

Ångest skola

Omfattning: Fyra tillfällen a 90 minuter inkl paus.

Målgrupp: Patienter med primär eller sekundär ångest som önskar lära sig mer om hur de kan hantera denna.

Behandlingsmål: Lära patienter funktionellt tänkande kring ångesthantering samt värdebaserat agerande. Behandling har sin utgångspunkt i KBT och ACT.

Utvärdering: Före- och eftermätning med PHQ-9 och GAD-7 samt eftermätning av patientnöjdhet med CSQ.

Tillfälle 1

Syfte: Lära känna ångesten bättre. Öka förståelsen för vad ångest är och vilka egna ångestsymtom som upplevs. Information om vanliga hanteringsstrategier.

Innehåll:

Introduktion, agenda och presentationsrunda

Psykoedukation

- Vad är ångest?
- Olika ångestdiagnoser: panikångest, generaliserad ångest, tvång, social ångest, specifika fobier etc. (olika triggers av samma reaktion)
- Kamp/flykt-systemet (ev inkl. frys-reaktionen)
- Sympatikusreaktionens delar: fysiologi, tankar och impuls
- Problemet med selektiv uppmärksamhet
- Inläring av falskt alarm (panikångest)
- Primär/sekundär ångest, komorbiditet
- Ångest i lagom mått som normal del av livet, drivkraft till förändring

Övning: Hur reagerar jag på ångest? - Dela erfarenheter i gruppen.

Vanliga hanteringsstrategier i syfte att få kontroll över inre upplevelser

- Flykt/undvikande
- Säkerhetsbeteenden
- Försäkringar

Hemuppgift

- ☐ Situationsanalyser av triggers och hanteringsstrategier (SORK)

Tillfälle 2

Syfte: Synliggöra triggers, hanteringsstrategier och börja etablera funktionellt tänkande.

Innehåll:

Introduktion och agenda

Uppföljning av hemuppgift: Triggers och hanteringsstrategier. Dela erfarenheter i gruppen.

Övning: Konsekvenser av hanteringsstrategier (undvikande/flykt, säkerhetsbeteende, försäkringar)

- Vidmakthållande

Psykoedukation

- Ångestkurvan
- Vad händer om man stannar kvar i ångesten

-

Övning: Andas i fyrkant, magandning - för att hantera ångest i stunden

Hemuppgift:

- Situationsanalyser
- Öva andningstekniker
- Försöka vara kvar i ångest

Tillfälle 3

Syfte: Komma i kontakt med värden. Börja planera för värdebaserat agerande trots ångest (exponering).

Innehåll:

Introduktion och agenda

Uppföljning av hemuppgift: öva andningstekniker. Dela erfarenheter i gruppen och problemlös kring svårigheter.

Psykoedukation

- Värderingar
- Värdebaserat agerande

Övning: Vad innebär ett meningsfullt liv för mig?

Övning: Vad vill jag kunna göra idag trots min ångest?

Psykoedukation

- Exponering + responsprevention

Hemuppgift:

- Exponering utifrån värderingar

Tillfälle 4

Syfte: Följa upp och problemlösa kring exponering. Vidmakthållande och avslut.

Innehåll:

Introduktion och agenda

Uppföljning av hemuppgift: exponering utifrån värderingar. Problemlösning.

Sammanfattning av behandlingsmoment: psykoedukation, situationsanalys, andningsövningar, värdebaserat agerande/exponering.

Vdmakthållandeplan och utvärdering