

Gratis hjælp til depression og panikangst

Af **Frederiksberg Bladet**

Morten Friis Outzen Tirsdag den 3. november 2009, 12:20



[Forstør](#) "Ved kognitiv terapi kan man 'opdrage' de angstfølelser, man har til at forstå, at man ikke mister kontrollen, selvom man tror, at man mister den, og det kan være første skridt i behandlingen ud af en angstlidelse," fortæller overlæge i psykiatri Sebastian Swane.

Borgere på Frederiksberg har nu mulighed for behandling på et nyt psykoterapeutisk afsnit F4 på Psykiatrisk Center.

"En tanke kan ikke føle, og følelser kan ikke tænke," det er i følge overlæge ved Psykiatrisk Center på Frederiksberg Sebastian Swane helt centralt for at forstå psykiske lidelser som depression og panikangst, og hvorfor behandlingen kognitiv terapi virker rigtig godt.

Der er cirka 300.000 mennesker i Danmark, som lider af panikangst og et tilsvarende antal med depressioner. Det koster samfundet milliarder i tabt arbejdskraft, og patienterne lider ofte unødigt.

"Mange mennesker tør ikke gå uden for deres dør i 10 år, fordi de lider af panik-angst. Der er heldigvis begyndt at være rigtig meget politisk fokus på behandling af angstlidelser, men der er stadig meget få steder i offentligt regi, hvor man kan få en sådan behandling hurtigt. Det er synd da, lidelserne ofte er nemme og forholdsvis hurtige at behandle, med den rigtige terapiform – nemlig kognitiv terapi," siger Sebastian Swane.

Han understreger, at Sundhedsstyrelsen i deres angst og depressionsvejledning også næsten udelukkende anbefaler kognitiv terapi og eventuelt kombineret med medicin.

"Kognitiv terapi forebygger tilbagefald bedre end nogen anden behandling, og for eksempel freudiansk baseret psykoterapi bør efter min mening ikke bruges ved nævnte lidelser. Kognitiv terapi er 100 procent evidensbaseret – altså videnskabeligt underbygget."

Sebastian Swane kommer fra en stilling som fungerende overlæge på Rigshospitalets Angst- og OCD-klinik, men søgte til Frederiksberg, da ventelisterne Rigshospitalet nærmede sig to år, og der var mulighed for at bygge noget helt nyt op på Frederiksberg.

Nyt afsnit

På Frederiksberg Psykiatriske Center, hvor man for nylig har åbnet specialafsnittet F4 er man i fuld gang med at begynde angst og depressionsbehandling med kognitiv terapi. Foreløbig er der to psykologer, tre sygeplejersker, en socialrådgiver en fysioterapeut og så overlæge Sebastian Swane tilknyttet afdelingen. Men det er helt klart planen, at de gerne vil vokse.

Han understreger, at de ikke behandler psykotiske lidelser, og at det er ambulante behandling i form af kognitiv terapi.

Flere lidelser

“På længere sigt kunne jeg godt tænke mig at behandle andre lidelser som socialfobi, tvangstanker og tvangshandlinger, ludomani (spillelidenskab) og personlighedsforstyrrelser. Der er ikke så mange steder i landet, hvor man kan få den type behandling gratis. I min privatpraksis, som ikke er under sygesikringen, tager jeg 1.100 kroner i timen for kognitiv angstbehandling,” fortæller han.

Men for borgere på Frederiksberg og i Vanløse er behandlingen for panikangst og visse typer af depression altså gratis. De skal blot have en henvisning fra deres egen læge eller speciallæge.

Symptomer

Oftest fejltolker vi angstsymptomer forklarer Sebastian Swane. Eksempelvis udskiller man adrenalin, når man bliver bange eller oplever angst.

Det bevirker hjertebanken, hvor mange tror, at der noget galt med deres hjerte, at de er ved at få en blodprop eller besvime.

Man kan også blive tør i munden, få sommerfugle i maven eller en følelse af uvirkelighed, når leveren frigør større mængder sukker til blodet, for at musklerne skal være klar til at yde lidt mere.

Alle symptomer her bliver ofte fejltolket, så mennesker med angst eller depression tror, at der er noget galt med kroppen.

55.685574312.5255332



[Forstør](#)"Kognitiv terapi forebygger tilbagefald bedre end nogen anden behandling," siger overlæge Sebastian Swane.

- Etiket: [Frederiksberg Bladet](#), [Psykiatri](#)
- [log ind](#) eller [opret profil](#) for at skrive kommentarer

Find vej ud af mørket

Af **Vanløse Bladet**

Søndag den 28. februar 2010, 12:20



[Forstør](#)"Du dør ikke af at trække vejret gennem et sugerør i to minutter,"

forklarer Sebastian Swane, der har brugt den øvelse til at vise nogle af patienterne, at følelser godt kan tage fejl.

En gang om ugen fra oktober til januar har en gruppe mennesker med diagnosen panikangst mødtes med overlæge Sebastian Swane på Psykiatrisk Center Frederiksberg, der også dækker Vanløse.

Angst er invaliderende. Den kan forhindre dig i at gå på arbejde, forkrøble din evne til at have sociale relationer, gøre dig ude af stand til at forlade din bolig – ja, nogle gange overhovedet at komme ud af sengen.

Det kan tre kvinder, der alle har lidt af panikangst, men nu er kommet igennem sygdommen og med smil på læben og en god portion humor, se tilbage på deres en gang lammende sygdom. I tre måneder har de næsten hver onsdag mødtes med otte-ti andre i samme situation.

Det er en snekold onsdag på Psykiatrisk Center Frederiksberg, men indenfor er der lunt og godt, og det afspejler fint de tre kvinders humør og tilstand. For bare nogle måneder siden var de frosset fast i låste handlingsmønstre, sygemeldte med forskellige diagnoser, men næsten ens symptomer.

De var angste, følte sig helt forkerte og var på vej ind i en nedadgående spiral.

Karen har arbejdet som sekretær hos en læge i næsten 20 år, men begyndte pludselig at opleve, at hun ikke slog til. Hun følte sig nogle gange svimmel, fik svedige hænder og følte en knugen i maven.

"Man tror jo, at man er skør," siger hun med en let hovedrysten efterfulgt af et stort smil.

Laura var godt i gang med et studie, men mere og mere stresset, og til sidst ramlede det hele.

“Jeg blev enormt ked af det, havde forfærdelig dårlig samvittighed og kunne ikke overskue min hverdag.”

Anne er 25 år og har de seneste 10 år gået til psykolog, søgt læger, talt med sygeplejersker og været i forskellige behandlingsforløb.

“Så var det godt i en periode, men så faldt jeg tilbage i samme handlingsmønstre, blev deprimeret og kunne ikke overskue noget. Jeg var på antidepressiv medicin og havde givet op og tænkt, at det var så sådan mit liv skulle være,” fortæller Anne.

Nu er hun i gang med en uddannelse til social- og sundhedsassistent, har arbejde og skal snart til eksamen, og håber så på en fastansættelse efter det.

Angst er ok

Når man undervejs lærer at forstå angst og kontrollere den, er det også vigtigt at forstå, at angst er helt ok.

“Det er i orden at være bange for eksempelvis en giftig slange. Angst kan være din bedste ven og være medvirkende årsag til, at du overlever,” siger Sebastian Swane.

De tre kvinder har været med i den første gruppe, som har været i behandling ved Psykiatrisk Center Frederiksberg, som endnu kun er en mulighed for personer, som bor i Vanløse eller på Frederiksberg.

“Det, at vi mødes i en gruppe, er en kæmpe fordel. Vi reagerer på næsten samme måder, når vi er bange for at blive skøre. Så det er en stor lettelse at opleve, at man ikke er alene,” forklarer Sebastian Swane.

Når man låser sig selv fast i følelsesmønstre, hvor man fejlfortolker, hvad der er farligt, og hvad der er normalt, kan man også prøve at sætte en stedfortræder ind i situationen.

‘Er det farligt for din søn at gå i Fakta?’ Nej, vil de fleste nok svare, men når man er ramt af panikangst, oplever man et tankemylder, hvor alle mulige tanker snurrer rundt i hovedet med 110 kilometer i timen. Nogle gange kan man dårligt nok huske sit eget navn.

Da gruppen på 11 personer begyndte terapien i oktober, havde hver person angstsymptomer 16-35 gange, når de lavede øvelser. I begyndelsen af januar var de tal helt nede på 0-8. Alle har oplevet en mærkbar forbedring og er i stand til at klare sig i hverdagen igen. De tre kvinder, der optræder i artiklen, har opdigtede navne, men er alle kendt af redaktionen.

Flere får hjælp mod psykiske lidelser

Af: **Frederiksberg Bladet**

Morten Friis Outzen Tirsdag den 9. marts 2010, 08:50



[Forstør](#) Overlæge i psykiatri Sebastian Swane og centerchef ved

Psykiatrisk Center Frederiksberg Kristen Kistrup kan fra april modtage endnu flere patienter, når antallet af medarbejdere ved det psykoterapeutiske afsnit fordobles.

Mens nedskæringer og afskedigelser er hverdag i hospitalssektoren, går Psykiatrisk Center Frederiksberg den modsatte vej med udvidelse og næsten en fordobling i antallet af medarbejdere.

Staten har afsat flere penge til behandling af psykiske lidelser som angst og depression. Pengene kanaliseres videre gennem regionerne, og her på Frederiksberg betyder det så ekstra fem millioner kroner til området.

Så det er en glad centerchef Kristen Kistrup, der fortæller om de nye tiltag og nye bevillinger.

Håndværkerne er gået i gang med at ombygge og indrette øverste etage i en af bygninger i nærheden af Psykiatrisk Center Frederiksberg.

“Vi har dokumenteret gode resultater med behandling med terapi af ikke psykotiske patienter, så her udvider vi kapaciteten,” siger centerchef Kristen Kistrup.

Specialafsnittet F4 ved Psykiatrisk Center Frederiksberg har i dag en psykiater, to psykologer, tre sygeplejersker, en socialrådgiver og en fysioterapeut på deltid.

Fra 1. april kommer der ekstra fem psykologer, yderligere en overlæge, der er psykiater, og en sekretær.

Kristen Kistrup er især glad for, “at vi udover vores almindelige psykiatriske tilbud nu får mulighed for at hjælpe endnu flere patienter.”

I dag behandler det psykoterapeutiske specialafsnit panikangst og depression, men snart bliver der lukket op for tvangstanker og -handling samt social fobi.

Tvangstanker

Det kan være meget pinefuldt eller invaliderende at lide af tvangstanker eller -handlinger (OCD), fordi det kan afskære mennesker fra at få hverdagen til at fungere.

Overlæge og specialist i kognitiv psykoterapi Sebastian Swane forklarer, at en patient for eksempel tjekkede om han nu havde husket at låse døren – 300 gange i løbet af en dag.

“Vi kan effektivt hjælpe rigtig mange med disse diagnoser, og så er det jo helt absurd, at folk skal gå rundt med de lidelser i mange år,” siger han.

En anden patient var overbevist om, at der ville ske noget forfærdeligt, hvis det ikke lykkedes ham at tænde computeren uden, at der kørte en bil forbi på vejen – og han boede altså ved en meget trafikkeret vej, så det kunne nogle gange tage det meste af dagen bare at få tændt computeren. Og samtidig var han plaget af angst for, hvad der kunne ske.

Sundt for samfundet

Sebastian Swane og Kristen Kistrup understreger, at der nu bliver der også mulighed for at behandle endnu flere med panikangst og depression.

I de senere år er der kommet øget politisk bevågenhed på området, for udover at hjælpe mennesker, der har det dårligt, er der også en kæmpe stor samfundsmæssig gevinst ved at sætte ind her.

Rigtig mange af dem, der har psykiske lidelser får svært ved at passe et arbejde og risikerer at falde ud af arbejdsmarkedet.

“Nogle af de tal, der har været talt om, er beløb i omegnen af to milliarder kroner, som man sparer ved at få folk tilbage på jobbet,” siger Sebastian Swane.

Det er i sagens natur også en af grundene til at politikere både nationalt og lokalt har fået øjnene op for, at psykiatri er et område, som det giver god mening at satse mere på.

Og det er et område i sundhedssektoren, som tidligere har været hårdt ramt, når der skulle spares.

Når der bliver skruet op for blusset på Frederiksberg, betyder det, at F4 som konsekvens af, at regionens patienter nu har behandlingsret kan modtage patienter fra hele regionen, men Frederiksberg Kommune og Vanløse har stadig fortrinsret.

55.685433212.5252016

- Etiket: [Frederiksberg Bladet](#), [Psykiatri kognitiv terapi](#)
- [log ind](#) eller [opret profil](#) for at skrive kommentarer