

NÄRA

En internetbehandling för ätstörningar



NÄRA riktar sig till personer över 18 år med bulimi och hetsättningsproblematik.

Om NÄRA

NÄRA är en internetbehandling som har tagits fram av kliniker, forskare och patienter vid Stockholms centrum för ätstörningar.

Behandlingen riktar sig till vuxna patienter med bulimi och hetsättningsproblematik och grundar sig på evidensbaserade behandlingsmetoden Enhanced Cognitive Therapy (CBT-E). Metoden är särskilt framtagen för behandling av alla former av ätstörningar som ett resultat av många års forskning och utvärdering.

NÄRA har utvecklats och förmedlas genom plattformen Stöd och behandling som är en av 1177 Vårdguidens eTjänster. Behandlingsinnehållet består av korta texter, filmer, infografik och övningar.

Självständig behandling med behandlarstöd

I NÄRA arbetar du självständigt med stöd från din behandlare och får kunskap om dina problem och hur ätstörningen påverkar dig. Du får lära dig och öva på strategier som minskar upptagenheten av kroppsform och vikt. Du kommer även att arbeta med att införa regelbundet ätande i din egen takt som minskar risken för att hetsäta och kompensera.

Målet är att du ska få en bättre relation till mat och ätande, och leva ett friare liv som inte längre styrs av ätstörningen.

Behandlingens innehåll

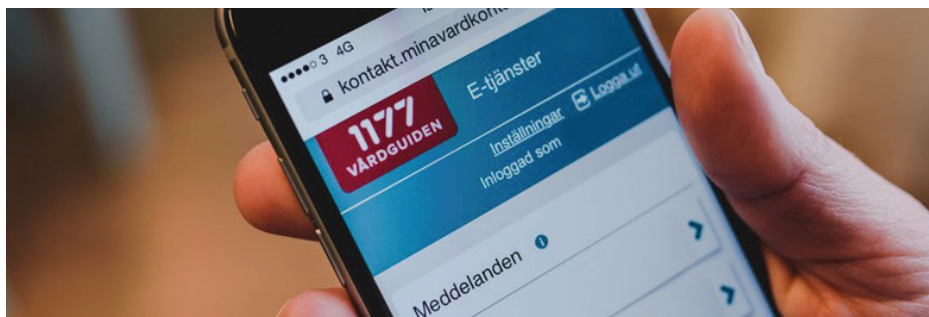
Behandlingen består av fem moduler med tio avsnitt som du arbetar aktivt med under 12-15 veckor. Du går igenom alla moduler i den ordning som de kommer. Det går inte att börja på ett nytt avsnitt innan du är klar med tidigare avsnitten.

Logga in i NÄRA

Du loggar in i NÄRA på **stockholmatstoringar.se/nara** eller på **https://sob.1177.se**. Inloggning sker med Mobilt Bank ID eller annan e-legitimation. Om du inte har möjlighet att använda e-legitimation kan du även logga in med lösenord och sms.

Support

Vid problem, frågor eller synpunkter på själva innehållet i programmet kan du vända dig till din behandlare. Om du har tekniska problem eller frågor, till exempel kring inloggning, kan du kontakta supporten på 1177 på telefon **0770-72 00 00**, öppet alla dagar 06:00-22:00.



Mer information hittar du på:
stockholmatstorningar.se/nara