

Nettkur for panikk

Et svært vellykket selvhjelpsprogram for panikk lidelse via Internett ble nylig ble testet ved Universitetet i Bergen.

Hele 70 prosent av de som gjennomførte programmet, hadde en betydelig nedgang i panikkrelaterte symptomer. Deltakernes symptomer og plager ble kartlagt før, rett etter og seks måneder etter programmet startet. Tilbakemeldingene viste at de var fornøyde, eller svært fornøyde, med tilbudet. De mente selv at selvhjelpsopplegget hadde hatt positiv effekt, og at det passet for problemene de hadde.

- I tillegg til bedring av panikksymptomene hadde deltakerne også en nedgang i depressive symptomer og søvnvansker, forteller Heidi Lee Mannes til nettavisen På Høyden.

Programmet legger hovedvekten på selvhjelp, og pasientenes opplevelse av egen mestring er avgjørende. Men det er også viktig å ha en terapeut å snakke med underveis.

- Resultater fra lignende programmer uten terapeutkontakt viser høyere frafall og mindre effekt, sier Tine Nordgreen, stipendiat ved Avdeling for klinisk psykologi,

Programmet gikk over ti uker. Hver uke fikk deltakerne tilgang på ny informasjon om symptomer på panikk lidelser. De fikk nye øvelser som gikk ut på å kjenne igjen og forandre angstaktiverende tanker, som påvirker angstsymptomene. I tillegg fikk de en ti minutters telefonsamtale med terapeut, en gang i uken. u