THE BALANCE

Ångestsyndrom

Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

Vad du bör veta före behandling

01 Ångest blir kliniskt betydelsefull när ihållande rädsla, oro, kroppsligt alarm eller undvikande begränsar vardagen och minskar personens valmöjligheter.

02 Bedömningen skiljer mellan ångestmönster, medicinska orsaker, substanspåverkan och samtidiga tillstånd innan en individuellt anpassad behandlingsplan utformas.

03 Behandling kan omfatta psykoterapi, gradvis exponering, läkemedelsöversyn och fortsatt stöd, medan nya eller akuta kroppsliga symtom kräver lokal medicinsk bedömning.

En klient

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

Samordnad vård

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

Kontinuitet

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

Att förstå dina behov

Att förstå ångestsyndrom

Ångestsyndrom omfattar flera tillstånd med olika mönster av rädsla, oro, kroppslig aktivering och undvikande. Generaliserat ångestsyndrom, paniksyndrom, social ångest och specifika fobier kräver en mer precis bedömning än det övergripande påståendet att nervsystemet är dysreglerat.

Hur ångestsyndrom kan yttra sig

Ångest kan främst vara kognitiv, kroppslig, beteendemässig eller relationell. Undvikande ger ofta omedelbar lättnad samtidigt som det förstärker mönstret över tid.

• Ihållande och svårkontrollerad oro inom flera områden i livet

• Panikattacker eller rädsla för kroppsliga känslor såsom hjärtklappning, andnöd eller yrsel

• Undvikande av resor, möten, folksamlingar, hälso- och sjukvård, slutna utrymmen, social exponering eller osäkerhet

• Upprepat sökande efter försäkran, kontrollerande, planering, kontrollbehov eller beroende av en annan person

• Muskelspänning, mag-tarmsymtom, huvudvärk, darrningar, svettningar eller störd sömn

• Irritabilitet, koncentrationssvårigheter, obeslutsamhet och mental utmattning

• Användning av alkohol, lugnande medel, stimulantia, mat, arbete eller digital aktivitet för att reglera rädsla

• Minskad spontanitet, påfrestningar i relationer eller ett liv som i allt högre grad organiseras kring att förebygga obehag

Kroppsliga symtom bör tas på allvar. Panik kan ge intensiva kroppsliga känslor, men ett nytt eller oroande symtom bör inte antas vara ångest utan lämplig medicinsk bedömning.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

Bedömning före en rekommendation

Bedömningen identifierar de fruktade utfallen, utlösande faktorerna, undvikandet, säkerhetsbeteendena, de kroppsliga symtomen, varaktigheten och effekten på funktionsförmågan. Den tar också hänsyn till den faktiska nivån av yttre hot och vad personen har lärt sig av tidigare behandling.

Mönster av oro, panik, social rädsla, fobiskt undvikande och sökande efter försäkran

Sjukdomshistoria, läkemedel, koffein, stimulantia, lugnande medel, alkohol och andra substanser

Sömn, resor, smärta, hormonella faktorer och andra faktorer relaterade till fysisk hälsa

Mål, samtycke, tolerans för osäkerhet och lokalt fortsatt stöd



Säkerhet och lämplig vårdmiljö

Svår bröstsmärta, kollaps, neurologiska symtom, berusning, farlig abstinens, självmordsavsikt, psykos eller annan akut oro kräver skyndsam lokal bedömning. En webbplats kan inte avgöra att ett kroppsligt symtom enbart är panik. Beroende av lugnande medel eller alkohol kan komplicera ångest och göra ett abrupt avslut osäkert. Läkemedelsförändringar kräver förskrivning av behörig förskrivare och en plan för uppföljning.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

Vård som utgår från dig

Behandling kan kombinera psykoedukation, kognitivt och beteendeinriktat arbete, exponering eller beteendeexperiment, psykoterapi, läkemedel, genomgång av sömn och substansanvändning samt kroppsbaserade strategier för reglering. Valet beror på det specifika ångestsyndromet och personens beredskap.

Skapa en gemensam förståelse av rädsla, undvikande, säkerhetsbeteenden och konsekvenser Hantera akuta medicinska, psykiatriska eller substansrelaterade frågor

Återställa sömn och på ett säkert sätt minska destabiliserande mönster med stimulantia, lugnande medel eller alkohol Använda evidensbaserade kognitiva och beteendeinriktade metoder när det är indicerat

Planera exponering i samarbete och gradvis, snarare än som en påtvingad konfrontation Ta upp trauma, relationer, perfektionism eller kontrollbehov när det är relevant

Klargöra familjens mönster av försäkran och anpassning med samtycke Öva förändring i verkliga miljöer och planera fortsatt vård

Lugnande metoder kan stödja deltagande, men behandlingen bör inte lova en permanent återställning eller göra frånvaron av ångest till ett villkor för att leva. Exponering bör vara ändamålsenlig, ske med samtycke och genomföras av en kliniker med lämplig kompetens.

Från bedömning till en gemensam plan

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

Från bedömning till vardag

01

Ett förtroligt samtal

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02

Bedömning och rekommendation

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03

Personligt anpassad behandling

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04

Övergång och fortsatt vård

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

Att förbereda hemkomsten

Ångestbehandling befästs genom upprepad övning utanför den skyddade miljön. Fortsatt vård bör identifiera fruktade situationer, överenskomna experiment, ansvar för läkemedel, familjens respons och vad som sker om undvikandet börjar utvidgas igen. Framsteg kan innebära större tolerans för osäkerhet och kroppsliga känslor, mindre undvikande och mindre sökande efter försäkran, förbättrad sömn och koncentration samt förmågan att välja handling även när viss ångest kvarstår.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

Att överväga nästa steg

Vilka typer av ångest kan bedömas?

Bedömningen kan omfatta generaliserad ångest, panik, social ångest, specifika fobier och närliggande uttryck, samtidigt som PTSD, OCD, substanser, medicinska orsaker och andra tillstånd särskiljs.

Kan ångest orsaka kroppsliga symtom?

Ja, ångest kan ge starka kroppsliga känslor. Nya, svåra eller oroande symtom kräver fortfarande lämplig medicinsk bedömning i stället för att automatiskt tillskrivas psykologiska orsaker.

Vad ärexponeringsterapi?

Exponering innebär planerad, gradvis kontakt med fruktade situationer, kroppsliga förnimmelser eller osäkerhet för att minska undvikande och lära in nya reaktioner. Den bör ske i samarbete, vara indicerad och genomföras av kompetent personal.

Kommer behandlingen att avlägsna all ångest?

Ingen ansvarsfull vårdgivare kan lova det. Ångest kan vara skyddande. Behandlingen syftar till att minska rädsla och undvikande som drivs av tillståndet samt öka flexibilitet och valmöjligheter.

Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.