

Forskningspersonsinformation för PIM-studien

Prestationsångest - Internetbaserad behandling för ökat Mående

Hej!

Vår forskningsgrupp erbjuder psykologisk behandling via internet för unga vuxna som har problem med prestationsångest. Det är vanligt att man även lider av andra svårigheter såsom oro, ångest, och nedstämdhet när man har prestationsångest, vilket behandlingen också kan hjälpa med. Det har länge pågått forskning kring behandling via internet och det har visat sig fungera väl, särskilt om deltagaren får stöd av en behandlare. I flera av våra studier har de flesta deltagarna känt sig bättre och haft mindre besvär efter behandlingen. Syftet med vår studie är att utvärdera ett behandlingsupplägg speciellt utformat för dig med prestationsångest. **Om du känner att du ofta mår dåligt och lider av prestationsångest kan den här studien vara något för dig.**

För att delta: Du ska vara 18-25 år. Du behöver ha tillgång till en dator, smartphone eller surfplatta med internet, och kunna sitta ostörd när du arbetar med behandlingen. Du ska kunna skicka och ta emot e-post.

Vad är prestationsångest?

Prestationsångest kan innebära olika saker för olika personer. Gemensamt är att man känner någon typ av ångest eller obehag inför, under eller efter situationer där man upplever sig behöva prestera. Prestationsångest kan upplevas i många olika typer av livsområden, till exempel i skolan, på arbetet, i idrottssammanhang eller i sociala relationer. Prestationsångest kan innebära en rädsla för att misslyckas, eller inte leva upp till egna eller andras förväntningar. Man kan ha negativa tankar om hur man kommer att prestera, exempelvis att man är övertygad om att man kommer misslyckas. Det kan också handla om att man upplever obehagliga kroppsliga symtom som svettningar eller hög puls när man upplever att man behöver prestera. Att känna sig orolig eller nervös ibland när man behöver prestera är helt normalt, men ifall dessa känslor är väldigt jobbiga eller påverkar ditt liv negativt kan det vara bra att ta hjälp.

Vad är KBT-behandling?

Vår behandling baseras på en psykologisk metod som heter kognitiv beteendeterapi (KBT). I KBT gör man flera saker:

1. Vi arbetar med dina tankar och dina känslor och vad du tror om dig själv. Tankar och känslor påverkar vårt mående mycket. Vi vill hjälpa dig att se situationer och upplevelser på ett sätt som hjälper dig att må bättre.

2. I behandlingen arbetar vi också med dina beteenden. Forskning visar att beteenden (alltså det en person gör) påverkar hur man mår i stor utsträckning. Vi kommer hjälpa dig att våga utmana beteenden som inte är hjälpsamma för dig, och utforska vad som får just dig att må bra.

Behandlingen är gratis

Hela behandlingen är gratis. Vi kan ge dig behandlingen gratis eftersom du hjälper till med vår forskning genom att svara på de frågor vi ställer innan och efter behandlingen. Vi kan inte erbjuda dig någon kompensation för att du är med i vår behandling.

Hur går den här behandlingen till?

I KBT-internetbehandling får du tillgång till en plattform där du kan gå in och läsa texter om prestationsångest och göra övningar som kan hjälpa dig att må bättre. Behandlingen består av olika kapitel som behandlar olika teman kopplat till prestationsångest, och du genomför ett kapitel per vecka. Du får själv bestämma tider under veckan som passar bäst för dig. Under behandlingens gång har du kontakt med en behandlare via plattformen, som kan ge dig stöd och besvara frågor.

Du kommer antingen att lottas till att få behandling direkt, eller så hamnar du på väntelista och får vänta ett tag innan behandlingen sätter igång. Oavsett om du får behandlingen direkt eller väntar kommer behandlingen att ta åtta veckor. **Det är viktigt att du tar dig tid för behandlingen under dessa veckor.**

Vem kommer att behandla?

Du kan läsa om våra behandlare på studiens hemsida. De är psykologkandidater och går sista terminen på psykologprogrammet, och får handledning av en legitimerad psykolog.

Varför ställer ni så många frågor innan, under och efter behandlingen?

Eftersom detta är ett forskningsprojekt måste vi undersöka hur bra vår KBT-behandling fungerar. För att kunna utvärdera om du har blivit hjälpt, och för att veta hur vi kan utveckla behandlingen, så ställer vi frågor innan, under, och efter behandlingen. Det gör vi genom att du får svara på olika självskattningsformulär. Frågorna är alltså viktiga att besvara. Även om du tyckte att behandlingen var dålig, eller inte hjälpte dig, är det viktigt att du svarar så ärligt som möjligt. Din åsikt är viktig för oss!

Innan behandling: Första gången du svarar på frågor är när du anmäler dig. Vi tittar på de svar du gett. Sedan får du boka en tid för ett längre telefonsamtal. Då kommer vi ställa fler frågor om hur du mår. Den som intervjuar dig är van vid alla typer av svar och du behöver inte vara orolig för att dina svar är

fel eller konstiga. Telefonsamtalet tar ca 30-60 minuter. Efter att telefonintervjun är klar kommer vi höra av oss och berätta om du kan vara med i studien. Det kan ta en eller flera veckor att få svar, men vi skyndar oss.

Kommer du inte med i behandlingen så berättar vi var du kan vända dig för att få annan behandling. Det kan vara så att du har problem som behöver mer eller annorlunda behandling än vad den här behandlingen kan ge dig. Är du väldigt deprimerad, har en psykos eller tar mycket droger så kommer vi berätta hur du kan söka läkarkontakt där du bor, så att du får bästa hjälp.

Frågor direkt efter behandling: När behandlingen är avslutad kommer du att få fylla i samma frågor som innan studien. Detta gör vi för att veta hur behandlingen fungerade för dig. Det är väldigt viktigt för oss att du svarar på våra frågor oavsett hur det gått för dig i behandlingen och vad du tyckte, inga svar är fel eller dåliga.

Vi kommer även att fråga dig om du vill delta i en mer ingående telefonintervju kring hur du upplevt själva behandlingen. Deltagande är såklart frivilligt.

Frågor långt efter behandlingen: Du kan också få svara på frågor 12 månader efter behandlingen. Det är väldigt lång tid efter, men lika viktigt. Du behöver inte tänka på detta förrän vi hör av oss. *Det är viktigt att du lämnar ett telefonnummer och mejladress som du tror att du har kvar även om ett år.*

Om stora problem dyker upp under behandlingen

Under behandlingen kan du mejla en behandlare om något problem dyker upp. Du kommer att få svar inom ett dygn. Om du är i kris, till exempel om du får en stark känsla av att inte orka leva mer, då ska du ringa till forskningsledaren som kan stötta dig i att söka vidare hjälp. Telefonnummer finns på hemsidan.

Det är frivilligt att vara med i vår studie

Att delta i vår studie är frivilligt. Vi vill helst att du är med i hela behandlingen, men du kan när som helst sluta. Vi kommer att fråga varför, men det är inget krav att du ska berätta. Om du slutar så måste du dock berätta att du slutar. Säger du inte till att du slutar så kommer vi att försöka kontakta dig och fortsätta be dig svara på frågor.

Vem får veta att jag är med i studien?

Dina uppgifter används inte av någon annan än oss. Dina uppgifter är skyddade enligt svensk lag. Ingen annan än vi vet att du har deltagit i studien eller ser hur just du svarat på frågor. Vi kommer att presentera hur det gick i studien med statistik, och ingenting kommer kunna spåras tillbaka till dig.

Utdrag ur kommunikation mellan dig och din behandlare kan komma att sparas i avkodat format och användas i forskning. Det innebär att vi tar bort namn och personliga uppgifter i texten. Dina uppgifter är sekretesskyddade och all information behandlas konfidentiellt. Personuppgifter hanteras i enlighet med GDPR. Du kan få en sammanställning av studiens resultat när den är avslutad om du vill. Har du några frågor så kan du höra av dig via e-post till projektledaren.

Personliga uppgifter är skyddade

Vår internetbehandling är krypterad, och dina uppgifter är skyddade. Du kommer att få ett användarnamn att använda dig av under behandlingen. Din behandlare kommer att veta vad du heter, men ditt användarnamn består av bokstäver och siffror så att ditt riktiga namn inte ska synas.

GDPR

Du avgör själv om du vill lämna några uppgifter till oss och det är enbart de uppgifter som du lämnar själv vi kommer ta del av. Uppgifterna kommer enbart att behandlas av oss inom forskargruppen och bara användas i forskningssyfte. Ingen utomstående kommer kunna veta att du deltagit eller veta hur just du svarade. Dina uppgifter hanteras enligt GDPR. Du har således bland annat alltid rätt till att återkalla ditt samtycke om att vi innehar dina personuppgifter och vi raderar då alla uppgifter om dig. Personuppgiftsansvarig för denna studie är Linköpings Universitet med kontaktperson Gerhard Andersson, professor, leg. psykolog, Linköpings Universitet. För mer information se:

https://liu.se/artikel/integritetspolicy-liu?fbclid=IwAR3JN7CKOt8aoTn_lSu5F2utQocTUEbVRSrkIqmrr0tUK4v6NUyXAIWULg.

Säkerhet

Det är genom ett krypterat kontakthanteringssystem som du fyller i frågeformulär och går i behandling i PIM. Du kan använda din vanliga mejladress för att logga in. Om du känner dig osäker på säkerheten kan du skaffa en gratis e-postadress hos exempelvis "Cyber-rights". Adressen är: www.cyber-rights.net. All e-post du skickar från Cyber-rights är krypterad och kan inte spåras till dig.

Till den mejladress du anger kommer vi enbart skicka påminnelser om att skriva med din behandlare och fylla i formulär, inget annat. Mer känslig information såsom återkoppling på frågeformulär och övningar i behandlingen kommer du behöva logga in på plattformen för att kunna läsa. Du kan få meddelande till din e-postadress om att du har ett väntande meddelande på plattformen, men inte vad som står i meddelandet.

Du loggar in med din anonyma "deltagarkod" som du kommer bli tilldelad och ett starkt lösenord väljer du själv. För att säkerheten ska bli extra stark använder vi även unika engångskoder som skickas med SMS till ditt angivna mobiltelefonnummer när du ska logga in på PIM-plattformen.

Skulle du tappa bort din deltagarkod eller lösenordet kan du få ett nytt mejlat till dig eller skickat via SMS.

Finns det risker?

Vi känner inte till några speciella risker med behandlingen som du kommer att få. KBT är en välanvänd metod som fungerar för många olika sorters problem. Behandlingen kan ge förändringar i ditt liv som kan få dig att må bättre.

Dessa personer är ansvariga för studien

Gerhard Andersson, huvudansvarig för studien. Professor, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, Institutionen för Beteendevetenskap och Lärande, IBL, Linköpings universitet

Josefin Brehmer projektledare för studien. Doktorand i klinisk psykologi, Institutionen för Beteendevetenskap och Lärande, Linköpings universitet.

Behandlare i studien:

Miranda Hultin, psykologkandidat termin 9, Linköpings universitet

Lisa Msoffe Kumlin, psykologkandidat termin 9, Linköpings universitet

Emma Blixt, psykologkandidat termin 9, Linköpings universitet

Livia Forsberg, psykologkandidat termin 9, Linköpings universitet

Maximilian Horn, psykologkandidat termin 9, Linköpings universitet