

Ångesthjälpen

Ångesthjälpen är programmet för dig som upplever att ångest hindrar dig från att leva det liv du vill leva. Ångesthjälpen består av åtta avsnitt och behandlingstiden är cirka tio veckor.

Programmet är utformat för personer med olika sorters ångest, exempelvis social fobi, paniksyndrom, panikångest, torgskräck/agorafobi, generaliserad ångest (GAD), hälsoångest eller prestationsångest. Genom det här programmet vill vi ge dig verktyg för att minska ångestens påverkan på din vardag, så att du istället kan skifta fokus mot dina mål och värderingar i livet. Ångesthjälpen bygger på KBT-metoder som har bra vetenskapligt stöd. De flesta som gått igenom Ångesthjälpen är mycket nöjda med programmet.

Oavsett hur det sett ut för dig fram till nu så hoppas vi att denna behandling kan vara till hjälp för dig. Förhoppningen är att du kommer lära dig att hantera dina problem på ett sätt som gör att du blir mindre fokuserad på det du förknippar med ångest och istället mer fokuserad på det som är viktigt för dig i ditt liv.



Översikt

Följande avsnitt ingår i Ångesthjälpen:

- 1. Ett första steg.** Du kommer lära dig hur ångest fungerar och börja titta på din egen ångest.
- 2. Situationsanalyser.** I avsnittet får du titta närmare på sambandet mellan dina tankar, känslor, fysiska reaktioner, beteenden och situationen de uppstår i. Samt vad det leder till för effekter i ditt liv.
- 3. Mål och hinder.** I det här avsnittet kommer du få titta närmare på vad du skulle önska att ditt liv handlade om.
- 4. Möt dina monster på ett nytt sätt.** Detta avsnitt handlar om att hantera obehag på ett annat sätt än vad du kanske är van vid.
- 5. Tankar och känslor.** Detta avsnitt handlar om hur dina tankar kan påverka dina känslor och din ångest.
- 6. Medveten närvaro i vardagen.** Med hjälp av medveten närvaro får du börja träna på att närma dig att känna det du känner.
- 7. Värderad riktning.** Du kommer få arbeta med att koppla ihop de strategier du lärt dig med konkreta handlingar för att leva det liv som du vill leva.
- 8. Att göra det som fungerar.** I slutet av behandlingen får du sammanfatta vad du gått igenom och titta på de verktyg du nu har fått med dig.

Så går behandlingen till:

Varje vecka går du igenom en ny modul, vilket innebär att du kommer få information och kunskap om ångest och hur den kan hanteras, samt får uppgifter som du ska göra. Din behandlare följer ditt arbete och hjälper dig genom programmet, så hör av dig om du har några frågor. Det kan vara om du undrar något om din problematik, eller saker du inte förstår i modulen eller vill berätta någonting som hänt. Ofta kollar din behandlare av ditt arbete en bestämd tid varje vecka. Därför kan det ibland dröja en tid innan du får svar. Om du blir orolig för din hälsa eller får ökade besvär ska du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning eller till din vårdcentral.

Regelbundet arbete med behandlingen är grundläggande för att gå mot förbättring, men ibland händer saker i livet som gör att det blir svårt att arbeta enligt plan. Då är det mycket viktigt att du hör av dig och meddelar eventuella förhinder i behandlingsarbetet. Om du inte är aktiv i behandlingen på en vecka och inte hört av dig kommer din behandlare att skicka ett meddelande i plattformen.

Om du inte är aktiv under två veckor utan kontakt, kommer din behandlare försöka ringa dig.

Om tre veckor gått utan att din behandlare fått tag på sig kommer behandlingen att avslutas. Du är då välkommen själv att höra av dig om du önskar förnyad kontakt.

Din behandlare tar del av ditt arbete, ger återkoppling och öppnar upp en ny modul på _____ dagar.

Inbokad uppföljning är _____ via: telefon videosamtal besök på mottagningen.

Så loggar du in i Stöd och behandling

När din behandlare har startat ditt behandlingsprogram kommer du åt det genom att logga in i 1177 Vårdguidens e-tjänster. Här får du instruktioner för hur du kommer igång.

Hitta till Stöd och behandling

Logga in i webbläsaren

Logga in på 1177 Vårdguidens e-tjänster genom att legitimera dig med BankID på datorn, Mobilt BankID eller Freja eID Plus på din telefon.



När du har loggat in hittar du **Stöd och behandling** i översta menyraden. Där hittar du ditt behandlingsprogram.

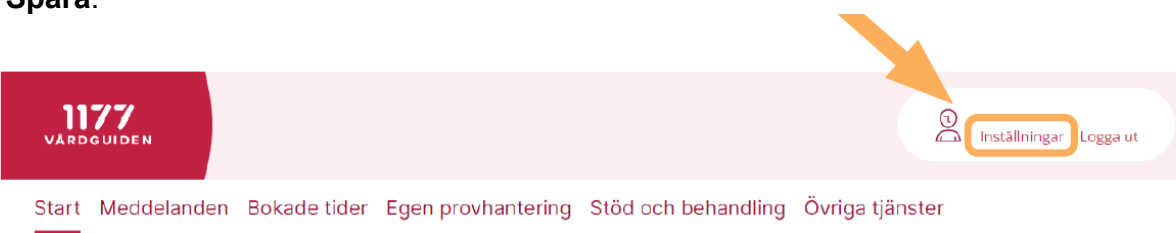


Logga in i appen 1177 Vårdguiden

Använder du 1177 Vårdguidens app väljer du alternativet **Alla övriga tjänster** för att logga in. Därefter väljer du tjänsten **Stöd och behandling**.

Lägg till aviseringar

Du kan få aviseringar till ditt mobilnummer eller din e-postadress när du får nya meddelanden från din behandlare. På så sätt missar du inga viktiga händelser. Detta gör du via inställningar upp i högra hörnet. Skriv in dina kontaktuppgifter. Bocka sedan i vilken typ av avisering du vill ha och klicka på **Spara**.



Lär dig hitta i Stöd och behandling

När du första gången öppnar ditt tilldelade behandlingsprogram får du gå igenom en snabbguide för hur det fungerar. Efter det kan du starta ditt första avsnitt under fliken **Översikt**.

Förklaringar av symboler

Det finns olika symboler i ditt behandlingsprogram som illustrerar information. Du hittar en förklaring till dessa längst ner i ditt program under rubriken **Förklaringar av symboler**.

