

KURS 1

BEKYMRINGSMESTRING

Mange av oss opplever til tider at livet kjennes for hektisk. Krav og forventninger kan det være mange av, både fra de rundt oss og fra oss selv. Listen over gjøremål kan synes uendelig lang. Tiden vi har til rådighet kan oppleves for knapp, og indre ressurser og krefter likeså. Vi kan ha en vedvarende opplevelse av å være på etterskudd. Vi kan oppleve manglende kontroll over egen livssituasjon, og kjenne oss stresset.

Ved stressaktivering oppstår det er spenningstilstand i kroppen. Når "faren" er over, eller de opplevde kravene og forventningene er innfridd, kan kroppen finne hvile igjen. Men for mange av oss kan det være vanskelig å komme ut av denne spenningstilstanden som gjerne er blitt mer eller mindre kronisk. Kroppen synes å oppleve at faren aldri går over. Kravene og forventningen synes endeløse. Da kan stresset blir skadelig for oss.

Hver dag opplever mange mennesker redusert livskvalitet og nedsatt fungering på grunn av vedvarende stressaktivering. Dette er typisk for mange angstrelaterte plager, som for eksempel generalisert angst. Generalisert angst kjennetegnes av en vedvarende opplevelse av stress, og at man bekymrer seg mye. Det er et stort behov for gode behandlingstilbud for personer som strever med angsttilstander og stressrelaterte plager i sin hverdag. Kurs i Bekymringsmestring er et slikt behandlingstilbud. Dette er arbeidsboken som hører til kurset.

Kurs i Bekymringsmestring er en psykoedukativ behandling. Det betyr at psykiske helseplager behandles ved hjelp av pedagogiske prinsipper. Kurset vil gjennom presentasjon av teori, og gjennom øvelser, bidra til økt kunnskap om angst- og stressrelaterte plager. Deltagerne lærer hva man selv kan gjøre for å få det bedre. Hensikten med kurset er å hjelpe mennesker til en mer avslappet hverdag. Kurset har dokumentert effekt.

Utdrag fra kursboken.