

Internettbasert terapi

Redaksjonen har sakset en artikkel om internett basert terapi mot angst. Usikker effekt av internettbasert terapi mot angst og depresjon.

Bruk av internettbasert kognitiv atferdsterapi kan redusere angst. Men det er usikkerhet knyttet til resultatene, blant annet på grunn av stort frafall blant deltakerne i de inkluderte studiene, viser et notat fra Kunnskapssenteret. (01.11.07)

PC- og internettbasert kognitiv atferdsterapi (CCBT) er en form for selvhjelp beregnet på personer med lettere og moderate former for angst og depresjon.

Den benyttes gjerne i mangel av terapeut, når ventelisten er lang og reiseveien til terapeut tilsvarende, eller hvis pasienten har motvilje mot å gå i behandling.

Hensikten med oppsummeringen var å vurdere effekten av internettbaserte tiltak mot lettere former for angst og depresjon.

Milde til moderate symptomer

Forskerne ved Kunnskapssenteret søkte etter systematiske oversikter i internasjonale databaser. Oversikten inkluderte personer med milde til moderate symptomer på angst og depresjon.

Totalt sju studier ble vurdert, hvorav fem vurderte tiltaket på personer med angst, panikk og fobi, to på personer med depresjon og én på personer med både angst og depresjon.

Bruk av CCBT ble sammenlignet med avslapning, med kognitiv atferdsterapi ledet av terapeut, med internettbasert informasjon, med ukentlig telefonoppfølging og med ordinær helsetjeneste. Det ble også gjort sammenligning av de to CCBT-programmene Moodgym med Bluepages.

Best effekt ved angst

Personer med moderate symptomer på angst hadde mest utbytte av internettbasert terapi. Bruk av CCBT reduserte angst i større grad enn kognitiv atferdsterapi ledet av terapeut, slik at personer med angst økte arbeidsevnen og ble mer sosialt tilpasset.

Depresjon

Personer som fikk CCBT mot depresjon, viste små, men statistisk signifikante forskjeller i favør av CCBT, sammenliknet med bruk av annen behandling.

Derimot var det ingen signifikant forskjell på bruk av CCBT og ikke-aktiv internettbasert informasjon. Bruk av CCBT ved depresjon var også mindre effektivt enn ukentlig telefonoppfølging av terapeuten.

I gruppen som både hadde angst og depresjon viste gjennomgangen at pasientene som fikk tilbud om CCBT ble mindre deprimerte, fikk bedre arbeidsevne, og ble mer sosialt tilpasset sammenlignet med pasienter som mottok ordinære tjenester.

Angst og depresjon må kartlegges

Forfatterne påpeker at graden av angst og depresjon må kartlegges før pasientene får tilbud om CCBT eller får behandling av terapeut.

- Antall sesjoner, faglig veiledning, varighet av behandling og andre støttefunksjoner har betydning for hvor effektivt CCBT er i behandlingen av angst og depresjon, opplyser Asbjørn Steiro.

Mer forskning nødvendig

Det er stor usikkerhet knyttet til resultatene, blant annet på grunn av stort frafall blant deltakerne i de inkluderte studiene.

- Det er behov for mer forskning om CCBT, samt forskning som sammenlikner CCBT med andre korte terapiformer, sier Steiro.

- Det er også viktig å se nærmere på i hvilken grad terapeuten involverer seg for å vurdere når det er hensiktsmessig å benytte CCBT, og hvilke grupper som har størst effekt av tiltaket, fortsetter han.

Notatet er utført på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet.

Kontaktperson:

Forsker **Asbjørn Steiro**, tlf. 46 40 04 05