

Psykologisk behandling vid depression

– stegvis behandling (vuxna)

En stegvis behandlingsmodell av psykisk ohälsa utgår från principen om lägsta effektiva interventionsnivå och innebär att man erbjuder en intensitet i behandlingen som matchar patientens behov. Med den kontextuella intervjun som grund ges i ett första steg avgränsade och behandlingsindikerade interventioner. Exempel är psykopedagogik, vägledad behandling med självhjälpplitteratur, internetbehandling eller gruppbehandling. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av insatser görs för att vid behov erbjuda andra och mer individuellt anpassade insatser eller kompletterande medicinska insatser. Suicidrisken beaktas och bedöms kontinuerligt.

Rekommendationer om behandling enligt principen om lägsta effektiva interventionsnivå, föregås av klinisk bedömning/diagnostik. Strukturerad intervju med M.I.N.I rekommenderas som komplement. För symtomnivåskattning efter diagnostiserat ångest-/ tvångssyndrom och för uppföljning av behandlingseffekt är nedanstående instrument rekommenderade. För utvärdering av respektive skattningsformulär se www.fbanken.se

Behandling enligt [RMR – Depression](#)

Sammanfattning enligt principen för stegvis behandling	
Psykopedagogiska insatser	Muntlig och skriftlig information om tillstånd, hanteringsstrategier och rekommenderad behandling: <ul style="list-style-type: none">- 1177 Depression, www.mind.se, www.umo.se- Råd om egenvård- RMR – Fysisk aktivitet- FaR® – Fysisk aktivitet på recept
Lindrig till medelsvår depression	Psykologisk behandling med: <ul style="list-style-type: none">- Vägledad självhjälp- 1177 KBT på nätet- Gruppbehandling för depression

	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnosöverskridande gruppbehandling. - Individuell psykologisk behandling enligt rekommenderade metoder
Återfallsprevention i remission vid återkommande depressioner	MBKT Mindfulness-baserad kognitiv terapi – gruppbehandling

Diagnos	Mått
<i>Depression ospec F329 Lindrig depression F320 Medelsvår depr F321 Recidiverande depr F330 (svårighetsgraden anges i sista siffran 0 – 2)</i>	PHQ-9 (Patient Health Questionnaire), MADRS-S (Montgomery och Åsbergs Depression Rating Scale), BDI (Becks Depression Inventory)

Vägled psykologisk behandling med litteratur:

- *Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni*, Carlbring, P., Ström, L. m.fl. KBT-akademin 2014
- *Ta makten över depressionen-steg för steg*, Addis, M.E., Martell CH.R. Natur & Kultur, 2007
- *Att ta sig upp när man är nere. Självhjälp vid depressioner*, Tanner, S., Ball, J. Natur & Kultur, 2014
- *Mindfulness: en väg ur nedstämdhet* av Mark Williams, Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal, John Teasdale, Natur & Kultur, 2008
- *Mindfulnessbaserad självhjälp: en övningsbok vid depression, oro och ångest* av John D Teasdale, Mark G Williams, Zindel Segal, Natur & Kultur, 2015

Länkar:

- <https://www.vardochinsats.se/>
- <https://kunskapsguiden.se/>
- kbtiprimarvarden.se
- <https://www.kompetenscentrumpsyiskohalsa.se/material-vuxna2/behandling/>