

Center for Mental Sundhed - Kbh



# Stress, angst eller depression?

Vi hjælper dig til bedre mental trivsel og livskvalitet

# Velkommen i Center for Mental Sundhed

Vi er for københavnere, der har brug for hjælp og støtte til mentale udfordringer. Vores tilbud kan forebygge, at din tilstand forværres. Tilbuddene er gratis.

## Oplever du tegn på stress?

**Har du oplevet tegn på stress i en længere periode og har svært ved at overskue hverdagen? På vores forløb får du hjælp til at håndtere stress, og du møder andre i samme situation.**

Vores forløb ledes af en psykolog og består af både gruppesessioner og individuelle samtaler. Forløbet varer op til 9 uger. Vi tilbyder også stressforløb i naturen. Hvilket forløb, der tilbydes, afhænger af din situation og afklares til visitationssamtalen med psykologen.

Vi arbejder på skift med kroppen, tanker, følelser og sociale relationer.

Vi veksler derfor mellem fysiske og mentale øvelser, samtale og meditation, som styrker dig i at håndtere og forebygge stress i hverdagen og gæver din mentale sundhed og trivsel.

For at få et godt udbytte er det vigtigt, at du deltager i hele forløbet.



### Typiske symptomer på stress

- Dårlig søvn og ekstrem træthed
- Dårligt humør og kort lunte
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Mindre overskud til at være social
- Hjertebanken og trykken for brystet
- Susen for ørerne.

### For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- bo i Københavns Kommune
- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned
- kunne forstå og tale dansk
- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned
- ikke have en behandlingskrævende psykisk sygdom.

Kontakt din læge, Center for Arbejdsfastholdelse eller din fertilitetsklinik, hvis du er i fertilitetsbehandling for at blive henvist til forløbet. Når du er henvist, modtager du et brev i e-Boks til en visiterende samtale.

Læs mere  
[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)



## Oplever du tegn på angst?

**Er du tit meget bekymret, og får du ofte åndenød, hjertebanken eller kvalme? På vores forløb får du hjælp til at håndtere din angst, og du møder andre i samme situation.**

Vores forløb ledes af psykologer og består af både gruppesessioner og individuelle samtaler. Forløbet varer 7-9 uger. Hvilket forløb, der tilbydes, afhænger af din situation og afklares under den første samtale med psykologen.

Du får viden om angst og træning i at håndtere angst og angstskabende situationer. Du får redskaber til at arbejde med dine tanker og symptomer og møder andre i samme situation.

For at få et godt udbytte er det vigtigt, at du deltager i hele forløbet.

**For at deltage skal du:**

- være fyldt 18 år
- bo i Københavns Kommune
- have symptomer på angst i let til moderat grad
- kunne forstå og tale dansk
- ikke have svær angst, OCD eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom.

Kontakt din læge eller Center for Arbejdsfastholdelse for at blive henvist til et forløb. Når du er henvist, modtager du et brev i e-Boks til en visiterende samtale.

### Typiske symptomer på angst

- Uro og anspændthed
- Hjertebanken, sved, rysten, åndenød, rødmen m.m.
- Tendens til udtalt bekymring
- Undgår angstskabende situationer
- Pludselige panikanfald
- Frygt for at fremstå pinlig, miste kontrollen, forstanden eller at dø.





## Oplever du tegn på depression?

**Er du ofte nedtrykt, og har du mistet interessen for det, der plejer at optage dig? På vores forløb får du hjælp til at håndtere depressive symptomer, og du møder andre i samme situation.**

Vores forløb ledes af psykologer og består af både gruppesessioner og individuelle samtaler. Forløbet varer typisk 8 uger.

Du får viden om depression og træning i at genkende og håndtere negative tankemønstre. Du får redskaber til at arbejde med dine tanker og symptomer og møder andre i samme situation.

For at få et godt udbytte er det vigtigt, at du deltager i hele forløbet.

### For at deltage skal du:

- du skal være fyldt 18 år
- bo i Københavns Kommune
- have symptomer på depression i let til moderat grad
- kunne forstå og tale dansk
- ikke have svær depression eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom.

Kontakt din læge eller Center for Arbejdsfastholdelse for at blive henvist til et forløb. Når du er henvist, modtager du et brev i e-Boks til en visiterende samtale.

Læs mere  
[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

### Typiske symptomer på depression

- Tristhed og nedtrykthed
- Selvbebrejdelse og skyldfølelse
- Lav energi eller hurtig udtrætning
- Dårlig søvn
- Ændret vægt og appetit
- Nedsat lyst til eller interesse for ting, du plejer at holde af
- Koncentrationsbesvær og dårlig hukommelse.





## Kontakt

### Center for Mental Sundhed - Kbh

Københavns Kommune

Mimersgade 41, 2. sal

2200 København N

Dronnings Elisabeths Allé 2, 1. sal

2300 København S

Telefon 3530 2530

[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

