

## **Utbildning: Behandling av stressymptom och utmattningstillstånd**

Utbildningen riktar sig till dig som behandlar, utreder eller på annat sätt möter personer med stressproblematik i ditt arbete. Vi presenterar hur vi på Stressmottagningen arbetar med behandling av patienter med stressymptom och utmattningstillstånd. Syftet med utbildningen är att du ska få detaljerad kunskap om utmattningstillstånd och de metoder som finns för att behandla dessa.

### **Genomförande**

Utbildningen ges som en tvådagars kurs på Stressmottagningen i Solna. I anslutning till utbildningen delar vi ut kursmaterial inklusive böckerna *Ur balans* av Aleksander Perski och *I balans* av Giorgio Grossi.

### **Innehåll**

Stressrelaterade tillstånd  
Fysiologiska reaktioner  
Individuell stressbehandling  
Kognitiv beteendeterapeutisk behandling  
Kroppsmedvetandeträning  
Kognitiv Beteendeterapi vid sömnbesvär  
Existentiell beteendemedicin

### **Föreläsare från Stressmottagningen kan vara:**

Aleksander Perski, docent, leg. psykolog och Stressmottagningens chef  
Giorgio Grossi, docent i medicinsk psykologi  
Örjan Sundin, professor i klinisk psykologi och leg. psykolog  
Heli Ristiniemi, leg. sjukgymnast  
Marie Söderström, leg. psykolog, doktorand och sömnterapeut  
Olle Hallgren, stresshanteringspedagog  
Kaj Norrby, leg. Läkare  
Maria Levander, leg. psykolog och kognitiv beteendeterapeut  
Mirjam Ekstedt, leg. sjuksköterska, med. Dr och kognitiv beteendeterapeut  
Kerstin Jeding, fil dr i psykologi och leg. psykolog  
Britt-Marie Stridh, leg. psykolog och leg. psykoterapeut  
Siri Lundmark, rehabiliteringskonsult  
Kristina Olsson, rehabiliteringskonsult  
Mikael Skifte, rehabiliteringskonsult

För anmälan eller ytterligare information kontakta Madeleine Arfelt,  
tel 08-524 86 791 eller e-post [arfelt@stressmottagningen.com](mailto:arfelt@stressmottagningen.com).