



BEHANDLING AF ANGST

GRUPPER • INDIVIDUELT

- Få effektive teknikker til at håndtere din angst

Det skønnes at op mod 350.000 danskere* lider af angst. Angst kan vise sig som en anspændthed og uro i kroppen, voldsom hjertebanken, tendens til åndenød, sveden og svimmelhed.

Et vist angstberedskab er nødvendigt, men når angsten bliver dominerende og hindrer os i at gøre det, der er vigtigt og meningsfuldt for os, kan det være meget smertefuldt. Her kan det være relevant at få hjælp af en psykolog.

Hos Psykolog Centrum er vi optagede af, at tilbyde dig effektive teknikker til, at håndtere din angst. Udgangspunktet er mindfulness og den moderne kognitive adfærdsterapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Med mindfulness kan man lære at styre sin opmærksomhed, så man er endnu mere til stede lige nu og her. I ACT arbejder vi med de tanker og handlinger, der er med til at skabe og opretholde din angst, og vi sætter fokus på, at få dine daglige gøremål til at handle om det, der virkelig betyder noget for dig.

Vi tilbyder både individuelle samtaler og støttende gruppesamtaler med fokus på angst. Vores gruppetilbud indebærer små grupper på 4-5 personer, og du behøver ikke en henvisning fra din læge, men betaler samme lave pris som ved brug af henvisning til individuel terapi.

Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: post@psykolog-centrum.dk.

*) Kilde: Angstforeningen