

LP - MESTRING AV BEKYMRINGER ^[1]

[Aaron V](#) ^[2], Developer, Explorablelest 2.4K ganger

MESTRING AV BEKYMRINGER

- *Teknikker for å å mestre og komme ut av overdreven bekymring og generalisert angstlidelse*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Dette nettbaserte mestringsverktøyet inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som psykologer bruker i behandling for overdreven bekymringer og generalisert angstlidelse. Verktøyet bygger på teknikker fra anerkjente metoder som kognitiv terapi, aksept- og forpliktelsesterapi (ACT) og meta-kognitiv metode.

[Tilgang for helsetjenester](#) ^[3]

KJØP SOM PRIVATPERSON ^[4]

***Kr.280,-**

- Inneholder:
- Mestring av bekymringer

KJØP 4 VERKTØY ^[5]

***Kr.480,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering

KJØP ALLE 8 VERKTØYENE ^[6]

***Kr.680,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnevansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

***Betaling via Stripe**

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Folk flest bekymrer seg i større eller mindre grad gjennom livet. For noen kan bekymring bli så belastende at de eksempelvis blir forstyrrende for daglig fungering eller relasjoner. Generalisert angstlidelse er en psykisk lidelse der livskvaliteten blir nedsatt fordi man bekymrer seg for mye, eller fordi man stadig føler seg veldig engstelig. Dette kan omhandler små eller store problemer, men det oppstår også gjerne uten noen spesiell grunn. Et viktig kjennetegn er likevel at man bruker betydelig mengde tid hver dag på å bekymre seg. I dette programmet får du hjelp til å bli bevisst på tanker og følelser, og teknikker som kan brukes for å mestre dem.

- Hva inneholder programmet?

1.0 Normal bekymring

- 1.1 Generalisert Angstlidelse
- 1.2 Symptomer på angst
- 1.3 Hva er årsaken til bekymringsangst?

Oppsummering

- Innledning om bekymring og angst

2.0 Flere typer bekymringer

- 2.1 Tankemønstre og bekymring
- 2.2 Unngåelsesatferd
- 2.3 Alfred & Skyggen

Oppsummering

- Hvordan fungerer bekymring?

3.0 Akseptere usikkerhet

- 3.1 ABCD-modellen
- 3.2 Å takle unngåelsesatferd
- 3.3 Uhensiktsmessige handlingsstrategier

Oppsummering

- Vanlige strategier som virker mot sin hensikt

4.0 Identifisere problemer og bekymringer

- 4.1 Finne løsninger til problemene
- 4.2 Velge riktig løsning på et gitt problem
- 4.3 Iverksette en løsning

Oppsummering

- Hvordan avdekke de viktigste problemene og iverksette de riktige løsningene?

5.0 Stress og bekymringer

- 5.1 Mindfulness
- 5.2 Tolerere uønskede følelser
- 5.3 Avspenningsteknikker

Oppsummering

- Virksomme strategier og øvelser for å redusere bekymring.

6.0 Dagliglivet (Kosthold)

- 6.1 Fysisk aktivitet
- 6.2 Balanse i arbeidslivet
- 6.3 Relasjoner og bekymringer

Ekstra-stoff:

- **Sjekk-inn:** Registrer hvordan du har det
- **Graf:** Følg med på hvordan du har det over tid
- **Målinger:** Sammenlign hvordan du har før og etter nettkurset
- **Oversikt:** Skjemaer og verktøy for å mestre symptomene
- **Test deg selv:** Er du i en sårbar fase?

- *«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
- *«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»*
- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*

Kilde URL: <https://app.assistertselvhjelp.no/bekymringer-mestringsverktoy>

Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/bekymringer-mestringsverktoy>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>

[3] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>

[4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/edebfa01adc6e97d199775122cad014/44>

[5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/f1d43a102a8a843e5e1a43019ab31aa8/61>

[6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/5c08cef3dfbf3a40f2119653864f108b/52>