

Psykologisk behandling vid depression – stegvis behandling (vuxna)

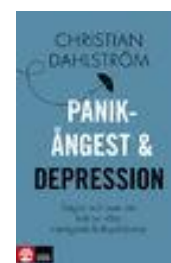
En stegvis behandlingsmodell av psykisk ohälsa utgår från principen om lägsta effektiva interventionsnivå och innebär att man erbjuder en intensitet i behandlingen som matchar patientens behov. Exempel på stegvisa insatser är psykopedagogik, väglednad behandling med litteratur eller internet-behandling, gruppterapi och individuell terapi. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av insatser görs för att vid behov erbjuda insatser med högre intensitet från nästa nivå eller kompletterande medicinska insatser. Suicidrisken beaktas och bedöms kontinuerligt.

Rekommendationer om behandling enligt principen om lägsta effektiva interventionsnivå, föregås av klinisk utredning/diagnostik. Strukturerad intervju med MINI rekommenderas som komplement. Efter diagnosticerad depression enligt ICD-10/DSM 5 kriterierna kan symtomnivåskattning göras för uppföljning/utvärdering med BDI alternativt MADRS-S. För äldre personer rekommenderas även Geriatric Depression Scale, GDS-15 .

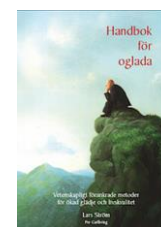
Behandling enligt [Regional medicinsk riktlinje -Depression hos vuxna](#)

Sammanstatta åtgärder enligt principen för stegvis behandling	
Psykopedagogiska insatser	Muntlig och skriftlig information om tillstånd, hanteringsstrategier och rekommenderad behandling – 1177 , www.MIND.se , www.UMO.se Litteratur: <i>Panikångest och depression-frågor och svar om våra vanligaste folksjukdomar</i> Dahlström, CH. N&K 2014 Engelskt information/självhjälpsmaterial med flera presentationsätt http://www.ntw.nhs.uk/pic/selfhelp/
Råd om egenvård	Regelbundna sömn- och levnadsvanor. RMR - Fysisk aktivitet
Lindrig depression	Väglednad psykologisk behandling med: - bok/e-bok* - internetbehandling 1177
Lindrig till medelsvår depression	Väglednad psykologisk behandling kan övervägas. Individuell psykologisk behandling enligt rekommenderade metoder
Återfallsprevention i remission vid återkommande depressioner	MBCT Mindfulness-baserad kognitiv terapi- gruppbehandling
Uppföljning/utvärdering av behandling	BDI, MADRS-S, GDS-15

Litteraturförslag
Fördjupad information



Litteraturförslag
Väglednad behandling



Lindrig depression:

Väglednad psykologisk behandling med bok eller internet:

*Litteraturförslag:

- *Fri från depression med kost, motion och sömn*, Kubicek, H. Fitnessförlaget 2008, e-bok
- *Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni*, Carlbring, P., Ström, L. m.fl. KBT-akademien 2014
- *Ta makten över depressionen-steg för steg* Addis, M.E., Martell CH.R. N&K 2007

- *Att ta sig upp när man är nere. Självhjälp vid depressioner.* Tanner, S., Ball, J. N&K 2014

Internet:

- [1177](#) Stöd och behandling



Vid lindrig till medelsvår depression:

Vägledad behandling kan övervägas:

- **Internet** se ovan

Psykologisk behandling individuellt

- Enligt rekommenderade evidenta metoder

Återfallsprevention i remission vid återkommande depressioner

- MBKT Mindfulness-baserad kognitiv terapi - gruppbehandling