

## Psykologisk behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT)

Kognitiv beteendeterapi (KBT) vid psykos är en psykologisk behandlingsmetod som ges i tillägg till farmakabehandling och kan ges i såväl akuta som mer långvariga tillstånd av schizofreni. Metoden består av terapisaftal och ges framför allt mot positiva symtom som vanföreställningar och hallucinationer, symtom som inte reduceras av annan behandling.

### Vad är KBT?

Det finns ett stort behov av väl definierade psykologiska tilläggsbehandlingar för patienter med psykos och schizofreni. Individuell KBT är en väl etablerad psykologisk behandlingsmetod för andra psykiatriska tillstånd och verkar också ha god effekt för patienter med schizofreni. Genom att använda KBT uppmanas patienterna till att aktivt ta del i sin behandling genom att de får möjlighet att testa giltigheten av uppfattningar, övertygelser och tankar som är relaterade till sjukdomen. Genom KBT-terapin utförs gradvis en kognitiv omstrukturering som kan ha positiva effekter på patientens sjukdomsbild och därmed bidra till minskade symtom.

Syftet med KBT är att omvärdera uppfattningar, tankar och resonemang som är kopplade till symtom och att gradvis ändra dem i syfte att förbättra patientens hela sjukdomsbild och minska symtomen. Patienterna uppmanas att aktivt ifrågasätta sina upplevelser. KBT kännetecknas av ett uttryckligt fokus på kognitiv omstrukturering i syfte att reducera symtomen. Antalet sessioner bestäms på förhand och är oftast begränsat. Åtgärden kan innehålla komponenter som att lära sig se samband mellan tankar, känslor och handlingar, få stöd för alternativa sätt att hantera symtom och övning i problemlösande färdigheter.

### Hur fungerar det?

Åtgärden syftar till att sammanlänka känslor och tankar för att minska obehag framför allt i förhållande till positiva symtom och ges i tillägg till standardbehandling. Följande komponenter kan ingå:

- Att se samband mellan tankar, känslor och handlingar med avseende på huvudsymtomet, (det vill säga det symtom man tillsammans valt att behandla).
- Att korrigera feltolkningar, irrationella uppfattningar och sätt att resonera med avseende på huvudsymtomet.
- Att ha uppsikt över egna tankar, känslor och handlingar gentemot huvudsymtomet samt att erbjuda alternativa sätt att hantera symtomet.

Behandlingen kan också syfta till att öka problemlösande färdigheter.

Till en början etablerar behandlaren en bra arbetsallians med patienten för att sedan gemensamt kunna reflektera och diskutera kring upplevelser och tankar. Detta i syfte att främja kognitiv omstrukturering av vanföreställningar samt övertygelser och även i syfte att minska negativ självvärdering.

KBT för psykos innehåller flera moment såsom:

- att dela information om röster eller andra hallucinationer,
- att utforska modeller av psykos,
- att undersöka föreställningar om hallucinationer
- att utveckla en övergripande modell för att hantera röster eller andra hallucinationer.

Inom KBT för psykos förekommer även en många olika strategier och tekniker som kan användas. Exempel

på dessa kan vara:

- problemformulering,
- symtommonitorering,
- strategier för att hantera röster,
- att föra dagbok över rösters förekomst och att dokumentera innehållet i dessa röster,
- att gemensamt formulera olika hypoteser kring symtom och att sedan testa hypotesernas riktighet,
- att utveckla effektiva hanteringsstrategier,
- att utveckla distraktionstekniker,
- att jobba med rollspel,
- att jobba med ångesthantering,
- att förbättra patientens självkänsla,
- att arbeta med patientens självuppfattning och hur han eller hon uppfattar andra människor,
- att utforska automatiska tankar och antaganden,
- att normalisera erfarenheter och minska stigmatisering,
- återfallsförebyggande strategier.

### **Vem kan använda KBT för psykos?**

Det generella kravet på specialistutbildning i KBT brukar innebära steg 1 under handledning eller steg 2 i kognitiv psykoterapi.

### **När använder man det?**

Personer med schizofreni som har kvarstående positiva eller negativa symtom utgör en svårbehandlad grupp. Rekommendationerna om psykologisk behandling vid detta tillstånd har avgränsats till möjligheten att påverka kvarstående symtom. Kognitiv beteendeterapi ges i tillägg till sedvanlig farmakologisk behandling och kan ges i såväl akuta som mer långvariga tillstånd av schizofreni. Metoden ges framför allt mot positiva symtom, såsom vanföreställningar och hallucinationer.

### **Varför ska man använda det?**

Vid schizofreni eller schizofreniliknande tillstånd med kvarstående positiva eller negativa psykosymtom har individuell kognitiv beteendeterapi, som tillägg till sedvanlig behandling, visat sig ha effekt på individuella huvudsymtom ("target symtoms") och positiva symtom jämfört med enbart sedvanlig behandling.

#### **Faktaruta**

**Huvudområde:** Psykologisk behandling mot kvarstående symtom

**Insats/åtgärd:** Individuell kognitiv beteendeterapi

**Prioritet 1-10:** 3

**Hälsa- och sjukvården bör eller kan:** Bör