

# Stresshantering

Den som upplever ohälsa, riskerar bli sjukskriven eller redan är sjukskriven p.g.a. stressrelaterade besvär t.ex. på grund av bristande återhämtning och stress i vardagen, sömnbesvär eller lättare psykisk ohälsa såsom t.ex. oro, ångest, nedstämdhet är välkommen i gruppen.

Dessa moment och delar kan ingå:

Kognitiv beteendeterapi (KBT).

Att identifiera och omstrukturera aktivitetsmönster (Redesigning Daily Occupations).

Strategier vid stresshantering.

Mindfulness i vardagen.

avspänningstekniker.

Först träffar du arbetsterapeut för bedömning.

## **Dagar och tider:**

Torsdagar, 10 tillfällen

kl 17.30-18.30

Patientavgift är 200 kr/besök, frikort gäller. Tänk på att SAMTLIGA besök är en bokning och måste AVBOKAS 24 timmar innan, om inte sker en debitering på patientavgiften (200 kr) enligt Stockholms Läns Landstings avtal.

Välkommen!

Elisabeth Norvall, leg arbetsterapeut, steg 1 KBT

[receptionen@affysiocenter.se](mailto:receptionen@affysiocenter.se)

Tel: 08-30 04 02