

Många svenskar lider av panikångest, social fobi och spelmissbruk. Kognitiv beteendeterapi, KBT är en terapiform som visat sig vara mycket effektiv mot den typen av problem. Och nu kan du få KBT på nätet. Bland annat kan alla svenskar som lider av spelberoende få kostnadsfri kognitiv beteendeterapi via självhjälsprogram på Internet.

TEXT: ANNA NYBOM CHANCE FOTO: STAFFAN GUSTAVSSON

# Terapi på nätet

TILL EN BÖRJAN låter det nästan som ett aprilskämt. Terapi på nätet? Men när man tänker efter finns det flera faktorer som rent logiskt gör självhjälp på Internet till ett mycket bra alternativ för många personer. Bland annat det faktum att den som lider av paniksyndrom och fobier har en tendens att isolera sig och därför har mycket svårt att söka hjälp. Bara att gå ut genom dörren kan vara ett oöverstigligt problem. Internet "finns hemma" och steget att söka hjälp den vägen är kortare och lättare att ta än att söka hjälp via sin husläkare eller en psykiatrisk mottagning.

## SVENSK FORSKNING VÄRLDSLEDANDE

Per Carlbring är leg. psykolog och fil doktor i klinisk psykologi. Och Per är den första i världen att doktorera i ämnet "terapi på nätet". Doktorsavhandlingen som lades fram vid Uppsala Universitet 2004 har titeln "Panic! Its Prevalence, Diagnosis and Treatment via the Internet". Avhandlingen är den mest nerladdade (från webbplatsen) i Uppsala universitets historia och Per vann förra året pris för "Årets bästa doktorsavhandling". Per har även tidigare fått ta emot flera utmärkelser för sin forskning. Bland annat har han vunnit pris för "sjukvårdens bästa IT-projekt" på 1999 års läkarstämma.

I sin avhandling visar Per att internetbaserad självhjälp är lika effektiv som traditionell terapi för personer som lider av paniksyndrom.

– Jag jämförde resultaten mellan personer som deltog i traditionell kognitiv beteendeterapi med dem som genomförde sin terapi via ett internetbaserat självhjälsprogram. Efter avslutad behandling uppfyllde 80 procent respektive 67 procent av patienterna inte längre kriterierna för panikångest. Och uppföljningen efter ett år visade till och med på en ytterligare förbättring av resultaten. Då var 92 procent respektive 88 procent fria från sin sjukdom. Alla deltagande hade också nått en ökad livskvalitet.

Per fick idén att göra de första försöken med kognitiv beteendeterapi på Internet från äldre studier som gjorts med biblioterapi (att med hjälp av böcker få råd om hur man ska gå till väga för att må bättre). Den första studien genomfördes vid Uppsala Universitet 1998. Redan då kunde man se ett entydigt gott resultat för självhjälpsterapi på Internet. Rapporten väckte stor uppmärksamhet både i Sverige och internationellt. Sedan dess har flera försök genomförts och svenska forskare är världsledande på området. Nu har de bildat en förening som ska ha sitt andra internationella möte i april: International society for research on Internet interventions.

---

Dessa problem kan lämpa sig för behandling med KBT via självhjälsprogram på internet:

- Paniksyndrom
  - Social fobi
  - Andra typer av fobier (t ex spindel- och ormfobi)
  - Tvångssyndrom
  - Bulimia nervosa och hetsättningsstörningar
  - Spelberoende
  - Tinnitus
  - Nedstämdhet/depression
  - Huvudvärk
  - Stress
  - Sömnproblem
  - Generaliserad ångest
  - Posttraumatiskt stressyndrom
-

A man with short brown hair and blue eyes, wearing a blue and white vertically striped button-down shirt, is looking down at a document he is holding. The background is slightly blurred, showing what appears to be an office or study environment with a whiteboard and some papers.

## Fakta om kognitiv beteendeterapi

Kognitiv beteendeterapi är en form av psykoterapi som grundar sig på inlärningspsykologi, kognitionspsykologi och socialpsykologi. Begreppet kognitiv beteendeterapi anger att tonvikten ligger på samspelet mellan individen och omgivningen, här och nu.

Med ordet "beteende" menas olika kroppsliga reaktioner, tolkningar och uppfattningar om händelser och handlingar som gör att individen och dennes omgivning påverkas.

Beteendeterapin växte fram under 1950-talet och har genomgått en mycket snabb utveckling. Redan i början av 1970-talet hade beteendeterapin passerat den psykoanalytiska terapin räknat i antal publicerade artiklar i vetenskapliga tidskrifter.

I USA och England har KBT en stark ställning. I Sverige finns än så länge få utbildade KBT-terapeuter.

Källa: Beteendeterapeutiska föreningen. Läs mer på [www.kbt.no](http://www.kbt.no)

## fördjupning

### Länkar

KBT-behandling på Internet: Här kan man ställa sig på väntelista för kommande internetstudier. Deltagandet är gratis och bedrivs vid Linköpings och Uppsala universitet: [www.studie.nu](http://www.studie.nu)

Sluta spela. Mer information om projektet mot spelmissbruk. [www.slutaspela.nu](http://www.slutaspela.nu)

Karolinska Internetpsykiatri (KIP) är ett initiativ inom Psykiatri Centrum Karolinska som syftar till att med Internet som medium förmedla psykiatrisk information och utbildning samt bedriva psykiatrisk vård. [www.psykiatrikarolinska.org/internet/index.html](http://www.psykiatrikarolinska.org/internet/index.html)

Bulimia nervosa och hetsättningsstörning. Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet har sedan flera år en pågående forskningsverksamhet kring ätstörningar och självhjälp via Internet. <http://kbt.nu/ed/index.htm>

Panic! Its Prevalence, Diagnosis and Treatment via the Internet. Per Carlbrings avhandling finns att läsa och ladda ner som pdf (i fulltext och sammanfattning) på: <http://publications.uu.se/theses/>



Per Carlbring forskar om terapi på nätet.

### HUR GÅR DET EGENTLIGEN TILL?

Ett typiskt självbehandlingsprogram på Internet sträcker sig över tio veckor. Varje vecka får patienten en ny modul att arbeta med på datorn. Varje modul består av informationstext, övningar och hemuppgifter. Efter att patienten genomfört veckans övningar har han eller hon kontakt med sin terapeut via e-post och terapeuten bedömer om patienten är redo att ta nästa steg.

När man behandlar personer som lider av sociala fobier handlar övningarna om att få dem att våga testa nya saker.

– Lider man av panikångest och är rädd att få en attack när man åker buss,

kan en övning vara att bara gå till buss-hållplatsen tillsammans med en vän. Sen trappas övningarna upp efterhand och till slut är det dags att kliva på bussen, berättar Per.

Självhjälp via Internet kan tyckas vara en opersonlig terapiform, men så uppfattas det inte av dem som deltar.

– Patienterna har kontinuerlig kontakt med sin terapeut och dessutom ingår det i programmet ett forum, där deltagarna varje vecka diskuterar en viss fråga. Ofta blir det en varm atmosfär i diskussionsgrupperna och deltagarna stöttar varandra väldigt mycket, säger Per.

– Vi har också gjort försök med grupp-terapi via Internet för två grupper om vardera åtta personer som led av social fobi och den formen fungerar också bra.

### HJÄLPER SPELBEROENDE OCH BULMIKER

I dag är Per forskare vid institutionen för beteendevetenskap vid Linköpings Universitet och ett av de aktuella projekten handlar om självhjälpbehandling av spelberoende. Om det visar sig vara effektivt kan det få stor betydelse för möjligheterna att behandla denna begynnande folksjukdom.

– Programmet för de spelberoende går ut på att både förändra personens orealistiska tankar kring spelandet och hans eller hennes spelbeteende. I det ing-

år övningar kring hur man undviker spelande och hur man förebygger återfall, säger Per. Vi kan ännu inte presentera några siffror från den studien, men vi har fått mycket positiva signaler.

Eftersom personer som är spelberoende kan ha ett flyktigt och impulsivt beteende är modulerna på Internet kompletterade med 10 minuters telefonkontakt med var och en varje vecka.

Per deltar också i försök att behandla personer med bulimi och hetsättningsstörningar med hjälp av Internet. Även på detta område ser det ut som om självhjälpbehandling ger mycket goda resultat.

### FÅ SÖKER HJÄLP

Mer än femton procent av svenskarna lider av social fobi. Men av dem är det bara tre procent som söker hjälp den traditionella vägen. För många av dem som inte söker hjälp kan den internetbaserade självhjälpen vara ett mycket bra alternativ.

– Många som har den här typen av problem skäms väldigt mycket och få söker hjälp. Och för dem som verkligen söker hjälp är det lång väntetid för att få tillgång till kognitiv beteendeterapi eftersom det i Sverige är väldigt ont om KBT-utbildade psykologer.

– Trots att kognitiv beteendeterapi visar överlägsna resultat vid behandling av vissa diagnoser är det jättesvårt att få vården att förstå det och att satsa på behandlingsformen. Idag är det bara några få procent av de svenska psykologerna som har utbildning i kognitiv beteendeterapi.

### PASSAR INTE ALLA

Naturligtvis finns det även svagheter med en behandlingsform där patient och terapeut inte möts personligen. Kognitiv beteendeterapi i allmänhet, och behandling via Internet i synnerhet, ställer höga krav på patienten, som i praktiken gör hela jobbet själv. Därför passar metoden inte för alla.

– Men för dem som går igenom ett självhjälpprogram med gott resultat är det verkligen en kick för självförtroendet att med rätta kunna säga "Jag löste mina problem själv!", avslutar Per Carlbring. ■