

Virtual reality – også kaldet VR

Denne information handler om virtual reality (VR).

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/vr\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/vr\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/vr) eller skanne QR-koden med din telefon.



Virtual reality (VR) er en lovende behandlingsform inden for psykiatrien. Erfaringen viser, at når først du har tacklet din værste frygt sammen med psykologen gennem VR, er du bedre i stand til at gøre det i virkeligheden. Derfor har VR potentiale til behandling af en lang række psykiske sygdomme eller psykiske symptomer.

Endnu kun på forskningsstadiet

VR-terapi er en ny og lovende behandlingsform, som endnu er i sin vorden i psykiatrien. Derfor kan du kun afprøve VR-behandling som led i forskning. Først om nogle år kan VR være et konkret behandlingstilbud i psykiatrien.

Real – but not real

VR-terapi består af specialdesignede VR-briller og en software, der kan skabe virtuelle miljøer eller situationer. Sammen med en terapeut beskriver du de situationer, der antænder din frygt eller dit psykiske ubehag. Disse scenarier skaber terapeuten virtuelt i softwaren. Grafikken er ikke dokumentarisk eller fotorealitisk. Men scenariet er alligevel opslugende nok til, at du kan opleve angst eller ubehag.

I nogle behandlingsprogrammer benyttes 360 graders videoer i stedet for virtuelle miljøer.

Se frygten i øjnene i et trygt miljø

Når du tager VR-brillen på, vil du derfor kunne opleve de situationer og angstfølelser eller ubehag, som den virkelige verden fremkalder hos dig. Tager du VR-brillen af, er du tilbage i psykologens terapirum og kan tale om dine oplevelser. I løbet af flere sessioner kan du derfor gradvist, virtuelt, eksponere dig selv for de situationer, der er angstfyldte for dig, så du kan overkomme frygten for dem i dit virkelige liv.

I VR-terapi kan du også for første gang møde den eller de stemmer, som du oplever i stemmehøring, tale den/dem imod og dermed kunne ændre dit underdanighedsforhold til stemmerne.

Erfaringen viser, at når først du har tacklet din værste frygt sammen med psykologen gennem VR, er du bedre i stand til selv at gøre det i virkeligheden.

VR-behandling gives altid under vejledning af en særligt uddannet sundhedsprofessionel – ofte en psykolog – der kan overvåge din reaktion og tilpasse behandlingen efter dine behov.

Hvorfor virker VR?

VR-behandling kan være effektiv af flere årsager:

- VR skaber en dyb og realistisk oplevelse, der kan hjælpe dig til at være mere involveret i din egen helingsproces.
- VR er en kontrolleret måde at udsætte dig for dine frygtede scenarier, hvilket kan hjælpe dig med at mindske angstreaktioner over tid.
- VR-systemer kan indsamle data om dine reaktioner og din adfærd, hvilket kan hjælpe terapeuten med at tilpasse behandlingen.
- VR kan føles som et kærkomment afbræk i anden behandlingen.

Behandlingsmuligheder med VR

VR kan vise sig effektiv ved en række psykiske sygdomme. Det er fx ved:

- **Angstlidelser**
Kan reducere angstsymptomer og forbedre din evne til at håndtere udløsende situationer ved fobier, social angst og generaliseret angst
- **PTSD**
Kan reducere traumatiske minder og flashbacks og genoprette normal adfærd.

- **Psykosetilstande**

Kan reducere stemmehøring og angst forbundet med stemmehøring. VR giver også mulighed for at vise stemmen frem fx for pårørende og kan dermed være med til at afkræfte den. Kan reducere paranoide tanker og den angst og undgåelse, de kan medføre.

- **Depression**

Kan bruges som en del af kognitiv adfærdsterapi (CBT) eller mindfulness-øvelser og dermed reducere symptomer på depression.

- **Autisme**

Kan hjælpe med social træning og genkendelse af følelsesudtryk.

- **Spiseforstyrrelser**

Kan være med til at dæmpe den indre, nedværdigende stemme, der fastholder spiseforstyrrelsen.

- **Stress**

Kan bruges til stressreduktion og afslapningsteknikker. Som tilbud på psykiatriske sengeafsnit vil VR formentlig kunne medvirke til at kunne tage manier og psykoser i opløbet.

- **Kognitiv træning**

Kan bruges til at optræne kognitive funktioner (hukommelse, opmærksomhed, planlægningsevner mv.) i miljøer, der ligner de dagligdagssituationer, hvor man typisk oplever kognitive forstyrrelser.

- **Afhængighed**

Kan bruges til at øve strategier til at dæmpe drikketrang og stoftrang og mindske tilbagefald.

Bivirkninger ved VR

Bivirkninger ved VR er generelt milde og kan ofte minimeres ved at tage pauser og tilpasse VR-oplevelsen til dine behov. Fx:

- Kvalme, svimmelhed eller ubehag ved længerevarende brug af VR, især hvis den virtuelle oplevelse ikke svarer godt til virkeligheden.
- Forværring af angstsymptomer midlertidigt, før de forbedres.
- Hovedpine, øjenbelastning og træthed ved længerevarende brug
- Desorientering eller forvirring efter længerevarende VR-sessioner.

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. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

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)

Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling 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.