

## Terapi betre enn piller mot sosial fobi

### **Tre vekers gruppebehandling med kognitiv åtferdsterapi er like effektivt mot sosial fobi som eitt års behandling med antidepressive legemiddel.**

Dette kjem fram i ein studie utført ved Karolinska Institutet i Sverige. Studien viser dessutan at individuell behandling ser ut til å vera aller best.

Spesialist i klinisk psykologi Ewa Mörtberg har undersøkt effekten av ei tre veker lang gruppebehandling med CBT av pasientar med sosial fobi og samanlikna resultata med effekten av både individuell CBT og legemidlar. Resultata er publisert i *Journal Of Anxiety Disorders*.

– Det mest overraskande i studien var at individuell behandling var betre enn gruppebehandling. Det har vore ei vanleg å tru at gruppebehandling fungerer betre, men dette er den fjerde studien til no som viser motsett resultat, seier Mörtberg ifølgje alternativ.no.

Effekten av den tre veker lange gruppebehandlinga viste seg å vara ved. I nokre tilfelle blei den òg forsterka ved oppfølging eitt år etter avslutta behandling.