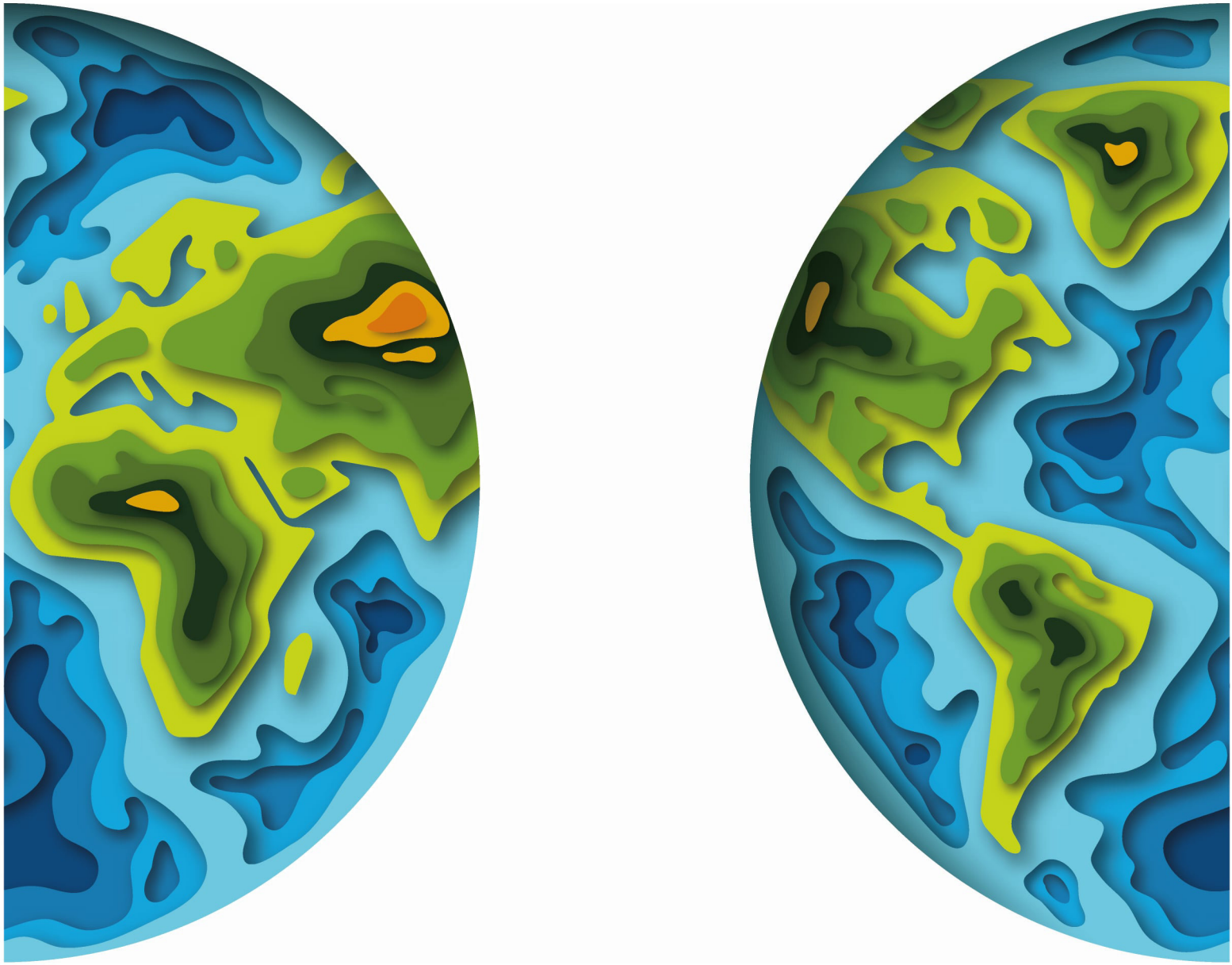
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

**Guide**

Svenska | Swedish

# Att leva med oro och ångest i global osäkerhet



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



# Om denna guide

Världen omkring oss förändras snabbt just nu. Med tanke på det som visas i nyhetssändningar är det svårt att inte oroa sig för vad det betyder för oss själva, och för våra nära och kära.

Oro och ångest är vanliga problem även i goda tider, och när dessa problem upptar för mycket av våra tankar kan de bli allomfattande. Vi på Psychology Tools har satt samman denna gratis guide för att hjälpa dig hantera din oro och din ångest i dessa osäkra tider.

När du har läst igenom information är du välkommen att prova övningarna, om du känner att de kan hjälpa dig. Det är naturligt att ha det kämpigt när tiderna är osäkra, så tänk på att visa omsorg om såväl dig själv som dina medmänniskor.

Vi önskar dig allt gott,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

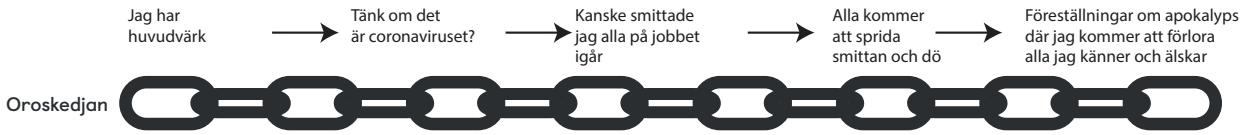


## Vad är oro?

Människan har den fantastiska förmågan att tänka på framtida händelser. "Tänka i förväg" betyder att vi kan förutse hinder eller problem, något som ger oss möjligheten att planera lösningar. När det hjälper oss att når våra mål kan "att tänka i förväg" vara till hjälp för oss. Till exempel är att tvätta händerna och hålla sociala avstånd till hjälp för oss så att vi vet vad vi ska göra för att inte sprida viruset vidare. Oroa sig är dock ett sätt att "tänka i förväg" som ofta gör oss ångestfyllda och oroliga. När vi oroar oss överdrivet mycket, tänker vi ofta på värsta möjliga händelser och känner att vi inte kommer att kunna hantera dem.

## Hur känns oro?

När vi oroar oss kan det kännas som en kedja av tankar och bilder som kan utvecklas i allt mer katastrofala och otroliga riktningar. Det finns människor som upplever oron som okontrollerbar – den tycks få eget liv. Det är inget konstigt att många av oss nyligen kan ha upplevt att vi tänker på värsta möjliga utfall. Nedanstående exempel illustrerar hur oro snabbt kan eskalera från något relativt litet. Har du märkt av några sådana tankar? (En bekännelse: Vi har!)




Oro sitter inte bara i huvudet. När den blir överdriven känner vi den som ångest i våra kroppar också. Fysiska symptom på oro och ångest innefattar:

- Muskelspänningar eller smärta och värk.
- Rastlöshet och oförmåga att slappna av.
- Svårt att koncentrera sig.
- Svårt att sova.
- Blir lätt trött.


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Vad utlöser oro och ångest?

Oro kan utlösas av vad som helst. Även när allting går som det ska kanske du tänker för dig själv: "men tänk om allt går åt skogen)". Det finns dock specifika situationer är oro blir mera allmänt. Starka utlösare för oro är situationer som är:

- **Tvetydiga** – öppna för olika tolkningar.
- **Nya och okända** – vi har ingen erfarenhet att falla tillbaka på.
- **Oförutsägbara** – unclear how things will turn out.

Låter något av det här bekant just nu? Den rådande hälsosituationen i världen passar in under alla dessa rubriker, och det är därför naturligt att människor upplever mycket oro. Det är en ovanlig situation med mycket osäkerhet, något som naturligtvis gör att vi oroar oss och känner oss ängsliga.

## Finns det olika sorters oro?

Oro kan hjälpsam eller problematisk, och psykologer skiljer ofta mellan oro som rör "verkliga problem" och oro som rör "hypotetiska problem".

- **Oro som rör verkliga problem** handlar om faktiska problem som behöver lösas här och nu. För den väldigt verkliga oron för viruset som vi nu upplever just nu finns det förnuftiga lösningar som innefattar regelbunden handhygien, socialt avståndstagande och fysisk isolering om du uppvisar symptom.
- **Hypotetisk oro** oro om den pågående hälsokrisen kan innefatta ett tänkande kring det värsta som kan hända (vi kan kalla det katastroftänkande), där man till exempel föreställer sig hur de flesta drabbade dör.

**Oro för verkliga problem**
Handlar om faktiska problem som påverkar dig just nu.

**Hypotetisk oro**
Handlar om sådant som inte existerar just nu, men som kan hända i framtiden.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## När blir oro ett problem?

Alla oroar sig i viss grad, och en del framåttänkande kan hjälpa oss att planera och hantera situationer. Det finns inget "rätt" mått oro. Vi kan uttrycka det så, att oron blir ett problem när det hindrar dig från att leva det liv du vill leva, eller om det får dig att känna dig missmodig och utmattad.

**Hjälper dig att få det du vill ha**

**Gör dig missmodig, upprörd eller utmattad**

**Hjälper dig att lösa problem i ditt liv**

**Gör det omöjligt för dig att leva det liv du vill leva**

## Vad kan jag göra åt oron?

Det är naturligt för dig att oroa dig för ögonblicket, men om du känner att det blir överdrivet och tar över ditt liv - om det till exempel för dig ångestfylld eller gör att du får kämpa för att sova - kan det vara dags att försöka hitta sätt att begränsa tiden du ägnar åt att oroa dig och vidta åtgärder för att öka ditt välbefinnande. I nästa del av denna guide har vi bifogat ett urval av våra bästa informationsblad, övningar och arbetsblad för att upprätthålla välbefinnandet och hantera oron. De kan hjälpa dig att:

- **Upprätthålla balansen i ditt liv.** Psykologer anser att vi når välbefinnande genom att leva ett liv där det finns en balans mellan aktiviteter som ger dig en känsla av njutning, prestation och närhet. Vårt informationsblad "Ta hand om ditt välbefinnande genom att finna balans" beskriver detta mera detaljerat. Aktivitetsmenyn på följande sida ger förslag på aktiviteter som kan distrahera dig och hålla dig aktiv. Kom ihåg att vi är sociala varelser - vi behöver kontakter för att trivas och blomstra. Vi rekommenderar att man gör åtminstone några sociala aktiviteter som involverar andra människor. I dessa tider får du kanske vara lite kreativ för att kunna vara social på distans, till exempel genom att hålla kontakten via dator eller telefon.
- **Öva dig på att identifiera om din oro rör "verkliga problem" eller om det är "hypotetisk oro".** "Orosavgörandeträdet" är ett användbar verktyg för att hjälpa dig avgöra vilken sorts oro det rör sig om. Om du upplever mycket hypotetisk oro är det viktigt


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



att påminna dig själv om att din hjärna inte fokuserar på ett problem som du kan lösa här och nu, och sedan försöka hitta sätt att släppa oron och fokusera på något annat. Du kan också använda detta verktyg tillsammans med barnen, om de har svårt att hantera situationen.

- **Öva dig på att skjuta upp din oro.** Oro är påträngande - den kan få dig att känna att du måste fördjupa dig i den omedelbart. Du kan experimentera med att skjuta upp hypotetisk oro. Många människor upptäcker att detta tillåter dem att ha ett annat förhållande till sina bekymmer. I praktiken betyder detta att man avsätter tid varje dag då man tillåter sig att oroa sig (till exempel 30 minuter i slutet av varje dag). Det här kan kännas konstigt i början! Det betyder också att under dygnet övriga 23,5 timmar försöker du släppa oron till dess du kommer fram till din "orostid". Vår övning i uppskjutande av oro leder dig genom de olika steg du behöver för att prova.

- **Ha medkänsla med dig själv.** Oro kan komma av att vi bryr oss - vi oroar oss för andra när vi bryr oss om dem. Inom den kognitiva beteendeterapin arbetar man enligt en traditionell teknik med negativa, oroliga eller upprörande tankar genom att skriva ner dem och hitta ett annat sätt att reagera på dem. Om du använder arbetsbladet "Utmana dina tankar med medkänsla" kan du öva dig i att reagera på dina ängsliga eller oroliga tankar med vänlighet och medkänsla. Vi har bifogat ett ifyllt exemplar så att du lättare ska komma igång.

- **Utöva mindfulness.** Genom att lära sig och utöva mindfulness kan vi få hjälp att släppa oro och återvända till det innevarande ögonblicket. Genom att till exempel fokusera på andhämtningens mjuka rörelser eller ljuden du hör omkring dig kan du hitta ett "ankare" för att komma tillbaka till nuet och släppa din oro.


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



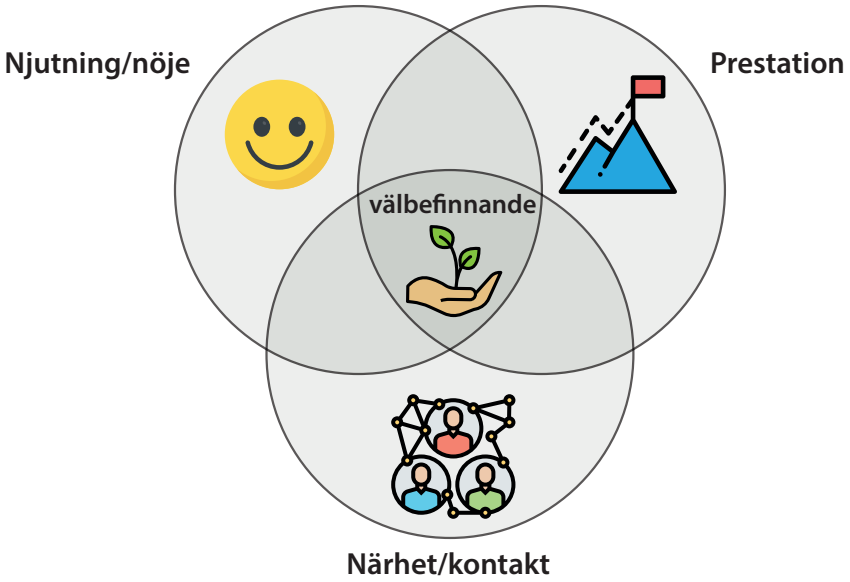
## Ta hand om ditt välbefinnande genom att hitta balans

Med tanke på den rådande hälsosituationen har många av våra normala rutiner och dagliga aktiviteter förändrats. Detta är naturligtvis något som kan få oss ur balans, och vi kan upptäcka att sådant vi vanligtvis gör för att ta hand om vårt välbefinnande har blivit svårt. Vare sig du arbetar hemifrån, eller i någon form av fysisk isolering eller distanserande, kan det vara bra att skapa en daglig rutin som innefattar en balans mellan aktiviteter som:

- ger dig en känsla av **prestation**
- hjälper dig att känna dig **nära och i kontakt** med andra och
- aktiviteter du kan göra bara för **nöjes skull.**

När vi kämpar med ångest och oro tappar vi lätt greppet som sådant som brukade ge oss njutning eller nöje. Planera in några njutbara aktiviteter som gör dig glädjefull varje dag. Det kan till exempel vara att läsa en bra bok, titta på en komedi, dansa eller sjunga till din favoritmusik, ta ett avkopplande bad eller äta din favoritmat.

Vi mår bra när vi har presterat eller uppnått något, och därför är det också bra att varje dag inkludera aktiviteter som ger dig en känsla av prestation. Exempel på detta är hushållsarbete, dekorera hemmet, utföra trädgårdsarbete eller någon arbetsuppgift, laga mat efter ett nytt recept, genomföra ett träningsprogram eller "administrera livet" genom att till exempel betala räkningar.




Vi är sociala varelser med ett naturligt behov av närhet och kontakt med andra människor. Under den rådande hälsokrisen kan många av oss vara fysiskt isolerade eller distanserade från andra, och det är viktigt att vi hittar kreativa sätt till kontakt för att bryta social isolering och ensamhet. Hur kan du upprätthålla kontakt med familj och vänner och ha sociala kontakter virtuellt? Genom att använda sociala media, telefon och videosamtal kan du kanske skapa delade aktiviteter online, som en virtuell bokklubb eller filmklubb. Du kan också utforska lokala grupper online, och se om det finns något sätt för dig att vara delaktig i att hjälpa ditt lokala samhälle.

En obalans mellan njutning, prestation och närhet kan påverka vårt humör. Om du till exempel tillbringar större delen av din tid med att arbeta, och inte avsätter tid för nöje eller sociala aktiviteter, kan du börja känna dig missmodig och isolerad. Likadant kan ditt humör påverkas om du tillbringar större delen av din tid med att koppla av och inte gör andra saker som är viktiga för dig.

Vid slutet av varje dag kan du avsätta tid för dig själv och reflektera över "vad har jag gjord idag som har gett mig en känsla av prestation? Nöje? Närhet till andra?" Fick jag ihop en bra balans. Om inte, vad kan jag göra annorlunda i morgon?


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Här finns en aktivitetsmeny som kan ge dig några ideer om hur du ska hålla dig sysselsatt

**Djur**
Klappa ett djur
Gå ut med en hund
Lyssna till fågelsången

**Vara aktiv**
Gå en promenad
Spring en runda
Simma
Cykla
Använd en träningsvideo hemma

**Städa**
Städa huset
Städa trädgården
Städa badrummet
Städa toaletten
Städa ditt sovrum
Städa kylen
Rengör ugnen
Putsa dina skor
Diska
Töm eller fyll diskmaskinen
Tvätta
Gör andra hushållssysslor
Organisera ditt arbetsrum
/din arbetsplats
Städa ur ett skåp

**Håll kontakten med andra**
Ta kontakt med en vän
Gå med i en ny grupp
Gå med i ett politiskt parti
Skapa en profil på en datingsida
Skriv ett meddelande till en vän
Skriv ett brev till en vän
Återuppta kontakten med
en gammal vän

**Laga mat**
Laga en måltid åt dig själv
Laga en måltid åt någon annan
Baka en kaka/småkakor
Grilla marshmallows
Leta upp ett nytt recept

**Skapa**
Rita en bild
Måla ett porträtt
Ta ett foto
Klottra/skissa
Organisera dina foton
Gör ett fotoalbum
Börja göra en bok med urklipp
Avsluta ett projekt
Sy/sticka

**Uttryck**
Skratta
Gråt
Sjung
Ropa
Skrik

**Vänliga handlingar**
Hjälp en vän/granne/främling
Gör en present åt någon
Gör en slumpmässig vänlig handling
Gör någon en tjänst
Lär någon något
Gör något trevligt för någon
Planera en överraskning för någon
Gör en lista över dina goda sidor
Gör en lista över saker eller personer
du är tacksam för

**Lärande**
Lär dig något nytt
Lär dig en ny färdighet
Lär dig nya fakta
Titta på en instruktionsvideo

**Laga**
Reparera något i hemmet
Laga din cykel/bil/moped
Skapa något nytt
Byt en glödlampa
Dekorera ett rum

**Sinnet**
Dagdröm
Meditera
Be
Reflektera
Tänk
Prova avslappningstekniker
Utöva yoga

**Musik**
Lyssna på musik du tycker om
Hitta ny musik att lyssna på
Sätt igång radion
Skapa musik
Sjung en sång
Spela ett instrument
Lyssna på en podcast

**Naturen**
Prova på trädgårdsarbete
Plantera något
Beskär något
Klipp gräset
Plocka blommor
Köp blommor
Ta en promenad i naturen
Sitt i solen

**Planera**
Sätt upp ett mål
Skapa en budget
Gör en femårsplan
Gör en "att göra lista"
Gör en "bucket list"
Skriv en inköpslista

**Läs**
Läs en favoritbok
Läs en ny bok
Läs tidningen
Läs den webbsida du tycker bäst om

**Schema**
Stig upp extra tidigt
Stanna uppe sent
Sov länge
Gör något från din "att göra lista"

**Ta hand om dig själv**
Ta ett bad
Ta en dusch
Tvätta håret
Gör en ansiktsbehandling
Fixa dina naglar
Sola (glöm inte solkrämen!)
Ta en tupplur

**Prova något nytt**
Smaka på någon ny mat
Lyssna till ny musik
Se ett nytt program på TV eller en ny film
Ta på dig nya kläder
Läs en ny bok
Gör något spontant
Hitta ett sätt att uttryck dig på

**Titta**
Se en film
Se ett TV-program
Titta på en video på YouTube

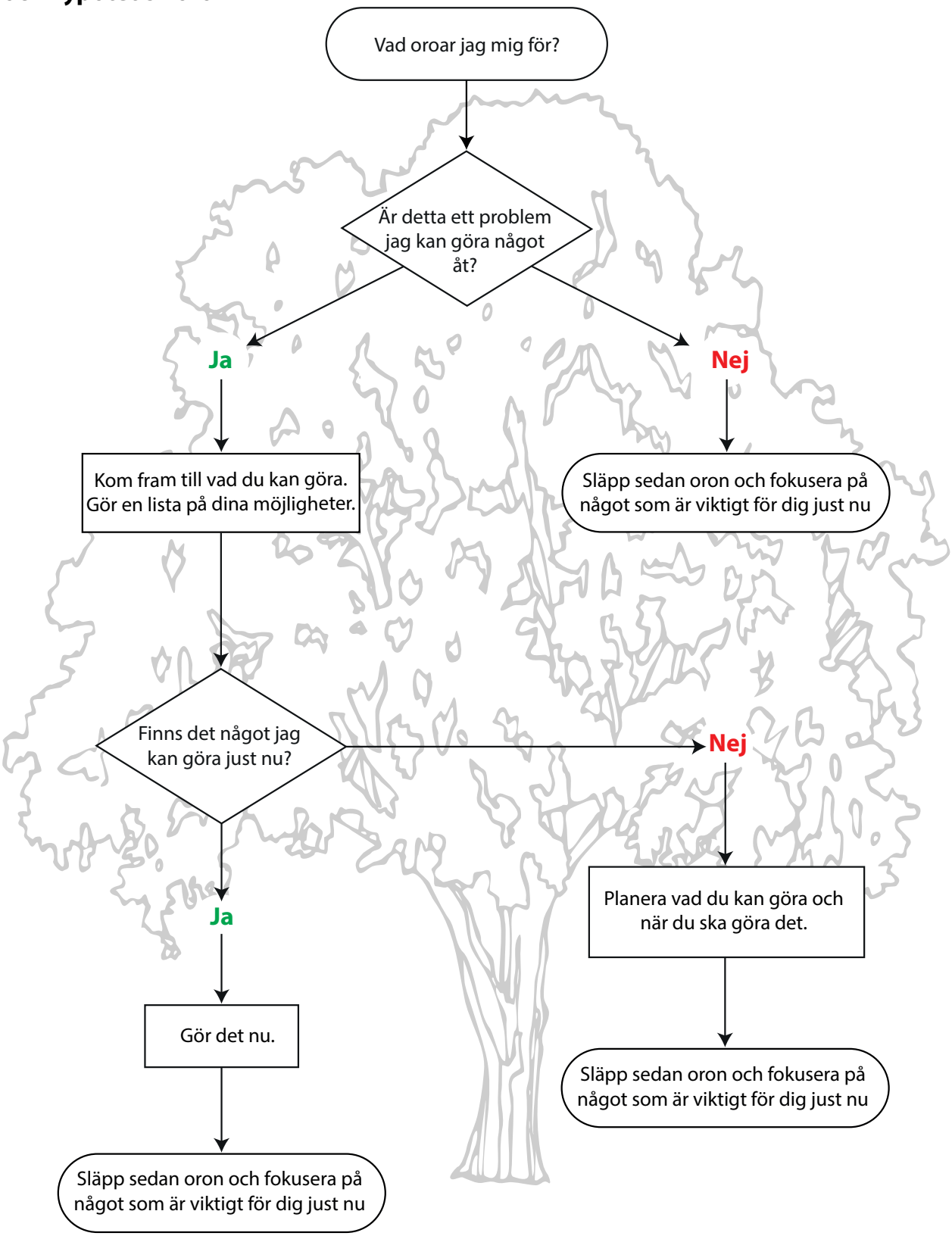
**Skriv**
Skriv ett brev med klagomål
Skriv ett brev till din politiker
Skriv ett ilsket brev
Skriv ett tacksamt brev
Skriv ett tack-kort
Skriv dagbok
Skriv ditt CV
Börja skriva en bok


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



**Använd detta beslutsträd till hjälp för att skilja mellan oro för verkliga problem och hypotetisk oro**





© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Uppskjutande av oro i osäkra tider

Psykologer anser att det finns två sorters oro:

1. **Oro över verkliga problem** handlar om faktiska problem som påverkar dig här och nu, och som du kan göra något åt nu.
   *"Mina händer är smutsiga efter trädgårdsarbetet, jag behöver tvätta dem", "Jag måste ringa min vän så hon inte tror att jag glömt bort hennes födelsedag", "Jag kan inte hitta mina nycklar", "Jag kan inte betala min elräkning", "min pojkvän pratar inte med mig".*
2. **Hypotetisk oro** handlar om sådant som inte finns just nu, men som kanske kan hända i framtiden.
   *"Tänk om jag dör!", "Tänk om alla jag känner dör!", "Den här oron kanske kommer att göra mig galen".*

Personer som besväras av oro upplever den ofta som okontrollerbar och tidskrävande, och ibland tror de att det är bra att ägna sig åt oron när den gör sig påmind. Experimentera med att skjuta upp din oro - avsätt tid då du inte gör något annat än oroar dig och begränsa den tid du ägnar åt din oro - för att utforska din relation till oron. Följ nedanstående steg i åtminstone en vecka.

### Steg 1: Förberedelse

Bestäm när du ska förlägga din tid för oro, och hur lång tiden ska vara.

- "Orostid" är den tid du varje dag avsätter i specifikt syfte att oroa dig.
- Vilken tid på dygnet tror du att du är i bäst sinnesstämning för att lägga uppmärksamhet på din oro?
- När är det troligast att du får vara ostörd?
- Om du är osäker är 15 till 30 minuter varje dag klockan 19:00 ofta en bra tid att utgå ifrån.

### Steg 2: Uppskjutande av oro

Under dagen avgör du om den oro som dyker upp rör faktiska problem som du kan ta itu med omedelbart, eller om det rör sig om hypotetisk oro som behöver skjutas upp.

**Är detta oro för ett faktiskt problem som jag kan göra något åt här och nu?**

**Ja** → **Handla direkt.**

**Nej** → **Skjut upp tankarna till orostiden.** →

Fokusera om uppmärksamheten till det nuvarande genom att bli fullt medveten om det innevarande ögonblicket:

- Använd dina sinnen (syn, hörsel, känsel, lukt, smak).
- Försök fokusera din uppmärksamhet utåt snarare än inåt.
- Säg till dig själv "Jag kommer inte att sysselsätta mig med denna oro just nu, jag kommer att sysselsätta mig med den senare".

### Steg 3: Orostid

Använd din avsatta orostid för att oroa dig. Fundera på att skriva ner den hypotetiska oro som du minns från dagen som gått. Hur mycket berör den dig ny? Finns det något av den hypotetiska oron som är sådan oro att den kan leda till handling?

- Försök att använda all din avsatta orostid, även om du inte känner att du har så mycket att oroa dig för eller om oron inte verkar vara så påtaglig just då.
- Reflektera över din oro här och nu - får du samma känslomässiga "kick" när du tänker på det som oroat dig nu som när du först kom att tänka på det?
- Kan något av det du oroar dig för göras om till praktiska problem som du kan försöka hitta en lösning på?


© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Utmana dina tankar på ett medkännande sätt under en global hälsokris

| **Situation**<br>Vem var du tillsammans med? Vad gjorde du? Var befann du dig? När hände det? | **Känslor och kroppsliga upplevelser**<br>Vad kände du?<br>(Uppskatta intensiteten från 0 till 100%) | **Automatiska tankar**<br>Vad tänkte du?<br>(Tankar, bilder, eller minnen) | **Medkännande gensvar**<br>Vad skulle vara ett sant självmedkännande gensvar på din negativa tanke? |
|---|---|---|---|
| Tittar på nyheterna två timmar i rad | Känner ångest och ökande panik | Detta är hemskt. Så många människor skulle kunna dö. Vad kommer att hända me mig och min familj?<br><br>Om du upplevde en bild eller ett minne, vad betydde det för dig? | Det är förståeligt att du är orolig – det vore konstigt annars. Vad är det bästa du kan göra för dig själv för att det ska kännas bättre just nu? Kanske ska du titta på en komedi i stället för på nyheterna, eller bara resa dig upp och göra något annat.<br><br>Försök ge dig själv ett svar med medkännande egenskaper som vishet, styrka, värme, vänlighet och icke-dömande.<br>• Vad skulle min bästa vän säga till mig?<br>• Vad skulle en sant medkännande varelse säga till mig?<br>• Hur skulle jag behöva bli tilltalad för att känna mig tröstad? |

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Utmana dina tankar på ett medkännande sätt under en global hälsokris

| **Situation**<br>Vem var du tillsammans med? Vad gjorde du? Var befann du dig? När hände det? | **Känslor och kroppsliga upplevelser**<br>Vad kände du?<br>(Uppskatta intensiteten från 0 till 100%) | **Automatiska tankar**<br>Vad tänkte du?<br>(Tankar, bilder, eller minnen) | **Medkännande gensvar**<br>Vad skulle vara ett sant självmedkännande gensvar på din negativa tanke? |
|---|---|---|---|
| | | Om du upplevde en bild eller ett minne, vad betydde det för dig? | Försök ge dig själv ett svar med medkännande egenskaper som vishet, styrka, värme, vänlighet och icke-dömande.<br>• Vad skulle min bästa vän säga till mig?<br>• Vad skulle en sant medkännande varelse säga till mig?<br>• Hur skulle jag behöva bli tilltalad för att känna mig tröstad? |



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Några avslutande tips

- **Skapa en rutin.** Om du tillbringar mer tid än vanligt hemma är det viktigt att upprätthålla en regelbunden rutin. Upprätthåll regelbundna tider för att stiga upp och för att gå till sängs, ät vid bestämda tider, gör dig klar och klä dig varje morgon. Du kan använda ett schema fö att skapa struktur på din dag.

- **Fortsätt vara mentalt och fysiskt aktiv.** När du planerar ditt dagliga schema, försök inkludera aktiviteter som aktiverar både sinne och kropp. Du kan till exempel försök lära dig något nytt via en kurs online, eller utmana dig själv att lära dig ett nytt språk. Det är också viktigt att vara fysisk aktiv, till exempel genom att kraftfullt utföra hushållsarbete i 30 minuter, eller genom att använda en träningsvideo.

- **Utöva tacksamhet.** I osäkra tider kan utövande av tacksamhet hjälpa dig att knyta an till ögonblick av glädje, livfullhet och njutning. Avsätt en stund varje kväll för att reflektera över vad du har att vara tacksam för. Försök vara specifik och lägg märke till nya saker varje dag, till exempel "Jag är tacksam för att solen sken vid lunchtid så att jag kunde sitta i trädgården". Du kan börja skriva en tacksamhetsdagbok, eller skriva små tacksamhetslappar och lägga i en burk. Uppmuntra andra personer i ditt hushåll att göra samma sak.

- **Lägg märke till och begränsa det som utlöser oro.** Utvecklingen av hälsosituationen kan leda oss till att känna att vi måste följa nyheterna eller kolla sociala media efter uppdateringar hela tiden. Det är troligt att du märker att detta också utlöser din oro och ångest. Försök lägga märke till det som utlöser oron. Är det till exempel att titta på nyheter i mer än 30 minuter? Kolla sociala media varje timme? Försök begränsa tiden som du utsätter dig för det som utlöser din oro varje dag. Du kan kanske välja att lyssna på nyheterna vid en bestämd tid varje dag, eller begränsa den tid du tillbringar på sociala medier för att kolla vad som är nytt.

- **Lita på betrodda källor.** Det kan vara till stor hjälp att vara uppmärksam på var du hämtar nyheter och information. Var noga med att välja betrodda källor. WHO tillhandahåller utmärkt information här:
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Swedish
Translated title: Att leva med oro och ångest i global osäkerhet
Translated by: Paula Elovfsson
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.