

Behandling af angst

Denne information er til dig, der bliver undersøgt for angst, eller som allerede har fået diagnosen.

Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på www.psykiatri-regionh.dk/angst eller skanne QR-koden med din telefon.



Forskellige behandlingstilbud

Angst behandles i psykiatrien på følgende måder:

- Et tidsafgrænset og ambulant behandlingsforløb (et såkaldt pakkeforløb) til dig, der har generaliseret angst. Pakkeforløb tilbydes flere steder i regionens psykiatri og er ens i hele Danmark, hvilket sikrer, at alle får den samme ensartede undersøgelse og behandling.
- 1 ½ årigt ambulant forløb til dig der har lidt af meget svær angst i flere år, måske lider af andre psykiske lidelser og har et lavt funktionsniveau. Dette tilbydes kaldes for en regionsfunktion.

Derudover kan du altid blive indlagt på et af psykiatriens døgnafsnit, hvis din tilstand kræver det.

Et tidsafgrænset og ambulant behandlingsforløb til dig, der har generaliseret angst (pakkeforløb)

Behandlingsforløbet er et terapeutisk forløb på ca. fire måneder og varetages af læger, psykologer, sygeplejersker, socialrådgivere og fysioterapeuter. Behandlingen er målrettet din angstlidelse, og terapien er derfor ikke lagt an på personlighedsudvikling eller med henblik på at tackle livskriser.

Opstart

Forløbet starter med en eller flere indledende og afklarende samtaler om dit forløb og din diagnose, hvorefter lægen sammen med dig lægger en behandlingsplan. I disse samtaler vender I også dine tidligere erfaringer med medicin og eventuelle nuværende medicin og laver aftaler om videre behandling med medicin eller udtrapning.

Gruppeforløb

Din behandlingsplan kan fx bestå af:

- 12 -14 uger i gruppeterapiforløb en gang om ugen i dagtimerne. Dit forløb er målrettet den angstlidelse, som fylder hos dig. Som regel er gruppen på 8-10 patienter og to behandlere (læge, psykolog eller uddannet terapeut).
- Gruppebehandling tilbydes som standardbehandling og kun i særlige tilfælde efter en faglig vurdering, kan der også tilbydes et individuelt forløb med i alt syv samtaler.

Nogle er skeptiske over for at skulle arbejde i gruppeterapi. Dette prøver vi at imødegå ved, at du har en samtale med en terapeut, inden gruppeforløbene starter og ved at være i løbende dialog om det. Langt de fleste oplever ved forløbets slutning, at gruppeterapien har været et stort aktiv og medvirkende til et godt resultat.

Kognitiv adfærdsterapi

Der bruges forskellige former for effektiv terapi med dokumenteret effekt, hvor du arbejder med strategierne fra terapien mellem sessionerne. Det er fx kognitiv adfærdsterapi, der hjælper dig til at forstå og ændre de tanker, som ligger bag ved angsten, for at kunne reagere og handle på en mere hensigtsmæssig måde ved angst.

Metakognitiv terapi

I metakognitiv terapi er fokus på at mindske din overtænkning med bekymringer og grublerier samt en tendens til at fokusere opmærksomheden på trusler og farer. Du arbejder også med at finde nye måder at forholde dig til dine tanker og styre, hvor meget opmærksomhed du vil give de tanker og følelser, der plager dig.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

I ACT er fokus på dine værdier og at leve et liv i tråd med disse værdier. Der arbejdes med forholdet til tanker og ændring af adfærd i retning mod at leve et værdifuldt liv.

Undervisning i psykisk sygdom (psykoedukation)

At forstå din sygdom gør dig mere opmærksom på dine symptomer og sygdomsmønstre. Når du får indsigt i, hvad der har været med til at udløse din angstlidelse, vil du få lettere ved at genkende symptomerne og mestre dem, hvis de opstår igen. Både du og dine pårørende undervises i psykoedukation.

Recovery i fokus

Grundtanken i behandlingen i psykiatrien er, at alle mennesker har mulighed for at komme sig, udvikle sig og leve et meningsfuldt liv – trods udfordringer med at have en psykisk sygdom. Det kaldes også for recovery. Recovery er en personlig proces, hvor du arbejder hen imod at opnå en tilfredsstillende tilværelse med eller uden symptomer på psykisk sygdom.

Nøglepunkter i recovery-processen kan være:

- Selvbestemmelse
- Håb og optimisme
- Helhedsorienteret tilgang
- Støtte fra fagfolk og netværk
- Selvindsigt.

Tal med en recovery-mentor

Det er alle fagfolk i psykiatrien, der bidrager til recovery-processen. Der er ansat cirka 70 recovery-mentorer i psykiatrien i dag, der selv har erfaringer med psykisk sygdom og bruger deres erfaringer som reelle kompetencer, der kan hjælpe andre videre. Hvis du gerne vil tale med en recovery-mentor, kan du tale med din kontaktperson om mulighederne.

Derudover har Skolen for Recovery i Region Hovedstaden en lang række kurser til nuværende eller tidligere patienter i psykiatrien og pårørende.

Terapi kan være krævende

Behandling med terapi kan være krævende, fordi du i høj grad skal 'gøre arbejdet selv' og øve dig i at gøre de ting, du er bange for. Derfor kan det i starten også føles som om, du får det værre, fordi du konfronteres med alt det, som aktiverer din angst.

Sideløbende medicinsk behandling

Nogle vil have gavn af et forløb, som udelukkende er terapeutisk. Men for mange vil kombinationen af et terapeutisk forløb og medicinsk behandling give den bedste effekt på angstlidelsen. Eksempelvis kan antidepressiv medicin have en angstdæmpende effekt, som kan gøre det lettere at arbejde med angsten.

Som et led i behandlingen tilbydes alle en samtale med læge, hvor man kan drøfte en eventuel medicinsk behandling, og man kan orienteres om virkning og mulige bivirkninger.

Det gælder dog ikke ved agorafobi, hvor medicin ikke har nogen effekt.

Dine pårørende og din familie er vigtige i forløbet

Når dine pårørende har forståelse for din sygdom, kan I meget bedre arbejde i den samme retning. Derfor kan dine pårørende være værdifulde og understøttende for dit forløb. Dine pårørende inddrages fx ved undervisning i din sygdom eller i samtaler med behandlere som par, familie eller i forhold til dine børn.

Kriseplan og netværksmødet

Under din indlæggelse vil du sammen med personalet udarbejde en kriseplan. En god kriseplan er baseret på din viden om, hvornår du har brug for støtte fra andre, og hvad der hjælper dig, hvis du kan mærke, at du er ved at få det dårligt. Du udarbejder kriseplanen sammen med personalet. Planen skal hjælpe dig med at bekymre dig mindre om de små kriser og med at forebygge de store.

Din behandling kan også indeholde, at du sammen med personalet holder et eller flere netværksmøder, hvor alle parter med relevans for dit forløb er samlet for at lægge planer og lave aftaler for dit fremtidige forløb. Det kan være i forhold til uddannelse, arbejde, misbrug, økonomiske forhold med mere.

Udskrivelse

En del fortsætter behandlingen, efter pakkeforløbet er slut, hos sin egen læge, privatpraktiserende psykolog, privatpraktiserende psykiater eller i relevante kommunale tilbud. I særlige tilfælde kan behandlingsforløbet forlænges eller gentages.

Timing og indstilling er vigtig for resultatet

For at du får mest muligt udbytte af forløbet, er det vigtigt, du har et ægte ønske om forandring. Det indebærer fx, at du prioriterer både behandlingsaftalerne og den tid, det kræver at være i proces, at arbejde med din angst og opbygge nye reaktionsmønstre mellem sessionerne.

Det kræver en stor og koncentreret indsats at arbejde psykoterapeutisk med en angstlidelse, som ofte har været en del af ens liv i mange år. Derfor egner et sådan behandlingsforløb sig ikke så godt, hvis du er inde i en akut stor krise eller oplever store forandringer i dit liv, som tager det meste af dit fokus og overskud.

Behandlingseffekt

I Region Hovedstadens Psykiatri har mellem 50 og 60 % af patienterne effekt af behandlingen. En effekt som ligger pænt sammenlignet med andre lande. Det skyldes både en god organisering af behandlingen, men også at behandlerne er nysgerrige på den nyeste forskning og har fokus på den enkeltes problemstillinger.

1½-årigt forløb til dig, der har lidt af meget svær angst i flere år (regionsfunktion)

Har du lidt af svær angst i flere år, eller har du andre psykiske lidelser eller invaliderende somatisk sygdom, kan du tilbydes et særligt forløb, der kaldes for regionsfunktion.

Der er tale om 1½-årigt forløb med:

- introsamtaler
- gruppeterapi med sideløbende individuelle samtaler
- efterbehandling med individuelle samtaler.

Derudover er der de samme tilbud om pårørendeinddragelse og netværksmøder m.m., som ved et forløb i pakkeforløbet for generaliseret angst.

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo i Region Hovedstaden tilbyder sygeplejersker med erfaring fra psykiatrien telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00. Du kan også skanne QR-koden med din telefon.

