THE BALANCE

Kronisk stress och stressrelaterade svårigheter

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 Kronisk stress är inget enhetligt diagnosbegrepp utan ett mönster som kan påverka sömn, sinnesstämning, koncentration, relationer och fysisk hälsa.

02 En bred bedömning skiljer begripliga stressreaktioner från behandlingsbara psykiska eller fysiska tillstånd och kartlägger krav, återhämtning, risker och hanteringsstrategier.

03 Behandling i boendeform kan övervägas vid betydande eller komplexa besvär, medan planen även kan omfatta öppenvård, praktiska förändringar och fortsatt uppföljning.

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 kronisk stress

Kronisk stress beskriver långvariga eller ofta återkommande krav som håller psykologiska och fysiologiska stressreaktioner aktiva utan tillräcklig återhämtning. Det är inte en formell diagnos och fastställer inte någon specifik biologisk avvikelse enbart utifrån symtom.

Hur kronisk stress kan komma till uttryck

Kronisk stress blir ofta synlig genom en ackumulering snarare än genom en dramatisk händelse. Symtomen kan förändras i takt med att krav, resor, sömn, substansbruk och relationer förändras.

- Ihållande spänning, irritabilitet, oro, rastlöshet eller svårighet att koppla bort
- Svårigheter att somna eller bibehålla sömnen, samt att vakna utan att känna sig återhämtad
- Nedsatt koncentration, minne, tålamod, flexibilitet eller kvalitet i beslutsfattandet
- Huvudvärk, muskelspänningar, smärta, gastrointestinala symtom, hjärtklappning eller trötthet
- Ökat beroende av alkohol, läkemedel, stimulantia, mat, arbete, motion eller skärmar
- Social tillbakadragenhet, konflikter, känslomässig avtrubbning eller förlust av glädje
- Återkommande lindrig sjukdom eller oro över minskad fysisk motståndskraft
- Cykler av överaktivitet följd av utmattning, nedstängning eller frånvaro från ansvar

Fysiska symtom förtjänar medicinsk bedömning. Stress kan påverka hälsan, men bör inte användas för att avfärda nya, ihållande eller oroande symtom eller för att hävda att laboratoriesvar har en enda psykologisk orsak.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

Bedömning före en rekommendation

Bedömningen klargör vilka krav personen står inför, vilken innebörd som tillskrivs dem, mönster för återhämtning, hälsa, hanteringsstrategier och eventuella formella diagnoser. Den undersöker också om miljön fortfarande är aktivt otrygg eller tvingande.

Stressfaktorernas varaktighet, intensitet, förutsägbarhet och möjlighet att kontrollera dem

Sömnmönster, resor, skiftarbete, digital exponering och tid för återhämtning

Sinnesstämning, ångest, traumasymtom, panik, tvångsmässiga tankar och risk

Tidigare vård, perioder av förbättring och vad som gjorde att symtomen återkom



Säkerhet och lämplig vårdmiljö

Svår bröstsmärta, neurologiska symtom, kollaps, suicidavsikt, psykos, farligt substansbruk eller annan akut oro kräver skyndsam lokal medicinsk eller psykiatrisk bedömning. En förklaring som rör stress bör aldrig fördröja akutvård. När alkohol, lugnande medel, stimulantia eller andra substanser används för att reglera stress kan en abrupt förändring medföra abstinens eller annan risk. Planer för läkemedel och substanser kräver lämplig klinisk uppföljning.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

Vård som utgår från dig

Behandlingen syftar till att minska onödig aktivering, återställa återhämtning, behandla relevanta tillstånd och förändra förhållandet mellan krav och tillgängliga resurser. Planen kan omfatta beslut om omgivningen såväl som kliniskt arbete.

Upprätta en realistisk rutin för sömn, näring, rörelse och vila Behandla ångest, depression, trauma, substansbruk eller medicinska problem när de förekommer

Identifiera krav som kan undvikas och de föreställningar eller system som upprätthåller dem Utveckla färdigheter för uppmärksamhet, känslor, osäkerhet och mellanmänskliga gränser

Se över läkemedel och substanser som påverkar aktivering eller sömn Skapa skyddade perioder fria från arbete och digitala avbrott

Involvera utvalda familjemedlemmar eller professionella kontakter när detta stödjer förändring Planera hur nya gränser ska upprätthållas efter intensiv vård

Andningsövningar, avslappning, massage, motion och andra stödjande metoder kan hjälpa vissa personer, men de är inte ett fullständigt svar på otrygga miljöer, obehandlad sjukdom, substansberoende eller en livsstruktur som inte tillåter återhämtning.

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

Övergångsplanen bör pröva sömn, tillgång till arbete, resor, sociala krav och hanteringsstrategier innan allt ansvar återupptas. Fortlöpande uppföljning kan identifiera vilka gränser som fortsatt är nödvändiga och vilket stöd som kan minska över tid. Framsteg kan omfatta mer återhämtande sömn, mindre fysisk spänning, förbättrad koncentration, minskat beroende av kortsiktiga hanteringsstrategier, större känslomässig bredd och förmågan att möta krav utan att förbli aktiverad efter att de har upphört.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

Att överväga nästa steg

Är kronisk stress en diagnos?

Vanligtvis inte som en enda formell diagnos. Det är ett kliniskt relevant mönster som kan förekomma samtidigt med ångest, depression, PTSD, sömnstörningar, substansbruk, medicinsk sjukdom eller svåra omständigheter.

Innebär kronisk stress att mitt kortisol är avvikande?

Enbart symtom kan inte fastställa en specifik avvikelse i kortisol eller HPA-axeln. Laboratorieprov bör vara kliniskt indicerade och tolkas av en lämpligt kvalificeradprofessionell.

Kan stress orsaka fysiska symtom?

Stress kan påverka den fysiska upplevelsen och hälsan, men ihållande eller oroande symtom kräver fortfarande en lämplig medicinsk bedömning. De bör inte avfärdas som psykologiska.

Hur skiljer sig kronisk stress från utmattningssyndrom?

Utmattningssyndrom är specifikt kopplat till arbetsrelaterade sammanhang. Kronisk stress kan uppstå genom arbete, familj, hälsa, relationer, juridiska frågor, omsorgsansvar eller andra långvariga krav.

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.