



ACT |

Att hantera stress och främja hälsa
Träff 2 – Att undvika tankar och känslor och
om språket

Fredrik Livheim. www.livskompass.se



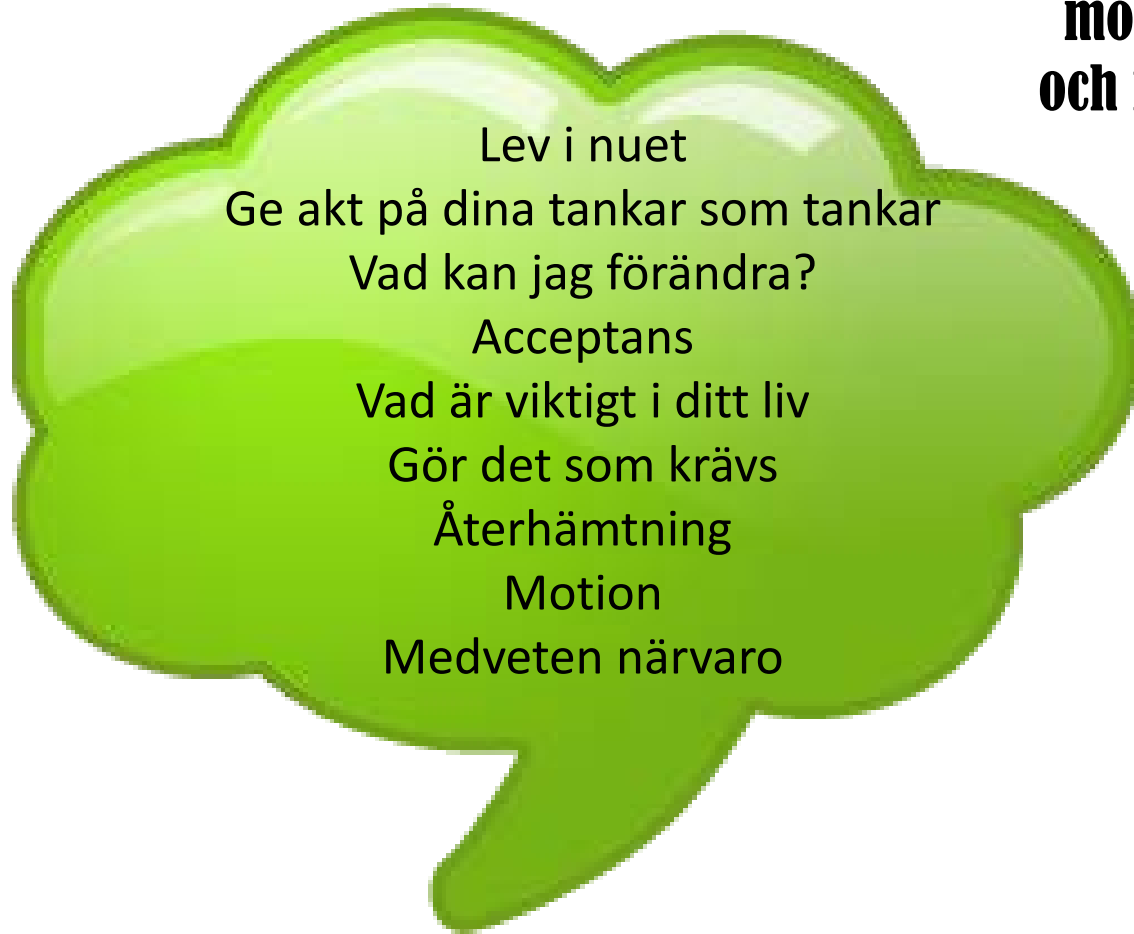
LIVSKOMPASS

Kursledare:

Annika Svingstedt & Carina Jervström

VAD ÄR ACT??

OCH VAD HANDLAR KURSEN OM



**Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag
inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.**

Acceptance
Commitment
Theory/therapi



Mars 2013 startade det hela med en pilotgrupp (personal) och vår utbildning parallellt

Hösten 2013 första patientgruppen

Oktober 2018 startade vi den tolfte gruppen

Ca 120 deltagare totalt (max 12/grupp)



DATUM FÖR ACT-GRUPP HÖSTTERMINEN 2018 ETT FÖRSLAG...

Onsdag den 24 oktober klockan 17.00 – 19.00

Onsdag den 7 november klockan 17.00 – 19.00

Onsdag den 21 november klockan 17.00 – 19.00

Torsdag den 6 december klockan 17.00 – 19.00

Onsdag den 19 december klockan 17.00 – 19.00

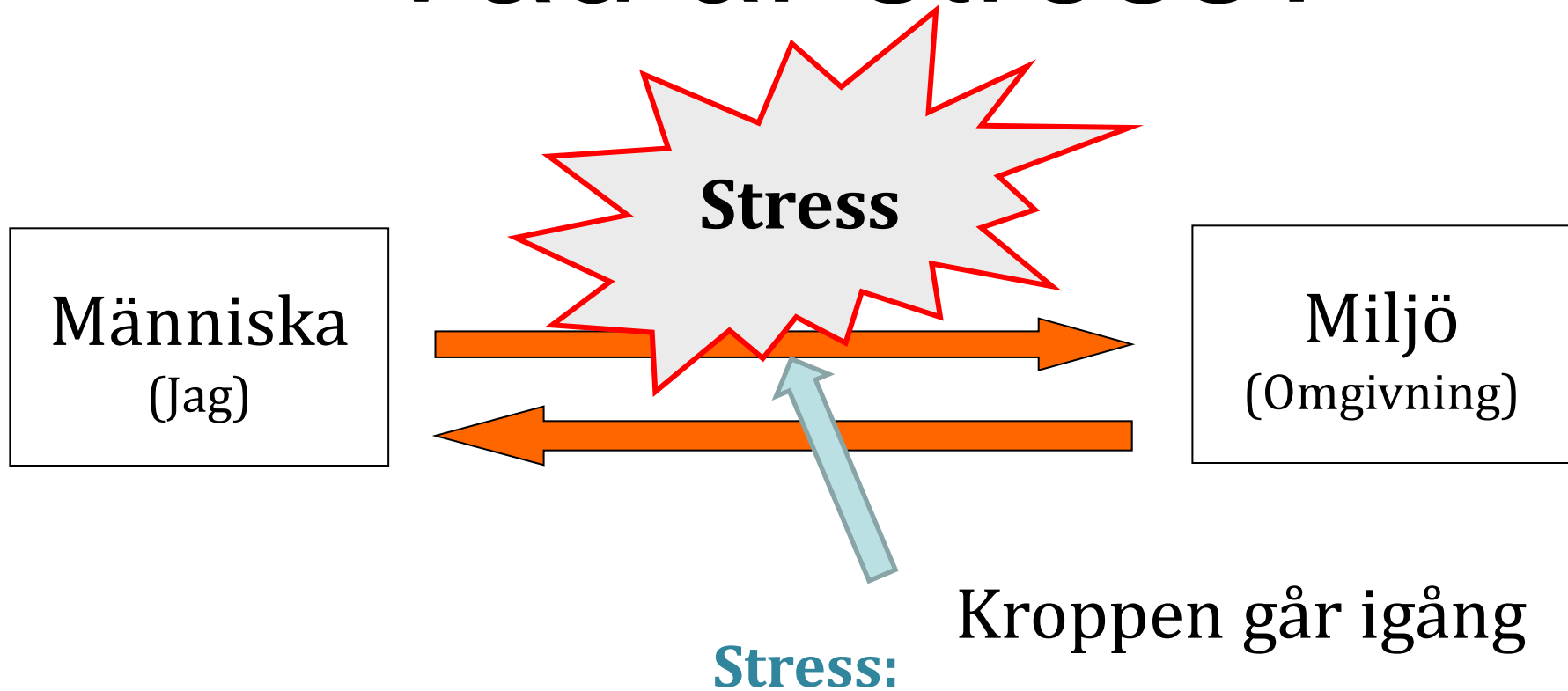
Onsdag den 9 januari klockan 17.00 – 19.00

Onsdag den 23 januari klockan 17.00 . 19.00

Välkomna!!!

PS. Alltid repetition gången efter mellan 16.00 – 17.00 DS.

Vad är stress?



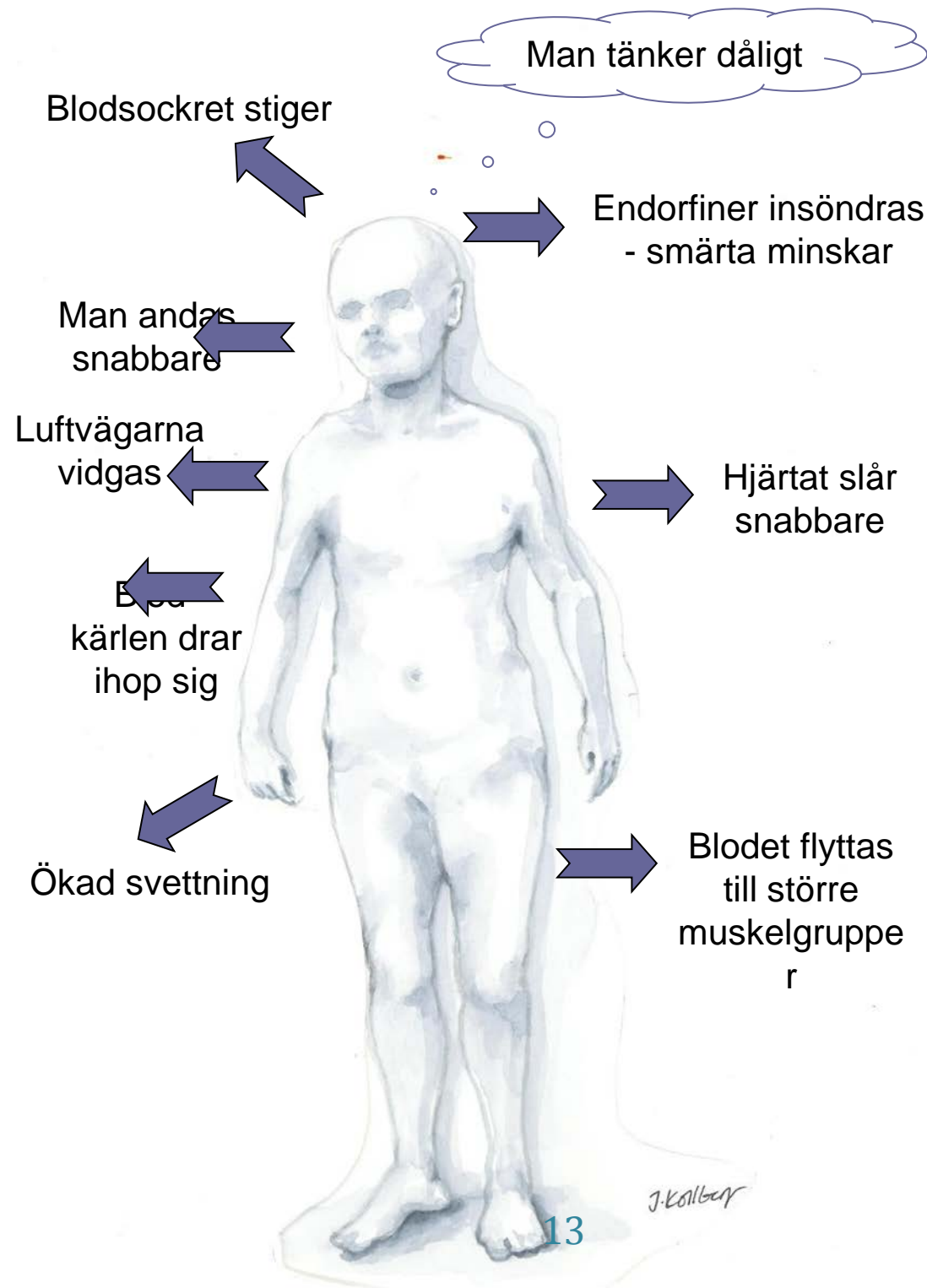
”Det här är för mycket! Jag hinner inte med!”
Jag upplever att omgivningen ställer högre krav på mig än jag klarar av.

Stressreaktionen

•→ ”Slåss-eller-fly reaktionen”
(fight or flight)

•→ Handlar om effektiv
omfördelning av resurser

•→ Fyller en funktion för
överlevnad



HUR STYR VÅRA TANKAR OSS?





KAFFEPAUS!!!

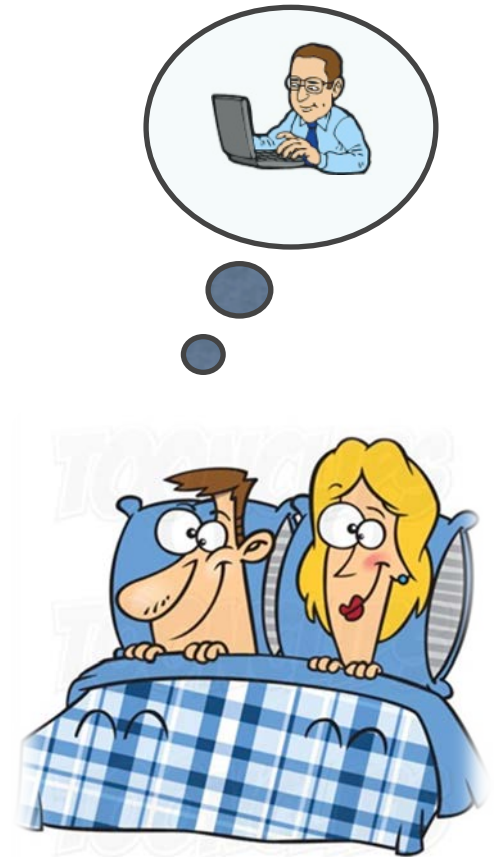
Varför lära sig medveten närvaro?



På jobbet



På fritiden



Med kärestan

Återhämtning





SÖMN

Nära Relationer

Livskompassen

RELATIONER

ARBETE/UTBILDNING

Arbete

Utbildning

Familjerelationer

FRITID
Vänner/sociala aktiviteter

ARBETE/UTBILDNING

Egen tid, andlighet

HÄLSA

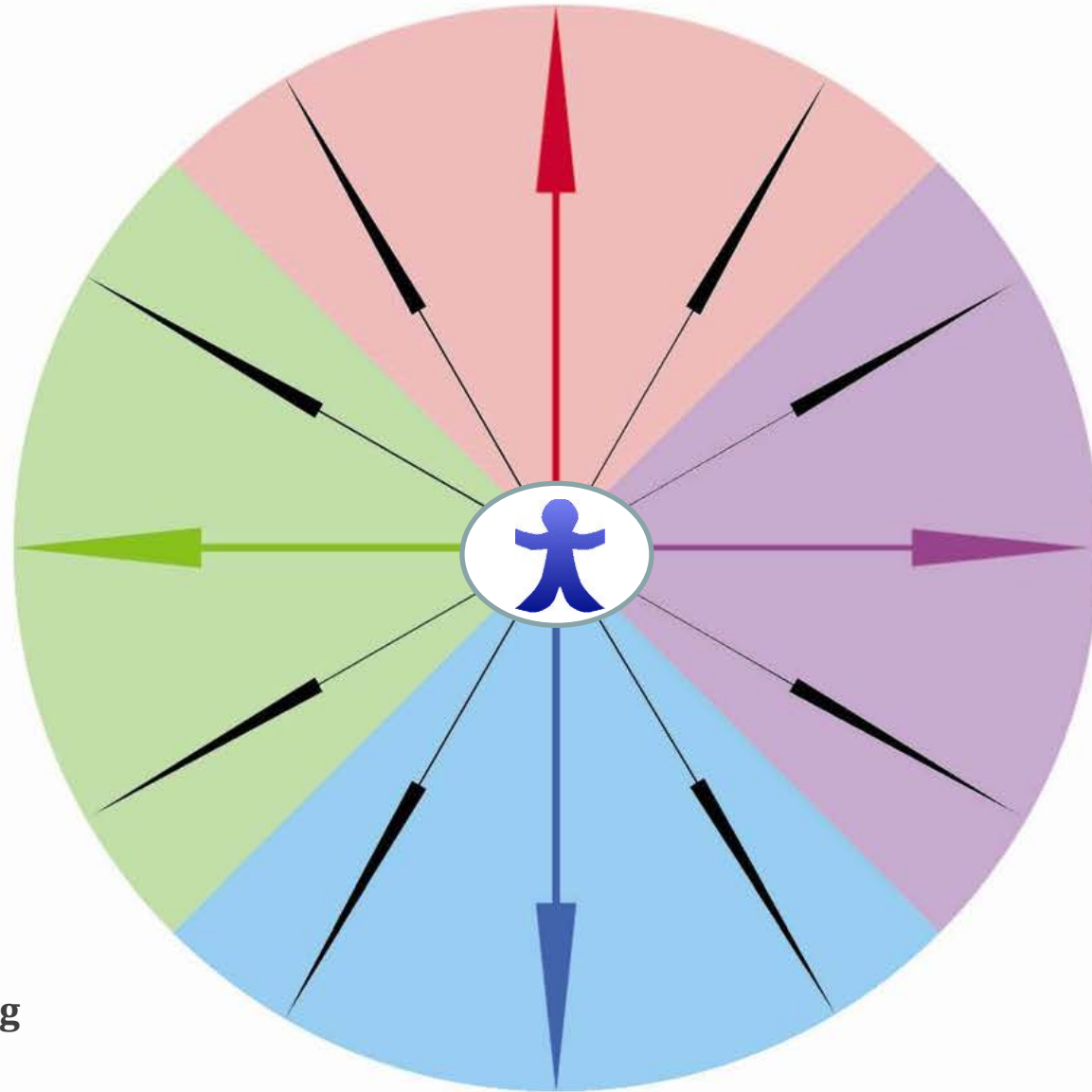
Mat

Samhällsengagemang

Sömn

HÄLSA

Träning



KURSINNEHÅLL

- ✓ Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?
 - ✓ Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?
 - ✓ Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?
 - ✓ Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?
 - ✓ Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?
 - ✓ Att identifiera vad jag som kursdeltagare vill ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.
 - ✓ Mindfulness
- Vi lär oss även undersöka strategier och möjligheter för att konkret börja ta steg i riktning mot det liv vi vill leva.

**2011, "ACT att hantera
stress och främja hälsa"
testas i en pilotstudie inom
primärvården på
vårdcentral**

**Klicka på länken nedan om
du vill ladda hem
uppsatsen (36 sidor på
svenska)**

[ACT inom primärvården](#)