

# **Panikångest, ångest, social fobi, depression, PTSD (posttraumatisk stress)**

## **Sammanställt av Björn Enqvist**

Dessa diagnoser har god prognos med enbart KBT, även om imaginativa inslag är värdefulla. Jämförande studier, s.k. metastudier där flera studier vägs samman har visat att hypnos förstärker effekten av KBT.

Panikångest, ångest, social fobi, depression och PTSD (posttraumatisk stress) har i kontrollerade studier visat sig ha god prognos vid behandling med KBT. Tyvärr finns inte samma solida vetenskapliga grund för andra terapiformer. Det betyder inte att andra metoder och inriktningar saknar värde..

Jämfört med medicinering är effekten av KBT mer bestående. Vid behandling med farmaka återkommer ofta problemet när medicinen sätts ut. Kombinationen KBT med medicin är ibland lämplig men kan vara mindre effektiv än enbart psykoterapi.

### **Några kännetecken för KBT.**

**Tankar och beteenden.** KBT står för kognitiva och beteendeinriktade terapier (eller kognitiv beteendeterapi) Den gemensamma nämnaren är i första hand terapiernas solida vetenskapliga grund. Beteendeförändringar och förhållningssätt till tankar tillmäts större värde än insikt om varför problemen uppstått. Dock finns inget motsatsförhållande mellan insikt och beteendeförändring. Men det som förändrar är oftast att öva och pröva nya vägar, nya förhållningssätt utanför terapirummet.

KBT har **tydliga mål**, även om målet skulle vara att utforska just bristen på mål och mening. Vanligen är målen konkreta vid de vanliga diagnoserna panikångest och social fobi.

**KBT är ett samarbetsprojekt.** Patientens delaktighet finns i kartläggning, hemuppgifter, övningar. Terapeuten och patienten är samarbetspartner, och terapin bygger inte på att terapeuten tolkar.

**KBT fokuserar på här och nu** även om historien, traumatiska händelser och vägen framåt finns med.

Att förmedla **verktyg, metoder** för att själv hantera ångest eller andra problem är centralt, liksom att stå ut med oro utan att tillgripa så kallade säkerhetsbeteenden. Att gå emot undvikande och i lämpliga steg exponera sig för det som i vanliga fall är svårt brukar kunna släcka ut ångest.

Vanligen finns en **dagordning, en agenda**. I agendan ingår just nu, hur det varit sedan sist, hemuppgifter, önskemål, nya hemuppgifter, sammanfattning. Naturligtvis kan allt från bildterapi till drömarbete och hypnosmetoder införlivas i sessionen. Att beröra är väsentligt, att skapa en känslomässig drivkraft. Att följa det som sker i rummet är viktigare än att vara bunden till någon manual.

**Hypnos** är ett tillägg som kompletterar KBT och som ofta blir en genväg. Att översätta förnuftspråket till ett metaforiskt språk, ett bildspråk eller till berättelser gör det lättare att komma ihåg och använda den ibland mer abstrakta KBT-kunskapen. Ofta spelar jag in och anpassar detta på en cd-skiva för hemmabruk som är värdefull som stresshantering och som förstärker inslagen som ingått i terapin.

### **Björn Enqvist**

Leg. tandl. Med. dr.

Leg. psykoterapeut

Auktoriserad som terapeut med kognitiv inriktning

Kontakt, information: [bjorn\\_enqvist@swipnet.se](mailto:bjorn_enqvist@swipnet.se)

Telefon. 08 658 64 64

Hemsida. [www.hypnosmetodik.com](http://www.hypnosmetodik.com)

Mottagning: Åsö Psykoterapi, Åsögatan 155, på Söder i Stockholm. 7-10 min från Medborgarplatsen, ett flertal bussar stannar i kvarteret