

Exempel: Informationsmaterial till patienter

KBT via internet – ett behandlingsprogram för depression

- Känner du dig deprimerad och orkeslös?
- Har du tillgång till dator och internetuppkoppling?
- Har du möjlighet att avsätta tid till självständigt arbete om du får stöd av en psykolog eller kurator?
- Vill du komma igång med din behandling så snart som möjligt?

Då har vi möjlighet att erbjuda dig behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT) via internet. Behandlingen du går igenom består av olika steg för att minska dina besvär och öka din livskvalitet. Du har även löpande kontakt med en behandlare som längs vägen hjälper dig igenom behandlingen. Behandlingen varar vanligen i cirka 8–12 veckor och efteråt får du möjlighet att utvärdera behandlingen tillsammans med din behandlare. KBT via internet är en fullvärdig behandling och forskning visar att den fungerar bra vid depression. Så här säger en patient som genomgått behandlingsprogrammet:

Jag tycker att jag har haft två rätt bra veckor medan jag har jobbat med kapitel fyra och fem. Skönt! Aktivitetsplanen har varit ett bra verktyg för att se svart på vitt att jag faktiskt gör mycket som är "plusaktiviteter". Allt är inte negativt. Där syns det ju också tydligt vad jag inte mår så bra av. Jag har också försökt att aktivera mig mer: varit och tränat, ringt kompisar och även haft folk hemma på middag. Det har funkat bra och jag märker ju att jag känner mig piggare för varje kontakt.