

INTERNETPSYKIATRIEN

GRATIS DIGITAL TERAPI FOR ANGST OG DEPRESSION

HVORDAN KOMMER JEG I GANG?

Den evidensbaserede behandling virker mod let til moderat angst eller depression.

På www.internetpsykiatrien.dk udfylder du et spørgeskema, som bliver gennemgået af psykologer. Hvis de vurderer, at behandlingen kan hjælpe dig, inviteres du til online forsamtale med en psykolog, som spørger ind til din situation og hjælper dig i gang med forløbet, hvis det er relevant for dig.

Vi er en del af regionernes psykiatri, men kræver ingen henvisning fra din læge.



BEHANDLINGSTILBUD

Terapien sker via et sikkert behandlingsprogram, hvor du har adgang til øvelser og viden om sygdommen. Kognitiv adfærdsterapi lærer dig at opdage og bryde de negative tanke- og handlemønstre, der fastholder din angst eller depression.

Du gennemfører selv behandlingen, når det passer dig.

Behandlingen sker på skrift og igennem forløbet bliver du vejledt af en psykolog. Behandlingen varer op til 12 uger. Vi er en del af den offentlige psykiatri, så dit forløb dokumenteres i din sundhedsjournal og hvis du ønsker det, bliver din læge informeret om forløbet.

HVAD ER DEPRESSION?

Depression rammer hver femte dansker i løbet af livet. Depression er kendetegnet ved en vedvarende tristhed og mange mister lysten eller interessen for ting, som de tidligere fandt glæde ved. Mange oplever lav energi og større træthed end normalt.

HVAD ER ANGST?

Det er naturligt for mange at føle angst i nye situationer, fx et nyt job. Når du har en angstlidelse, opleves angsten også i situationer, hvor reaktionen er overdreven og uhensigtsmæssig. Ubehandlet angst er til stor gene, fordi man mistrives og begynder at undgå situationer, som fører til angst.

Læs mere om vores behandling og aktuelle forskning på www.internetpsykiatrien.dk