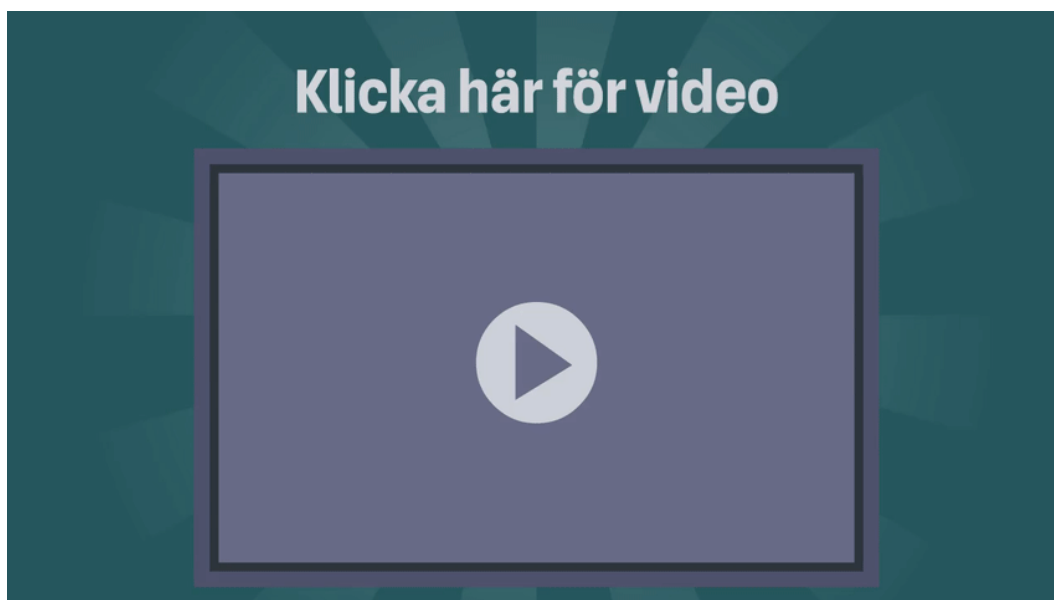


## Psykisk hälsa och ohälsa – Känslor

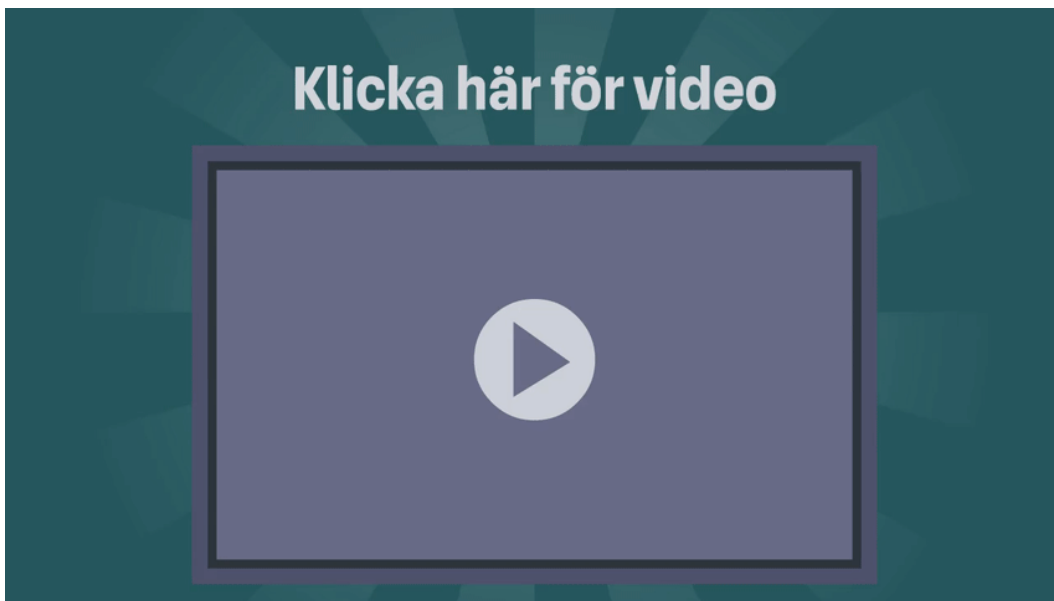
Psykoedukation BUP, VO Psykiatri, Södra Älvsborgs sjukhus

Nedan är första videodelen av patient- och anhörigutbildningen för område känslor. Videon innehåller information som är viktig att ha med sig innan ert besök hos BUP på Södra Älvsborgs sjukhus. I slutet av detta utbildningsdokument kommer du hitta en sammanfattning samt relevanta länkar som det pratats om under utbildningen. Nu börjar vi!

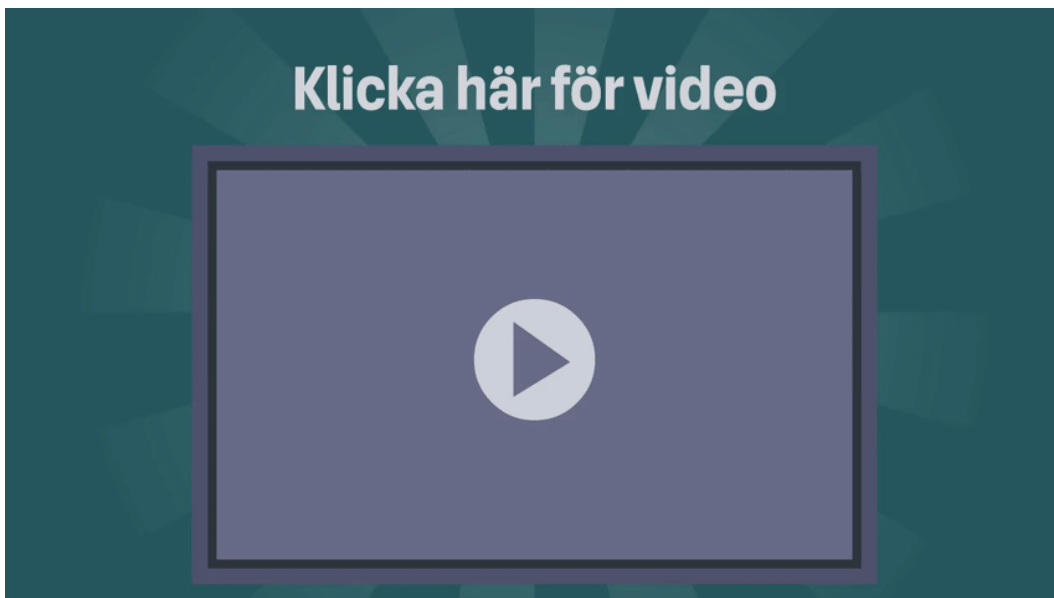
Video 1:



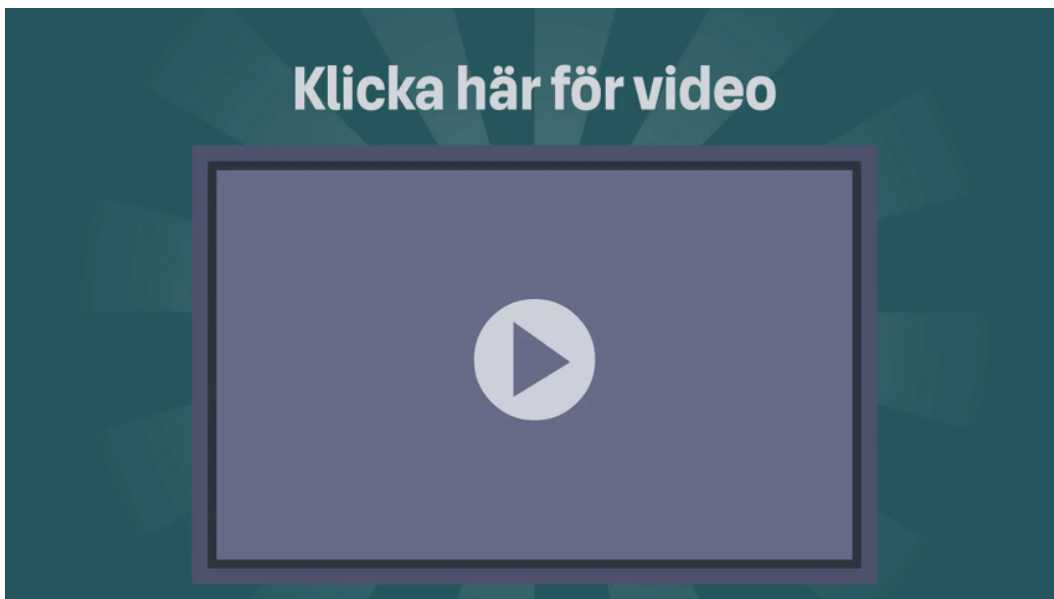
Video 2:



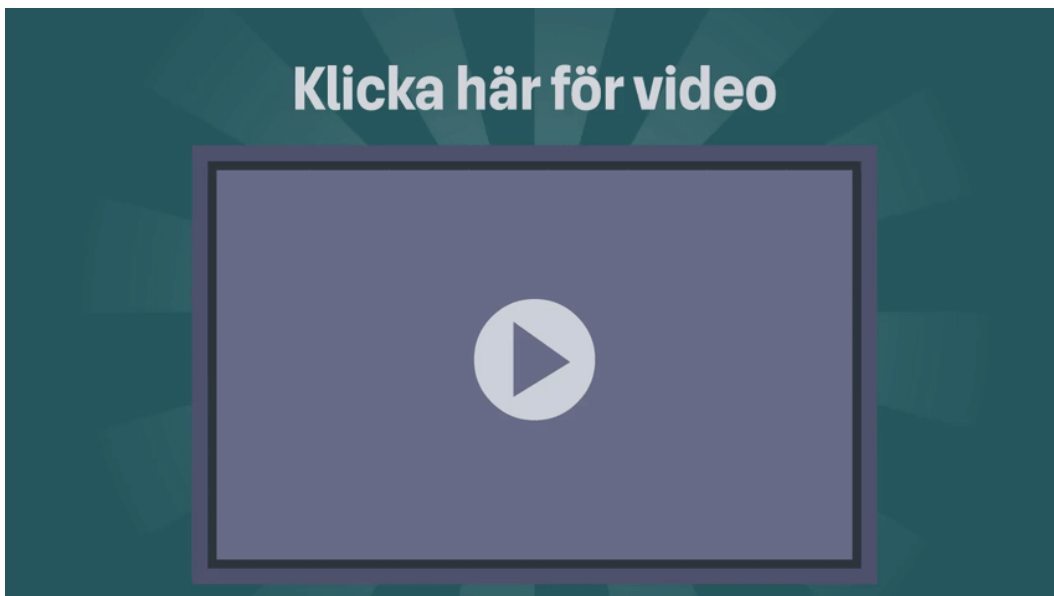
Video 3:



Video 4:



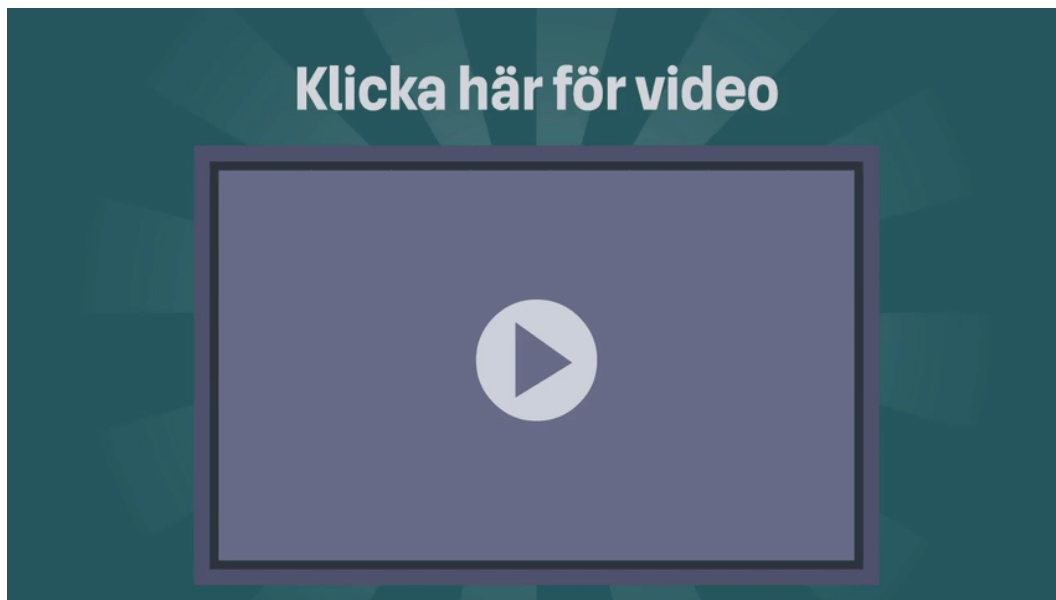
Video 5:



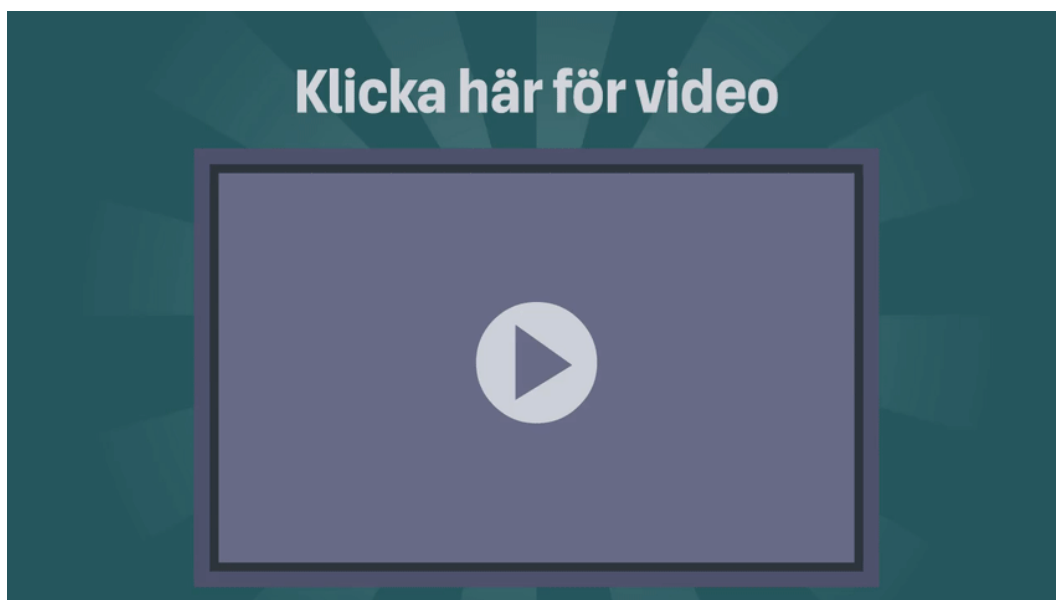
[Hemuppgift](#)

## Övningar 1

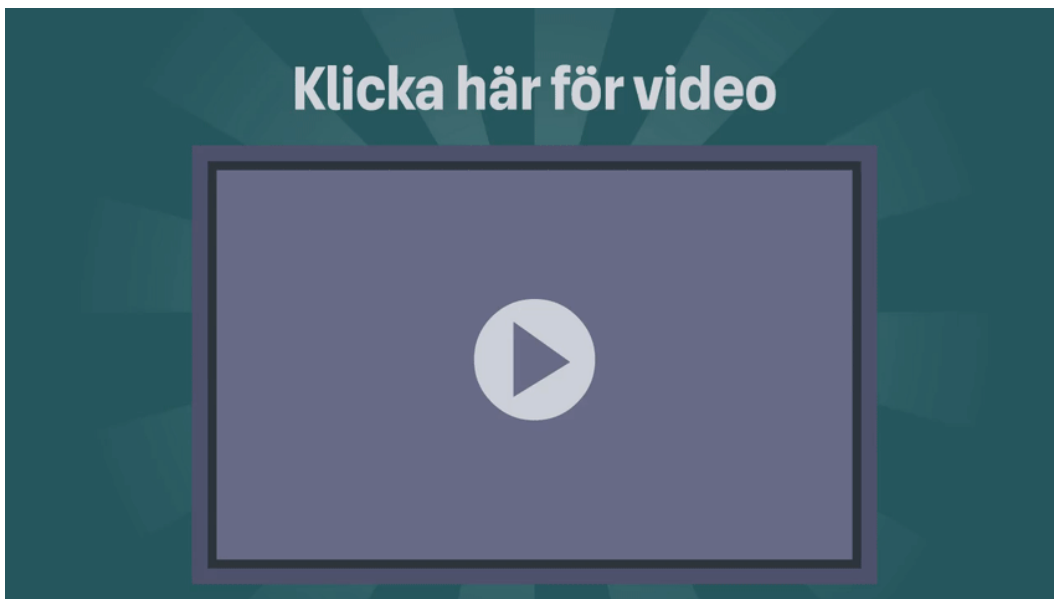
Video 6:



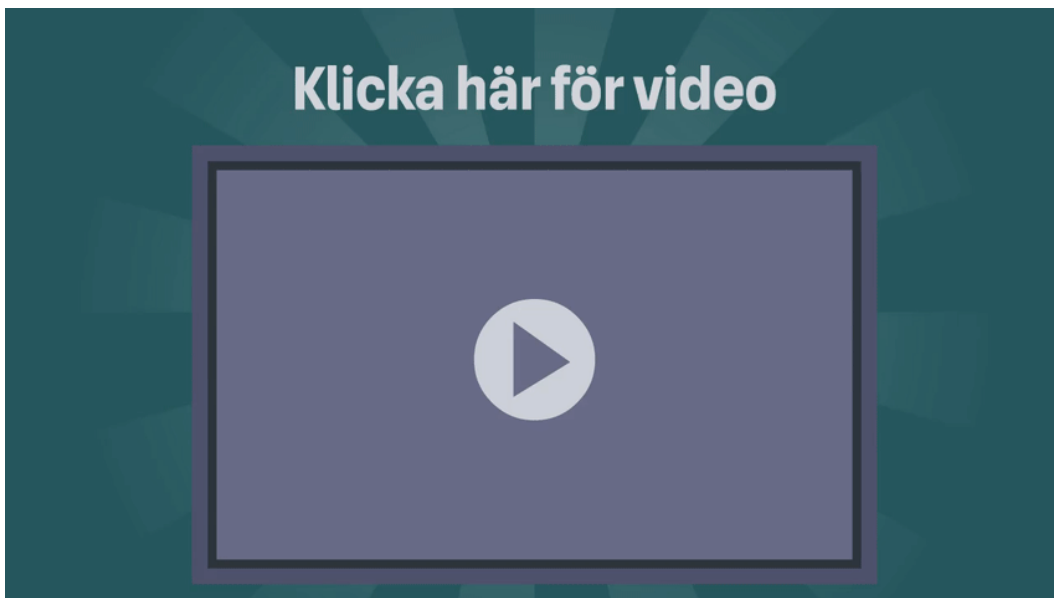
Video 7:



Video 8:



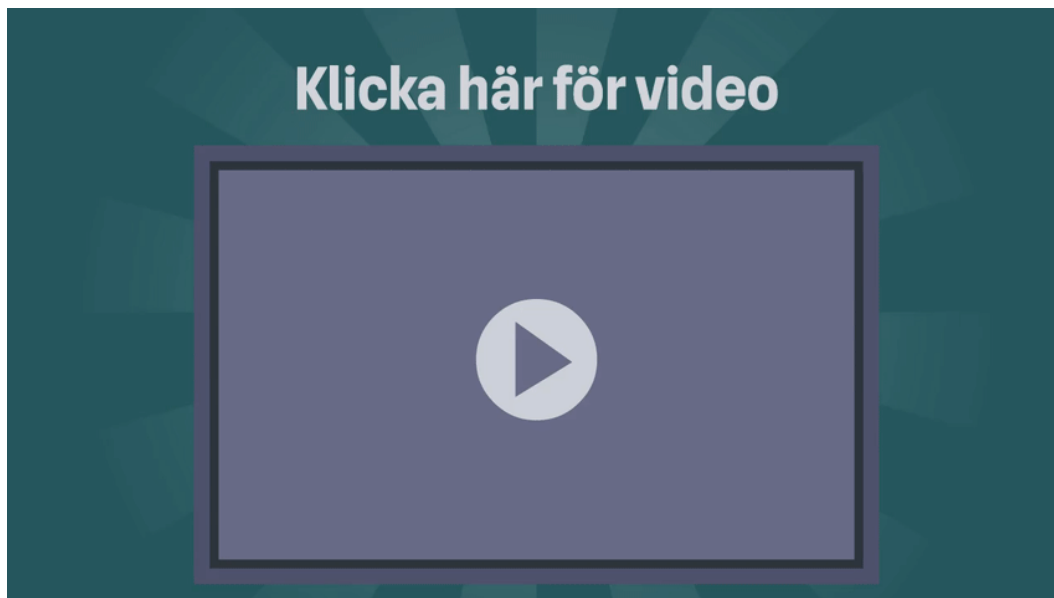
Video 9:



[Distraktionsövning](#)

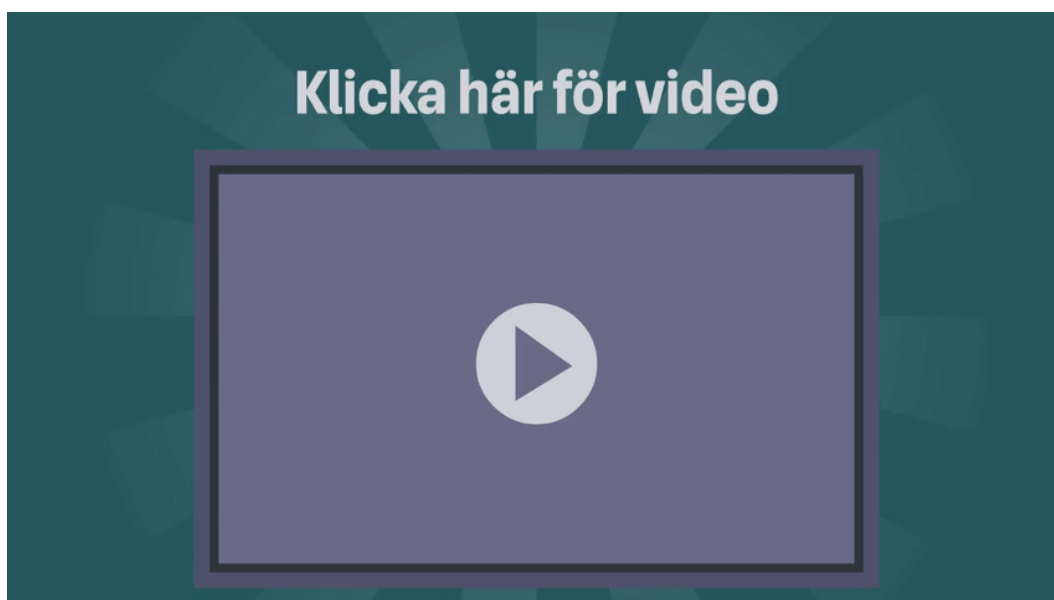
## Övningar 2

Magandning:



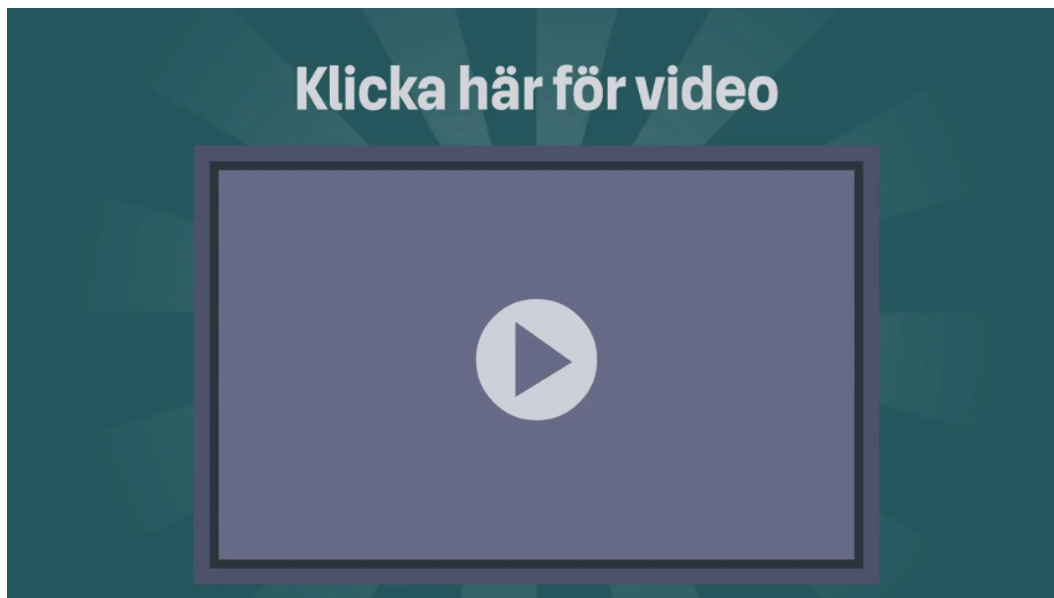
[Magandningsövning](#)

Video 10:



## Övningar 3

Avslappning:

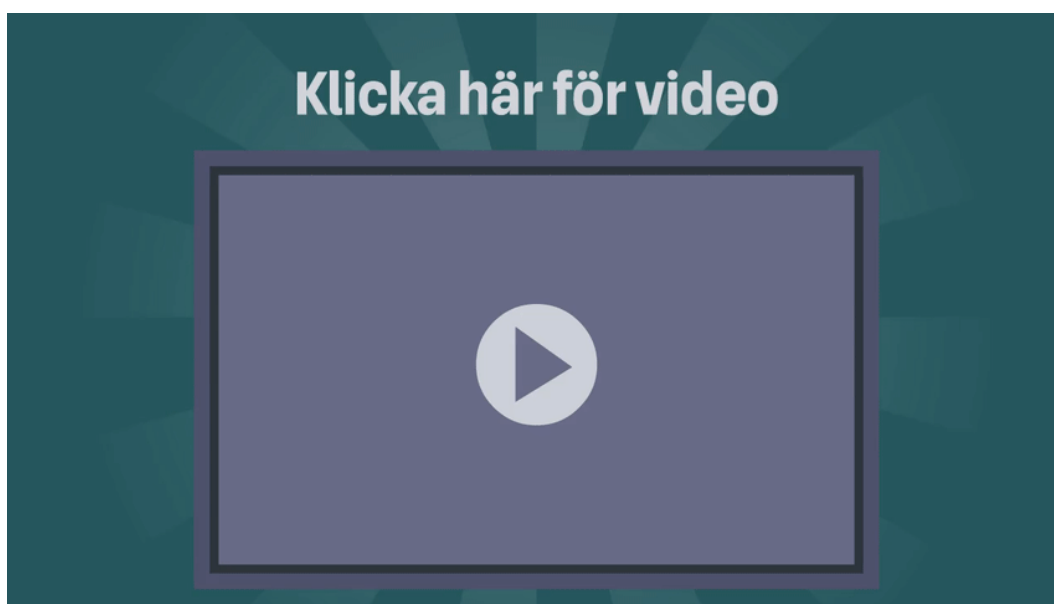


[Avslappningsövning](#)

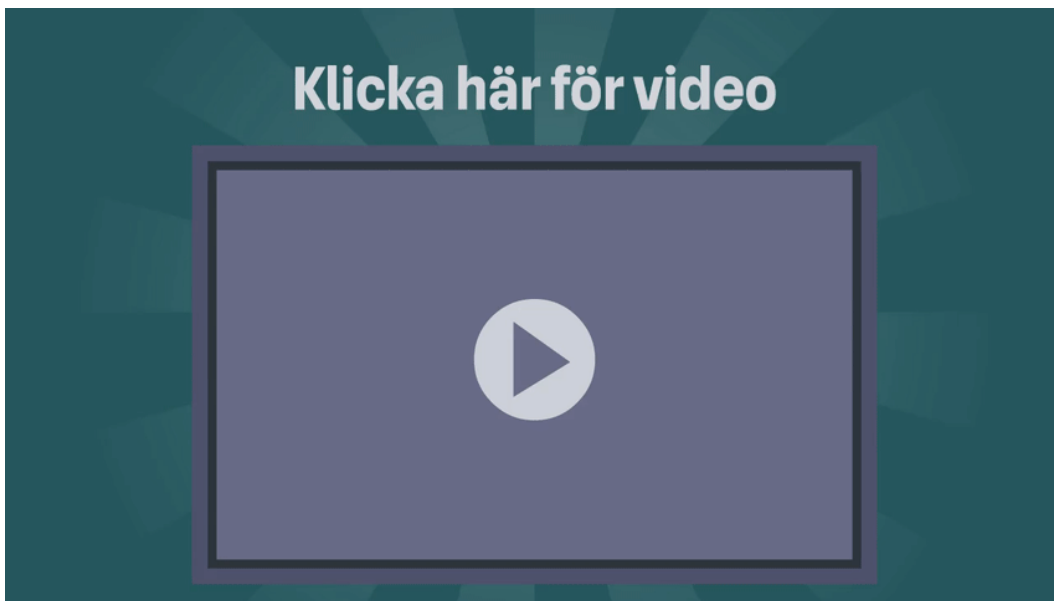
[Avslappningsövning barn](#)

[Avslappningsövning Spagetti](#)

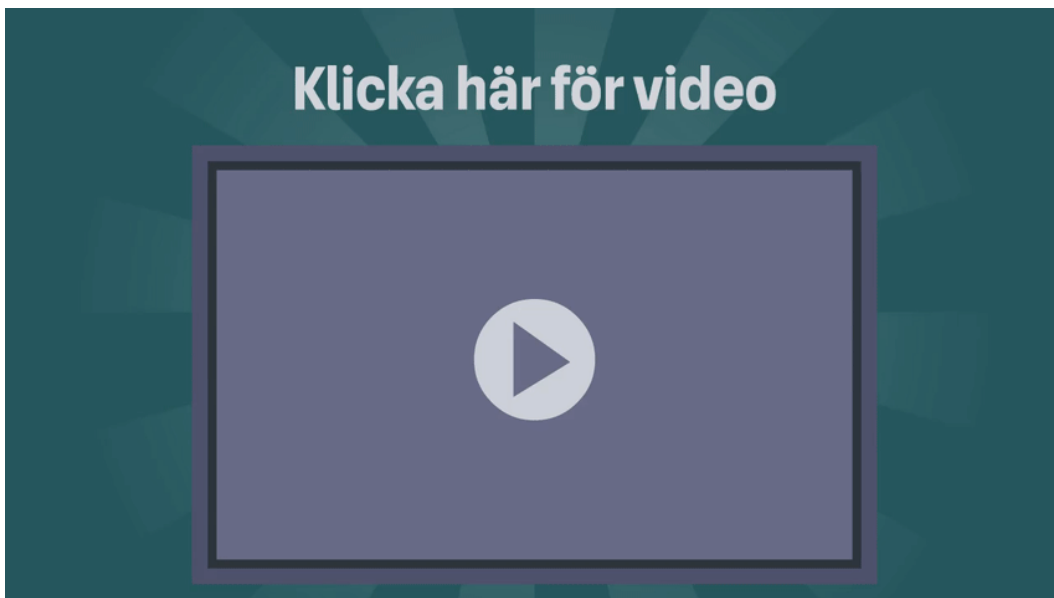
Video 11:



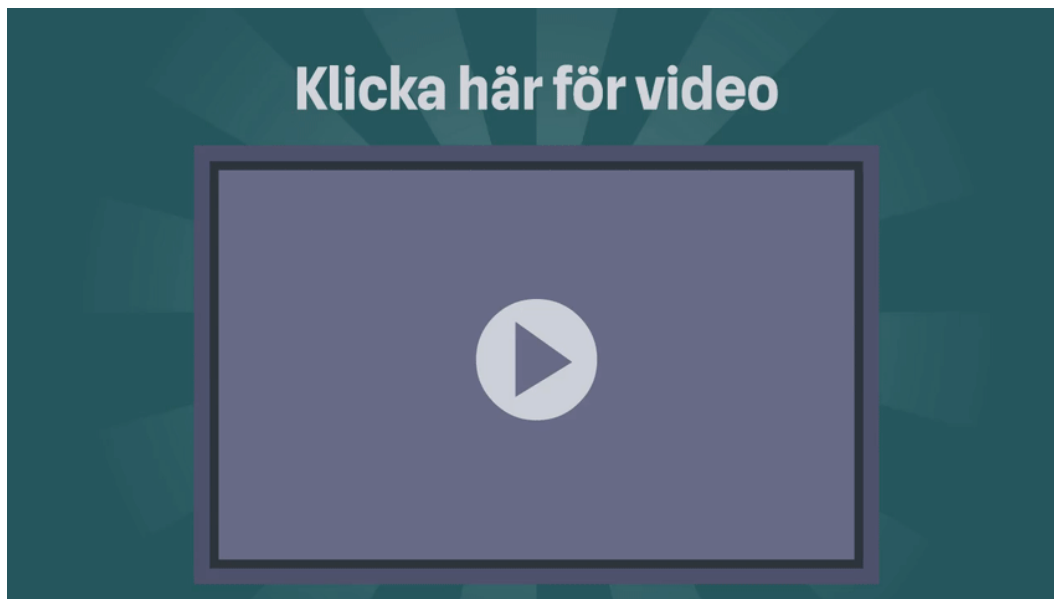
Video 12:



Video 13:



Video 14:



## Sammanfattning

Länkar

[Snorkel](#)

[Känslogrejen](#)

[BUP Skene](#)

[BUP Alingsås](#)

[BUP Neuropsykiatri](#)

[BUP Borås](#)

[BUP Ätstörningsmottagning](#)

[Verksamhetsområde psykiatri - Södra Älvsborgs sjukhus](#)