

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. Exempel på insatser är psykopedagogik, väglednad behandling med litteratur eller internet-behandling, gruppterapi och individuell terapi. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av insatser görs för att vid behov erbjuda insatser med högre intensitet från nästa nivå eller kompletterande medicinska insatser.

Rekommendationer om behandling enligt principen om lägsta effektiva interventionsnivå, föregås av klinisk utredning/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

Diagnos	Mått
Paniksyndrom	PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale Self Rated)
Social fobi	LSAS-SR Liebowitz Social Anxiety Scale
GAD	GAD-7
OCD	Y-BOCS (Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale)
PTSD	PCL-5 PTSD Symptom Checklist
	IES-R Impact of Event Scale-Revised

[VGR broschyr](#)



Behandling: behandling enligt regionala medicinska riktlinjer för [Ångest](#), [PTSD](#), [OCD-Tvångssyndrom och relaterade syndrom](#)

Sammansatta åtgärder enligt principen för stegvis vård	
Psykopedagogiska insatser	Muntlig och skriftlig information om tillstånd, hanteringsstrategier och rekommenderad behandling <ul style="list-style-type: none"> - 1177, www.MIND.se, www.UMO.se - VGR-broschyr på flera språk, Är du orolig eller har ångest - Patientföreningen ångest- syndromsällskapet www.angest.se Litteratur: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Panikångest och depression-frågor och svar om våra vanligaste folksjukdomar</i> Dahlström, CH. N&K 2014 - <i>En liten bok mot oro</i> K Jeding, Bonniers 2012 Engelskt information/självhjälpsmaterial med flera presentationssätt http://www.nhw.nhs.uk/pic/selfhelp/
Råd om egenvård	Regelbundna sömn- och levnadsvanor. Informera om ev. triggers för ångestsymtom i form av koffein, nikotin, blodsockernivå, alkohol. RMR - Fysisk aktivitet
Lindrigt ångest- och tvångssyndrom	Väglednad psykologisk behandling med: <ul style="list-style-type: none"> - bok/e-bok* - internetbehandling 1177
Måttligt ångest- och tvångssyndrom	<ul style="list-style-type: none"> - Internetbehandling 1177 - Psykologisk behandling i grupp - Individuell psykologisk behandling enligt rekommenderade metoder
Uppföljning/utvärdering av behandling	Med diagnosspecifika skattningsinstrument enligt ovan

Litteraturförslag
Fördjupad information



Lindrigt ångest- och tvångssyndrom

Väglednad psykologisk behandling med litteratur eller internet

*Litteraturförslag:

Paniksyndrom

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

Social fobi

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

Generaliserat ångestsyndrom

- *Hantera oro och ovisshet med KBT* Robichaud, M., Dugas, M, N&K 2018

OCD-Tvångssyndrom

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

PTSD

- *Post-Traumatisk Stress - En självhjälpsguide* Morelli, A. Invandrarcentrum GFTE Gävle kommun 2008
<http://www.soderhamn.se/download/18.6133454812f9b2647ea80003910/1384395737096/PTSD+guide+SVENSKA.pdf>
- *PTSD: en handbok för Dig som drabbats av psykisk traumatisering som barn eller vuxen* Gerge, A. & Lander, K. Insidan Förlag, 2012

Hälsångest

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

Internet

- [1177](#) Stöd och behandling

Måttligt ångest- och tvångssyndrom:

Väglednad psykologisk behandling kan övervägas:

- **Internet:** se ovan

Psykologisk behandling i grupp

- Symtomspecifik gruppbehandling
- Diagnosöverskridande gruppbehandling

Psykologisk behandling individuellt

- Enligt rekommenderade evidenta metoder

