

Internetbaserad behandling av egentlig depression, mild till medelsvår, med kognitiv beteendeterapi

Nationella kompetensgruppen för internetbaserat stöd och behandling, oktober 2018.

Psykologisk terapi som behandling vid egentlig depression prioriteras högt i Socialstyrelsens riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom (1). Under de senaste femton åren har även internetförmeddad psykologisk terapi vid depressionstillstånd utvecklats som ett alternativ till psykoterapi förmeddad via fysiska möten med psykolog eller psykoterapeut (2). Evidensbaserade KBT-modeller för behandling av depression är Becks kognitiva beteendeterapi och Beteendeaktivering (BA). Becks kognitiva beteendeterapi har fokus på kognitiv bearbetning/omstrukturering tillsammans med oftast inledande beteendeaktivering. BA bygger på beteendeterapeutiska principer och att bryta undvikanden (3). Effekterna för depressionsbehandling med Acceptance and Commitment Therapy (ACT), ”tredje vågens KBT” ser också lovande ut men evidensbasen är betydligt mindre (3, 4).

Vetenskapliga studier, som publicerats efter SBU:s granskning från 2013, stödjer att internetförmeddad KBT med behandlarstöd sannolikt är likvärdig med motsvarande behandling ansikte-mot-ansikte för mild/medelsvår depression även i svensk psykiatrisk vård och primärvård för vuxna patienter (> 18 år) som är positiva till denna behandlingsform (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11). Utifrån patienters beskrivningar framkommer det att en del behöver annan behandling parallellt, och att orken att genomföra hemuppgifter har betydelse. Internetförmeddad behandling av barn och ungdomar med depression bedöms ha otillräckligt vetenskapligt stöd (1, 12).

Referenser

1. Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom – Stöd för styrning och ledning. Socialstyrelsen, 2017. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2017/2017-12-4>
2. SBU. Internetförmeddad psykologisk behandling vid ångest- och förstämningssyndrom. sbu alert-rapport nr 2013-02 • 2013-08-28. www.sbu.se/alert
3. Andersson, G. Psykologisk behandling vid depression. Teorier, terapimetoder och forskning. Natur & Kultur, Stockholm 2012.
4. Twohig, M, Levin M. Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression: A Review. *Psychiatric Clinics of North America* 2017;40:751-70.
5. Bendelin N, Hesser H, Dahl J, Carlbring P, Zetterqvist Nelson K, Andersson G. Experiences of guided Internet-based cognitive-behavioural treatment for depression: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 2011, Vol.11, p.107-107.
6. Carlbring, P, Andersson, G, Cuijpers, P, Riper, H, Hedman-Lagerlöf, E. Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy* 2018;47:1:1-18.

7. Hedman E, Ljótsson B, Kaldo V, Hesser H, El Alaoui S, Kraepelien M, Andersson E, Rück C, Svanborg C, Andersson G, Lindefors N. Effectiveness of internet-based cognitive behaviour therapy for depression in routine psychiatric care. *J Affect Disord* 2014 Feb;155:49-58
8. Kivi M, Eriksson MC, Hange D, Petersson EL, Vernmark K, Johansson B, Björkelund C. Internet-Based Therapy for Mild to Moderate Depression in Swedish Primary Care: Short Term Results from the PRIM-NET Randomized Controlled Trial. *Cognitive Behaviour therapy*. 2014;43(4):289-98
9. Hallgren M, Kraepelien M, Öjehagen A, Lindefors N, Zeebari Z, Kaldo V, Forsell Y. Physical exercise and internet-based cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry* 2015; 207(3): 227-234.
10. Holst A, Nejati S, Björkelund C, Eriksson MC, Hange D, Kivi M, Wikberg C, Petersson EL. Patients' experiences of a computerised self-help program for treating depression - a qualitative study of Internet mediated cognitive behavioural therapy in primary care. *Scand J Prim Health Care* 2017;35(1):46-53.
11. Andersson G, Topooco, N, Havik O, Nordgreen T. Internet-supported versus face-to-face cognitive behavior therapy for depression. *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2016; 16(1): 55-60.
12. Vigerland, S, Lenhard, F, Bonnert, M, Lalouni, M, Hedman, E, Ahlen, J, Olén, O, Serlachius, E, Ljótsson, B. Internet-delivered cognitive behaviour therapy for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology review* 2016;50:1-10.