

Kontakt oss

Det er flere måter å komme i kontakt med oss på. Du kan selv ta kontakt på e-post eller be din fastlege eller behandler i DPS om henvisning.

Oppmøtested

Senter for e-Terapi ligger under Korttidspoliklinikken ved Nidaros DPS, Østmarkveien 25 A.

E-post

direktekontakt@stolav.no

Send en e-post der du *kun* skriver ditt navn og telefonnummer, så tar vi kontakt ved første anledning.

Postadresse

St. Olavs hospital HF
Senter for e-Terapi
Postboks 3250 Torgarden
7006 Trondheim

Telefon

Spørsmål kan henvendes til vårt sentralbord på telefon
[72 82 49 94](tel:72824994)
mandag - fredag 08:00-15:30

Senter for e-Terapi

Senter for e-Terapi tilbyr behandling over internett til deg som er plaget med **sosial angst, panikklidelse eller depresjon**. Behandlingstilbudet er for pasienter over 18 år i hele Trøndelag. Kontorene våre ligger på Nidaros DPS i Trondheim.



Behandlingen består av lesing av tekst og gjennomføring av øvelser, og man får ukentlig tilbakemelding og veiledning fra en behandler. Forskning på E-terapi har funnet svært gode resultater for blant annet depresjon, panikklidelse og sosial fobi i både Norge, Sverige og England.



Om behandlingen

e-Terapi er et fleksibelt behandlingstilbud med mulighet til å jobbe med behandlingen når og hvor en ønsker. God effekt av behandlingen forutsetter at man er motivert og i stand til å arbeide selvstendig. Behandlingen tar 8-14 uker å gjennomføre.

Behandlingen er basert på kognitiv atferdsterapi¹ og innebærer lesing av tekst, gjennomføring av øvelser og kontakt med behandler over meldingsfunksjon i behandlingsprogrammet. Dersom du ønsker å vite mer, finner du første modul i behandlingen på våre hjemmesider.

Panikklidelse

Panikklidelse kan være svært skremmende. Angsten oppleves ofte som ukontrollerbar og eskalerende. Man kan også få tanker om at angsten kan føre til alvorlige konsekvenser som å besvime, miste fullstendig kontrollen, få hjerteattakk eller til og med dø. Det første man lærer i behandlingsprogrammet er hva angst er, både hva som skjer i kroppen, og hvordan det vi gjør og tenker spiller inn i angsten. Etter dette gjøres det eksperimenter, slik at man kan oppleve det man har lært og utfordre overbevisningene nevnt over.

¹ Kognitiv atferdsterapi har vist god effekt ved behandling av depresjon og angstlidelser. Behandlingen baserer seg på problemløsning og økt innsikt i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser.

Sosial angstlidelse

Sosial fobi er en overdreven vedvarende frykt for å dumme seg ut eller bli negativt evaluert av andre. Mange kjenner presentasjonsangst eller blir nervøs i møte med nye mennesker, men i sosial fobi er denne frykten så sterk at det begynner å påvirke livet i negativ retning. Det er fort gjort å begynne å unngå situasjoner hvor man regner med at angsten kommer, og det kan derfor bli vanskelig å få nye venner, dra på date, gjennomføre studier eller skole, eller komme seg i jobb. I behandlingsprogrammet lærer man hva sosial angst er og hvilke faktorer som opprettholder angsten. Deretter gjennomføres atferdseksperimenter hvor man eksponerer seg for sosiale situasjoner som vekker angst, uten å benytte seg av strategier som er med på å opprettholde angsten, slik at livet ikke lenger trenger å begrenses av angsten.

Depresjon

Det er normalt å føle seg trist fra tid til annen, men depresjon er mer enn å føle seg ulykkelig. Når du er deprimert varer det lave stemningsleiet over tid. Det påvirker også søvn, forholdet til andre, jobb og matlyst. Depresjon er veldig vanlig, og rammer cirka 17 prosent av befolkningen på et eller annet tidspunkt i livet. I behandlingsprogrammet lærer man mer om hva depresjon er og hvordan det vi tenker og



gjør i ulike situasjoner påvirker hvordan vi føler oss. Ved å utfordre og endre negative tankemønstre samt endre atferd,

arbeider en i programmet med å bryte den onde sirkelen som kjennetegner depresjon.

