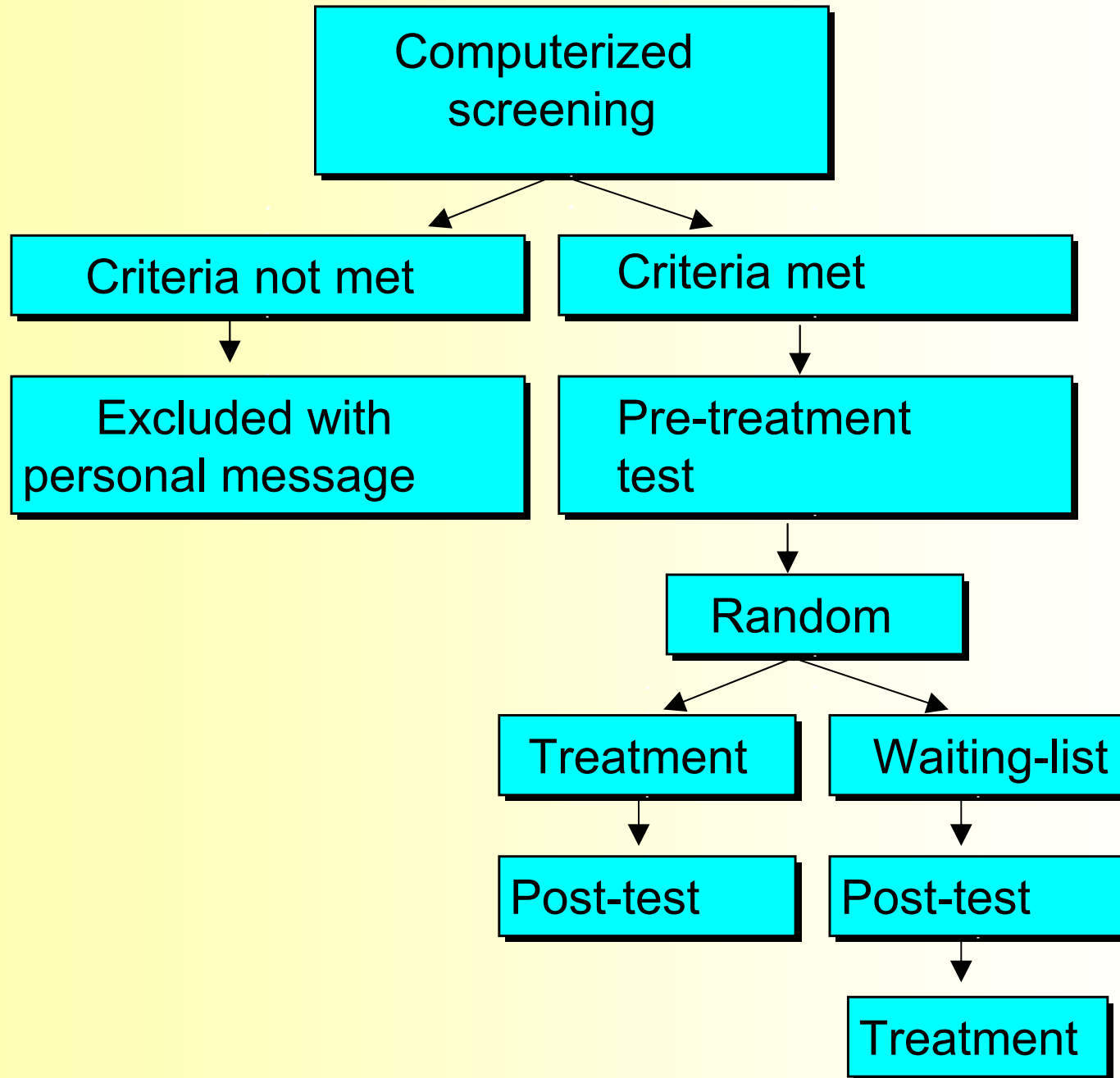
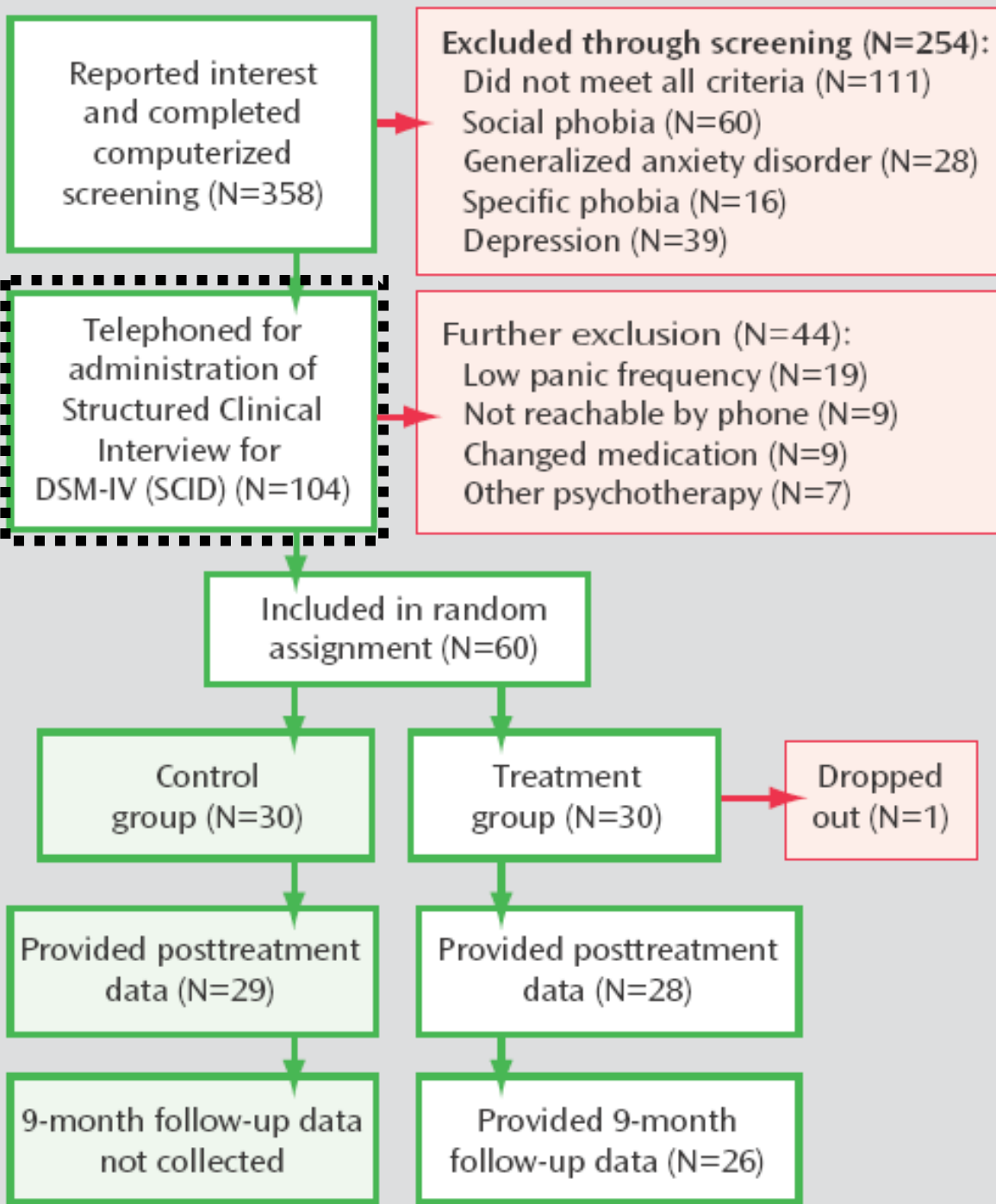


Interactive session online 1

Per Carlbring
Britt Klein







University of Southampton

How might balance retraining help you?

Menu
Start page
Test yourself
Project group

To sense and control our position and motion the brain combines information from our eyes, body and the balance sensors in the inner ear (the vestibular organ). When any part of this balance system is damaged this can result in dizziness, disorientation and unsteadiness.

The good news is that the brain can adjust to damage in the system, and overcome dizziness. Balance retraining is a programme of activities that helps the brain to adjust to dizziness. The activities stimulate the balance system in order to speed up the natural process of recovery following damage or disease which causes dizziness, and should also improve your balance. There is good evidence that carrying out a programme of balance retraining at home can reduce dizziness that is due to problems with the balance system.

At first, the activities make you a little dizzy, while you are doing them and for a few minutes after. But this is just part of the natural recovery process and if you carry on with the exercises then after three or four weeks your symptoms should start to clear up.

Balance retraining is not suitable for everyone who is dizzy. If you think you would like to try balance retraining, then click on '[Continue](#)' to find out whether it might be right for you.

[Contact: Sarah.Kirby@soton.ac.uk] [Updated: 2006-03-14]

Klar Internet

Is balance retraining right for you?

- Menu**
- Start page
 - Test yourself
 - Project group

Question	Yes	No
Have you currently got symptoms of dizziness, disorientation or unsteadiness?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do you feel very faint, as if you are about to pass out?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is there any medical reason why you cannot make quick head movements? <i>(If you are not sure about the answer to this question you should see your doctor to check)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Does making quick head movements make you dizzy? <i>(If you are not sure about the answer to this question, try nodding and shaking your head quickly several times)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do you feel dizzy mainly when you are hungry, tired or stressed?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Are you currently taking medication that affects your brain <i>(e.g. sleeping tablets, tranquillisers, anti-depressants, tablets that make you drowsy)?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Did your symptoms of dizziness, disorientation or unsteadiness first start more than two months ago?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do you feel dizzy only (or mainly) when you stand up quickly?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Have you seen your doctor to check what is causing your dizziness and what can be done about it?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do you have any serious cardiovascular or neurological disorder?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has your doctor suggested a reason for your dizziness that is NOT a problem with your balance system?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Click here to find out if balance retraining is right for you](#)



You must answer all questions.

[Click here to go back and answer all the questions](#)

- Menu**
- Start page
- Test yourself
- Project group

[Contact: Sarah.Kirby@soton.ac.uk]

[Updated: 2006-03-14]

University of Southampton

Balance retraining is probably not the right therapy for you

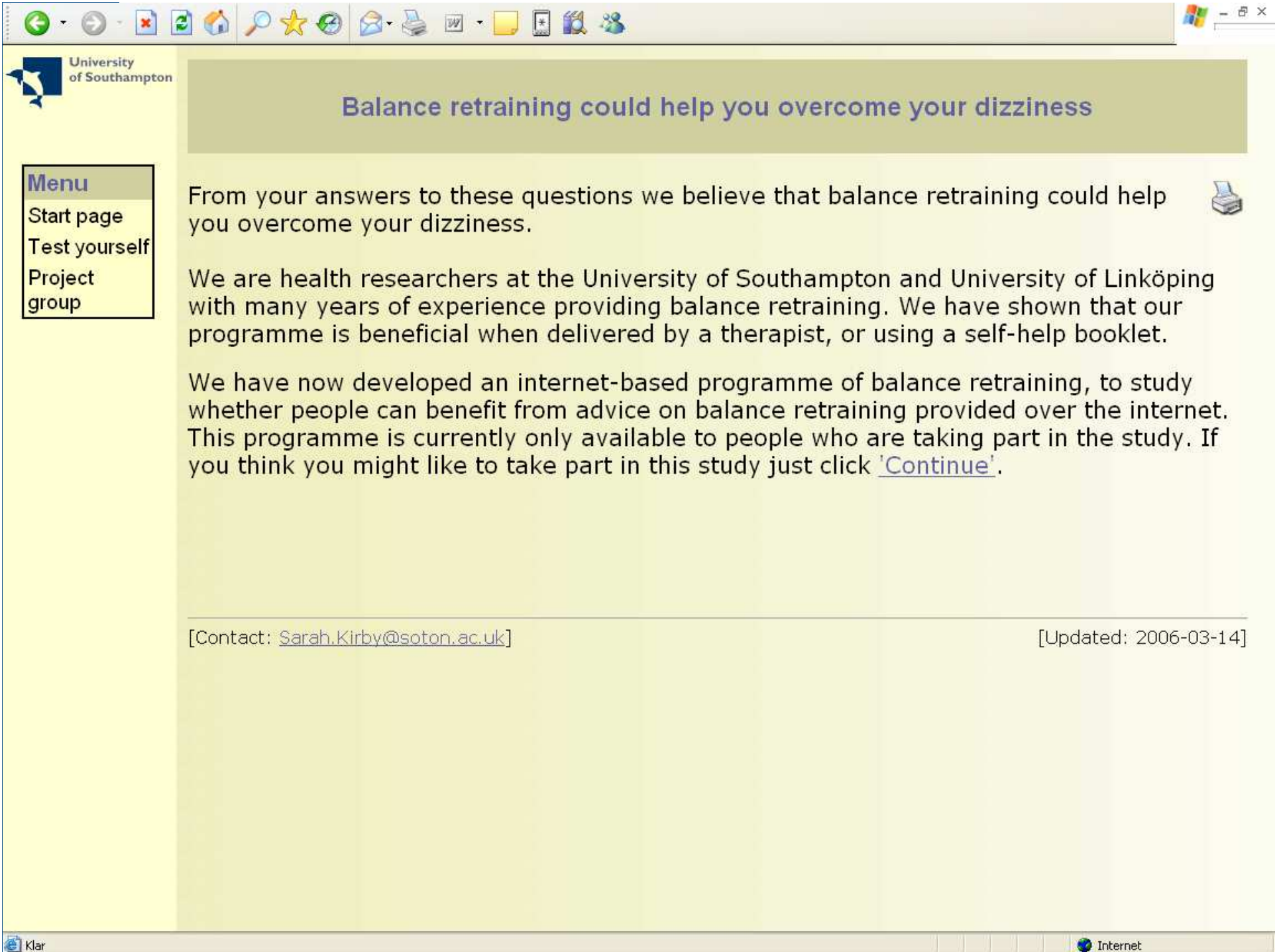
From your answers to these questions we believe that balance retraining may not be right for you. This is because of one or more of the following reasons:

1. The symptoms you have are not likely to have been caused by a problem with the balance system. This means that balance retraining probably will not help with them.
2. There are medical reasons why you should not carry out balance retraining.
3. You have never seen your doctor to ask about your dizziness. It is important that you see your doctor to check what is causing your dizziness and what can be done about it before you try treating it on your own using this website.

If are still concerned about your dizziness we suggest that you consult your doctor.

[Contact: Sarah.Kirby@soton.ac.uk] [Updated: 2006-03-14]

Klar Internet



University of Southampton

Balance retraining could help you overcome your dizziness

Menu

- Start page
- Test yourself
- Project group

From your answers to these questions we believe that balance retraining could help you overcome your dizziness.



We are health researchers at the University of Southampton and University of Linköping with many years of experience providing balance retraining. We have shown that our programme is beneficial when delivered by a therapist, or using a self-help booklet.

We have now developed an internet-based programme of balance retraining, to study whether people can benefit from advice on balance retraining provided over the internet. This programme is currently only available to people who are taking part in the study. If you think you might like to take part in this study just click '[Continue](#)'.

[Contact: Sarah.Kirby@soton.ac.uk]

[Updated: 2006-03-14]

Study of providing advice on carrying out balance retraining via the internet

If you take part in our study then you will have an equal chance of being put in either of these two groups:

Group 1

You will get access right away to a set of webpages that will give you personal advice on how to carry out balance retraining in your own home.

You will need to log on to this site once a week for the next 6 weeks to record your symptoms and any questions you want to ask about doing balance retraining. We will then provide you with the next set of instructions for carrying out balance retraining and answers to your questions. Six months after you join this study we will contact you again by email (or by post and phone if we cannot contact you by email) to check how you are feeling, and ask you to record your symptoms once more.

Group 2

You will be put on a waiting list for 6 weeks, and then you will get access to a set of webpages that will give you personal advice on how to carry out balance retraining in your own home.

While you are on the waiting list we will ask you to log on to this site once a week to record your symptoms and read and contribute to an internet discussion with other people waiting for balance retraining. Six months after you join this study we will contact you again by email (or by post and phone if we cannot contact you by email) to check how you are feeling, and ask you to record your symptoms once more.

So that we can assess and improve the way we present advice on balance retraining we will need to collect information about you, your symptoms, and your experiences of balance retraining, using this website. Although we will need to know your email address, none of the information we collect will be used for any other purpose than our study or given to anyone else. Your name will not appear on any record or report. You can drop out of the study at any time you want, without giving a reason.



Welcome to our study of providing advice on carrying out balance retraining via the internet!

Please give us your contact details so we can keep in touch with you. These details will be kept secure, will not appear on any report, and will not be given to anyone else or used for any other purpose than this study. We will *only* use your home address and telephone number to contact you at the end of the study if we cannot reach you by email.

E-mail:

First name:

Surname:

Postal address:

Zip code:

City and Country:

Phone number:

Mobile telephone:

Gender:

Male Female

What is your age?

Which password would you like?

Save and continue

The site is secured by a 128-bit SSL certificate thereby offering the highest level of encryption and security possible.



Confirmation mail

Date: Fri, 28 Apr 2006 10:28:44
From: Sarah.kirby@soton.ac.uk
Subject: Balance retraining
To: Per.carlbring@ibv.liu.se

We have now saved your contact information to our database.

**Your unique study code is: 0001PeCa
Your password is: Melon**

Please use your code in all communications with us.

Now we need to know a few details about you, and all about your symptoms and the physical, practical and psychological problems they may be causing you. Now complete your application for the treatment study, please fill in the questionnaires on this webpage: <http://www.kbt.info/vr/screen2>



Confirmation mail

Date: Fri, 28 Apr 2006 10:28:44
From: Sarah.kirby@soton.ac.uk
Subject: Balance retraining
To: Per.carlbring@ibv.liu.se

**Tracking
number**



We have now saved your contact information to our database.

Your unique study code is **0001PeCa**

Your password is: Melon

Initials



Please use your code in all communications with us.

Now we need to know a few details about you, and all about your symptoms and the physical, practical and psychological problems they may be causing you. Now complete your application for the treatment study, please fill in the questionnaires on this webpage: <http://www.kbt.info/vr/screen2>




Balance retraining via the internet

Arkiv Redigera Visa Favoriter Verktyg Hjälp

Bakåt Sök Favoriter

Adress <https://www.kbt.info/vr/screen2/showQuestionL.php> Gå till

 University of Southampton

Enter your unique study code to answer the questions:

Log in

SECURED BY **GeoTrust**
click to verify
22-Apr-06 10:22 GMT

Klar Internet

Start

Block 4 tema 2 attach Den här datorn Balance retraining via...

Interactive Session O... Best practice_001.ppt Block 4 tema 2 (pani... Adobe Acrobat Profe...

Eudora - [sarah.kirby... Namnlös - Anteckningar

12:20
lördag
2006-04-22

Inclusion / Exclusion

- People being excluded are informed about that immediately (but in some studies we deliberately postpone the decision to avoid multiple applications).
- Message about group allocation is sent after manual inspection of test scores. However, this will be done automatically soon...



Balance retraining

Session 1 / Week 1

Session 2 / Week 2

Session 3 / Week 3

Session 4 / Week 4

Session 5 / Week 5

Session 6 / Week 6

Session 7 / Week 7



1. YOU ARE NOW READY TO START YOUR BALANCE RETRAINING PROGRAMME

Week 1

- 1. Start page
- 2. Q & A
- 3. Planning
- 4. The T.E.S.T.
- 5. Your prescription
- 6. Common problems
-
- Project group
- Change session

This is your first session of balance retraining. In this session we will:




- explain how your balance system works, and how balance retraining helps the balance system to overcome dizziness
- help you to select the right set of basic balance retraining exercises for you
- answer some common questions about carrying out balance retraining

[Continue ->](#)



Internet Explorer window showing a webpage with the following content:

Exercise 1: **Shake:**
Turn your head from right to left and back again 10 times in 10 seconds
Twist your head round as far as it will go comfortably when you do this, and look in the direction your head is pointing. [\[see video illustration\]](#)



Do this exercise while **sitting**

- No symptoms
- Very slight symptoms
- Mild symptoms
- Strong symptoms

Answer

<http://media01.cul.org.liu.se/HP/SB09/V/R/index.htm>



Arkiv Redigera Visa Favoriter Verktyg Hjälp

Bakåt Sök Favoriter Gå till

Adress <https://www.kbt.info/vr/week1/>



Your prescription for week 1

Week 1

1. Start page
2. Q & A
3. Planning
4. The T.E.S.T.
5. Your prescription
6. Common problems

[Project group](#)
[Change session](#)

Based on your T.E.S.T., these are the exercises you need to do every day for the first week.



Exercise 1:	2-9
Exercise 2:	2-9
Exercise 3:	3-9
Exercise 4:	4-9
Exercise 5:	5-9
Exercise 6:	6-9

Print out this sheet NOW and put it where you will see it at the time when you plan to carry out the exercises. Show it to someone who can remind you to do the exercises.

[<- Go back \(4\)](#)

5

[\(6\) Continue ->](#)




Your prescription for week 1

Week 1

1. Start page
2. Q & A
3. Planning
4. The T.E.S.T.
5. Your prescription
6. Common problems

[Project group](#)
[Change session](#)

Based on your T.E.S.T., these are the exercises you need to do every day for the first week. 

Exercise 1:	2-9
Exercise 2:	2-9
Exercise 3:	3-9
Exercise 4:	4-9
Exercise 5:	5-9
Exercise 6:	6-9

This will be translated into understandable exercise instructions.

[Print out this sheet NOW](#) and put it where you will see it at the time when you plan to carry out the exercises. Show it to someone who can remind you to do the exercises.

[<- Go back \(4\)](#)

5

[\(6\) Continue ->](#)

Other studies

- Interactive quiz http://www.kbt.info/quiz_sing/showQuiz.php?V=2

Other studies

- Interactive quiz http://www.kbt.info/quiz_sing/showQuiz.php?V=2
- Discussion forum / bulletin board



Du gjorde ditt senaste besök den 21 Apr 2006 08:53
 Lokal tid (för forumet) 22 Apr 2006 14:58

[Visa nya inlägg sedan ditt senaste besök](#)
[Visa dina inlägg](#)
[Visa obesvarade ämnen](#)

Forumindex

Forum	Ämnen	Inlägg	Senaste inlägg
Självhjälpsmanual			
 Guide till forumet Gå hit först! Här finns tips om hur du registrerar dig och använder forumet. Du kan också ställa frågor här om just detta. Här kan man läsa utan att registrera sig, så vi kommer inte att diskutera behandlingen här.	1	1	08 Apr 2005 14:34 siadmin →
 Allmänna frågor och funderingar Här kan du ta upp frågor och funderingar som inte passar in under någon modul.	75	134	08 Mar 2006 09:41 bamse64 →
 Del 1 Berätta om vilka positiva respektive negativa konsekvenser du får av ditt spelande idag. Kommentera dessutom gärna ett inlägg som någon annan gjort (valfritt vilket).	167	304	21 Apr 2006 09:45 MikaelF →
 Del 2 Berätta om vilka tankar du har just innan du ska börja spela?	149	217	14 Apr 2006 09:15 Danielitt →
 Del 3 Berätta om vilka positiva respektive negativa konsekvenser som du föreställer dig att ett liv utan spel skulle ge!	139	212	14 Apr 2006 02:53 pokibear →
 Del 4 På ett ställe i del 4 står det "Drömmen om en storvinst är bara en dröm!". Håller du med om det? Berätta hur du tänker.	124	163	09 Apr 2006 21:26 Mia i Skåne →
 Del 5 Vad brukar du ha för självprat i spelsituationer? Berätta!	110	151	21 Apr 2006 20:58 jussi1 →
 Del 6 Vilka är dina risksituationer, hur kan du undvika dem och vad kan du göra istället?	106	131	10 Apr 2006 18:41 jörpal-742 →
 Del 7 Vilka tankar har du när det gäller ekonomi?	102	139	19 Apr 2006 19:56 jörpal-742 →
 Del 8 Ett tips på hur man kan ta en dag i taget är att man för anteckningar på om man spelat eller lyckats stå emot. Använd forumet som din dagbok under två dagar!	92	109	20 Apr 2006 06:33 domandra →

Markera alla forum som lästa

Alla tider är GMT + 1 timme (svensk vintertid)

Du gjorde ditt senaste besök den 21 Apr 2006 08:53
 Lokal tid (för forumet) 22 Apr 2006 14:58

[Visa nya inlägg sedan ditt senaste besök](#)
[Visa dina inlägg](#)
[Visa obesvarade ämnen](#)

Forumindex

Forum	Ämnen	Inlägg	Senaste inlägg
Självhjälpsmanual			
Guide till forumet Gå hit först! Här finns tips om hur du registrerar dig och använder forumet. Du kan också ställa frågor här om just detta. Här kan man läsa utan att registrera sig, så vi kommer inte att diskutera behandlingen här.	1	1	08 Apr 2005 14:34 siadmin →
Allmänna frågor och funderingar Här kan du ta upp frågor och funderingar som inte passar in under någon modul.	75	134	08 Mar 2006 09:41 bamse64 →
Del 1 Berätta om vilka positiva respektive negativa konsekvenser du får av ditt spelande idag. Kommentera dessutom gärna ett inlägg som någon annan gjort (valfritt vilket).	167	304	21 Apr 2006 09:45 MikaelF →
Del 2 Berätta om vilka tankar du har just innan du ska börja spela?	149	217	14 Apr 2006 09:15 Danielitt →
Del 3 Berätta om vilka positiva respektive negativa konsekvenser som du föreställer dig att ett liv utan spel skulle ge!	139	212	14 Apr 2006 02:53 pokibear →
Del 4 På ett ställe i del 4 står det "Drömmen om en storvinst är bara en dröm!". Håller du med om det? Berätta hur du tänker.	124	163	09 Apr 2006 21:26 Mia i Skåne →
Del 5 Vad brukar du ha för självprat i spelsituationer? Berätta!	110	151	21 Apr 2006 20:58 jussi1 →
Del 6 Vilka är dina risksituationer, hur kan du undvika dem och vad kan du göra istället?	106	131	10 Apr 2006 18:41 jörpal-742 →
Del 7 Vilka tankar har du när det gäller ekonomi?	102	139	19 Apr 2006 19:56 jörpal-742 →
Del 8 Ett tips på hur man kan ta en dag i taget är att man för anteckningar på om man spelat eller lyckats stå emot. Använd forumet som din dagbok under två dagar!	92	109	20 Apr 2006 06:33 domandra →

Markera alla forum som lästa

Alla tider är GMT + 1 timme (svensk vintertid)

SLUTASPELA.NU

www.SlutaSpela.nu

- [Vanliga frågor](#)
- [Sök](#)
- [Medlemslista](#)
- [Användargrupper](#)
- [Profil](#)
- [Du har inga nya meddelanden](#)
- [Logga ut \[siadmin \]](#)

Del 1

Moderatorer: Inga

Användare som är på forumet just nu: [siadmin](#)

[Gå till sida 1, 2, 3, 4](#) [Nästa](#)

[nyttinlägg](#) Forumindex -> Del 1

[Markera alla ämnen som lästa](#)

Ämnen	Svar	Författare	Visningar	Senaste inlägg
Positivt/Negativt	0	MikaelF	3	21 Apr 2006 09:45 MikaelF →
Tack alla för att ni finns!	0	Miamaria	5	18 Apr 2006 21:21 Miamaria →
Måste man sluta spela helt???	9	snällis	127	18 Apr 2006 18:37 ChrJoh →
Positivt / negativt	1	jussi1	15	18 Apr 2006 18:31 ChrJoh →
Spelfri 2 v	0	ChrJoh	7	18 Apr 2006 18:27 ChrJoh →
Positivt/negativt med poker	3	pokibear	51	12 Apr 2006 15:31 Heinzon →
Positivt/Negativt	0	MrCarew	7	12 Apr 2006 09:46 MrCarew →
Hur löser ni ekonomin?	2	Odds 2,00	65	06 Apr 2006 18:40 →

SLUTASPELA.NU

[Vanliga frågor](#) [Sök](#) [Medlemslista](#) [Användargrupper](#)
[Profil](#) [Du har inga nya meddelanden](#) [Logga ut \[siadmin \]](#)

Drömmen

[newtopic](#) [postreply](#) [Forumindex -> Del 4](#)

[Visa föregående ämne](#) :: [Visa nästa ämne](#)

Författare

Meddelande

Person 1

□ Skrivet: 26 Sep 2004 11:10 am Rubrik: Drömmen

[quote](#) [edit](#) [IP](#)

Blev medlem: 03
September 2004
Inlägg: 6
Från: Dalarna [267]

I mitt och många andras fall har nog drömmen om en storvinst slutat i en mardröm istället... De gånger jag vunnit stort på mitt problemspel (blackjack) har det bara dragit mig längre ner i skiten. Mycket vill alltid ha mer. Jag bad på mina bara knän en gång om att jag skulle få vinna tillbaka allt jag förlorat och sen skulle jag sluta för alltid. Vad hände? Jo, jag vann faktiskt en enorm summa (i princip tillbaka till nollresultat) och vad hände då? Ja, gissa...jag sitter ju här idag och skriver, det får duga som ledtråd.

Jag har tagit beslutet att aldrig mer spela. Just nu känns det som en tuff uppgift men ju längre man kommer bort från missbruket börjar man se alla underbara fördelar. Snart en månad spelfri! 😊

Jag måste få citera Franke för jag håller med honom till punkt och pricka: "Detta beslut i sig ser jag som den största vinsten hittills. Skit i pengarna när man inte har livet." Så fantastiskt bra sagt, det är ju precis så det är.

Parantes: Är det någon mer än mig som nuförtiden SER all spelreklam i media? Jag har inte tänkt på den tidigare. Det bara kryllar ju av den, det är enormt mycket spel överallt. Till och med i lokaltidningen står det artiklar om 23-åringar som blivit miljonärer på poker osv osv. Det är en tickande bomb och jag tror tyvärr att massor av folk kommer att följa i våra fotspår och bli spelberoende... 😞

[Till överst på sidan](#)

[profile](#) [pm](#) [email](#)

Person 2

□ Skrivet: 26 Sep 2004 04:42 pm Rubrik: Reklam överallt!!!!!!!!!!!!!!

[quote](#) [edit](#) [IP](#)

Blev medlem: 23 Augusti
2004
Inlägg: 17
Från: Alunda [188]

Hej och hallå där ute!!!!!!!!!!!!!!

Spel reklamen ja... Läste precis "sequenicide´s" modul4 inlägg. Det du skriver om på slutet Reklamen. Precis som du säger så får man upp ögonen för allt sånt nu. Tänk bara på all lott reklam som går på Tv. Det är Triss-lotten,Sverige-lotten,Skrap-bingo och ett par till som ständigt rullar i rutan..

Då vill jag fråga Staten hur de förhåller sig till "Spel" reklam, när man säger nej till Alkohol relaterad reklam??? Hur i hela friden tänker man då? Kan ju dra en paralell till vålds filmer som man klipper bort scener ur för att man tror sig veta att sånna filmer kan framkalla våldsamma tankar och resultera i att de begås brott.

Då måste jag få säga att spel reklam i sig borde anses som brottsligt. Men de som sitter där uppe och bestämmer och själva inte har någe problem



Administration

- Admin Index
- Forum Index
- Preview Forum

Forum Admin

- Management
- Permissions
- Pruning

General Admin

- Backup Database
- Configuration
- Mass Email
- Restore Database
- Smilies
- Word Censors

Group Admin

- Management
- Permissions

Styles Admin

- Add
- Create
- Export
- Management

User Admin

- Ban Control
- Disallow names
- Management
- Permissions
- Ranks

Welcome to phpBB

Thank you for choosing phpBB as your forum solution. This screen will give you a quick overview of all the various statistics of your board. You can get back to this page by clicking on the [Admin Index](#) link in the left pane. To return to the index of your board, click the phpBB logo also in the left pane. The other links on the left hand side of this screen will allow you to control every aspect of your forum experience, each screen will have instructions on how to use the tools.

Forum Statistics

Statistic	Value	Statistic	Value
Number of posts:	1	Posts per day:	1
Number of topics:	1	Topics per day:	1
Number of users:	1	Users per day:	1
Board started:	28 Aug 2002 10:26 pm	Avatar directory size:	Not available
Database size:	69.03 KB	Gzip compression:	OFF

Who is Online


	Login	Last Updated	Forum Location	IP Address
Admin	28 Aug 2002 10:26 pm	28 Aug 2002 10:26 pm	Forum index	127.0.0.1

Version Information

Your installation is up to date, no updates are available for your version of phpBB.

For the latest information on updates to phpBB, why not [subscribe to our mailing list](#).

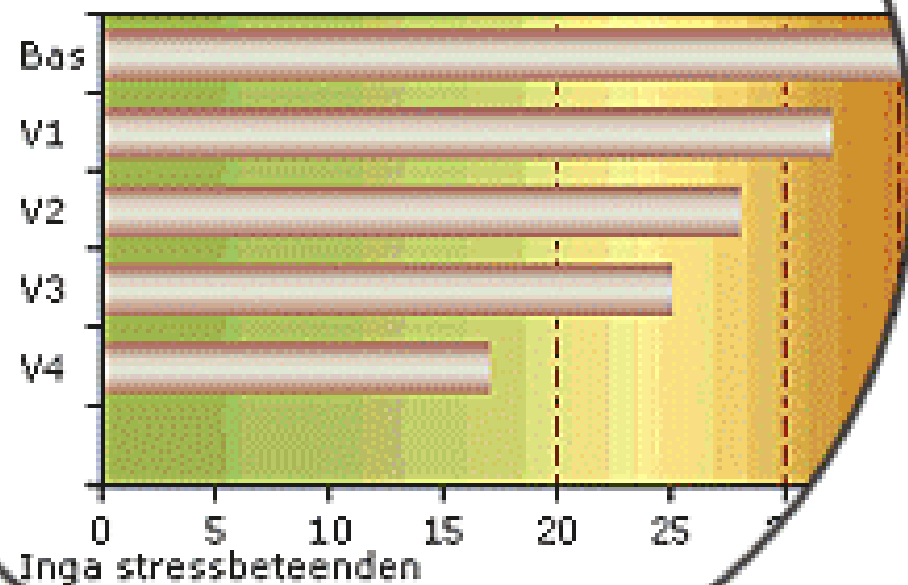
Other studies

- Interactive quiz http://www.kbt.info/quiz_sing/showQuiz.php?V=2
- Discussion forum / bulletin board 
- Weekly questionnaires, sometimes with immediate feedback via diagrams



Stress

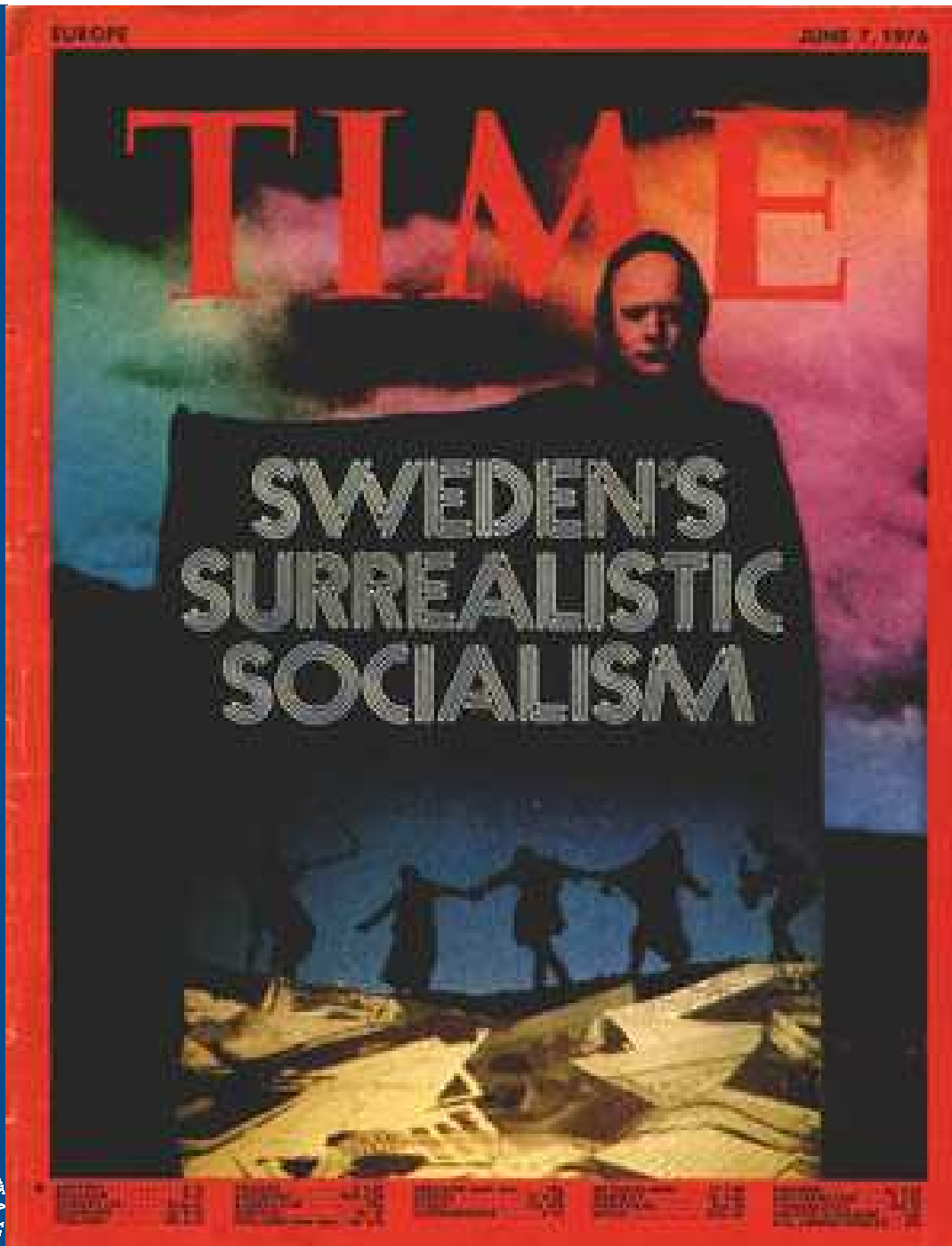
Stressprofilen visar i hur hög grad du har stressbeteenden under respektive vecka. I det gröna.

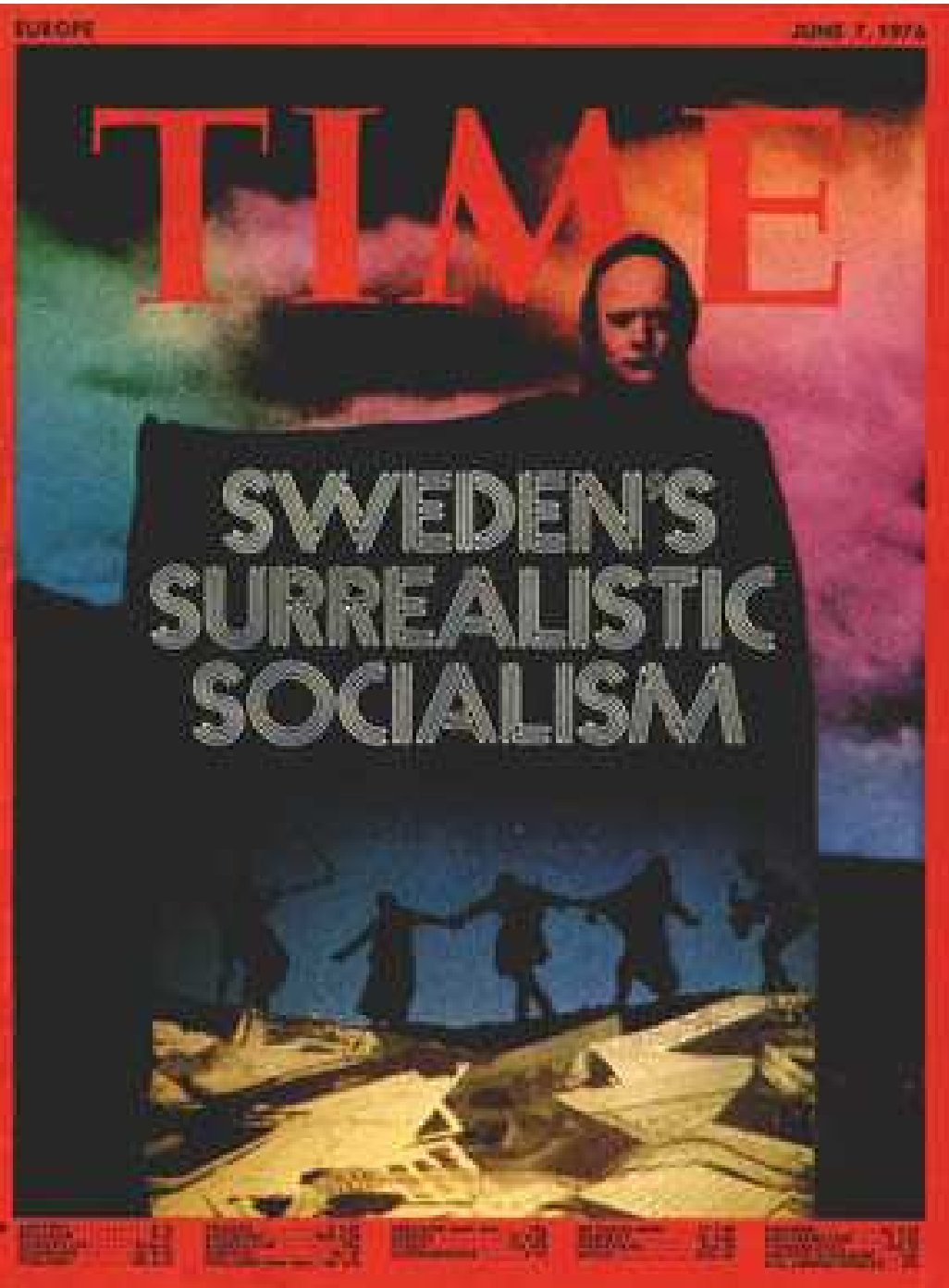


Interactive session online #1



ISRII, 2006-04-28






Not true!

- “Only”
number 33

www.faktoider.nu/


swedicides.html

Other studies

- Interactive quiz http://www.kbt.info/quiz_sing/showQuiz.php?V=2
- Discussion forum / bulletin board 
- Weekly questionnaires, sometimes with immediate feedback via diagrams
- Sometimes short telephone calls / SMS




Other studies

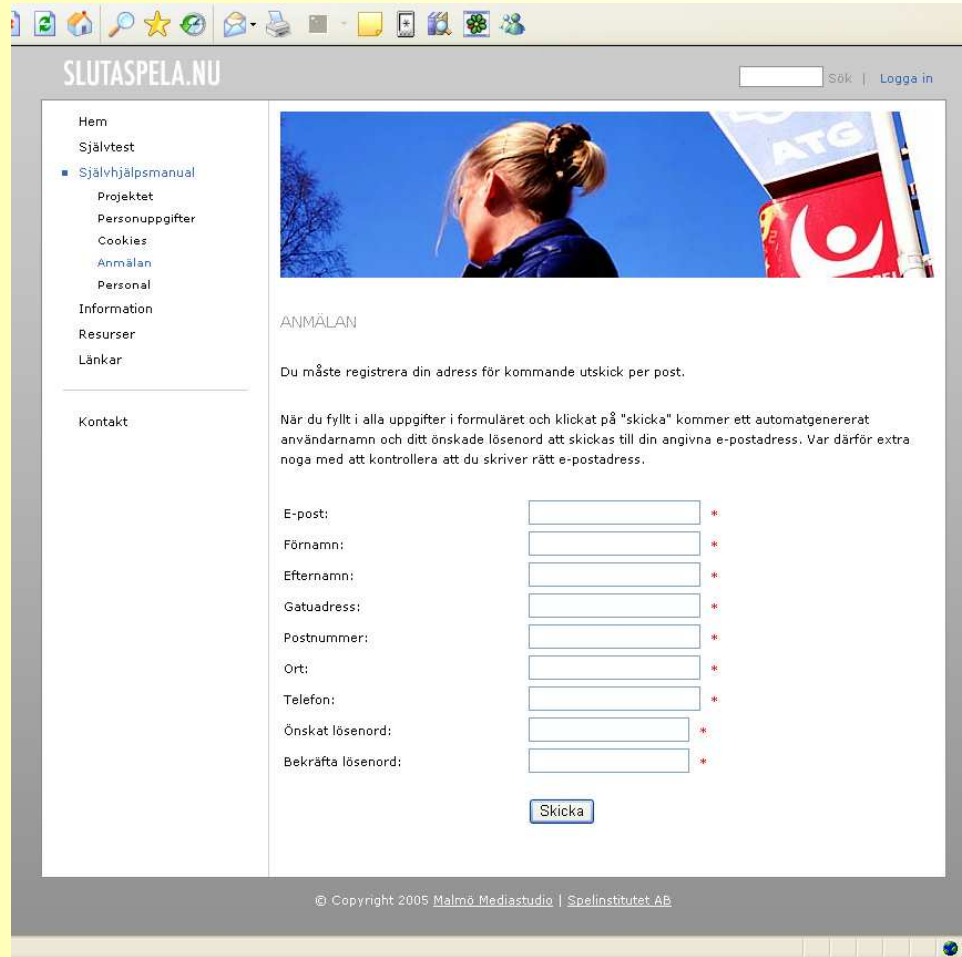
- Interactive quiz http://www.kbt.info/quiz_sing/showQuiz.php?V=2
- Discussion forum / bulletin board 
- Weekly questionnaires, sometimes with immediate feedback via diagrams
- Sometimes short telephone calls / SMS
- The treatment text is downloadable



Other studies

- Interactive quiz http://www.kbt.info/quiz_sing/showQuiz.php?V=2
- Discussion forum / bulletin board 
- Weekly questionnaires, sometimes with immediate feedback via diagrams
- Sometimes short telephone calls / SMS
- The treatment text is downloadable
- E-mail feedback before next module

Pathological gambling



[» Hem](#)

Instruktioner

- Del 1
- Del 2
- Del 3
- Del 4
- Del 5
- Del 6
- Del 7
- Del 8

Självhjälpmanual

SLUTASPELA.NU

Välkommen!

Det här är ett självhjälpprogram för dig som börjat fundera på om du spelar för mycket eller känner att du ibland tappar kontrollen över ditt spelande. Det är också en manual för dig som redan bestämt dig för att du vill ändra dina spelvanor men som inte vet hur du ska göra. Det finns en hel del uppgifter i programmet som vi tror kan hjälpa dig.

Välkommen och lycka till!



Hem

» Instruktioner

Del 1
Del 2
Del 3
Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpsmanual: Instruktioner SLUTASPELA.NU

Så här fungerar det

Självhjälpsprogrammet består av 8 delar som du kommer att arbeta dig igenom, en per vecka. Materialet består av information, frågor som du svarar på genom att skriva eller kryssa i de alternativ som passar dig bäst samt uppgifter som innefattar att du funderar, skriver och skickar svar till din Internetterapeut. För att maximera effekten av behandlingen kommer du dessutom att ha 15-20 minuters telefonkontakt med en KBT-terapeut varje vecka. Under den första veckan ringer terapeuten till dig och bestämmer vilken tid som passar dig bäst för dessa samtal.

Programmets 8 delar kommer att bli tillgängliga i följd från 1-8 och du kan inte arbeta snabbare än 1 del per vecka. När behandlingen börjar kommer du att få ett lösenord via e-post för att komma åt programmets första del. Efter ytterligare en vecka kommer ett nytt lösenord för att få åtkomst till nästa del och så kommer det att fortsätta till du slutligen är färdig med hela programmet och har åtkomst till samtliga delar.

Delarna

Du kan välja att arbeta med de olika delarna antingen på dator eller traditionellt med papper och penna. Väljer du att arbeta med dator måste du vara uppkopplad mot Internet under hela tiden. Efter att du arbetat dig igenom en avdelning måste du spara ner den i form av ett PDF-dokument. Detta dokument sparar du lokalt på din dator och när du är färdig kommer du att ha hela självhjälpsprogrammet på din hårddisk och kan öppna, läsa och skriva ut den som du vill, när du vill.

Vill du hellre arbeta med papper och penna måste du först skriva ut sidorna med en skrivare för att sedan kunna fylla i dom för hand. Alla delar av manualen finns för nerladdning under respektive avdelning i formatet PDF som du kan läsa mer om härunder.

Du kan naturligtvis också välja att göra vissa avdelningar med papper och penna och andra delar på datorn för att sedan skriva ut dom. Ingen metod är bättre än den andra - det är bara en fråga om tycke och smak.

Forum

För att svara på hemuppgifter och diskutera arbetet med manualen använder vi ett [diskussionsforum](#). För att komma in i forumet krävs det att du skapar en ny egen användare. Det gör du genom att klicka på alternativet "**Bli medlem**" överst till höger i menyn på forumsidan. (**OBS:** det går inte att använda samma inloggningsuppgifter som du fått när du anmält dig till slutaspela.nu)

Kontakt & support

Hem
Instruktioner

» Del 1

- Inledning
- Uppgift 1-5
- Uppgift 6-12
- Uppgift 13-25
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsning
- Logga ut

- Del 2
- Del 3
- Del 4
- Del 5
- Del 6
- Del 7
- Del 8

Självhjälpsmanual: Del 1

SLUTASPELA.NU

steg 1 av 3 till summering

Varför spelar Du?

Det är viktigt att fundera över varför Du spelar. Spelandet fyller ett eller flera behov som du har, eftersom du fortsätter att spela.

Kanske började du spela av en eller flera anledningar. Nu kan det vara andra skäl som gör att du fortsätter att spela och det är dina motiv just nu som är intressanta. Ofta är man inte medveten om varför man går och spelar just när det händer, men om du försöker ta dig tid att tänka efter så kan du säkert komma på en del motiv.

Markera i tabellen nedan vilka olika anledningar du har att spela!

Välj de orsaker som stämmer för dig just nu. Kommer du på flera motiv så skriv i de tomma raderna.

13. Jag spelar för att jag...	Aldrig	Ibland	Alltid
...känner mig uttråkad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känner mig nere, ledsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...känner mig ensam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...vill fly ifrån och glömma problem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har problem hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...har problem på jobbet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...vill ha spänning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Hem
Instruktioner

» Del 1

- Inledning
- Uppgift 1-5
- Uppgift 6-12
- Uppgift 13-25
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsning
- Logga ut

Del 2
Del 3
Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpsmanual: Del 1

SLUTASPELA.NU

Klart! Här är ditt pdf-dokument: [del1_ivqfh0455jtwqfnowcbbo55.pdf](#)

För att enklast spara pdf-dokumentet; högerklicka (ctrl + klick ifall du använder mac) och välj "spara som", du kan eventuellt döpa filen till någonting enklare som t ex. "del 1 fråga 1-5.pdf".

Ungefärliga filstorlekar:

Del 1 uppgift 1-5 (64 KB)
Del 1 uppgift 6-12 (571 KB)
Del 1 uppgift 13-25 (154 KB)

Fortsätt »

http://www.slutaspela.nu - SLUTASPELA.NU - Självhjälpsmanual: Del 1

Arkiv Redigera Visa Favoriter Verktyg Hjälp

Bakåt Sök Favoriter

Adress http://www.slutaspela.nu/moduler/01/modul_01.aspx Gå till

Hem
Instruktioner

» Del 1

- Inledning
- Uppgift 1-5
- Uppgift 6-12
- Uppgift 13-25
- Hemuppgifter
- Forum
- Utskrifter
- Läsning
- Logga ut

Del 2
Del 3
Del 4
Del 5
Del 6
Del 7
Del 8

Självhjälpsmanual: Del 1 SLUTASPELA.NU

Hemuppgifter

Du har nu läst klart första modulen. Fokuset i denna modul var att formulera och registrera sitt spelande. Att du gjort det är ett mycket gott tecken på att du är motiverad. Klinisk forskning har visat att bara det faktum att man formulerar och registrerar sina tankar och känslor hjälper till att komma över dem på sikt. Självklart räcker det inte att enbart skriva ner saker, men det är en viktig start!

Om något är oklart i texten går det bra att skicka ett meddelande till oss. Tycker du att något i texten var särskilt intressant uppmanar vi dig att göra inlägg om detta i diskussionsgruppen. Där kan du få del av de andra deltagarnas synpunkter, erfarenheter och idéer, och dela med dig av dina egna. De moduler du kommer att gå igenom (inklusive denna första modul) kommer under hela behandlingen att vara tillgänglig så att du, om du behöver, kan gå tillbaka och läsa delar igen. För att bearbeta det du har läst och för att vi ska se att du har förstått texterna kommer du att få några frågor/uppgifter att besvara. Att man har hemuppgifter är mycket vanligt i KBT. Kom ihåg att den faktor som bäst förutspår behandlingsframgång är hur mycket man tränar. Ju mer tid och energi du investerar i programmet, desto mer får du ut av det.

För att maximera effekten av behandlingen kommer du dessutom att ha 15-20 minuters telefonkontakt med en KBT-terapeut varje vecka. Någon gång under denna första vecka ringer terapeuten till dig och bestämmer vilken tid som passar dig bäst för dessa samtal.

Skicka svar på frågorna 1 & 2 som ett e-postmeddelande till studie@spelinstitutet.se:

1. Vilka mål har du i livet, och hur har spelet hjälpt dig eller hindrat dig att nå dina mål?
2. Gå tillbaka till uppgift 13 "Varför spelar du?". Vad har varit dina motiv till att spela den senaste tiden? Berätta!
3. För uppgift 3 vill vi gärna att du gör ett inlägg i [diskussionsforumet](#): Berätta om vilka

Start

Microsoft ActiveSync Eudora - [In] Microsoft PowerPoint ... http://www.slutaspel...

Microsoft Excel - Bok1

Internet

14:54
tisdag
2004-10-12



panic online

MONASH UNIVERSITY'S ONLINE RESOURCE AND
TREATMENT PROGRAM FOR PEOPLE WITH
PANIC DISORDER

<http://www.med.monash.edu.au/non-cms/mentalhealth/>

