

Direkthjälp mot panikångest i din iPhone

Nu följs den svenska succé-appen *Fri från depression* upp med en ny KBT-app för panikångest – *iSelfhelp Ångest*. Vid släppet gick den direkt upp på iTunes topplista Medical.



I början av 2011 släpptes Sveriges första KBT-app *Fri från depression*. Appen blev en stor succé och har legat på iTunes Medical topplista sedan den kom ut. Nu har utvecklarna Kubicek&Boye utvecklat flera appar inom KBT-området och satsat extra på en effektiv app för panikångest: *iSelfhelp Ångest*.

– Framgången med vår första app visar hur stort behovet är av den här typen av KBT-självhjälp. Vi har i de nya apparna skapat ett mer omfattande och användarvänligt program, säger Helena Kubicek Boye, leg psykolog, KBT-terapeut och författare till boken "Fri från depression med kost, motion och sömn" (2008). Kubicek Boye har även medverkat som KBT-expert i bland annat TV4 Nyhetsmorgon och Fråga Doktorn.

Om iSelfhelp-apparna

- **iSelfhelp Depression** och **iSelfhelp Ångest** kan jämföras med en interaktiv självhjälpbok som baseras på KBT (kognitiv beteendeterapi). Programmen består av fem moduler med olika delar, som "Tankar" och "Beteenden", som användaren arbetar sig igenom. Varje del innehåller interaktiva uppgifter som bildar ett stöd för att kartlägga, förstå och förändra sin situation. Pris: 22 kr

– Panikångest-appen riktar sig till alla, både män och kvinnor. Den är till exempel användbar för personer som känner att de har hög nivå av stress, lever med ångest, oro och rädsla för panikångestattack. Programmet bygger på väl etablerade KBT-metoder för att kartlägga och hantera panikångest, säger Helena Kubicek Boye.

- **iSelfhelp Psykologtest** är en gratis-app som består av 30 frågor med ja- och nej-svar. Frågorna handlar om oro, ångest, nedstämdhet och sömnproblem, exempelvis "Känner du dig nedstämd större delen av dagen?". Efter testet ges en feedback utifrån svaren. Pris: gratis.

Om Kubicek&Boye AB

Kubicek&Boye AB belönades 2010 för sitt nytänkande av Sparbanken Syd. Företaget är specialiserat på evidensbaserad självhjälp i app-form. Följande appar finns idag i Kubicek&Boyes portfolio:

iSelfhelp Mental Health Test (GRATIS)

iSelfhelp psykologtest (GRATIS)

iSelfhelp Depression (engelska)

iSelfhelp Depression (svenska)

iSelfhelp Panic disorder (engelska)

iSelfhelp Ångest (svenska)

iSelfhelp Insomnia (engelska)

Stockbrokers Psychtest (engelska)

Under 2012 kommer appar på spanska samt inom fler kategorier. Planering finns även för android och Blackberry.

Om du som journalist vill testa iSelfhelps KBT-appar kan du kontakta contact@kubicekboye.com för testkoder.

För mer information: www.kubicekboye.com

Kontakt

Kubicek&Boye AB
Helena Kubicek Boye
E-post: contact@kubicekboye.com
Telefon: +46 735 27 00 40