

### "Självhjälp" och andra alternativ till traditionell psykoterapi

- Gruppbehandling
- Självhjälpsboken, biblioterapi
- Vägledad självhjälp (telefon eller e-post)
- Vägledad internetbaserad självhjälp
  - COPE
  - ODIN (Overcoming Depression on the INternet)
  - MoodGym
  - [www.internetpsykiatri.se](http://www.internetpsykiatri.se), Psykiatri Sydväst (HS)

#### Vanliga inslag i behandlingen är:

- Självhjälpsbok (t ex Feeling good)
- Beteendemodifiering
- Beteendeaktivering, "pleasant activities"
- Kognitiv omstrukturering
- Kommunikationsträning
- **En behandlare som vägleder patienten är viktig för resultatet!**

Om man arbetar i vården **måste** man...

"...arbeta i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet"

2

### Komplementär och alternativ medicin, KAM, som behandling av depression?

(Lippincott Williams & Wilkins, Current opinion Psychiatry, 2008)

Metod	Vetenskapligt stöd
Johannesört	+ (mild till måttlig depression)
Ljusbehandling	+? (årstidsbunden depression)
Fysisk aktivitet	+?
Omega-3 fettsyror	+?
Meditation	0
Mindfulness based kognitiv terapi, MBCT (CBT + MBSR)	+ (halverar återfallsfrekvensen hos de som haft minst tre depressioner)
Cognitive hypnoterapi	? (hypnoterapi förstärker effekten av CBT enligt en studie)

Metod	Vetenskapligt stöd
Vitaminer och kostsupplement (tryptofan, SAM, inositol, folsyra)	0 (utom vid dokumenterad brist)
Akupunktur	? (visst stöd)
Aromatherapy (Bergamott, Geranium?)	0
Örtmediciner	0
Homeopati	0
Iridologi	0
Reflexologi	0

Ej kommenterat i denna studie:

Metod	Vetenskapligt stöd
Musikterapi	?
Bildterapi	?
Dansterapi	?

### Några fördelar med en rejäl daglig promenad

- "Direkt" antidepressiv effekt (ökar cellnybildning i hjärnan mm).
- Känsla av kontroll och egenmakt, gör något själv för att må bättre.
- Bryter passiviteten, underlättar *andra* aktiviteter.
- Stressreducering.
- Ljus/behandling/.
- Förbättrad sömn.
- Dygnsrytm.
- Sociala relationer, vänskap och stöd.
- Kardiovaskulär träning, bättre flås.
- Stärker rygg, leder och muskler.
- Aptitreglering.
- Viktkontroll.



5