

## Besvärar du mycket av långvariga kroppsliga symtom, till exempel smärta, mag-tarmsymtom, trötthet, obehag kring andningen eller obehag i bröstet?

*Tycker du att dina symtom inverkar negativt på ditt liv? Kanske har du provat läkemedel, men utan att se tillräckliga effekter?*

Vi undrar om du vill delta i en studie av psykologisk behandling via internet, baserad vid Liljeholmens vårdcentral. Behandlingen är textbaserad. Under 10 veckor loggar du regelbundet in på behandlingens webbsida, läser en text varje vecka, genomför dagliga praktiska övningar och kommunicerar med en behandlare via ett system som liknar e-post. Beprövade strategier skräddarsys efter dina unika behov. Vår förhoppning är att behandlingen ska kunna minska din symtombörda och öka din livskvalitet.

Psykologiska faktorer kan förvärra upplevelsen av ett stort antal kroppsliga symtom och är ofta avgörande för symtomens långsiktiga konsekvenser. Detta gäller oavsett om du har en medicinsk sjukdom i botten eller inte. Behandlingen bygger på enkla principer och handlar om att du förändrar dina livsmönster för att höja din livskvalitet. För att åstadkomma detta arbetar du med praktiska övningar och strategier i din vardag. Du kan till exempel söka till studien om du vill bli mindre påverkad av irritable bowel syndrome (IBS), fibromyalgi eller annan kronisk smärta, frekvent tinnitus, intermittent förmaksflimmer, astma eller eksem.

Studien är en randomiserad kontrollerad prövning. Detta betyder att du som deltagare lottas till att antingen (i) påbörja behandling direkt eller (ii) genomföra ytterligare bedömning med stöd under 10 veckor innan behandlingen inleds.

Du behöver vara bosatt i Stockholms län, vara minst 18 år och ha stabil medicinering. När du anmält dig görs en bedömning om studien passar dig.

**Inför din bedömning, läs mer och anmäl dig via: [www.levamedsymtom.se](http://www.levamedsymtom.se)**

Kontakt: Erland Axelsson, leg. psykolog, med. dr, [erland.axelsson@ki.se](mailto:erland.axelsson@ki.se)