

Internetpsykiatri.se

Internetpsykiatrienheten
Psykiatri Sydväst

Jennifer Söderdahl

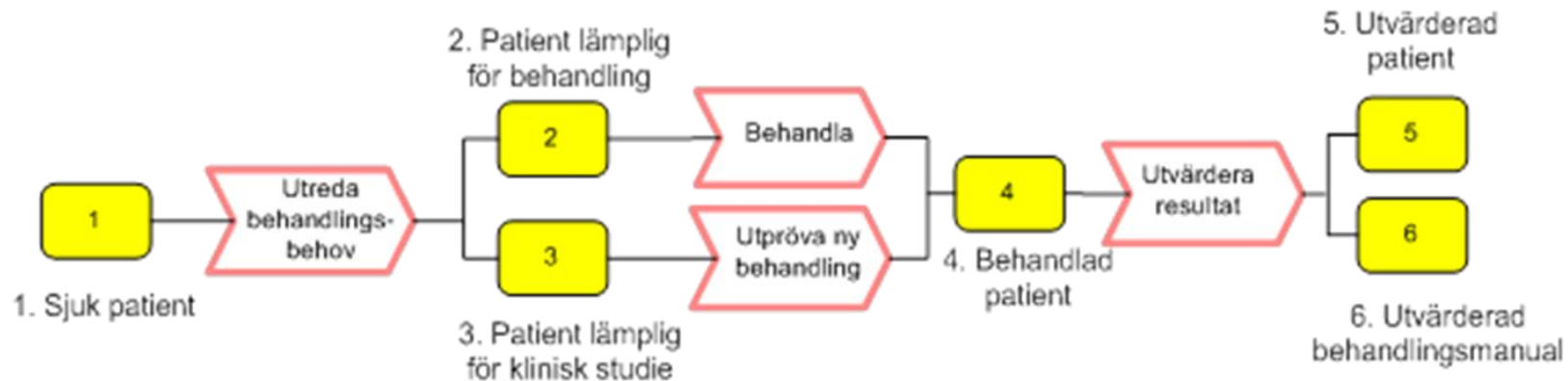
Leg psykolog, leg psykoterapeut

Biträdande enhetschef

jennifer.soderdahl@sll.se

Två huvudprocesser

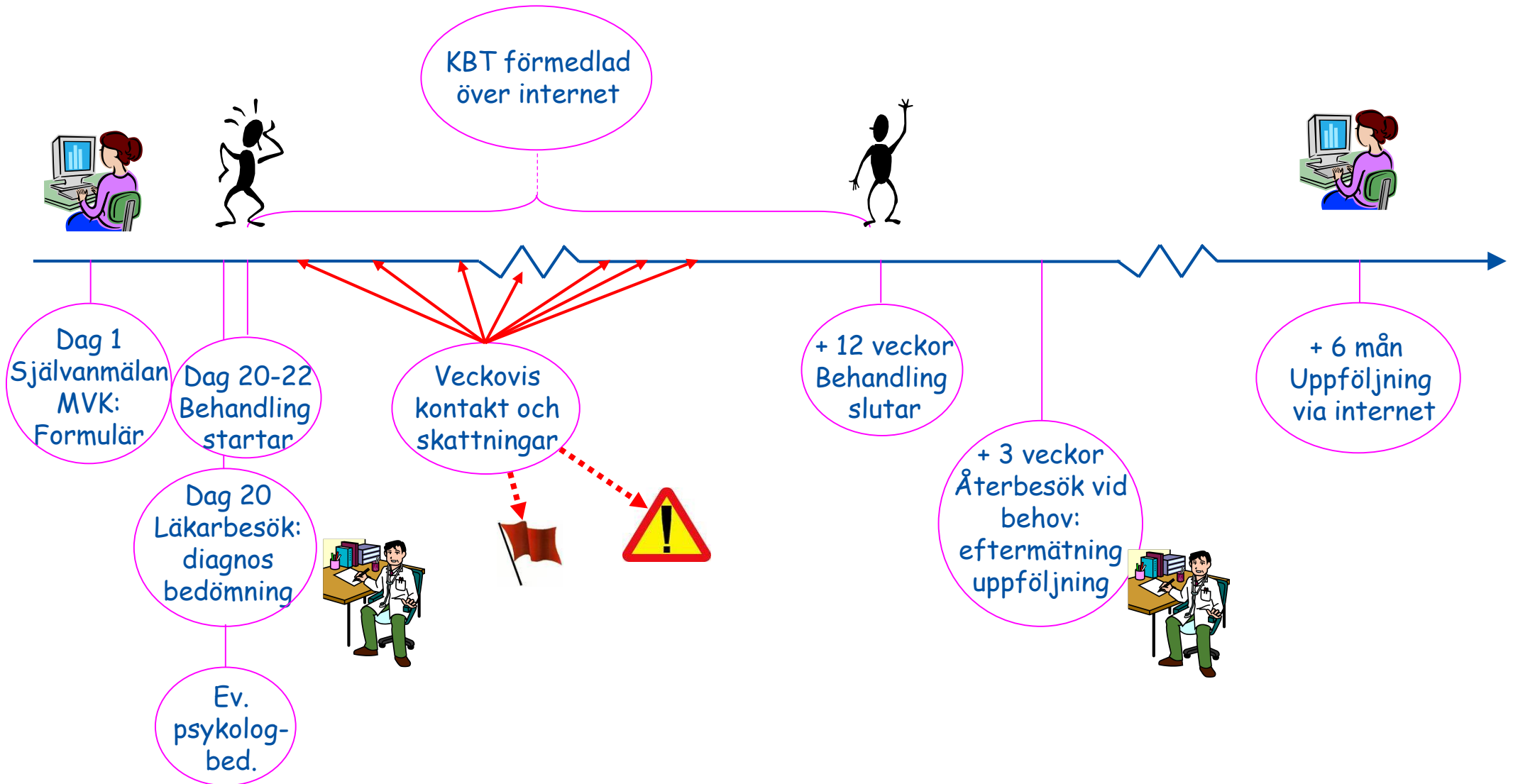
- Erbjuda Internetförmiddlad psykologisk behandling
- Driva forskning och utveckling av internetbaserade psykologiska behandlingsprogram



Och även...

Psykiatrisk rådgivning via 1177 Vårdguidens Fråga psykiatri
Utbildningsverksamhet

Flödet för patienten



Läkarbedömning

- Patientsamtal:
 - Anamnes (från screeningen)
 - Diagnostisk intervju (MINI)
 - Diagnosspecifika skattningsskalor
- Exklusionskriterier:
 - Psykossjukdom
 - Bipolär sjukdom
 - Svår depression
 - Suicidalitet
 - Omfattande kognitiv funktionsnedsättning
 - Omotiverad
 - Stora problem med att läsa/skriva svenska
 - Komplex problematik

Behandlingen

- KBT-baserat självhjälsprogram med psykologstöd
- Inloggning via Mina Vårdkontakter
- Landstingstaxa och högkostnadsskydd gäller
- 10 moduler motsvarande ca 170 sidor text
- Telefonkontakt vid behov
- Övervakning: suicidrisk och inaktivitet
- Ansvarar ej för medicinering, sjukskrivning



Depressionsprogrammet

- Om depression och KBT (modul 1)
- Beteendeaktivering (modul 2-3)
- Kognitiv omstrukturering (modul 4-5)
- Hantera oro och ångest (modul 6)
- Sömn (modul 7)
- Fortsatt arbete med strategier (modul 8)
- Sammanfattning (modul 9)
- Förändring för livet (modul 10)



Välkommen

Moduler

Allmänt

1. Om depression och KBT

2. Beteendeaktivering

3. Mer beteendeaktivering

4. Kognitiv bearbetning

► 5. Mer kognitiv bearbetning

6. Oro och ångest

7. Hantera sömnsvärigheter

8. Fortsätta med övningar

9. Sammanfattning

10. Förändring för livet

Behandlarkontakt

Deltagarredigering

Logga ut

Inloggad som Depressionsexempel Depressionsexempel. Tid 6:11 Till behandlargränssnitt

5. Mer kognitiv bearbetning > Inledning modul 5: Mer kognitiv bearbetning



Mina vanligaste negativa tankar

Det är mycket värdefullt att föra anteckningar över vilka yttre situationer som oftast ger upphov till vissa tankar. En lista på vilka tankar som vanligen kommer i en viss situation är ett kraftfullt verktyg i försöken att säga emot, och hitta alternativ till, sina negativa tankar. När man skrivit en sådan lista så ter sig tankarna mycket mer förutsägbara och man kan enklare och på ett mer förberett sätt hitta de alternativa tankarna. Ibland kan man till och med förekomma sina negativa tankar och exempelvis tänka: "I den situationen som jag kommer att komma till när jag går in genom den här dörren så brukar jag ofta tänka, men den tanken har jag redan undersökt noga och jag vet att den är mycket orealistisk. Tanken är förmodligen rimligare."

ÖVNING

1. Ta fram arbetsbladet *Mina vanligaste negativa tankar* från högermenyn.
2. Fyll i kolumnen Negativ tanke.
3. Fyll i kolumnen Yttre situation där tanken oftast uppkommer.
4. Titta gärna på exemplen nedan.

- "Jag är tråkig. Ingen vill prata med mig" – När jag sitter i fikarummet på jobbet.
- "Jag är en oattraktiv person jämfört med alla andra på bussen" – På bussen hem.
- "De tycker att jag är tråkig" – När jag träffar nya människor.
- "Det kommer att hända mig" – När jag läser om olyckor i tidningen.
- "Hon/han njuter inte egentligen" – När jag har sex med min partner.
- "Jag kommer aldrig att träffa någon" – När jag är på krogen.
- "Egentligen är jag inte värd att ha kul för jag är så dålig" – När jag har roligt.

Modulnavigering

Innehåll

Inledning modul 5: Mer kognitiv bearbetning

Att förändra automatiska tankar

Undersök kraven på dig själv

Testa tanken mot verkligheten och nyansera

Att tänka i nyanser

Experiment för att undersöka tanken

Red ut begreppen

Borden och måsten

Orsaker, vinst och förlust

Problemlösning

Sammanfattning av strategierna

Användning av strategierna

Övning att hitta alternativa tankar

► Mina vanligaste negativa tankar

Hemuppgifter

Arbetsblad/Dokument

Arbetsblad

Aktivitetsplan

Plusaktiviteter

[Behandlarkontakt](#)

[Forum](#) 

[Deltagarredigering](#)

[Logga ut](#)

Frågor

Modulen avslutas här med några frågor som du svarar på genom att klicka på länken längst ned. När du skrivit dina svar för respektive fråga, klicka på "Skicka" och svaren sänds automatiskt till oss. När vi läst dem skickar vi ett svar med återkoppling på det du skrivit.

Fråga 1. En "plusaktivitet" är en aktivitet som vi verkligen tycker om att göra och som styrs av positiv förstärkning. Kan du ge något exempel från din egen vardag?

Svar:

Umgås med mina barn, vara hemma och få lugn och ro

Fråga 2. En "minusaktivitet" upplevs som jobbig att utföra och styrs av bestraffning eller negativ förstärkning. Kan du ge något exempel från din egen vardag?

Svar:

Umgås med alla andra, t.ex på jobbet

Fråga 3. Har du fyllt i en Aktivitetsplan?

Ja

Nej (innan du skickar iväg dessa svar, gå då tillbaka och försök fylla i, så långt du kan, formuläret "Aktivitetsplan")

[Att hitta plusaktiviteter](#)

[Särskilt viktiga aktiviteter vid depression](#)

[Lista dina plusaktiviteter](#)

[Öka sannolikheten att aktiviteter blir av](#)

[Att utveckla din plan vidare](#)

[Att komma igång](#)

► Hemuppgifter

Arbetsblad/Dokument

[Arbetsblad](#)

[Aktivitetsplan](#)

[Plusaktiviteter](#)

[Belöningsmeny](#)

[Tre kolumner](#)

[Mina vanligaste negativa tankar](#)

[Fem kolumner](#)

[Sömnfaktorer](#)

[Förändra sömnfaktorer](#)

[Välj sömnstrategier](#)

[Sömn dagbok](#)

[Sammanfattning av strategier](#)

[Mina mål](#)

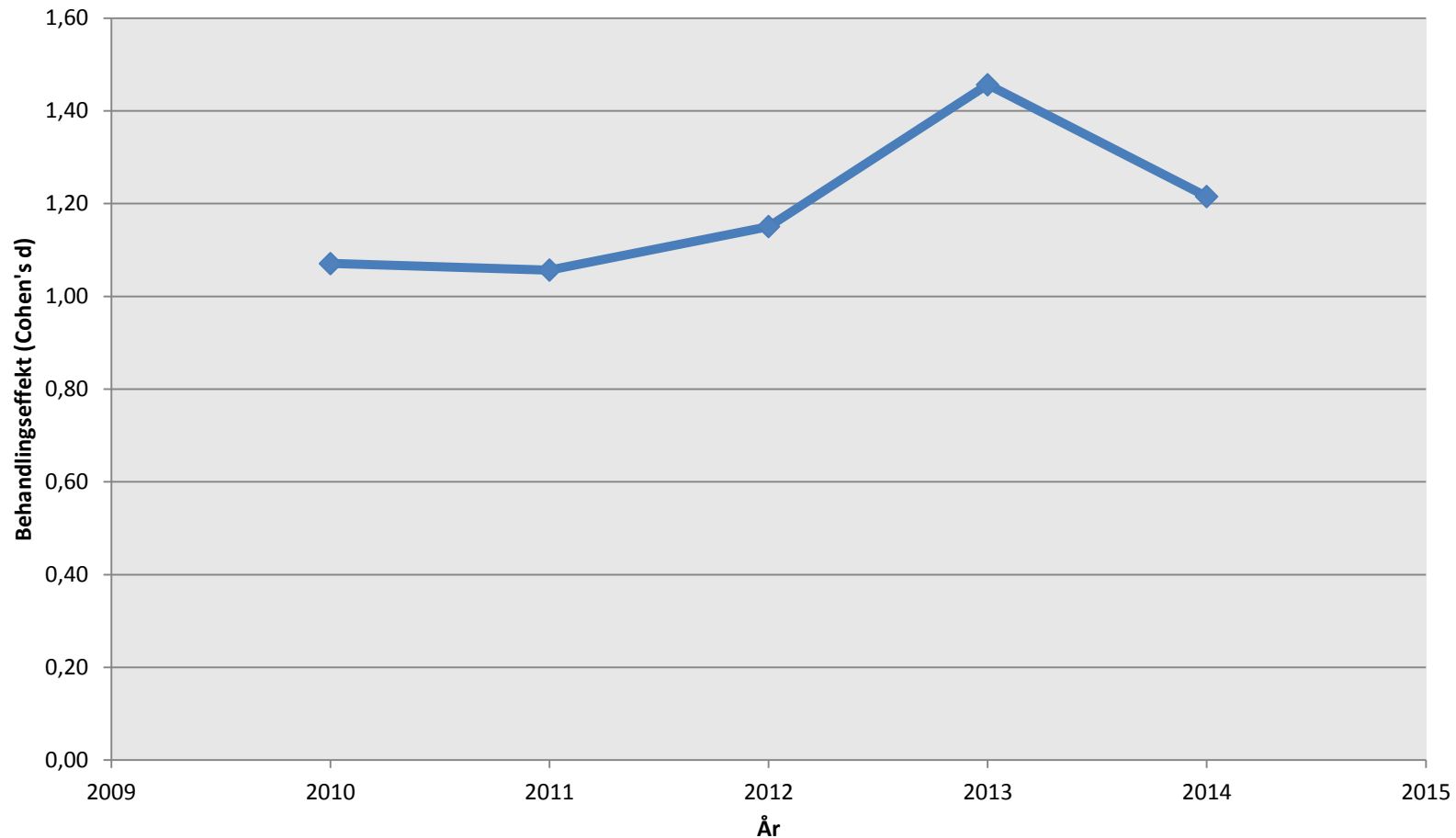
[Dokumentvisare](#)

[Kriterier för depression](#)

[Läkemedelsbehandling av depression](#)

Behandlingseffekter - depression

Beräkningarna utgår från beroende parvisa medelvärdesjämförelser. Således ingår endast patienter där både för- och eftermättningsdata finns.



Cohen's d: under 0.3 = liten, över 0.8 = stor

Vetenskapligt stöd för behandlingen

- Studie av Hedman et al. 2014.

- Internetförmiddlad KBT med psykologstöd i reguljär vård
- Alla behandlade patienter 2007 till 2013 (N = 1203)
- Behandlingseffekt MADRS-S (pre-post) Cohen's d = 1.27
- Resultaten står sig vid 6 månaders uppföljning
- Över hälften av patienterna i remission efter behandling
- Hög patientnöjdhet: CSQ-8, M = 24.55 (max 32)