

## LP - MESTRING AV ANGST <sup>[1]</sup>

[Aaron](#) <sup>[2]</sup>, Developer, Explorablelest 1.3K ganger

# MESTRING AV ANGST

- *Teknikker for å mestre angst*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Dette nettbaserte mestringsverktøyet er rettet mot angstlidelser. Det inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som er basert på hvordan psykologer ville lagt opp et forløp ved angstbehandling. Verktøyet er basert på den anerkjente metoden kognitiv terapi og eksponeringsterapi.

Etter en generell del som gjelder for alle angstlidelser velger man ett av disse fire områdene ut fra den aktuelle hovedutfordringen:

- - Sosiale situasjoner (sosial angst)
- - Angstanfall (panikkangst)
- - Spesifikke ting (fobisk angst)
- - Angst i ulike situasjoner uten noen spesiell grunn (generell angst)

[Tilgang for helsetjenester](#) <sup>[3]</sup>

[KJØP SOM PRIVATPERSON](#) <sup>[4]</sup>

**\*Kr.280,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst

[KJØP 4 VERKTØY](#) <sup>[5]</sup>

**\*Kr.480,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst

- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering

## KJØP ALLE 8 VERKTØYENE [6]

**\*Kr.680,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnevansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

### \*Betaling via Stripe

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

For noen blir angsten så vanskelig at den forstyrrer hverdagslivet, og dukker opp i situasjoner der den ikke hjelper. Angsten blir for noen så intens at det blir viktig å unngå situasjoner som er angst frembringende. Dette mestringsverktøyet gir et godt innblikk i hva angsten egentlig er, og verktøy til å håndtere tanker og følelser på en bedre måte.

- Hva inneholder mestringsverktøyet?

#### 1.0 Hva er angst?

- 1.1 Introduksjon til kognitiv terapi

#### Oppsummering

- Innledning om angst og kognitiv terapi.

#### 2.0 Angstens fysiologi

- 2.1 Angstens byggesteiner
  - Angst er normalt
- 2.2 Din angstsirkel
  - Kroppslige reaksjoner på angst som forsterker angsten
- 2.3 Ditt alarmsystem
  - "kamp- eller fluktreaksjon"
- 2.4 Sikringsstrategier

#### Oppsummering

- Hvorfor har vi angst, hva skjer i kroppen og hva tenker vi?

#### 3.0 Grunnleggende teknikker

- 3.1 Eksempel: Hva må Rita gjøre?
- 3.2 Ditt ABCD-skjema
- 3.3 Ditt mål

- 3.4 Oppsummering

#### Oppsummering

- Kartlegging av tanker, følelser og handling. Hvordan kan vi endre etablerte mønster?

#### 4.0 Hvilken type angst har du?

- (Nettkurset tilpasses din type angst)
- Beskrivelser av ulike typer angst, som brukeren kan benytte for å velge kurset som passer best for aktuell utfordring. Her kan ofte veiledning fra helsepersonell være nyttig.

#### Løp A: Panikkangst

- 4.1 Panikkangst
- 4.2 Din livssituasjon
- 4.3 Hvordan er dine panikkanfall?
- 4.4 Dine sikringsstrategier
- 4.5 Lag ditt treningsprogram
- 4.6 Panikkangst med agorafobi

#### Løp B: Fobi

- 4.1 Fobier
- 4.2 Hva er din fobi?
- 4.3 Eksponering
- 4.4 Video: Hvordan psykologer behandler fobier
- 4.5 Lag ditt eksponeringsprogram

#### Løp C: Sosial angst

- 4.1 Sosial angst
- 4.2 Hvorfor sosial angst?
- 4.3 Hvordan er sosial angst for deg?
- 4.4 Opptrening av sosial angst

#### Løp D: Annen angst

- 4.1 Andre angstlidelser
- 4.2 Hva foregår i ditt liv?
- 4.3 Trygghetssøkende strategier
- 4.4 Lag ditt eksponeringsprogram
- 4.5 Hva dreier angst seg om?
- 4.6 Redd for bakterier?

#### Oppsummering

- Spesifikk del for ulike typer angstlidelser

#### 5.0 Øvelse gjør mester

- 5.1 Hva motiverer deg?
- 5.2 Syv råd for å lykkes med eksponering/treningen
- 5.3 Video: Alfred & Skyggen
- 5.4 Oppsummering

#### Oppsummering

- Hva skal til for å lykkes med treningen?

#### 6.0 Tilbakeskritt eller tilbakefall?

- 6.1 Din beredskapsplan
- 6.2 Hvordan forebygge tilbakefall?

#### Ekstra-stoff:

- Sjekk-inn: Registrer hvordan du har det
- Graf: Følg med på hvordan du har det over tid
- Målinger: Sammenlign hvor mye angst du har før og etter nettkurset

- Oversikt: Skjemaer og verktøy for å mestre angst
- Test deg selv: Er du i en sårbar fase?
- Hvordan spise en elefant?
- Visste du at...? (Tips for mestring av angst)

- *Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Veldig bra avklaring angående hvilken type angst en har, dette var veldig godt beskrevet. Jeg trodde før at jeg hadde panikkangst, men har lært at det er sosial angst.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.*
- *«Likte at det er lærerikt, på en måte slik at basiskunnskapene bak angst er enkle å forstå. Liker også de varme ordene underveis godt.»*
- *«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»*
- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*

---

**Kilde URL:** <https://app.assistertselvhjelp.no/angst-mestringsverktoy>

#### **Lenker**

- [1] <https://app.assistertselvhjelp.no/angst-mestringsverktoy>
- [2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>
- [3] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>
- [4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/f16bcb34b2ded214028d4bb004846490/40>
- [5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/3c8420e54fb29d7f29f26b88bfded925/57>
- [6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/7a889e6ab97761dd7f494710e9a529a8/48>