

Internetbaserad behandling av ångestsyndrom med kognitiv beteendeterapi

Nationella kompetensgruppen för internetbaserat stöd och behandling, oktober 2018.

Ångestsyndrom debuterar ofta tidigt, får lätt ett kroniskt förlopp och kan kompliceras av pålagrade depressioner. Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en högt prioriterad åtgärd för barn, unga och vuxna med ångestsyndrom (1). Det finns flera specifika behandlingsmodeller/manualer för behandling av ångestsyndrom som exempelvis Clarks manual för behandling av social fobi och exponering med responsprevention vid tvångssyndrom. Gemensamma kärnkomponenter i programmen är stöd till varierad exponering för upplevt hot med begränsning av så kallade säkerhetsbeteenden och undvikanden. För vuxna finns visst stöd för att transdiagnostiska program, dvs. program som använder samma komponenter för att behandla flera tillstånd/diagnoser, är lika effektiva som diagnosspecifika program för att minska ångestsymtom. Underlaget är dock begränsat (2, 3, 4).

En Cochrane översikt från 2016 som sammanvägde evidensen för terapeutledd internetbehandling med KBT vid ångestsyndrom hos vuxna inkluderade 38 kontrollerade studier, varav 7 med jämförelse mot KBT via fysiska möten (5). Slutsatsen var att internetförmedlad KBT verkar vara effektivt för behandling av ångestsyndrom hos vuxna, men att man bör följa eventuella negativa effekter, och förutom fler kontrollerade studier även göra uppföljningar av hur programmen fungerar i klinisk vård.

Det vetenskapliga underlaget för att behandla barn och unga med ångestsyndrom med internetbaserad behandling är mycket begränsat och bedöms ha otillräckligt vetenskapligt stöd (1, 6).

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. Pearl, S & Norton P. Transdiagnostic versus diagnosis specific cognitive behavioural therapies for anxiety: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders* 2017;46:11-24.
3. Dimidjian, S, Arch, J, Schneider, R, Desormeau, P, Felder J, Segal Z. Considering Meta-Analysis, Meaning, and Metaphor: A Systematic review and Critical Examination of “Third wave” Cognitive and Behavioral Therapies. *Behavior Therapy* 2016;47:886-905.
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. Olthuis JV, Warr MC, Bailey K, Hayden JA, Stewart SH. Therapist-supported Internet cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in adults (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2016;3: Art. No.:CD011565:DOI:10.1002/1451858.CD011565.pub2
6. 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.