

Välkommen till DBT-självhjälp

Den här manualen är tänkt att användas som stöd för att du ska kunna läsa och lära dig om färdigheterna och appens funktion även utanför din telefon.

DBT Self-help är ett självhjälpssverktyg och färdighetsguide med färdigheter utformade för att hjälpa dig att hantera relationer – reglera känslor – vara medvetet närvarande och stå ut i krissituationer utan att handla impulsivt.

Applikationen kan användas fristående eller som ett komplement till sedvanlig samtal och psykoterapeutisk behandling men är inte tänkt att vara en ersättning till professionell behandling.

Upplever du överväldigande känslor som hindrar dig från att leva ditt liv fullt ut eller som skapar andra problem när du agerar i affekt? Kanske har du ett eller flera beteenden som du vill förändra, bryta eller utveckla för att konsekvenserna förstör för dig? Ångest, rädsla och sorg är tre negativa känslor som kan innebära rejäla hinder och i sin tur ge upphov till beteende som på kort sikt håller känslorna under kontroll ödelägger ett kvalitativt liv på lång sikt.

DBT Själv-hjälp App kan hjälpa dig komma vidare!

Känslor som drivande faktor i våra liv:

Känslor driver oss att agera och vare sig vi vill eller inte spelar de en stor roll i våra liv.

Vi blir alla överväldigade av känslor i vissa situationer och när känslan är så stark så blir vårt omdöme och vårt beteende kraftigt påverkat vilket kan driva oss att bete oss destruktivt, impulsivt och skada oss själva och de kring oss. Bristande förmåga att stå ut med sina egna känslor eller reglera dem på ett konstruktivt sätt kan utgöra stora hinder och leda till lidande. Genom att fokusera på förmågan att identifiera, stå ut med och reglera våra känslor så ökar förmågan att på ett konstruktivt sätt hantera olika situationer och svårigheter.

Vad är DBT och varför DBT Själv-hjälp App?

DBT står för Dialektisk Beteendeterapi framtagen av prof. Marsha Linehan på 80-talet för att hjälpa självmordsnära unga kvinnor, ofta diagnostiserade med Borderline Personlighetsstörning.

DBT bygger på inlärningsteori och kognitiv teori samt dialektisk och zenbuddhistisk filosofi.

Det dialektiska betonas i att balansera mellan att acceptera verkligheten som den är och samtidigt sträva efter förändring.

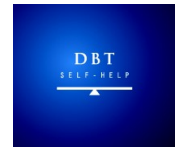
DBT fokuserar på att lära människor färdigheter för att stå ut och reglera överväldigande känslor och impulser, hantera relationer på ett effektivt och konstruktivt sätt och vara medvetet närvarande i sina liv.

DBT har visat sig effektivt och används för en mängd olika svårigheter och diagnostiska problem som exempelvis Bipolaritet, ADHD, Ätstörningar och Relationsproblematik.

Färdigheterna som valdes ut för att möta en brist av konstruktiva och effektiva färdigheter fungerar väl för alla som vill öka sin förmåga inom de fyra kritiskt viktiga områdena.

DBT Själv-hjälp App är en färdighetsguide med de färdigheter som visat sig så effektiva och med funktioner som hjälper dig att öva och använda färdigheterna i ditt liv.

Appen kan med fördel användas i en pågående DBT-behandling där du tillsammans med din individualterapeut kommer överrens om hur appen bäst kan användas för att underlätta generalisering av färdigheterna i ditt liv.



Du kan också använda appen som en källa till goda färdigheter där du väljer de färdigheter du behöver för att bli effektivare inom respektive område. Att gå igenom färdighetsmodulerna en och en är ett **säkert sätt att använda applikationen** och få ut det mesta av färdigheterna.

Hur använder du applikationen?

Färdighetsmoduler:

Medveten Närvaro hjälper dig att vara med närvarande i nuet istället för i det förflutna eller i framtiden och att bli medveten om vad som händer både inom dig och utanför utan att döma det du upplever.

Hantera relationer hjälper dig att nå dina mål, säga nej och värna om dig själv och relationen.

Känsloreglering lär dig att identifiera, reglera och uppleva känslor utan att överväldigas och agera på impuls. Färdigheterna syftar till att minska sårbarhet och öka positiva upplevelser.

Stå ut i kris hjälper dig utveckla färdigheter för att stå ut i kriser när känslorna är överväldigande och du inte kan lösa problemet utan behöver vara uthållig och genomleva krisen utan att förvärra den genom impulsiva handlingar.

Klicka på **Färdighet** och sedan **Moduler** och välj den modul du vill öppna och läsa mer om eller gå vidare för att läsa om de färdigheter som modulen innehåller.

Läs **förklaringen** som ger en **överblick** av den teoretiska bakgrunden och en motivering till varför färdigheterna fungerar och på vilket sätt de kan hjälpa dig.

Klicka sedan på fliken **Färdigheterna** och då visas färdigheterna inom modulen, tryck på respektive färdighet för att gå vidare till **Rational** för färdigheten. Rational ger dig bakomliggande teori och motivering till varför du ska använda färdigheten. Fliken **Beskrivning** ger konkreta instruktioner om hur du rent praktiskt utför färdigheten.

Ge dig tid att reflektera på vilket sätt färdigheten kan användas i just ditt liv och de situationer du möter.

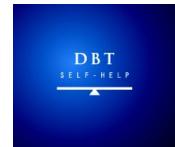
Fliken **Övningstips** ger dig praktiska råd och tips på hur du kan agera och tänka eller öva för att lära in färdigheten. Fliken **Övning** låter dig registrera dina övningar inom varje område och du kan även spara och skicka iväg det du registrerat genom e-post.

Använd **Anteckningsfunktionen** genom att trycka på knappen ”T” och skriv in dina egna anpassningar eller personlig utformning av färdigheterna.

När du läser om en färdighet kan du backa tillbaka till **Modulfärdigheter** och välja en annan färdighet.

Gå gärna igenom färdigheterna modul för modul från början i den ordning de kommer då vissa färdigheter bygger på varandra och modulen **Medveten Närvaro** är en god grund att bygga på.

Det är upp till dig att välja var och när du ska använda dina färdigheter, det är du som har möjlighet och förmågan att göra en förändring i ditt liv. Se om du kan tänka dig att varje gång du använder dina färdigheter är en övning och även om det inte blir som du tänkte dig så övade du och **ju mer du övar desto effektivare** blir färdigheterna.



Lathund

Skapa krislista (metod 1)

1. Tryck på fliken *Kris* [Krishantering]
2. Tryck på knappen *Krislista* [Mina färdighetslistor]
3. Tryck på knappen *Alla listor* [Mina färdighetslistor]
4. Tryck på knappen *Ny lista* [Mina färdighetslistor]
5. Namnge din lista och tryck *Klar* [Mina färdighetslistor]

Skapa krislista (metod 2)

1. Tryck på fliken *Färdighet* [Färdigheterna]
2. Tryck på fliken *Listor* [Mina färdighetslistor]
3. Tryck på knappen *Ny lista* [Mina färdighetslistor]
4. Namnge din lista och tryck på *Klar* [Mina färdighetslistor]

Lägg till färdigheter i din lista

1. Gå till Mina färdighetslistor – se ovan.
2. Tryck på den *Lista* dit du vill lägga till färdigheter
3. Tryck på *Lägg till färdighet* [Välj en färdighet]
4. Välj en färdighet från listan och tryck på *plusknappen*
5. Skriv kortfattat hur du ska använda färdigheten och tryck på *Klar*

Skapa ett övningstillfälle och registrera en övning

1. Tryck på *Färdighet* [Färdigheterna]
2. Tryck på *Moduler* [Färdighetsmoduler]
3. Välj modul och tryck på den modulen du vill träna [Modulfärdigheter]
4. Tryck på *Övning* [Färdighetsövning - Instruktion]
5. Tryck på *Sessioner* [Övningstillfällen]
6. Tryck på *Ny övning* [Ny tränings-session]
7. Svara på frågorna och tryck sedan *Spara*