

PSYKOTERAPI UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV

att medvetandegöra dina inre resurser
och ta kontroll över ditt liv

Kersti Jormfeldt
leg psykolog, leg psykoterapeut

DET ÄR INTE LÄTT ATT VARA MÄNNISKA

DU SKALL VARA LYCKLIG OCH LYCKAD

DU SKALL VARA UNG OCH VACKER

DU SKALL HA BRA KONDITION

DU SKALL ÄTA RÄTT

DU SKALL HA EN RIK FRITID

DU SKALL HA IDEL GODA RELATIONER

DET ÄR INTE LÄTT ATT VARA MÄNNISKA

KORT SAGT:

DU SKALL VARA PERFEKT

BLI MEDVETEN OM DINA HINDER FÖR HÄLSA

ATT SÄTTA ANDRAS BEHOV I FÖRSTA HAND

ATT STRÄVA EFTER PERFEKTION

ATT PRIORITERA PRESTATION FRAMFÖR ATT VARA

ATT TA ANSVAR FÖR ANDRA

ATT INTETA ANSVAR FÖR DIG SJÄLV

VARNINGSSIGNALER

INTE HINNA SOVA TILLRÄCKLIGT

HA SVÅRT ATT SOMNA

VAKNA OCH HA SVÅRT ATT SOMNA OM

OFTARE HA ONT

ÄVEN ROLIGA SAKER KÄNNES JOBBIGA

KONSTANT DÅLIGT SAMVETE

SYMPTOM PÅ STRESS OCH ÅNGEST

TRÖTT, LIKGILTIG, NEDSTÄMD, OROLIG,
IRRITERAD OCH OTÅLIG ÖVER SMÅSAKER,
ONT I MAGEN, SPÄNNINGSHUVUDVÄRK,
HJÄRTKLAPPNING, SVÅRT MED KONCENTRATIONEN
OCH GLÖMMER LÄTTARE

ANDNÖD, HJÄRTKLAPPNING, SVETTNING, YRSEL,
ILLAMÅENDE OCH SPÄNDA MUSKLER

(KÄLLA:Vårdguiden Stockholms Läns Landsting)

FYSISKA SYMPTOM PÅ LÅNGVARIG STRESS

HÖGT BLODTRYCK, HUVUDVÄRK,
VÄRK I AXLAR OCH NACKE, HJÄRT- OCH
KÄRLSJKDOMAR, PROBLEM MED MAGEN

(KÄLLA:Vårdguiden Stockholms Läns Landsting)

SYMPTOM ÄR

VIKTIGA ATT TA PÅ ALLVAR

KROPPENS SIGNALER PÅ ATT NÅGOT ÄR FEL

OFTA ETT UTTRYCK FÖR EN UNDERLIGGANDE
PROBLEMATIK

KROPP OCH SJÄL

KÄNSLOR OCH REAKTIONER PÅVERKAR KROPPEN PÅ
MÅNGA SÄTT

KAN DUTA HAND OM DINA KÄNSLOR OCH
REAKTIONER BEHÖVER INTE DIN KROPP GÖRA DET

FARMAKOLOGISK BEHANDLING

PÅVERKAR I BÄSTA FALL SYMPTOM -
INTE VAD SOM ORSAKAT DEM

DE FLESTA MEDICINER HAR INTE ÖNSKVÄRD EFFEKT
(30-60% BLIR HJÄLPTA)

DE FLESTA FARMAKA HAR BIEFFEKTER

MEDICINSK BEHANDLING LYFTER ANSVARET FÖR
VÅR HÄLSA FRÅN VÅRA AXLAR

RPC

RIKSFÖRENINGEN PSYKOTERAPICENTRUM

EN IDEELL ALLMÄNNYTTIG FÖRENING SOM
VILL FRÄMJJA PSYKOTERAPI PÅ
PSYKODYNAMISK GRUND

HÄLSOVINSTER AV PSYKOTERAPI

AVLASTAR KROPPEN OCH MINSKAR SYMPTOM

MINSKAR MUSKELSPÄNNINGAR

ÖKAR DIN FÖRMÅGA ATT IDENTIFIERA KÄNSLOR
VILKET LEDER TILL ATT KÄNSLORNA BLIR LÄTTARE ATT
HANTERA OCH ACCEPTERA

ÖKAR DIN FÖRMÅGA ATT TYCKA OM DIG SJÄLV

PSYKODYNAMISK PSYKOTERAPI SYFTAR TILL

ÖKAD MEDVETENHET OM VAD SOM PÅVERKAR OSS
IDAG

ATT AVTÄCKA OLÖSTA KÄNSLOKONFLIKTER SOM KAN
PÅVERKA HÄLSAN NEGATIVT, KROPPSLIGT OCH MENTALT

ATT VÅGA TA SIG SJÄLV PÅ ALLVAR

GÖRA SJÄLV

UPPTÄCKA MÖNSTER I DINA REAKTIONER

TA FRAM MINNEN MED STARKA KÄNSLOR OCH SE OM
DE FINNS ÄN I DAG VID LIKNANDE SITUATIONER

REFLEKTERA ÖVER OM DINA REAKTIONER STÅR I
PROPORTION TILL VAD SOM ORSAKAT DEM

OM INSIKT

VI VILL HA KVAR VÅRA ILLUSIONER
OM DEN LYCKLIGA PRIMÄRFAMILJEN

VI KAN HANTERA OCH FÖRSTÅ SÅ MYCKET MER SOM
VUXNA ÄN NÄR VI VAR BARN
- OM VI BARA VILL OCH VÅGAR

ATT FÖRSTÅ SIG SJÄLV

INNEBÄR ATT KUNNA TA HAND OM SIG I STÄLLET FÖR
ATT REAGERA SOM DET LILLA BARNET

DIN INRE VÄRLD EN TILLGÅNG

VÅGAR DU TA KONTAKT MED DET LILLA BARNET INOM
DIG?

VÅGAR DU SE DESS REAKTIONER, KÄNSLOR OCH
BEHOV?

VÅGAR DU SE HUR DE PÅVERKAR HUR DU HAR DET
IDAG?

TA KONTROLL ÖVER DITT LIV

EGENVÅRD:

TA DIG SJÄLV PÅ ALLVAR
SE DIN INRE VÄRLD SOM EN TILLGÅNG
ÖVNINGAR PÅ WORKSHOPEN

HÄLSOVÅRD:

HITTA EN BRA PSYKOTERAPEUT FÖR NÅGRA FÅ SAMTAL
FÖR ÖKAD INSIKT OCH HJÄLP TILL EGENVÅRD

SJUKVÅRD:

HA MOD ATT KRÄVA PSYKOTERAPI SOM
FÖRSTAHANDSALTERNATIV I SJUKVÅRDEN

ATT VÅGA ANVÄNDA DINA INRE RESURSER

DEMOTIVERAS AV ANDRAS
KÄNDELSE?

ÄR DU OROFÖR
ANDRAS OMTALNING?

ÄR DU OROFÖR
ANDRAS OMTALNING?

KONTAKT

Kersti Jormfeldt

kersti.jormfeldt@telia.com

www.psykologkersti.se