THE BALANCE

# Dysreglering av nervsystemet

## Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

# Vad du bör veta före behandling

01 Dysreglering av nervsystemet beskriver svårigheter att växla mellan aktivering och återhämtning, men är inte en enskild formell diagnos.

02 Bedömningen utreder symtom, utlösande faktorer, funktionspåverkan samt möjliga psykiatriska, medicinska, sömn- och substansrelaterade förklaringar innan behandling rekommenderas.

03 Behandlingen individualiseras och kan kombinera psykoterapi, sömn- och substansvård, kroppsmedvetenhet och medicinsk uppföljning; boende övervägs endast vid bredare komplexa behov.

**En klient**

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

**Samordnad vård**

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

**Kontinuitet**

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

# Att förstå dina behov

### Att förstå dysreglering av nervsystemet

Det autonoma nervsystemet bidrar till att reglera vakenhetsgrad, hjärtfrekvens, andning, matsmältning och reaktioner på krav. Dysreglering används ofta beskrivande när reaktioner upplevs som alltför intensiva, långvariga, dämpade eller svåra att förändra. Det fastställer i sig varken autonom sjukdom eller en psykisk störning.

### Hur dysreglering av nervsystemet kan yttra sig

Människor kan växla mellan aktiverade och frånkopplade tillstånd. Samma person kan känna sig rastlös och panikslagen i en situation och avtrubbad eller utmattad i en annan.

- Ihållande vaksamhet, lättskrämdhet, spänning, rastlöshet eller oförmåga att slappna av
- Snabb upptrappning som reaktion på konflikt, osäkerhet, sinnesintryck eller upplevt hot
- Avtrubbning, avstängning, dissociation, trötthet eller svårigheter att påbörja handling
- Hjärtklappning, förändrad andning, svettning, mag-tarmsymtom, darrningar eller yrsel
- Sömnstörning, mardrömmar, känslighet för sinnesintryck och bristande återhämtning efter belastning
- Svårigheter att identifiera inre tillstånd eller att återgå till utgångsläget efter stress
- Användning av alkohol, lugnande medel, stimulantia, mat, träning, arbete eller enheter för att förändra aktiveringsnivån
- Ett liv organiserat kring att undvika aktivering eller söka intensiv stimulering

Dessa symtom kan vara plågsamma och kroppsliga. Nya, svåra eller oroande kroppsliga symtom kräver ändå lämplig medicinsk bedömning och bör inte automatiskt tillskrivas reglering.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

# Bedömning före en rekommendation

Bedömningen undersöker vad personen upplever, när det inträffar, hur länge det varar, vad som förändrar det och vilka formella medicinska eller psykiatriska tillstånd som kan förklara eller bidra till det.

Utlösande faktorer, sammanhang, varaktighet, återhämtning, undvikande och påverkan på funktionsförmågan

Ångest, panik, PTSD, dissociation, depression, ADHD, autism och förhöjt stämningsläge

Sömn, smärta, läkemedel, koffein, alkohol, substanser och abstinens

Mål, samtycke, preferenser och förmågan att fortsätta på ett säkert sätt hemma



**Säkerhet och lämplig vårdmiljö**

Svår bröstsmärta, svimning, neurologiska förändringar, andningssvårigheter, akut förvirring, suicidavsikt, psykos, farlig abstinens eller en annan akut situation kräver lokal medicinsk eller psykiatrisk bedömning. Stödjande regleringsövningar bör inte fördröja diagnos eller användas för att övertyga personen om att alla symtom är traumabaserade.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

# Vård som utgår från dig

Behandling kan syfta till att förbättra flexibiliteten genom psykoterapi, vård för sömn och substansbruk, kroppsmedvetenhet, lugn andning, rörelse, grounding, läkemedelsgenomgång, förändringar i miljön och behandling av det underliggande tillståndet.

Ange det formella tillståndet och aktuell risk där det är möjligt Hantera sömn, substanser, läkemedel, smärta och medicinska bidragande faktorer

Använd regleringsövningar gradvis och följ upp responsen Bygg upp tolerans för känslor, sinnesintryck, osäkerhet och kontakt i relationer

Minska undvikande och beroende av skadliga regleringsstrategier Använd traumafokuserat eller somatiskt arbete endast när det är indicerat och samtyckt till

Integrera alla neurobiologiska metoder i en styrd klinisk plan Öva färdigheter i de miljöer där personen faktiskt behöver dem

Ingen metod kan ansvarsfullt lova att återställa nervsystemet. Andning och meditation kan öka panik eller dissociation för vissa personer; intensiv träning eller exponering för kyla kan vara medicinskt olämpligt; enheter och biomarkörer har specifika begränsningar.

**Från bedömning till en gemensam plan**

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

# Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



### En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

### Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

### Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

### Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

### Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

### London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

# Från bedömning till vardag

01

**Ett förtroligt samtal**

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02

**Bedömning och rekommendation**

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03

**Personligt anpassad behandling**

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04

**Övergång och fortsatt vård**

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

**Att förbereda hemkomsten**

Färdigheter behöver fungera under resor, i relationer, i arbetet och vid vardaglig stress. Fortsatt vård bör identifiera de underliggande diagnoserna, hjälpsamma metoder, negativa reaktioner, ansvar för läkemedel och lokala kliniker. Framsteg kan omfatta snabbare återhämtning efter stress, ökad känslomässig och kroppslig medvetenhet, mindre undvikande, minskade skadliga hanteringsstrategier, bättre sömn och fler valmöjligheter mellan aktivering och handling.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

# Att överväga nästa steg

**Är dysreglering av nervsystemet en diagnos?**

Vanligtvis inte. Det är ett beskrivande uttryck. Bedömningen bör beakta formella förklaringar inom psykisk hälsa, sömn, substansrelaterade tillstånd, medicin och neurologi.

**Bevisar dysreglering att trauma är orsaken?**

Nej. Trauma kan vara relevant, men ångest, stämningsläge, sömn, smärta, substanser, läkemedel, medicinsk sjukdom och aktuell fara kan ge överlappande symtom.

**Kan nervsystemet återställas?**

Det är inte ett ansvarsfullt behandlingslöfte. Vård kan förbättra flexibilitet och återhämtning, men ingen enkel övning eller enhet garanterar en återställning.

**Är andningsövningar alltid lugnande?**

Nej. De kan öka panik, yrsel eller dissociation för vissa personer. Metoder bör väljas och anpassas i tempo utifrån personen och det medicinska sammanhanget.

## Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.