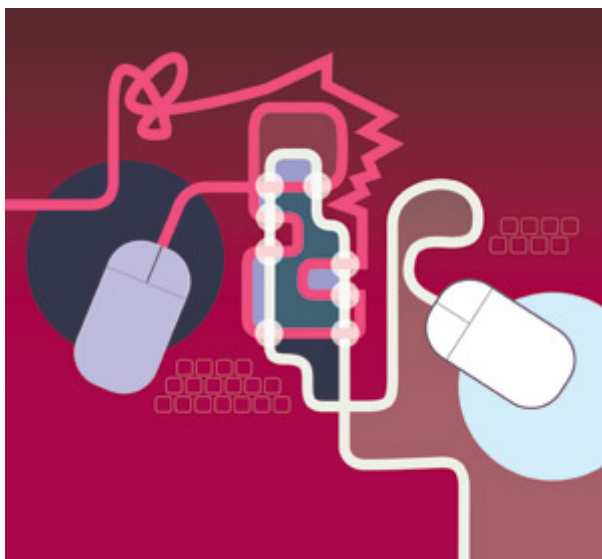


Tester ut terapi via internett

Pasienter med mild og moderat depresjon får tilbud om legekonsultasjoner og selvhjelp på Internett.

PUBLISERT 5. juni 2010



Institutt for samfunnsmedisin og Psykologisk institutt ved Universitetet i Tromsø tar nå i bruk en ny metode for å behandle pasienter med mild og moderat depresjon, skriver *Dagens medisin*. Fastlege og førsteamanuensis Nils Kolstrup og fire av hans lege- og psykologkolleger ved de to instituttene har gått sammen for å prøve ut kognitiv terapi gjennom et program der pasienten innimellom samtaler med fastlegen fortsetter behandlingen selv ved hjelp av Internett.

Pasienter som sliter med lidelser som angst, depresjon, fobier, søvnløshet, overvekt eller kroniske smerter står for opp mot hvert tredje besøk hos allmennpraktikere. Forskning viser at kognitiv terapi er den mest effektive behandlingsformen, men svært få allmennleger har utdanning i teknikkene.

Forskningsprosjektet gjennomføres i samarbeid med Distriktpsikiatrisk senter Midt-Troms, Silsand og allmennleger i Midt-Troms.

– Sverige, Nederland og Australia har gode erfaringer med denne behandlingsformen i spesialisthelsetjenesten. Hvis vi lykkes i å få allmennlegene til å bruke metodikken vil den ha stor betydning for forebygging og tidlig intervensjon overfor psykiske lidelser, sier Nils Kolstrup til *Fastlegenytt*, Universitetssykehuset Nord-Norge.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 6, 2010, side 525