

KBT-behandling i grupp för panikångest

Programmet rekvideras från Kunskapsstöd psykisk hälsa i VGR

kunskapsstod.psykiskhalsa@vgregion.se

Kompetenskrav – gruppledaren (eller minst en av gruppledarna) ska vara leg. psykolog eller annan legitimerad sjukvårdsprofession/socionom med minst grundläggande psykoterapiutbildning i KBT.

Introduktion till behandlare

Detta är ett upplägg för behandling i grupp (Carlbring & Hanell, 2011). Behandlingen består av 7 sessioner med tillhörande 7 powerpoints. Alla sessioner har samma upplägg med agenda, dagens tema och hemuppgifter. Arbetsblad och övningar som ska användas under sessionerna finns i respektive mapp.

För att variera sessionerna kan informationen ändras till diskussionsfrågor, gruppövningar, användning av whiteboardtavla, blädderblock etcetera.

Behandlaren...

- Ska ha boken tillhands och vara väl inläst på upplägget.
- Ha skapat sig en egen uppfattning kring tid och genomförande.
- Ha delat ut nedanstående formulär innan Session 1 till respektive patient. Formulären finns i en egen mapp och är de som används i Carlbring och Hanell (2011):
 - PDSR – Självbedömning av paniksyndrom
 - BSQ – Mäter kroppsliga symtom
 - ACQ – Mäter agorafobiska tankar
 - MI – Mäter agorafobisk beteende
 - MADRS-S – Mäter nedstämdhet
- Låt deltagarna fylla i formulären igen vid Session 7 (sista tillfället). Ta också med deltagarnas redan ifyllda formulär för att kunna utvärdera eventuella förändringar tillsammans.

Viktigt att inte glömma vid varje tillfälle

- Skriv ut aktuella arbetsblad, övningar och instruktioner till varje deltagare inför varje session.
- Ge deltagarna utskrift av powerpointen alternativt maila materialet.

Programöversikt

	Tema	KBT-intervention	Hemuppgifter
Session 1	Därför får man panikångest	Psykoedukation Analys av din panikångest	Målformulering Registrera panikdagbok
Session 2	Tankar/tolkningar Att andas rätt	Clarks feltolkningsmodell Automatiska tankar Överandningstest Andningstekniker	Registrera Automatiska tankar (Arbetsblad 1) Andningstekniker
Session 3	Tankar och tankefällor	Känsla kontra tanke Tankefällor Kognitiva strategier	Utmana negativa automatiska tankar (Arbetsblad 2)
Session 4	Tillvänjning	Interoceptiv exponering	Övningar i interoceptiv exponering (Arbetsblad 3 +4)
Session 5	Exponering in vivo	Exponering in vivo Habituering	Övningar in vivo-exponering (Arbetsblad 5 +6) Fortsatt interoceptiv exponering
Session 6	Exponering in vivo, forts	Exponering och habituering, forts.	Fortsatt övningar i interoceptiv exponering (Arbetsblad 3 +4) Fortsatt övningar in vivo-exponering (Arbetsblad 5 -6)
Session 7	Summering Plan för framtiden	Vidmakthållande Bakslag	Fortsatt öva exponering Plan för framtiden

Referenser

Carlbring, P. & Hanell, Å. (2007). *Ingen Panik Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur & Kultur.