



## Bedöm syndromets svårighetsgrad t.ex. med GAD-7-skalan

Se ångestenkäten (GAD-7) i [Terveysportti](#) \* och [Psykporten](#)



**Upprepa mätningen av svårighetsgraden under varje besök**  
för att bedöma syndromets svårighetsgrad och vårdresponsen



## Diskutera behandlingsmöjligheterna med patienten och välj behandling tillsammans

1. Livsstilsinterventioner: fysisk träning, stresshantering, patienthandledning
2. Läkemedelsbehandling, kognitiv-behavioral terapi (KTB) eller båda

### Antidepressiv medicinering

(SSRI eller antidepressiva medel med dubbel effekt)

- Börja med en liten dos och höj dosen i 2–4 veckors intervaller.
- Om behandlingsresponsen efter 8–10 veckor är tillräcklig, fortsätt medicineringen i 9–12 månader.

### En KBT-utbildad terapeut erbjuder

handledning  
egenuppföljning  
omstrukturering av tankar  
exponering  
andnings- och avslappningsövningar

### Om responsen är otillräcklig,

- använd en kombination av antidepressiva medel och KBT
- byt ut antidepressiva läkemedlet
- hänvisa patienten till en bedömning av en psykiater.

\* Vi ber dig observera att användningen av Terveysportti alltid kräver användarbefogenheter.