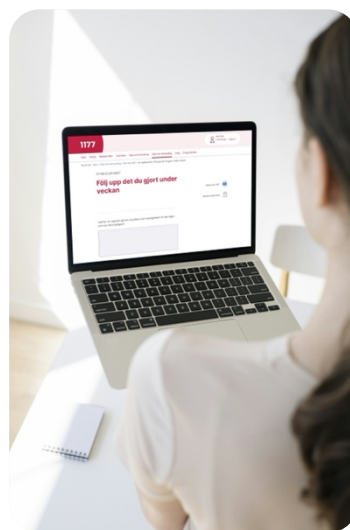


IKBT – INTERNETBASERAD KBT

Med internetbaserad KBT (IKBT) får du tillgång till ett behandlingsprogram som är utprövat i forskning och bevisat effektivt. Du behöver inte komma till mottagningen för att ta del av behandlingen utan arbetar med den via dator, mobil eller surfplatta. Det innebär att du kan arbeta med programmet på de tider och i den miljö som passar dig bäst.

Behandlingen sker vanligtvis under åtta till tio veckor. I behandlingsprogrammet får du värdefull information och genomför hjälpsamma övningar på samma sätt som om du skulle komma till mottagningen för terapi. Övningarna anpassar du efter just dina problem och du har regelbunden kontakt med en behandlare som hjälper dig längs vägen. En fördel med IKBT är att du hela tiden har behandlingsmaterialet lättillgängligt, vilket hjälper dig att hålla igång med behandlingsarbetet och repetera om du behöver det.

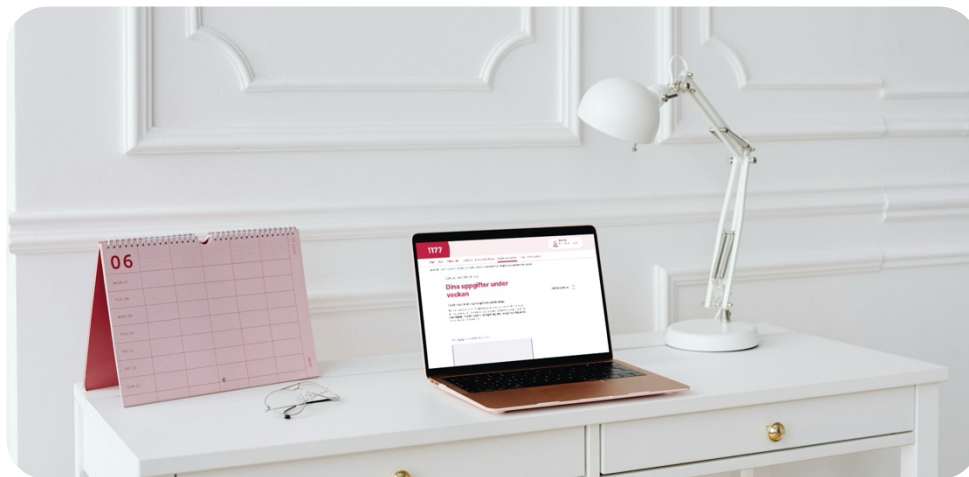


SOVHJÄLPEN – FÖR DIG MED SÖMNPROBLEM

Får du för lite sömn eller har så dålig sömnkvalitet att du påverkas negativt under dagen? Då kan Sovhjälpen vara en behandling som hjälper dig framåt.

I programmet får du först kartlägga din sömn för att sedan schemalägga den enligt principer som på sikt leder mot förbättring. Du får också se över annat som kan påverka sömnen, som dina vanor och kvällsrutiner samt stress och aktivitetsnivå. Det viktigaste i behandlingen är dock att hålla dig till sömnschemat, trots att det på kort sikt kan upplevas mycket påfrestande. Genom att fortsätta hålla dig till schemat kommer sömnen sannolikt att stabiliseras och över tid förbättras. Om du skulle vilja jobba på det här sättet för att förbättra din sömn så kan Sovhjälpen vara rätt behandling för dig.

SÅ HÄR GÅR DET TILL



När du och din behandlare har kommit överens om att du ska starta ger behandlaren dig tillgång till behandlingsprogrammet. Du får ett automatiskt mail med inloggningsuppgifter.

Programmet består av flera avsnitt som du tar dig an ett i taget. Vanligtvis arbetar du med ett avsnitt under en vecka. Varje avsnitt består av text du läser och innehåller ofta också filmer, bilder och ljudfiler. I avsnitten finns övningsuppgifter som du jobbar med. Övningsvaren kan även din behandlare se, så att hen kan följa hur det går för dig. Det är viktigt att du lägger tid på behandlingen och genomför övningarna, så att du kan närma dig de mål du har med behandlingen.

Du och din behandlare kommer överens om hur er kontakt ska se ut under arbetet med behandlingen. Det är vanligt att ha kontakt via skriftliga meddelanden i programmet och att din behandlare ger dig feedback efter varje genomfört avsnitt. Vänd dig till din behandlare om du stöter på svårigheter under behandlingen eller undrar över något. Din behandlare finns med dig för att hjälpa, stötta och svara på frågor.

