

# DEPPHJÄLPEN UNG – ETT DIGITALT PROGRAM FÖR UNGA MED NEDSTÄMDHET

Depphjälpen Ung är ett digitalt behandlingsprogram för ungdomar 13–19 år som lider av huvudsakligen nedstämdhets- eller depressionsproblematik.

## **Symptom för patientgruppen kan vara följande:**

- Känna sig trött och ledsen större delen av tiden.
- Tycka att saker som tidigare varit roliga känns meningslösa.
- Blir arg och irriterad lättare.
- Ofta tänka negativa tankar om sig själv.
- Ha svårt att se något roligt i framtiden.



Det är en strukturerad behandling uppdelad i sju olika avsnitt. Patienten arbetar med programmet via dator, mobil eller surfplatta och kan alltså arbeta med behandlingen på de tider och den plats som passar patienten bäst. Oftast jobbar patienten en vecka med varje avsnitt. Kontakt med behandlare sker mestadels genom meddelanden och behandlaren ger feedback efter varje avklarad avsnitt. Behandlingen brukar vara ungefär sju till nio veckor lång.

Patienten får värdefull information och genomför olika övningar på samma sätt som om den skulle komma till mottagningen för terapi. Något som är särskilt bra med IGBT är att behandlingsmaterialet alltid går att nå, så patienten kan jobba med det när som helst och repetera om något glöms.

I programmet får patienten jobba med fyra verktyg:



Ett ytterligare viktigt inslag som patienten jobbar med under behandlingens gång är att föra veckodagbok. Patienten får även lära sig tekniker som att andas i fyrkant och träna på självmedkänsla.