

Angstbehandling

Angstgruppe hos Psykiatri & Eksistens



CENTER FOR
FAMILIEUDVIKLING

Generelt om angst

Det er normalt at reagere med angst. Angsten kan hjælpe os med at klare vanskelige eller farlige situationer og er nødvendig for at vi kan overleve.

Her er et par eksempler:

1. Det er din angst, der sørger for, at du springer til side, hvis du ser en bil, der nærmer sig med stor hast, mens du er på vej over gaden.
2. Det er angsten, der forbereder dig til kamp, hvis du møder en fjende.

I begge situationer hjælper angsten dig igennem hverdagen.

I sin negative form kan angst blive alt for voldsom, eller den kan forekomme, uden at der er nogen virkelig fare. Her bliver den meget forstyrrende og kan give store vanskeligheder.

10 % af os må på et eller andet tidspunkt til læge på grund af angst. Angstens symptomer kan være forskellige, og meget ubehagelige, men de er ikke farlige. Der er aldrig nogen, der er døde af skræk!

De almindeligste fysiske angstsymptomer er f.eks. vejrtrækningsbesvær, spændinger (trykken) i brystet, smerter i brystet, svimmelhed, snurren i fingrene, hjertebanken, muskelsmerter, hovedpine, rystende hænder, følelse af varme eller kulde, svedudbrud, mundtørhed, uklart syn, synkebesvær, halsen "snører" sig sammen, kvalme, uro i maven.

Når man er angst, er hovedet fyldt med bekymrede tanker og følelser. Man har ofte svært ved at koncentrere sig og tænke rationelt. Undertiden kredser tankerne om bestemte problemer, men ofte drejer de sig om selve angsten og ikke mindst de fysiske symptomer.



Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi er en etableret terapiform med vel-dokumenterede resultater især over for angst og depression. Forskning og vores erfaringer her på centret har vist, at kognitiv adfærdsterapi i en gruppe både har effekt på selve angstlidelsen og forebygger tilbagefald på længere sigt.

I kognitiv adfærdsterapi arbejder man med at mestre sine angsttanker og bryde angstcirklen. Man lærer at tackle de fysiske angstsymptomer på en hensigtsmæssig måde, så de efterhånden aftager, samtidig med at man arbejder med de bagvedliggende angsttanker og følelser, der ofte udløser angstsymptomerne.

Depressionsbehandling hos Psykiatri & Eksistens

Angsten kan vise sig i forskellige former: panikangst, fobier, socialangst og generaliseret angst. Vi tilrettelægger gruppeforløbene ud fra deltagerens behov og angstproblematikker.

Behandling bygger på forskningsmæssige principper og et helhedsorienteret syn på det enkelte menneske. Derfor tilbyder vi et flerstrengt behandlingsforløb, som tilpasses dig. Alt efter behov kan behandlingen bestå af medicinsk behandling, kognitiv adfærdsterapi i gruppe kombineret med individuel terapi.

Forsamtale

Før du eventuelt begynder i gruppen, afholder vi en individuel samtale for at skabe overblik over din livshistorie, angstudvikling og aktuelle tilstand. Ved forsamtalen drøfter vi også evt. opstart eller justering af medicinsk behandling. Vi vil forklare dig om vores brug af kognitiv adfærdsterapi som arbejdsmetode, vi vil tale om alle de oplysninger, du og vi finder relevante, og du vil få god mulighed for at stille spørgsmål til gruppebehandling.

Praktiske oplysninger

- Behandlingsforløbet strækker sig over 12 uger.
- Sessionerne varer 2 timer, og der er indlagt 15 min. pause med te/kaffe.
- Der deltager 4-7 patienter i hvert behandlingsforløb.
- Grupperne ledes af en af psykologerne sammen med en psykologistuderende. Der vil altid være mulighed for samtaler med vores psykiater under forløbet.
- For yderligere information om pris og opstart m.m., samt tilmelding til gruppen kontakt Maria Techow på tlf. 29 703 700 mkt@psykiatri-eksistens.dk



Maria Techow
Psykolog, spec.



Bente Burke
Psykolog, spec.



Inger Chercka
Psykolog, aut.



Jørgen Due Madsen
Speciallæge i psykiatri