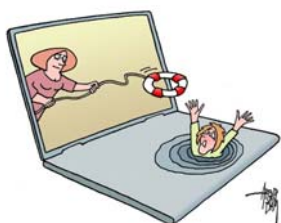


Internetpsykiatrien

Internetbaseret behandling til panik, fobi og depression



Psykolog Marie Drengsgaard Jørgensen



Program

- Kort om panik, fobi og depression
- De traditionelle behandlingsmuligheder
- Hvorfor internetbaseret terapi?
- Internetpsykiatriens tilbud
- Oplevelser fra den anden side af skærmen



Hvem er jeg?

- Cand. Psych. fra Aarhus Universitet i 2013
- Speciale om internetbaseret terapi
- Ansat i Projekt Internetpsykiatrien i Telepsykiatrisk Center fra december 2013
 - Opstart, udvikling og implementering



Hvad er Telepsykiatrisk Center?

Et kompetencecenter for telepsykiatri og digitale værktøjer både regionalt og nationalt

Telepsykiatri dækker over mange slags teknologier, som kan anvendes på mange forskellige måder:

- videokonference til behandlingssamtaler og rådgivning mellem klinikere
- Internetprogrammer
- portaler og spil til selvhjælp
- apps til smartphones og tablets til fx selvmonitorering
- virtual reality
- og meget mere.



Internetpsykiatriens tilbud

- Internetbaseret psykoterapeutisk behandling til panik, fobi og let til moderat depression
 - Internetbaserede computerprogrammer
 - Videobaseret indledende og afsluttende samtale med psykolog
 - Løbende støtte fra psykolog
- Tilbud til borgere i Region Syddanmark fra 18 år og op



Panikangst

- "Tilbagevendende anfald af pludseligt indsættende svær panikagtig angst, som ikke er begrænset til særlige situationer eller omstændigheder og derfor optræder uforudsigeligt" (ICD-10)
- Typiske symptomer:
 - Hjertebanken
 - Trykken i brystet
 - Kvælningfølelse
 - Svimmelhed
 - Uvirkelighedsfølelse
- Ofte ledsaget af frygt for at dø, miste kontrollen eller blive sindssyg



Fobi

- "Angst i veldefinerede situationer, som ikke indebærer en reel fare" (ICD-10)
- Undgåelse af disse situationer eller betydelig pine ved at skulle udholde dem
 - Agorafobi: fobisk angst for at forlade hjemmet, færdes alene, befinde sig på offentlige steder eller i menneskemængder
 - Socialfobi: fobisk angst for at blive kritisk iagttaget af andre
 - Enkelfobi: fobisk angst for specifikke situationer, fx tandlægebesøg, højder eller lukkede rum

Depression

- "Forsænket stemningsleje, nedsat energi og nedsat aktivitetsniveau. Evnen til at glæde sig og at føle interesse er nedsat, koncentrationsevnen svækket, og der er udtalt øget træthed med uoverkommelighedsfølelse" (ICD-10)
- Depression kan være let, moderat eller svær. Det afgørende er typisk i hvor høj grad ens daglige funktion er påvirket.

Traditionelle behandlingsmuligheder

- Typisk vil der indledningsvist være kontakt til egen læge
 - Mulighed for korte samtaler og medicinsk behandling
- Henvisning til privatpraktiserende psykolog eller psykiater
- Kontakt til privatpraktiserende psykolog eller psykiater på egen hånd
- Henvisning til psykiatrisk udredning og behandling



Hvorfor Internetpsykiatrien?

- Det vejer op for nogle af de ulemper, der kan være ved traditionel behandling, fx:
 - Ingen henvisning nødvendig
 - Lettere at søge hjælp
 - Tidlig intervention
 - Behandling kan foregå uden for normal arbejdstid
 - Videosamtaler og støttende samtaler undtaget
 - Geografi og mobilitet bliver ikke afgørende for, om man kan modtage behandling
 - Ikke alle mennesker fungerer optimalt i en ansigt-til-ansigt-samtale
 - Gratis



Internetpsykiatriens tilbud

- Internetbaseret psykoterapeutisk behandling til panik, fobi og let til moderat depression
 - Internetbaserede computerprogrammer
 - Videobaseret indledende og afsluttende samtale med psykolog
 - Løbende støtte fra psykolog



Vejen til Internetpsykiatrien



www.internetpsykiatrien.dk

Internetpsykiatrien

Internetpsykiatrien er et gratis behandlingsforløb, hvor du kan få behandling over internet. Hvis du lider af angst eller let til moderat depression, behandles du baseret på kognitive afbalancerende.

Du skal selv være aktiv i at tage del i din egen læge, og behandlingen kræver på de fleste punkter, at du passer dig.

Til gengæld kræver det:

- at du har en adgang til en pc med internet og videofilm, hvor du kan stille udfordringer til en psykolog via video i de handlinger
- at du har lyst til at arbejde selvstændigt med materialet i de handlinger
- at du har lyst til at arbejde sammen med din behandler om, hvordan du har det.



Anmodning om behandling + udredning

- Erkendelse af mulig angst eller depression
- Anmodning om behandling via www.internetpsykiatrien.dk
 - Indlogging med NemID
 - Udfyldelse af spørgeskema
- Modtage e-mail med indkaldelse til videosamtale
- Afholde udredende samtale med psykolog over video
- Tilbage melding fra psykolog
 - Behandling eller anden opfordring

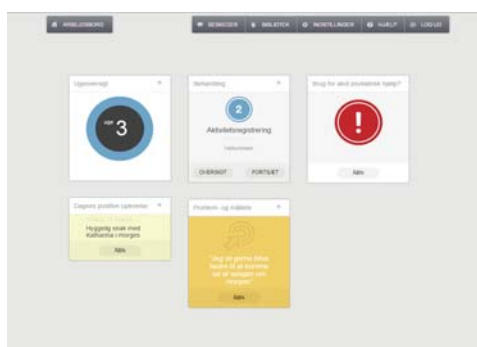


Behandlingen

- Adgangsinformation til behandlingsprogrammet tilsendes
- Følge behandling i ca. 10 uger
- Løbende kontakt med psykolog
 - Skriftligt eller telefonisk
- Afsluttende samtale over video
- Besvarelse af spørgeskema 3 måneder efter

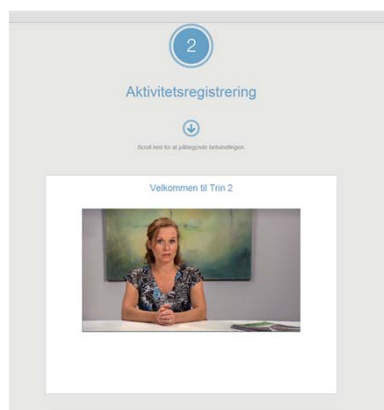


Behandlingsprogrammerne: NoDep



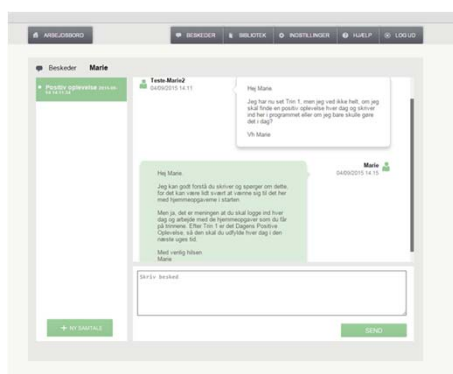
- NoDep til behandling af depression
- Baseret på almindelige kognitive terapeutiske teknikker, men et nyudviklet program

Behandlingsprogrammerne: NoDep



- 8 trin
(6 grundlæggende, 2 valgfrie)
- Ca. 1 gang om ugen gennemgås der et nyt trin
- Der gives hjemmeopgaver i hvert trin

Behandlingsprogrammerne: NoDep



- Skriftlig støtte fra psykolog
- Kontakt ca. 1 gang om ugen

Eksempel

Forskningsprojekt: Blended Care

www.psykiatriensyddanmark.dk/wm480774

- Internetspsykiatrien samarbejder med et forskningsprojekt i Telepsykiatrisk Center: Blended Care
- Blended Care afprøver effekten af "almindelig" behandling (12 samtaler, fysisk fremmøde) med "blandet" behandling (6 samtaler, behandling i NoDep)
- Gratis
- Man bliver tilbudt dette, hvis man er udredt ved Internetspsykiatrien og der kan tilbydes internetbaseret depressionsbehandling
- Man kan altid takke nej til forsøget og behandles ved Internetspsykiatrien
- Man kan ved første samtale fortælle, at man er interesseret i forsøget



Behandlingsprogrammerne: FearFighter



- FearFighter til behandling af panik og fobi
- Baseret på almindelige kognitive terapeutiske teknikker
- Oprindeligt engelsk, oversat til dansk

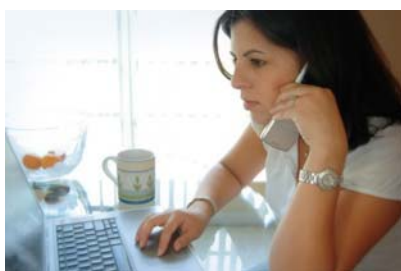


Behandlingsprogrammerne: FearFighter



- 9 trin
- Ca. 1 gang om ugen gennemgås der et nyt trin
- Der gives hjemmeopgaver i hvert trin

Behandlingsprogrammerne: FearFighter



- Telefonisk støtte fra psykolog
- 10-15 minutters samtale 1 gang om ugen

Eksempel

Hvad med ulemperne?

- Behandlingsformen egner sig selvfølgelig ikke til alle
- Vi tilbyder ikke behandling hvis
 - Man lider af skizofren eller bipolar lidelse
 - Man har et misbrug af stoffer eller alkohol
 - Angst eller depression ikke er primære psykiske problematik
 - Man er i anden psykoterapeutisk behandling
- Deltagelse er frivillig, men kræver derfor at man kan prioritere behandling
 - Psykolog følger op, hvis der går længere tid uden aktivitet i programmet

Tekniske udfordringer

- Løbende opdateringer og forbedringer
- Internetforbindelse
- Tekniske forudsætninger
- Frustrationselementet

Internetbaseret behandling: Skal / skal ikke?

- Hvis man mener at lide af panik, fobi eller depression
- Hvis man er indstillet på at tage en ca. 1½ times indledende samtale og evt. følge andre anvisninger
- Hvis man har mod på at arbejde forholdsvist selvstændigt
- Hvis man er indstillet på løbende at ringe eller skrive med sin psykolog
- Hvis man ikke ønsker at vente lang tid på behandling
- Hvis man ikke nødvendigvis ønsker medicinsk behandling
- Hvis man ønsker en fleksibel behandlingsmulighed
- Hvis man ønsker gratis behandling

Det er ok at være i tvivl om, om det her er den rigtige løsning.

Hvis du tager kontakt, så tager vi en samtale og finder ud af det sammen.

Vi er kun et par klik væk.

www.internetpsykiatrien.dk

