

Psykologisk behandling vid stress – stegvis vård (vuxna)

En stegvis behandlingsmodell av psykisk ohälsa utgår från principen om lägsta effektiva interventionsnivå och innebär att man erbjuder en intensitet i behandlingen som matchar patientens behov. Med den kontextuella intervjun som grund ges i ett första steg avgränsade och behandlingsindikerade interventioner. Exempel är psykopedagogik, vägledad behandling med självhjälpplitteratur, internetbehandling eller gruppbehandling. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av insatser görs för att vid behov erbjuda andra och mer individuellt anpassade insatser eller kompletterande medicinska insatser.

Rekommendationer om behandling enligt principen om lägsta effektiva interventionsnivå, föregås av klinisk bedömning/diagnostik. Strukturerad intervju med M.I.N.I rekommenderas som komplement. För symtomnivåskattning efter diagnosticerat sömnbesvär och för uppföljning av behandlingseffekt är nedanstående instrument rekommenderade. För utvärdering av respektive skattningsformulär se www.fbanken.se

Behandling enligt [RMR Stressrelaterad psykisk ohälsa för vuxna, inklusive utmattningssyndrom \(UMS\)](#)

Sammansatta åtgärder enligt principen för stegvis behandling	
Psykopedagogiska insatser	Muntlig och skriftlig information om tillstånd och rekommenderad behandling <ul style="list-style-type: none">- 1177 Stress- Råd om egenvård- RMR – Fysisk aktivitet- FaR® – Fysisk aktivitet på recept
Lindriga till måttliga besvär	Psykologisk behandling med: <ul style="list-style-type: none">- Vägledad självhjälp- Stressgrupper via Rehab- 1177 KBT på nätet- Diagnosöverskridande gruppbehandling

Långdragna ej övergående besvär	<ul style="list-style-type: none"> - Vid stressrelaterade tillstånd där kriterierna för utmattningssyndrom är uppfyllda omfattar behandlingen ofta både medicinsk och psykologiska insatser - Vid kognitiva besvär behöver dessa bedömas särskilt - Överväg differentialdiagnostik - Multimodala insatser
---------------------------------	---

Diagnos	Mått
<i>Anpassningsstörning F43.2 Utmattningssyndrom F43.8 Reaktion på svår stress ospecificerad F43.9 Andra specificerade reaktioner på svår stress än utmattningssyndrom F43.8W</i>	KEDS 9 (Karolinska Exhaustion Disorder Scale). PSS-10 (Perceived Stress Scale) Kognitiva besvär kan bedömas med Kognitiva screeningbatteriet

Vägled psykologisk behandling med litteratur:

- *Återhämningsguiden*, Niclas Almén, Natur & Kultur, 2021
- *Vägen ur utmattningssyndrom*, Giorgio Grossi, Kerstin Jeding, Natur & Kultur 2018
- *Råd till dig som är stressad och trött* Giorgio Grossi, Kerstin Jeding, Natur och Kultur 2022
- *Övningar till dig som är stressad och trött*, Giorgio Grossi, Kerstin Jeding, Natur och Kultur 2022

Material:

- VGR-broschyr: [Blir man sjuk av stress?](#)

Länkar:

- [Institutet för stressmedicin - Institutet för stressmedicin \(vgregion.se\)](#)
- <https://www.vardochinsats.se/>
- <https://kunskapsguiden.se/>
- kbtiprimarvarden.se
- <https://www.kompetenscentrumpsyiskohalsa.se/material-vuxna2/behandling/>