

IKBT

Ångesthjälpen Plus

1177



Region
Jönköpings län

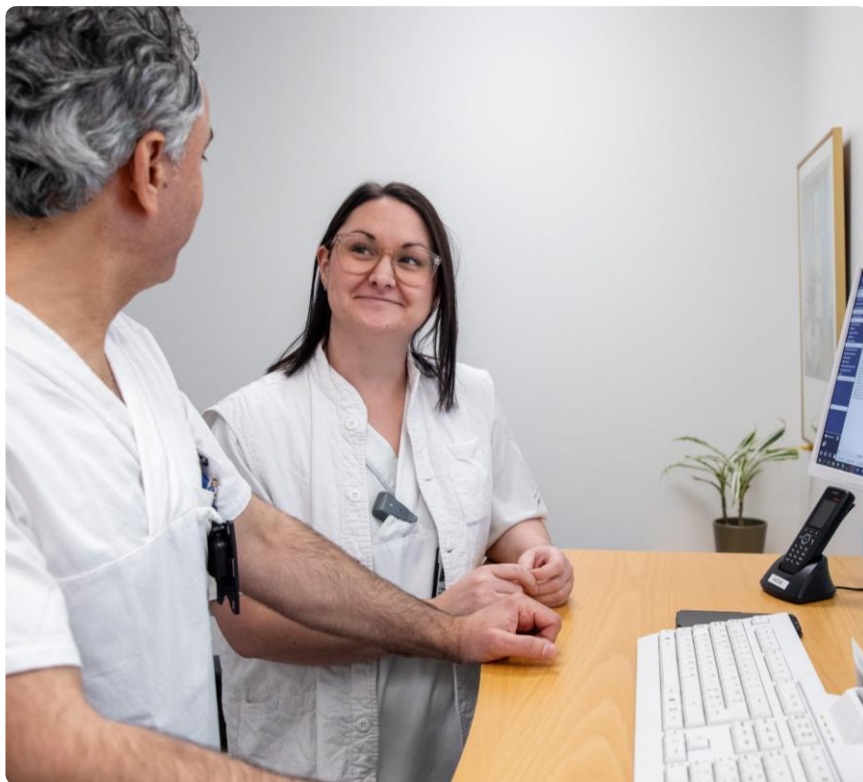


Region Kalmar län



Region
Östergötland

Ångesthjälpen Plus



- Utvecklat av Psykologpartners
- Transdiagnostiskt behandlingsprogram som bygger på Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Beforskad variant av KBT-behandling (A-tjak et al, 2015)
- Bygger på behandlingsupplägg utformat av Hayes, Strosahl & Wilson (2011) samt interventioner specifikt inriktade på ångest (Eifert, Forsyth & Hayes, 2005)
- Stöds av forskning som har visat att transdiagnostiska KBT-behandlingar via internet ger effekt (Titov et al, 2010)

Ångesthjälpen Plus

Behandlingsprogrammet är anpassat för patienter med *milda* till *måttliga* ångestbesvär:

- Social ångest
- Paniksyndrom med eller utan agorafobi
- Agorafobi
- Ångest UNS

Vid generaliserad ångest (GAD) passar Oroshjälpen bättre.

Översikt Ångesthjälpen Plus

Ångesthjälpen består av 8 moduler samt en tilläggsmodul.

1. Ett första steg
2. Situationsanalyser
3. Mål och hinder
4. Möt dina monster på ett nytt sätt
5. Tankar och känslor
6. Medveten närvaro i vardagen
7. Värderad riktning
8. Agerande som fungerar

Tilläggsmodul: Självmedkänsla.

Registreringar Ångesthjälpen Plus

- Vid uppstart av program
 - WHODAS-S, GAD-7 samt MADRS-S fråga 9 om livslust
- Vid start av ny modul
 - GAD-7 samt MADRS-S fråga 9 om livslust
- Återkommande registreringar från och med modul 2, skala 0-3
 - Livskvalitet
 - Värderad riktning
 - Övningar

GAD-7 - Sida 2 av 3

Instruktion

GAD-7

Under de senaste 14 dagarna, hur ofta har du besvärats av följande problem?

* = Obligatoriskt att fylla i

1. Känt dig nervös, ängslig eller väldigt stressad *

- 0 Inte alls
- 1 Flera dagar
- 2 Mer än hälften av dagarna
- 3 Nästan varje dag

2. Inte kunnat sluta oroa dig eller kontrollera din oro *

- 0 Inte alls
- 1 Flera dagar
- 2 Mer än hälften av dagarna
- 3 Nästan varje dag

Resultat

Resultat på GAD-7 (2 värden)

Totalpoäng

Tolkningsstöd

Totalpoängen utgörs av summan av alla frågor (0-21).

0-4 poäng: ingen/minimal ångest

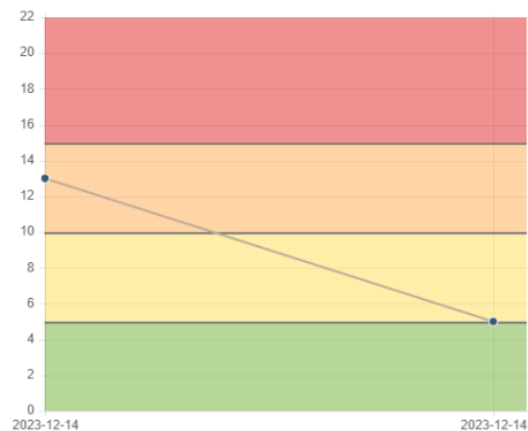
5-9 poäng: mild ångest

10-14 poäng: medel ångest

>15 poäng: allvarig ångest

När man screenar för ångeststörningar är ett rekommenderat tröskelvärde 10 eller högre.

För mer information, se exempelvis [fbanken.se](https://www.fbanken.se)



Fr.o.m	Mindre än	Namn	Färg	↑
Under 5		Ingen/minimal ångest	■	
5 - 10		Mild ångest	■	
10 - 15		Medel ångest	■	
15 och över		Allvarig ångest	■	

Datum/tid	Värde
2023-12-14 16:07	13
2023-12-14 16:19	5

Ångesthjälpen Plus – modul 1

Fokus för avsnittet är att få en förståelse för vad ångest är, vad som drar igång den, hur försök att lugna den kan få motsatt effekt, samt att våga titta på sin egen ångest.

- Efter avsnittet bör patienten kunna svara på:
 - På vilket sätt är ångest viktigt och livsnödvändigt?
 - Vad betyder upplevelsemässigt undvikande?

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Ångesthjälpen Plus – modul 2

- Fokus för avsnittet är att börja bekanta sig med situationsanalyser, att kunna se att de kort- och långsiktiga konsekvenserna ofta står i konflikt med varandra och att börja reflektera över detta.
- Efter avsnittet bör patienten kunna svara på:
 - Vad är det för skillnad på A-delarna och B-delarna i situationsanalysen?
 - Varför är B-delen extra viktig?

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Ångesthjälpen Plus – modul 3

- Fokus för avsnittet är att introducera begreppet värderingar, och att få syn på sina egna, som ett annat sätt att hitta motivation till långsiktiga strategier än undvikande och kontroll.
- Efter avsnittet bör patienten kunna svara på:
 - Vad är det för skillnad mellan mål och värdering?
 - På vilket sätt gör flykt och undvikande att dina monster växer?

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Ångesthjälpen Plus – modul 4

- Fokus för avsnittet är att introducera acceptans som ett alternativ till att tex kontrollera och undvika. Att röra sig i sin riktning trots obehag är acceptans i handling
- Efter avsnittet bör patienten kunna svara på:
 - Vad betyder "rent" obehag?
 - Vad är det för skillnad på rent och smutsigt obehag

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Ångesthjälpen Plus – modul 5

- Fokus för avsnittet är att illustrera att tankar är tankar och känslor är känslor och att de inte behöver styra ens agerande oavsett vad de innehåller.
- Efter avsnittet bör patienten kunna svara på:
 - Vad innebär det att vår hjärna är byggd för att se hot och faror?
 - Vad är meningen med att försöka observera sig själv och sina tankar utifrån?

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Ångesthjälpen Plus – modul 6

- Fokus för avsnittet är att introducera begreppet medveten närvaro och börja träna på det, som ett sätt att bli bättre på att känna det man känner samt att ha större möjlighet att komma i kontakt med förstärkare i tillvaron.
- Efter avsnittet bör patienten kunna svara på:
 - Varför är det värdefullt att uppleva det du upplever?
 - Hur skulle du förklara vad det betyder att “vara medvetet närvarande” för en släkting eller vän?

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Ångesthjälpen Plus – modul 7

- Fokus för avsnittet är att koppla ihop arbetet med situationsanalyser, värderingar, medveten närvaro och acceptans genom konkreta handlingar i värderad riktning där närvaro och acceptans möjliggör att våga ha obehag.
- Efter avsnittet bör patienten kunna svara på:
 - Varför är det viktigt att känna till sin värderade riktning?
 - Vad innebär det att släppa din kamp mot negativa upplevelser?

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Ångesthjälpen Plus – modul 8

- Fokus för avsnittet är att utvärdera vad som fungerat bra, sammanfatta programmet och att detta mynnar ut i en individuell plan att vidmakthålla det som fungerar och en plan för bakslag.

Modul 1: Ett första steg Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 3: Mål och hinder Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 5: Tankar och känslor Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 6: Medveten närvaro i vardagen Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 7: Värderad riktning Bör vara klar: 14 februari 2024

Modul 8: Agerande som fungerar Bör vara klar: 14 februari 2024

Bra att ha koll på...

- Validera svårigheter, uppmuntra, förstärka framsteg
- Har patienten förstått situationsanalyserna?
- Värderad riktning, väljer patienten viktiga och "heta" situationer att jobba med?
- Förstår patienten skillnad på rent och smutsigt obehag?
- Uppmuntra att jobba vidare på egen hand med alla verktyg



1177



Referenser

- A-tjak J., Davis M. L., A Morina N., Powes M.B. Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems *Psychotherapy and Psychosomatics* 84(1):30-36 · January 2015
- Eifert G. H., Forsyth J.P., Hayes S. *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior* New Harbinger Publications (2005)
- Hayes S., Strosahl K.D., Wilson (2011) *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition* Guilford Publications
- Titov, N., Dear, B.F., Schwencke, G., Andrews, G., Johnston, L., Craske, M.G. & McEvoy, P. (2010). Transdiagnostic Internet treatment for anxiety and depression: a randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 441-452