



TRAUMAZONEN

DET FINNS EN VÄG UT UR DET SVÅRA

Kognitiv beteende terapi - KBT



KBT är en terapiform där man fokuserar tankar, känslor och beteenden. Utgångspunkten är att vi lär oss olika sätt att tänka och sätt att bete oss utifrån vad vi är med om i livet.



KBT är evidensbaserat och har gång på gång bevisats ha god effekt vad gäller att komma till rätta med diverse olika problem och problembeteenden.



Socialstyrelsen rekommenderar KBT som behandlingsmetod vad gäller lättare eller medelsvår ångestproblematik och depressioner.



KBT kan vara lämpligt vid:

- **Stödsamtal och krisstöd**
- **Stressrelaterad problematik**
- **Självförtroende och självkänsla**
- **Oro och ångest**
- **Nedstämdhet eller depression**
- **Social fobi**
- **Olika former av fobier**
- **Trauma, Post Traumatiskt Stress Syndrom**
- **Uppskjutarbeteende**
- **Livsstilsförändring**

 **KBT går att få i mitt samtalsrum i Bålsta, online via videolänk eller som Walk & Talk.**

 **Pris för en timme KBT Walk & Talk samt Online 600 kr, samtal på mottagning 750 kr.**