



KBT på nätet

Det är vanligt att må dåligt då och då. Ofta är besvären tillfälliga men ibland håller de i sig. Då kan du få hjälp för att må bättre igen.

Om KBT

KBT står för kognitiv beteendeterapi och är en terapimetod där fokus är på tankar, känslor och beteenden här och nu. I KBT ingår hemuppgifter där du arbetar med det du lär dig under behandlingen.

Du får hjälp med att bryta negativa tankar och lär dig nya strategier som kan leda till en långsiktig förändring. Om du har ångest så kan det till exempel handla om att möta det du är rädd för. Om du grubblar mycket kan du behöva lära dig att tänka på andra sätt och istället få mer energi till sådant som är viktigt i ditt liv.

Det finns mycket forskning om på KBT på nätet och det har visat sig vara lika effektivt som att träffa en behandlare. Innehållet är detsamma men det förmedlas på ett nytt sätt. Det är som att lyssna på en ljudbok istället för att läsa den.

Så fungerar KBT på nätet

Under behandlingen jobbar du med texter, filmer och övningar som du får tillgång till via 1177 Vårdguidens e-tjänst Stöd och behandling.

Du har regelbunden kontakt med en behandlare som följer ditt arbete och ger hjälp och stöd under hela behandlingen.

Behandlingen pågår i 6-8 veckor och du behöver avsätta 2-4 timmar per vecka.

Behandlingsprogram

I Västra Götalandsregionen finns flera behandlingsprogram för dig som är över 18 år. Du kan till exempel få hjälp med:

- Nedstämdhet och depression
- Ångest
- Oro
- Stress
- Sömnproblem

Information och anmälan

Ta kontakt med din vårdcentral för att ta reda på om de erbjuder KBT på nätet, och gör din anmälan där. Sedan deltar du i ett första samtal för att avgöra om behandlingen är ett bra alternativ för dig.

Mer information hittar du på 1177.se om du söker på "KBT på nätet".



The screenshot shows a user interface for a program. On the left, under the heading "Att arbeta med", there is a section "Modul 1: Välkommen!" with two green progress bars: "Välkommen till din sömnbehandling" and "Din behandling", both with green dots indicating completion. Below that is "Modul 1: Sömnkunskap" with three green progress bars: "Introduktion", "Sömnproblem och sömnmyter", and "Varför sover vi?", all with green dots. On the right, under the heading "Att fylla i", there are two input fields with radio buttons: "Sömn dagbok - nattens sömneffektivitet" and "Veckans uppgifter: Introduktion och sö...".

Så här kan det se ut när du arbetar i ett program.