

Internetpsykiatri.se

Internetpsykiatrienheten
Psykiatri Sydväst

Jennifer Söderdahl

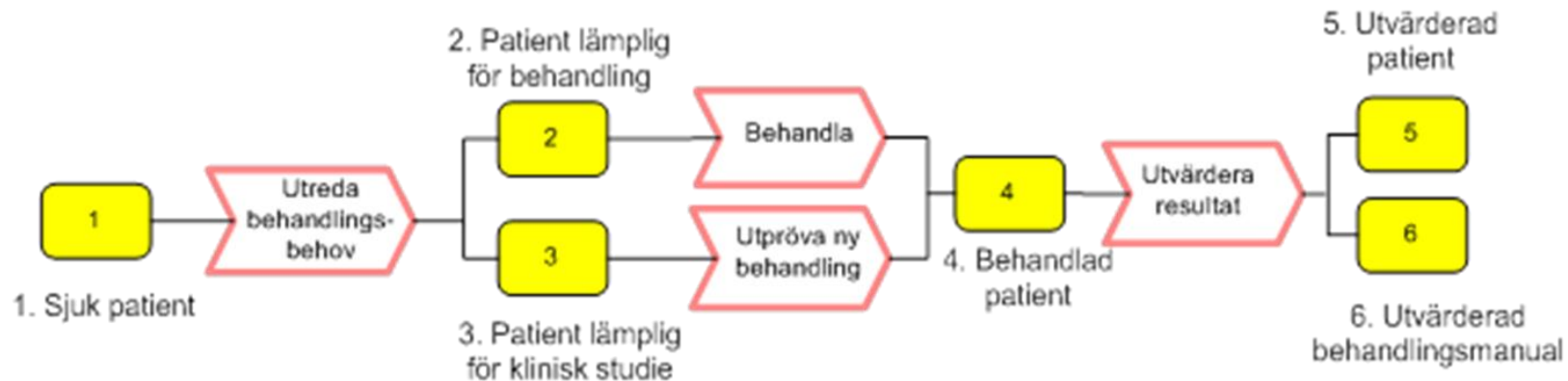
Leg psykolog, leg psykoterapeut

Biträdande enhetschef

jennifer.soderdahl@sll.se

Två huvudprocesser

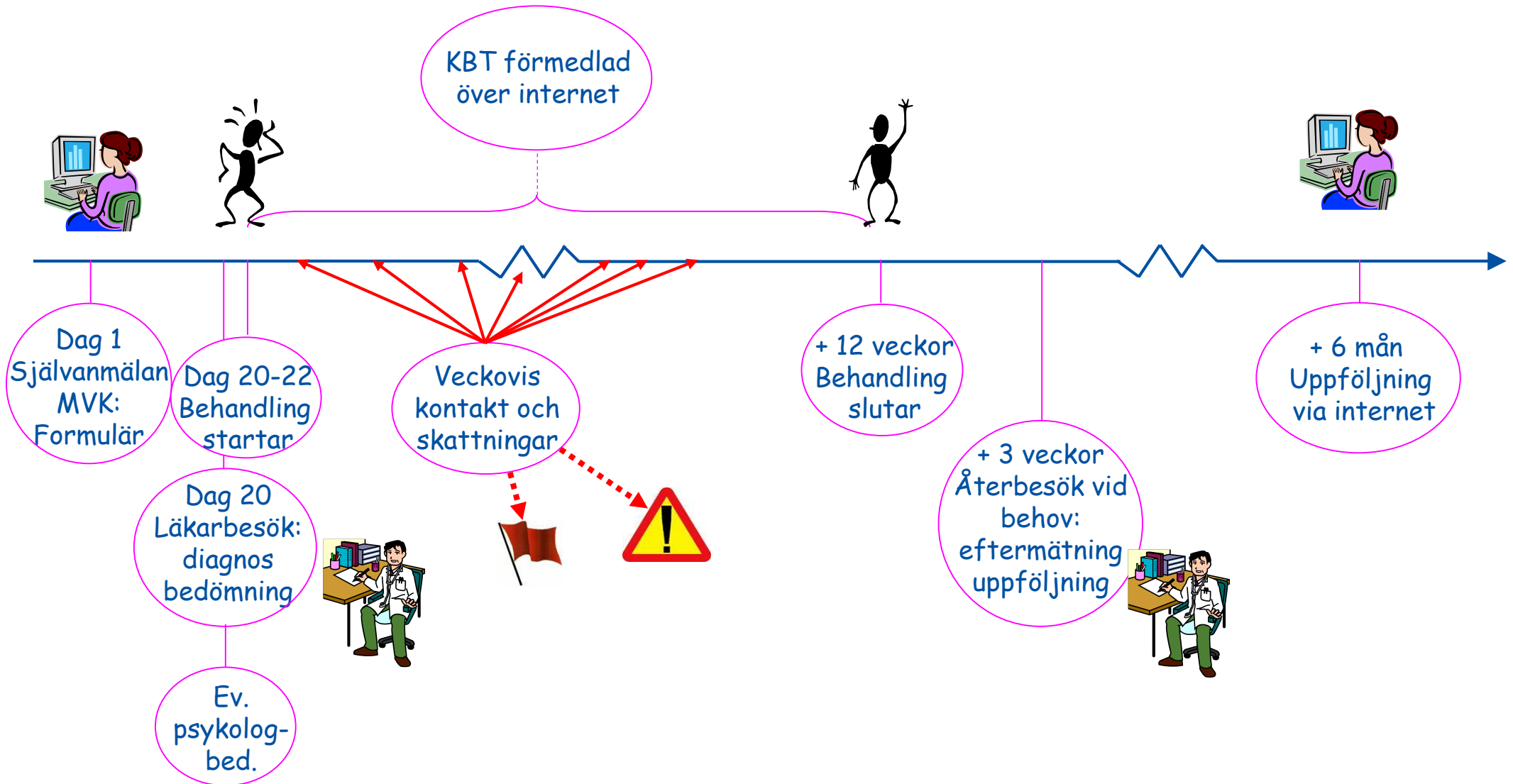
- Erbjuda Internetförmiddlad psykologisk behandling
- Driva forskning och utveckling av internetbaserade psykologiska behandlingsprogram



Och även...

Psykiatrisk rådgivning via 1177 Vårdguidens Fråga psykiatri
Utbildningsverksamhet

Flödet för patienten



Läkarbedömning

- Patientsamtal:
 - Anamnes (från screeningen)
 - Diagnostisk intervju (MINI)
 - Diagnosspecifika skattningsskalor
- Exklusionskriterier:
 - Psykossjukdom
 - Svår depression
 - Suicidalitet
 - Missbruk
 - Omfattande kognitiv funktionsnedsättning
 - Omotiverad
 - Stora problem med att läsa/skriva svenska
 - Komplex problematik

Behandlingen

- KBT-baserat självhjälsprogram med psykologstöd
- Inloggning via Mina Vårdkontakter
- Landstingstaxa och högkostnadsskydd gäller
- 11 moduler motsvarande ca 170 sidor text
- Telefonkontakt vid behov
- Övervakning: suicidrisk och inaktivitet
- Ansvarar ej för medicinering, sjukskrivning



Programmet för social fobi

- Om social fobi och KBT (modul 1)
- Kognitiv omstrukturering (modul 2-4)
- Exponering (modul 5-6)
- Självfokus och säkerhetsbeteenden (modul 7)
- Fortsatt exponering (modul 8-9)
- Kommunikation (modul 10)
- Sammanfattning och avslut (modul 11)



Meny
Välkommen
Moduler
Allmänt
1. Social fobi och KBT
2. Negativa tankar
3. Utmana negativa tankar - Del I
4. Utmana negativa tankar - Del II
5. Exponering - Del I
6. Exponering - Del II
5. ANVÄNDS EJ Exponering - Del III
7. Självfokus och säkerhetsbeteenden
8. Fortsatt exponering - Del I
9. Fortsatt exponering - Del II
10. Kommunikation
11. Sammanfattning och avslut
Behandlarkontakt
Forum
Deltagarredigering
Logga ut

Inloggad som Social fobi Exempelpatient. Tid 2:32 Till behandlargränssnitt

5. Exponering - Del I > Välkommen till Modul 5: Exponering del I

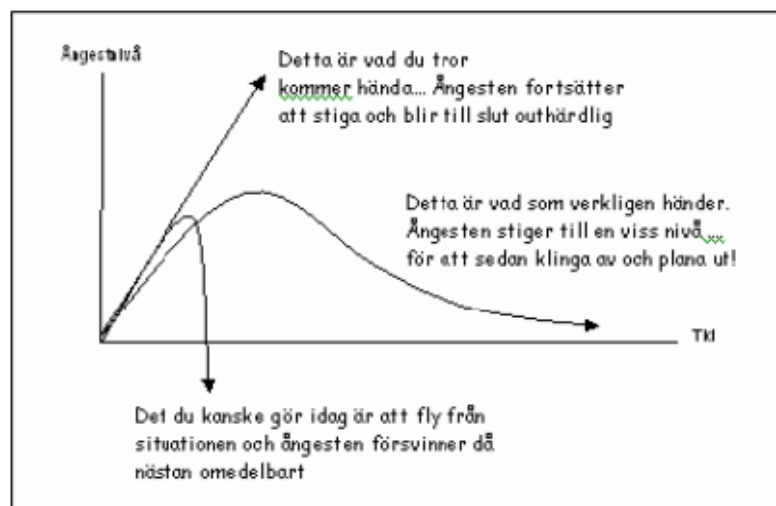


Skriv ut

Principerna bakom exponering

Alla levande organismer försöker i största möjliga mån undvika sådant i dess omgivning som orsakar rädsla, smärta eller obehag. Detta gäller i allra högsta grad också för oss människor. Detta inprogrammerade undvikande är ett sätt att skydda individen från möjlig fara och är på kort sikt ett väldigt effektivt sätt att minska eller förebygga obehag eller ångest. Som du kanske kommer ihåg från modul 1 har detta beteende fyllt en oerhört viktig funktion ur ett evolutionärt perspektiv. I dagens civiliserade samhälle ställer det dock till med en hel del förtret. Genom de erfarenheter du gjort i livet har du lärt dig att vissa situationer, saker eller platser kan få dig att överväldigas av ångest och rädsla och genom att fly eller undvika dessa slipper du också obehaget. Med detta förhållningssätt ser du dock till att rädslan består. Det egentliga hotet i det du skyr är i själva verket ganska litet och under dessa omständigheter gör alltså undvikandet större skada än nytta, speciellt på lång sikt (jämför "Fobifällan" i modul 1).

I tidigare moduler har vi berättat att finns det två huvudregler i all fobibehandling, nämligen att inte fly och att inte undvika. Det är ju, som du säkert minns, just dessa typer av beteenden som bidrar till att vidmakthålla din sociala ångest. Trots att du säkert upplever ett mycket starkt obehag då du befinner dig i en ångestfylld situation är det därför viktigt att du stannar kvar. Det du tror kommer hända, nämligen att ångesten bara kommer att stegas i all oändlighet, inträffar i själva verket aldrig (se figuren från modul 1 nedan).



Modulnavigering

Välkommen till Modul 5: Exponering del I

Hemuppgifter

Arbetsblad och dokument

Arbetsblad

- Arbetsblad 1 - Registrera automatiska tankar
- Arbetsblad 2 - Min onda cirkel
- Arbetsblad 3 - Utmana negativa automatiska tankar
- Arbetsblad 4 - Att formulera mål
- Arbetsblad 5 - Beteendexperiment
- Arbetsblad 6 - Ångesthierarki
- Arbetsblad 7 - Exponering
- Arbetsblad 8 - Manipulering av säkerhetsbeteenden
- Arbetsblad 9 - Åtgärdsplan

Dokumentvisare

- Diagnoskriterier för social fobi
- Vanliga problemsituationer
- Ångesthierarki
- Om diskussionsforumet
- Vårdplan
- Vid frågor och problem - börja här!
- För dig som har barn
- Sömnråd
- Hjälpalternativ till behandlingarna
- Registrering av automatiska

Meny
Välkommen
Moduler
Allmänt
1. Social fobi och KBT
2. Negativa tankar
3. Utmana negativa tankar - Del I
4. Utmana negativa tankar - Del II
5. Exponering - Del I
6. Exponering - Del II
5. ANVÄNDS EJ Exponering - Del III
7. Självfokus och säkerhetsbeteenden
8. Fortsatt exponering - Del I
9. Fortsatt exponering - Del II
10. Kommunikation
11. Sammanfattning och avslut
Behandlarkontakt
Forum
Deltagarredigering
Logga ut

Inloggad som Social fobi Exempelpatient. Tid 27:44 Till behandlargränssnitt

7. Självfokus och säkerhetsbeteenden > HEMUPPGIFTER



Skriv ut

HEMUPPGIFT

Hemuppgifter Modul 7

I vanlig ordning kommer här ett par frågor som vi vill att du besvarar.

1. Känner du igen dig i texten om självfokus och självmedvetenhet? Tycker du att det får negativa konsekvenser?

2. Varför är det bra att "skifta fokus" från den egna känsloupplevelsen till den yttre miljön?

3. Vilka är dina vanligaste säkerhetsbeteenden?

Modulnavigering

Välkommen till Modul 7:
Självfokus och
säkerhetsbeteenden

► Hemuppgifter

Arbetsblad och dokument

Arbetsblad

Arbetsblad 1 - Registrera
automatiska tankar

Arbetsblad 2 - Min onda cirkel

Arbetsblad 3 - Utmana
negativa automatiska tankar

Arbetsblad 4 - Att formulera
mål

Arbetsblad 5 -
Beteendexperiment

Arbetsblad 6 - Ångesthierarki

Arbetsblad 7 - Exponering

Arbetsblad 8 - Manipulering av
säkerhetsbeteenden

Arbetsblad 9 - Åtgärdsplan

Dokumentvisare

Diagnoskriterier för social fobi

Vanliga problemsituationer

Ångesthierarki

Om diskussionsforumet

Vårdplan

Vid frågor och problem - börja

Meny
Välkommen
Moduler
Behandlarkontakt
Inkorg
Utkorg
Skicka meddelande
Konversationsvy
SMS-inställningar
Forum
Deltagarredigering
Logga ut

Konversationsvy

Här meddelanden som du och din behandlare skickat som en "konversation".

[Visa alla meddelanden](#) | [Visa alla mina meddelanden](#) | [Visa alla behandlarmeddelanden](#)

Från	Ämne	Mottaget
 Social fobi Exempelpatient	Svar 1. Social fobi och KBT	2010-09-15 16:09
 Kerstin Blom	Re: Svar 1. Social fobi och KBT	2010-09-15 16:24
 Social fobi Exempelpatient	Svar 2. Negativa tankar	2010-09-15 16:28
 Social fobi Exempelpatient	Svar 2. Negativa tankar	2010-09-15 16:29
 Kerstin Blom	Re: Svar 2. Negativa tankar	2010-09-15 16:40
 Social fobi Exempelpatient	Presentation på jobbet!	2010-09-15 16:52
 Kerstin Blom	Re: Presentation på jobbet!	2010-09-15 16:54
 Social fobi Exempelpatient	Svar 3. Utmana negativa tankar - Del I	2010-09-16 13:15
 Kerstin Blom	Re: Svar 3. Utmana negativa tankar - Del I	2010-09-16 13:26
 Social fobi Exempelpatient	Re: Re: Svar 3. Utmana negativa tankar - Del I	2010-10-08 11:54

Skriv nytt meddelande

Ämne:

Meddelande:

^
v

Skicka

Arbetsblad och dokument

Arbetsblad

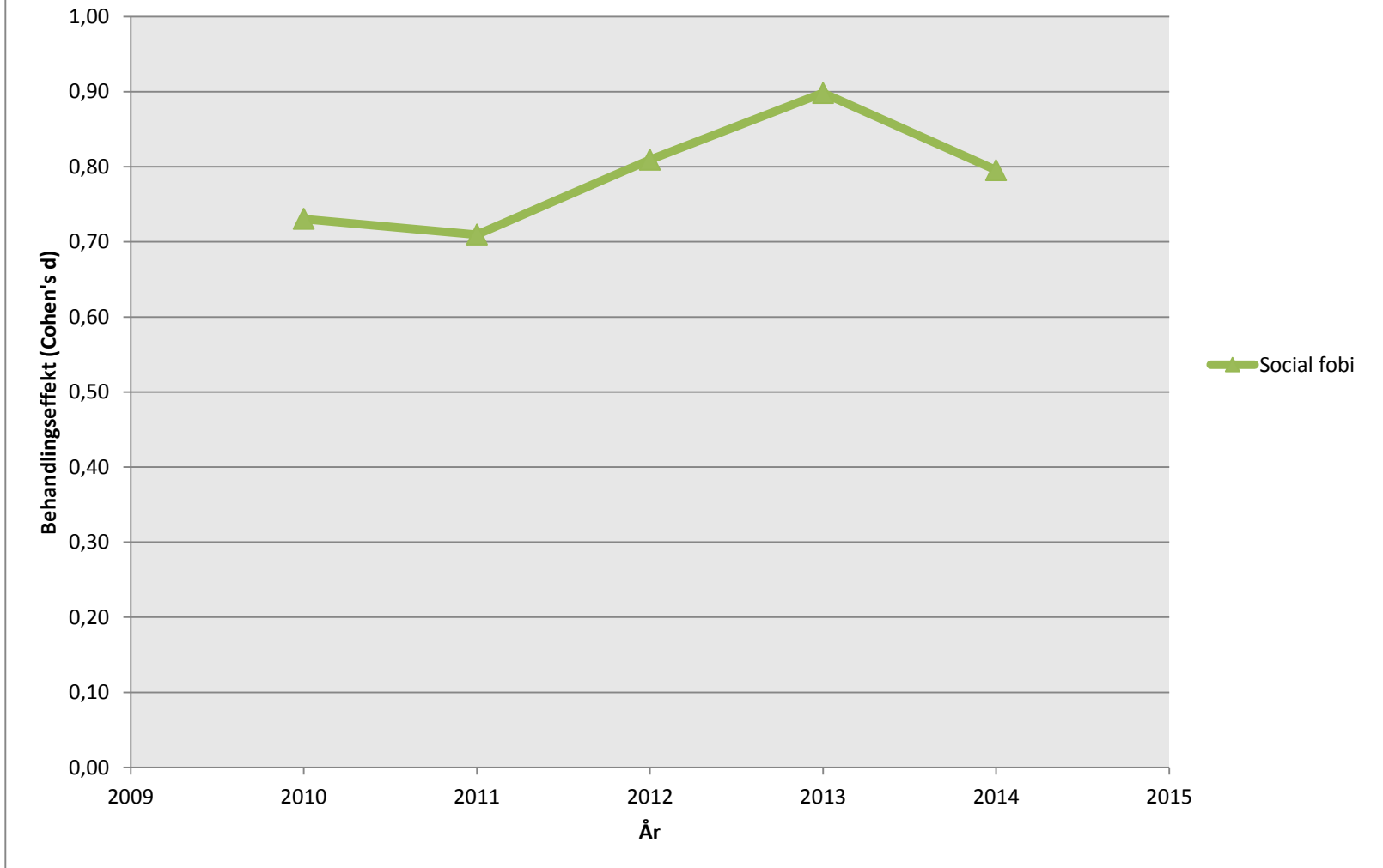
- [Arbetsblad 1 - Registrera automatiska tankar](#)
- [Arbetsblad 2 - Min onda cirkel](#)
- [Arbetsblad 3 - Utmana negativa automatiska tankar](#)
- [Arbetsblad 4 - Att formulera mål](#)
- [Arbetsblad 5 - Beteendeeperiment](#)
- [Arbetsblad 6 - Ångesthierarki](#)
- [Arbetsblad 7 - Exponering](#)
- [Arbetsblad 8 - Manipulering av säkerhetsbeteenden](#)
- [Arbetsblad 9 - Åtgärdsplan](#)

Dokumentvisare

- [Diagnoskriterier för social fobi](#)
- [Vanliga problemsituationer](#)
- [Ångesthierarki](#)
- [Om diskussionsforumet](#)
- [Vårdplan](#)
- [Vid frågor och problem - börja här!](#)
- [För dig som har barn](#)
- [Sömnråd](#)
- [Hjälpalternativ till behandlingarna](#)
- [Registrering av automatiska tankar \(PDF\)](#)
- [Min onda cirkel \(PDF\)](#)

Behandlingseffekter – social fobi

Beräkningarna utgår från beroende parvisa medelvärdesjämförelser. Således ingår endast patienter där både för- och eftermättningsdata finns.



Cohen's d: under 0.3 = liten, över 0.8 = stor

Vetenskapligt stöd för behandlingen

- Studie av El Alaoui et al. 2015.

- Internetförmiddlad KBT med psykologstöd i reguljär vård
- Alla behandlade patienter 2007 till 2013 (N = 654)
- Behandlingseffekt LSAS-SR (pre-post) Cohen's d = 0.86
- Ytterligare förbättring vid 6 månaders uppföljning, d = 1.15
- Även en sänkning av MADRS-S (pre-post), d = 0.56
- I remission: 20% vid postmätning, 36% vid 6 mån efter avslut
- Hög patientnöjdhet: CSQ-8, M = 25.50 (max 32)