

Behandling av stress

Behandling av stress

Steg	Nivå 1 - Stressreaktion	Nivå 2 - Maladaptiv stressreaktion	Nivå 3 - Utmattningssyndrom
1	Ge livsstilsråd. Våga ställa frågorna genom att dela ut: Hälsoremiss Fysisk aktivitet på recept Broschyrer Självhjälpsråd på internet Se www.vardguiden.se under relaterad information. Stresshantering Skapa balans mellan aktivitet och vila	Ge livsstilsråd. Våga ställa frågorna genom att dela ut: Hälsoremiss Fysisk aktivitet på recept Broschyrer Självhjälpsråd på internet Se http://www.1177.se/ under relaterad information. Stresshantering Skapa balans mellan aktivitet och vila	Ofta initial sjukskrivning 2-4 veckor. Hjälp patienten att modifiera sin livsföring, t.ex. genom att: Minska stressen Inta regelbundna måltider Gå dagliga promenader Skapa balans mellan vila och aktivitet Ev. medicinera
2	Eventuell kontakt med: Psykolog Kurator Sjuksköterska Arbetsterapeut Andra hjälpkanaler: Familjeterapi Kyrkan Frivilligorganisation	Ordinera samtal med: Psykolog Kurator Sjuksköterska Arbetsterapeut Sjukgymnast Den psykologiska behandlingen kan kombineras med: Kroppskännedom An- och avslappning Qigong	Ordinera samtalsbehandling med (anpassa efter patientens status): Psykolog eller psykoterapeut Arbetsterapeut Behandlingen kan kombineras med: Vardagsrevidering Kroppskännedom An- och avslappning Qigong Tai-chi

		Tai-chi Mindfulnessbaserad stressreduktion (ev. i grupp)	Mindfulnessbaserad stressreduktion (ev. i grupp)
3	-	Psykologisk fokuserande behandling i grupp.	Psykologisk fokuserande behandling i grupp. Eventuellt medicinsk behandling som komplement.
4	-	Uppföljning inom 1 månad.	Uppföljning inom 7-10 dagar.
5	-	Eventuellt sjukskrivning (deltid).	Sjukskrivning 2-4 veckor, sedan görs ny bedömning.
6		Tidig kontakt med Försäkringskassan och ev. med arbetsgivare.	Kontakt med Försäkringskassan och ev. med arbetsgivare (när patienten är redo) och gradvis återgång till arbetet.