



Psykologisk behandling vid ångest- och tvångssyndrom

– stegvis behandling (vuxna)

En stegvis behandlingsmodell av psykisk ohälsa utgår från principen om lägsta effektiva interventionsnivå och innebär att man erbjuder en intensitet i behandlingen som matchar patientens behov. Med den kontextuella intervjun som grund ges i ett första steg avgränsade och behandlingsindikerade interventioner. Exempel är psykopedagogik, vägledad behandling med självhjälplitteratur, internetbehandling eller gruppbehandling. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av insatser görs för att vid behov erbjuda andra och mer individuellt anpassade insatser eller kompletterande medicinska insatser. Suicidrisken beaktas och bedöms kontinuerligt.

Rekommendationer om behandling enligt principen om lägsta effektiva interventionsnivå, föregås av klinisk bedömning/diagnostik. Strukturerad intervju med MINI rekommenderas som komplement. För symtomnivåskattning efter diagnosticerat ångest-/ tvångssyndrom och för uppföljning av behandlingseffekt är nedanstående instrument rekommenderade. För utvärdering av respektive skattningsformulär se www.fbanken.se

Behandling enligt [Regional medicinsk riktlinje \(RMR\)](#) för:

Ångest [RMR Ångestsjukdomar](#)

PTSD [RMR PTSD – posttraumatiskt stressyndrom & ASD - akut stressyndrom \(vuxna\)](#)

OCD [RMR Tvångssyndrom \(OCD\) och relaterade syndrom \(vuxna\)](#)

Ätstörning [RMR Ätstörning](#)

Sammanstatta åtgärder enligt principen för stegvis behandling	
Psykopedagogiska insatser	Muntlig och skriftlig information om tillstånd, hanteringsstrategier och rekommenderad behandling <ul style="list-style-type: none"> - 1177 Ångest, www.mind.se, www.umo.se - Råd om egenvård - Patientföreningen ångest- syndromsällskapet - www.angest.se - RMR – Fysisk aktivitet - FaR® – Fysisk aktivitet på recept
Lindrig till måttlig ångest- och tvångssyndrom	Psykologisk behandling med: <ul style="list-style-type: none"> - Vägledad självhjälp - 1177 KBT på nätet - Symtomspecifik gruppbehandling - Diagnosöverskridande gruppbehandling - Individuell psykologisk behandling enligt rekommenderade metoder.

Diagnos	Mått
<i>Paniksyndrom F41.0</i>	PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale Self Rated)
<i>Social fobi F40.1</i>	LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale)
<i>GADF41.1</i>	GAD-7 (Generalized Anxiety Scale 7 items)
<i>OCD F42.0, 42.1 etc</i>	Y-BOCS (Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale) BOCS (Brief Obsessive Compulsive Scale)
<i>PTSD F43.0</i>	PCL-5 (PTSD Symptom checklist) IES-R (Impact of Event Scale – Revised)
<i>Hälsångest F45.2</i>	SHAI (Short Health Anxiety Inventory)
<i>Hetsätning, Ätstörning F50.9</i>	EDE-Q (Eating Disorder Examination Questionnaire)

Vägledad psykologisk behandling med litteratur:

Paniksyndrom

- *Ingen panik. Fri från panik och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi*, Carlbring, P. & Hanell, Å. Natur & Kultur, 2011

Social fobi

- *Social fobi – effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi*, Furmark, T. Holmström, A., - m.fl., Liber 2013

Generaliserat ångestsyndrom

- *Sluta ältä och grubbla: lättare gjort med kognitiv beteendeterapi*, Olle Wadström, Psykologinsats, 2017
- *Hantera oro och ovisshet med KBT*, Robichaud, M., Dugas, M, Natur & Kultur, 2018

OCD-Tvångssyndrom

- *Fri från tvång*, Asplund, M. & Rosengren, E-L. Natur & Kultur, 2012
- *Självhjälpsmanual av Jeffrey Schwartz*
<https://ocdforbundet.se/behandling/sjalvhjalp/>

Hälsångest

- *Tänk om jag är sjuk- Fri från hälsångest med kognitiv beteendeterapi*, Hedman, E. m.fl Natur & Kultur, 2016

Hetsättning

- *Att övervinna hetsättning: ett vetenskapligt utvärderat behandlingsprogram*. Fairburn, C. Natur & Kultur 2017

Terapeutledd psykologisk behandling:

PTSD

- *Ta tillbaka ditt liv: vägar till återhämtning efter en traumatisk upplevelse*, av Barbara Olasov Rothbaum, Edna B. Foa, Elizabeth A. Hembree, Natur & Kultur, 2021

Material:

VGR Broschyr: *Är du orolig eller har ångest*, finns på olika språk [länk](#)

Länk:

- <https://www.vardochinsats.se/>
- <https://kunskapsguiden.se/>
- kbtiprimarvarden.se
- <https://www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se/material-vuxna2/behandling/>
- <https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/trauma/> (finns också på arabiska)