



# KBT via internet

för ångestbesvär

[www.1177.se/ostergotland](http://www.1177.se/ostergotland)

**1177**  
VÅRDGUIDEN

 Region  
Östergötland

## Ångest- och orosbesvär är vanliga

Ångest och oro är normala reaktioner som hör livet till, men om besvären bli så stora att vardagen påverkas negativt, kan det vara bra att vända sig till vården för att få hjälp och stöd.

## KBT via nätet

Nu finns möjlighet att delta i kognitiv beteendeterapi (KBT) via nätet för ångestbesvär. Behandlingen kan passa om du exempelvis besväras av panikattacker eller har stark oro för sociala situationer. KBT via nätet är en säker och effektiv behandlingsmetod.

### Vad innebär KBT-behandling via internet?

- Du besöker vårdenheten för bedömningsamtal och avslutningsamtal, i övrigt kan du göra din behandling hemifrån när det passar dig.
- Under behandlingstiden arbetar du varje vecka med ett material som du får tillgång till via 1177 Vårdguidens e-tjänster.
- Behandlingen pågår i åtta veckor.

Du har regelbunden kontakt med din egen behandlare via textmeddelanden. Du får råd och stöd och behandlaren följer ditt arbete.

## Information och anmälan

Mer information om oro och ångest, behandlingsmetoder och KBT via nätet hittar du på [1177.se](http://1177.se). Du kan se vilka vårdenheter som erbjuder behandlingen och anmäla ditt intresse via vårdenhetens e-tjänster. Det går också bra att be din vårdgivare remittera dig.