

ETT DIGITALT SJÄLVHJÄLPSPROGRAM

Våra digitala självhjälsprogram bygger på evidensbaserade metoder inom Kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Du behöver inte komma till mottagningen för att ta del av programmet utan arbetar med den via dator, mobil eller surfplatta. Det innebär att du kan arbeta med det på de tider och i den miljö som passar dig bäst.

I programmet 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. En fördel med ett digitalt självhjälsprogram är att du hela tiden har behandlingsmaterialet lättillgängligt, vilket hjälper dig att hålla igång med arbetet och repetera om du behöver det.



STRESSHJÄLPEN SOLO – FÖR DIG SOM ÄR STRESSAD

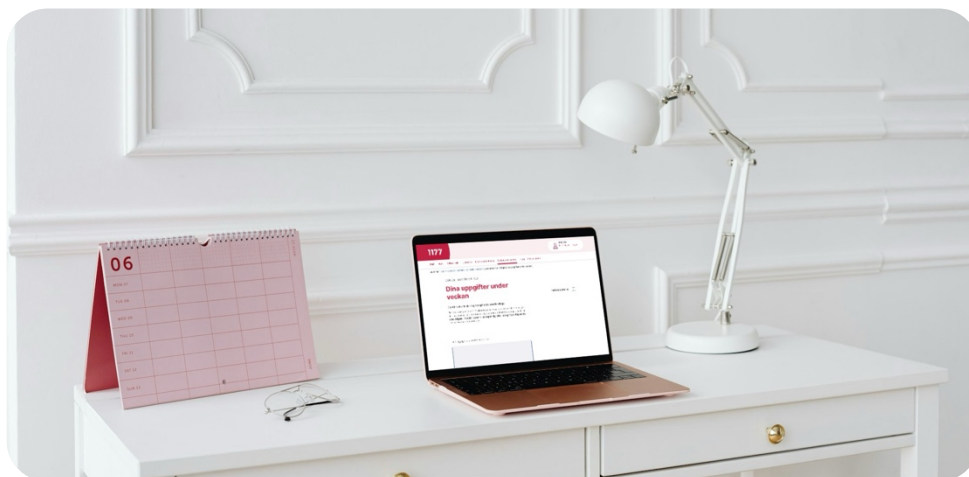
Är du stressad och har svårt att få ihop livspusslet? Då kan Stresshjälpen Solo vara ett självhjälsprogram som hjälper dig framåt.

Genom text, film och övningar guidas du i fem steg:

- Upptäck din stress
- Lär dig närvaro
- Utforska dina värderingar
- Ta kontroll över din tid
- Sammanfattning och målsättning

Låter detta som något du skulle ha nytta av kan Stresshjälpen Solo vara något för dig!

SÅ HÄR GÅR DET TILL



Allt material finns tillgängligt online i vår plattform och du har tillgång till programmet i tre månader. För att komma igång får du ett mail med inloggningsuppgifter.

Programmet består av fem avsnitt som du tar dig an på egen hand, 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. Det är viktigt att du lägger tid på programmet och genomför övningarna, så att du kan närma dig de mål du har.

ETT PROGRAM MED VETENSKAPLIG GRUND

Stresshjälpen Solo är en omarbetning av Stresshjälpen, vårt behandlingsprogram som använts i över ett decennium. Stresshjälpen har utvärderats i två randomiserade kontrollerade studier. Forskningen visar att Stresshjälpen effektivt kan minska stressymtom. I vår senaste utvärdering framkom det att 95% av deltagarna skulle rekommendera programmet till en vän med liknande problematik.

