

# Ångesthjälpen

## Avsett för

Ångesthjälpen är ett transdiagnostiskt behandlingsprogram som bygger på Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Programmet är utformat för personer med olika sorters ångestproblematik, exempelvis:

- Mild till måttlig social ångest
- Milt till måttligt paniksyndrom
- Mild till måttlig agorafobi
- Mild till måttlig generaliserad ångest (GAD)
- Mild till måttlig ångest UNS
- Milt tvång (OCD)
- Mild PTSD

## Överväganden vid inklusion

**Den viktigaste indikationen** för inklusion är att patienten beskriver ångestreaktioner som leder till aktuella undvikanden i patientens liv. Hypotesen bör alltså vara att det upplevelsemässiga undvikandet vidmakthåller ångestbesvären, vilket är viktigare för matchning mot programmet än vilken specifik diagnos som föreligger.

**Om det primärt är malande oro** och en konstant tankeström utan tydliga undvikanden eller avgränsade ångestreaktioner, kan det vara mer lämpligt med Oroshjälpen. I avvägningar mellan Ångesthjälpen/Oroshjälpen kan det vara bra beakta att Ångesthjälpen visar upp en större bredd i exempel som ges och kan därmed ha större möjlighet till igenkänning än Oroshjälpen.

**Om patienten har en hög stressnivå** och det finns en hypotes om att sänkt stressnivå kan förebygga ångestreaktioner, kan det vara mer lämpligt med Stresshjälpen.

**Om patienten har omfattande besvär** eller söker för ett tillstånd där terapeutledd exponering är indikerat, exempelvis vid PTSD eller tvångssyndrom, kan programmet användas inom ramarna för ett bredare eller anpassat behandlingsupplägg. Vid annat än lindriga former av PTSD/tvång är patienten troligen bättre hjälpt av ett diagnosspecifikt behandlingsupplägg. Den fråga som vägleder beslut kring inklusion mest är "Finns det undvikanden som du tror att patienten kommer klara av att möta på egen hand med hjälp av den information och de verktyg som ingår i Ångesthjälpen"?

## Översikt

[Avsnitt 1: Ett första steg](#)

[Avsnitt 2: Situationsanalyser](#)

[Avsnitt 3: Mål och hinder](#)

[Avsnitt 4: Möt dina monster på ett nytt sätt](#)

[Avsnitt 5: Tankar och känslor](#)

[Avsnitt 6: Medveten närvaro i vardagen](#)

[Avsnitt 7: Värderad riktning](#)

[Avsnitt 8: Att göra det som fungerar](#)

## Återkommande registreringar i varje avsnitt:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från "Inte alls" till "Nästan varje dag".

- Upplevd ångest
- Steg i värderad riktning
- Arbete med hemuppgifter
- Livskvalitet

## Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av avsnitt 2 till 8
- Patienten kan se en graf av det samlade resultatet av skattningens fyra frågor vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Ångesthjälpen Plus har andra registreringar, mer om det kan du läsa [här](#).

## Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: <https://soundcloud.com/psykologpartners/sets/ljudovningar-angesthjalpen>

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i början av varje program.

## Detaljerad överblick över programmet

Varje avsnitt inleds med en reflektion kring föregående avsnitt och avslutas med en sammanfattning av pågående.

- = kunskapssida
- = övningar under programmet
- = övningar under veckan

### Avsnitt 1: Ett första steg

- Välkommen till Ångesthjälpen
  - Vad är ångest?
- Språkets makt
  - Diagnoser och monster
  - Språkets välsignelse
- Att fly monster med språket
- Språkets förbannelse
  - Exempel på monster
  - Upplevelsemässigt undvikande
- Ångest och diagnoser
  - Vad är en diagnos?
  - När blir ångesten ett problem?
  - Kortsiktiga strategier
- Planera ditt arbete med Ångesthjälpen

- Tidsplanerare (datum/tider att arbeta med programmet)
- Platsplanerare
- Övningar för avsnitt 1
  - Om allt vore möjligt
  - Identifiera dina monster
- Övningar under veckan
  - Lägg märke till dina monster under veckan som kommer

### **Sammanfattning**

- 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 klienten kunna svara på:
  1. På vilket sätt är ångest viktigt och livsnödvändigt?
  2. Vad betyder upplevelsemässigt undvikande?

## **Avsnitt 2: Situationsanalyser**

- Situationsanalyser
  - Vad är situationsanalyser
- Att använda situationsanalyser
  - ABC
- Tänk om all din ångest försvann
- Övningar för avsnitt 2
  - Situationsanalys från den gångna veckan
- Övningar under veckan
- Gör minst två situationsanalyser

### **Sammanfattning**

- 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 klienten kunna svara på:
  1. Vad är det för skillnad på A-delarna och B-delarna i situationsanalysen?
  2. Varför är B-delen extra viktig?

### **Modultips**

- Situationsanalyser är både svårt och viktigt! Detta är något vi återkommer till i följande avsnitt och det är inte nödvändigt att patienten i det här skedet presterar stringenta analyser. För många tar det ett tag att komma in i "tänket", vilket många behandlare själva känner igen sig i. Poängen i den här fasen av behandlingen är att träna på att observera sig själv och börja se att en del strategier som fungerar på kort sikt vidmakthåller ångesten på lång sikt. Fler situationsanalyser kommer längre fram i programmet.

## Avsnitt 3: Mål och hinder

- Värderingar är riktningen
- Värderingar som kompass
  - Vad är värderingar
- Utforska riktningen
  - Mål kontra värderingar
  - Värderingar inom olika livsområden
- Exempel på värderingar
- Att möta hinder
  - Bussmetaforen
- Undvikanden och strategier
  - Vad är undvikande- och flyktbeteenden
- Kampen mot dig själv
  - Kostnaden för kontroll
- Övningar för avsnitt 3
  - Dina värderingar
  - Viktiga områden: var vill du se en förändring
  - Strategier för att hantera hinder inom olika livsområden
- Övningar under veckan
  - Fortsätt träna på situationsanalyser samtidigt som du jobbar med att leva mer efter dina värderingar

### Sammanfattning

- 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 klienten kunna svara på:
  1. Vad är det för skillnad mellan mål och värdering?
  2. På vilket sätt gör flykt och undvikande att dina monster växer?

### Modultips

- Att börja titta på sina värderingar i livet samtidigt som man befinner sig långt ifrån där man vill vara kan bli väldigt jobbigt och kännas oöverstigligt. Här kan det vara särskilt viktigt att validera och uppmärksamma patientens ansträngning, att det är tufft för många men att det också är en viktig del i behandlingen som vi kommer ha nytta av under behandlingens gång. Det kan vara bra att göra detta redan innan patienten börjar arbeta med modulen.
- Om patienten har svårt att greppa situationsanalyser är det läge att ta tag i det nu. Det kan vara bra att boka in ett kortare videosamtal eller telefonsamtal för att kunna förklara och ge vägledning muntligen.

## Avsnitt 4: Möt dina monster på ett nytt sätt

- Att fylla ditt livsutrymme
  - Rent och smutsigt obehag
- Ett nytt sätt att se på obehag
  - Acceptans och exponering
- Släpp kampen mot dina upplevelser
  - Definition av acceptans
  - Att stanna kvar och våga känna
- Att sluta kämpa med sina monster
- Exponering och värderingar
- Ägna dig åt det du vill, trots monster längs vägen
- Om exponering ska fungera
  - Säkerhetsbeteenden
  - Ångesten kan bli starkare i början
  - "OCH" istället för "MEN"
- Övningar för avsnitt 4
  - Vad vill du fylla ditt livsutrymme med?
  - Vad utgörs ditt rena och smutsiga obehag av
  - Imaginär exponering
  - Interoceptiv exponering
- Övningar under veckan
  - Välj tre värderade aktiviteter att genomföra under veckan och gör samtidigt plats för de monster som dyker upp
  - Gör en situationsanalys efter varje aktivitet

### Sammanfattning

- 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 klienten kunna svara på:
  1. Vad betyder "rent" obehag?
  2. Vad är det för skillnad på rent och smutsigt obehag

### Modultips

- Ångesthjälpen är inte lika styrande som vissa diagnosspecifika KBT-manualer, vilket kan visa sig under arbetet med avsnitt 3 och 4 när patienten börjar ta steg i sin värderade riktning och därmed triggas sin ångest. Om du som behandlare ser att det finns undvikanden som känns centrala och viktiga att ta tag i kan det vara bra saker att lyfta fram i meddelanden till patienten.

## Avsnitt 5: Tankar och känslor

- Citronövningen (vad våra tankar kan göra med oss)
- Vår hjärna och våra tankar
  - En hjärna anpassad för hot och negativa tankar

- Att ha tankar, inte vara tankar
- Tankeregler
  - Kanelbulleövningen (hur fungerar det att inte tänka på ångest/obehag?)
- Exempel på tankeregler
  - Positiva och negativa tankeregler
- Att bli en observatör
  - Andningsövningen
- Övningar för avsnitt 5
  - Skriv ner dina tankemässiga regler
  - Reflektion efter citronövningen
  - Reflektion efter kanelbulleövningen
- Övningar under veckan
  - Lyssna på andningsövningen en gång/dag under den kommande veckan, planera in när

### **Sammanfattning**

- 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 klienten kunna svara på:
  1. Vad innebär det att vår hjärna är byggd för att se hot och faror?
  2. Vad är meningen med att försöka observera sig själv och sina tankar utifrån?

## **Avsnitt 6: Medveten närvaro i vardagen**

- Att vara här och nu
  - Mindfulnessövning
  - Medveten närvaro och acceptans
- Övningar för avsnitt 6
  - Löven på strömmen
- Övningar under veckan
  - Lyssna på löven på strömmen tre ggr under den kommande veckan. Planera sedan in vilka dagar som fungerar för dig
  - Välj ut tre tillfällen under veckan då du kan träna medveten närvaro i vardagen, sätt av 15min/gång
  - Utnyttja dessa tider till att vara närvarande i det du gör och upplever, med hjälp av dina sinnen.

### **Sammanfattning**

- 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 klienten kunna svara på:
  1. Varför är det värdefullt att uppleva det du upplever?
  2. Hur skulle du förklara vad det betyder att "vara medvetet närvarande" för en släkting eller vän?

### **Modultips**

- Var beredd på att många patienter upplever att det är svårt att träna medveten närvaro. Validering och normalisering är viktiga behandlarbeteenden, likaså att understryka att de har mycket att vinna på att fortsätta öva, gärna genom att ge exempel från deras egna historia eller strävan.

## **Avsnitt 7: Värderad riktning**

- Lev ditt liv fullt ut
  - Vad är värderad riktning
  - Problemet med att trycka undan rent obehag
- Hitta din förändring
  - Öppenhet för ett liv som innehåller ångest
- Ta ut riktningen
  - Att ta ut sin riktning
  - Att bli vän med sina monster
- Övningar för avsnitt 7
  - Välj ut två livsområden som du vill jobba med. Skriv ned riktning, mål och daglig handling
- Övningar under veckan
  - Gör en handling/dag inom de båda livsområdena, samtidigt som du övar på att acceptera de upplevelser som kommer med handlingen
  - Planera in redan nu vad du ska göra och när
  - Börja redan idag med en liten handling i rätt riktning

### **Sammanfattning**

- 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 klienten kunna svara på:
  1. Varför är det viktigt att känna till sin värderade riktning?
  2. Vad innebär det att släppa din kamp mot negativa upplevelser?

## **Avsnitt 8: Att göra det som fungerar**

- Se över din verktygslåda
  - Sammanfattning av ångesthjälpen
  - Vad har fungerat för dig?
- Situationsanalyser
  - Sammanfattande frågor om situationsanalyser

- Acceptans och medveten närvaro
  - Sammanfattande frågor om acceptans och medveten närvaro
- Värderad riktning
  - Sammanfattande frågor om värderad riktning
- Plan framåt
  - Vidmakthållandeplan
- Plan för bakslag
- Din resa fortsätter
  - Övning ger färdighet
  - Avslut

### **Sammanfattning**

- 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.

### **Modultips**

- Det är många som har steg kvar att ta även efter att behandlingstiden är slut. Den viktiga frågan är inte om patienten har blivit fri från sina besvär, utan snarare om de har gjort tillräckliga erfarenheter för att kunna jobba vidare på egen hand.

### **Övrigt**

- Vid misstanke om att ett annat program än ångesthjälpen egentligen skulle passat patienten bättre efter startad behandling: Försök att endast byta behandlingsprogram om du inte tror att patienten kommer att bli hjälpt av det program du valt. Om du tror att patienten kan ha nytta av delar programmets innehåll, gör klart behandlingen och komplettera i efterhand vid behov.



psykologpartners