

LP - SOSIAL ANGST v4 ^[1]

Assistert Selvhjelp - Få bedre psykisk helse via internett ^[2]lest 2K ganger

SOSIAL ANGST

- *Teknikker for å mestre sosial angst*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet*

Dette er et verktøy rettet mot sosial angst med kognitiv atferdsterapeutisk tilnærming og eksponeringsterapi. Det inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som er brukt i polikliniske behandlingsforløp.

Tilgang for helsetjenester ^[3]

KJØP SOM PRIVATPERSON ^[4]

***Kr.390,-**

- Inneholder:
- Sosial Angst

KJØP 3 VERKTØY ^[5]

***Kr.690,-**

- Inneholder:
- Sosial Angst
- Angst
- Jobbmestring

KJØP ALLE VERKTØY ^[6]

***Kr.990,-**

- Inneholder:
- Sosial Angst

- Angst
- Jobbmestring
- + 9 andre verktøy [7]

*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?

Sosial angst er både plagsomt og vanlig. For noen blir angsten så vanskelig at den forstyrrer hverdagslivet, og dukker opp i situasjoner der den ikke hjelper. Dette verktøyet inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som gjør at du kan takle angsten på en bedre måte.

- Hva inneholder mestringsverktøyet?

- 1.1 Sosial angst
- 1.2 Kognitiv terapi?
- 1.3 Kom i gang
- 1.4 Quiz Del 1
- 2.1 Hvorfor sosial angst?
- 2.2 Hvordan er det for deg?
- 2.3 Hvordan behandle sosial angst?
- 2.4 Sikkerhetsatferd
- 2.5 Quiz Del 2
- 3.1 ABC-modellen
- 3.2 Tankesortering
- 3.3 Ditt ABC-skjema
- 3.4 Den kognitive diamant
- 3.5 Tankefeller
- 3.6 Quiz - Del 3
- 4.1 De første skrittene mot endring:
- 4.2 Hva er eksponeringsterapi?
- 4.3 Lage et eksponeringshierarki
- 4.4 Quiz - Del 3
- 5.1 Den første eksponeringen
- 5.2 Bevar troen
- 5.3 Følg planen
- 5.4 Quiz - Del 4
- 6.1 Tilbakeblikk
- 6.2 Tilbakeskritt eller tilbakefall
- 6.3 Forebygge tilbakefall

○

Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»

○

«Veldig bra avklaring angående hvilken type angst en har, dette var veldig godt beskrevet. Jeg trodde før at jeg hadde panikkangst, men har lært at det er sosial angst.»

- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
- *«Likte at det er lærerikt, på en måte slik at basiskunnskapene bak angst er enkle å forstå. Liker også de varme ordene underveis godt.»*
- *«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/verktoy-sosial-angst>

Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/verktoy-sosial-angst>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en>

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

[4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/c92dcc4315547795b5b203bb2cb50bc7/93>

[5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/7da442693b43db0b9dcaa4fadc4b7883/74>

[6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/255a98ee5ad738e85b253c0d9b1b4225/71>

[7] <https://assistertselvhjelp.no/verktoy/>