

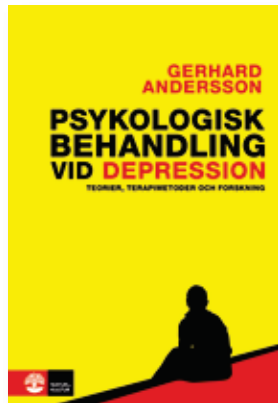
# Vidsynt om psykologisk behandling av depression

\* Depression är ett av de mest vanliga, kostsamma och plågsamma hälsoproblemen i världen. Var femte person lär någon gång drabbas av depression. Om detta omfattande allmänmänskliga problem har Gerhard Andersson, psykolog och professor i psykologi vid Linköpings universitet, skrivit en hoppfull och vidsynt bok som omfattar teorier, terapimetoder och forskning om depression. Den forskning som Gerhard Andersson utgår ifrån visar att flera behandlingsmetoder är verksamma för att behandla depression, varav sex av dessa är psykoterapier.

Boken, som har en imponerande bred ansats, beskriver olika typer av depression, deras förlopp samt psykisk och somatisk samsjuklighet som så ofta finns med i sjukdomsbilden. Gerhard Andersson resonerar om depression som sjukdom utifrån ett historiskt perspektiv, från Freud till psykologilaboratoriet, och ger en bild av psykoterapiforskning. Men framför allt beskrivs vad de olika psykoterapierna för depression har ett erbjudande.

## Sex terapiformer

Metodiskt och pedagogiskt presenteras de sex psykoterapiformerna: psykodynamisk, emotionsfokuserad och humanistisk, interpersonell, kognitiv beteendeterapi med fokus på beteende, kognitiv beteendeterapi med fokus på



**PSYKOLOGISK BEHANDLING VID DEPRESSION**  
Av Gerhard Andersson  
Natur & Kultur, 2012.

kognitioner samt acceptans- och mindfulness-inriktad KBT. Dessa presenteras under fyra olika rubriker: "Bakgrund till terapimetoden", "Beskrivning av psykoterapimetoden", "Effekter i forskning" och "Vem passar behandlingen för?"

Gerhard Andersson redogör för vilket vetenskapligt stöd de olika teorierna och behandlingarna har. Han studerar kostnadseffektivitet samt hur psykoterapin fungerar i kliniskt sammanhang. Detta ger läsaren en samlad och aktuell bild av vad som skiljer och förenar de olika psykoterapierna. Steget mellan forskning och den psykoterapeutiska praktiken är inte långt, jag har sällan läst

en bok som så avvägt rör sig mellan forskning och klinik. Rikligt med fallexempel och beskrivningar av hur psykoterapierna fungerar bidrar till detta.

## Likheter och olikheter

Boken avslutas med en föredömligt kort och tydlig sammanfattande översikt. Och här märks Gerhard Andersson vidsynthet, kanske kan denna del uppfattas som utmanande? Han skriver om den för honom långa resan att sätta sig in i alla psykoterapier för depression, och uttalar en förhoppning om att även läsaren ska ha fått en ökad respekt för allt det arbete som forskare och kliniker lägger ner på att utveckla sina psykoterapier. Efter att ha tagit del av de olika terapiformerna skriver författaren att: "Det är slående att de har en hel del gemensamt men även att de skiljer sig åt."

Rational till behandlingen ges av alla terapier, men den betonas olika starkt. I psykodynamisk terapi ges den exempelvis snarast i form av ramar för terapin. Samtliga terapier anser att det är viktigt med en god terapeutisk relation. Men, skriver författaren, den lyfts fram mest inom de humanistiska och psykodynamiska terapierna. Att inleda med en agenda sker mest inom KBT-terapierna. Tudelaren är hemuppgifterna. De tre KBT-terapierna betonar starkt

hemuppgifter, och de tre andra gör det inte. Men, som författaren påpekar, det kan vara en definitionsfråga, och refererar till en aktuell studie som visar att 68 procent av kliniskt verksamma psykologer använde hemuppgifter, inkluderande de med en psykodynamisk inriktning.

Användning av specifika tekniker är gemensamt för psykodynamisk terapi och KBT-terapi. Ingen terapiform saknar fokus på känslor, men de betonas mer i ACT, psykodynamisk terapi och humanistisk terapi. Beteendeaktivering i KBT-terapi medför visserligen exponering, skriver författaren, men de har inte ett tydligt fokus på känslor.

## Fri från förenklade bilder

Boken är inte en manual för dig som vill ha vägledning för att behandla depressiva klienter. För detta är boken allt för översiktlig. Boken vänder sig i första hand till studenter på vårdutbildningar vid universitet och högskolor, men jag rekommenderar den även varmt till oss kliniskt verksamma psykologer och psykoterapeuter. Att läsa den är ett sätt att göra sig fri från de förenklade bilder vi har av kollegers teorier och arbetsätt som tillhör andra psykoterapiområden!

**LIRIA ORTIZ**

Psykolog, psykoterapeut, handledare och MI lärare (MINT)

## Vad gör en psykolog?

Boken *Vad gör en psykolog? Erfarenheter från ett yrkesliv* (Aisopos, 2012) handlar om den tillämpade psykologins utveckling i Sverige, speglad genom psykolog och psykoterapeut Inga-Britt Drejhammars 40-åriga yrkesliv. Som titeln indikerar är skeendet fångat genom en persons erfarenheter, men historien om hur en psykolog format sin livsbana under varierande betingelser har även ett allmänintresse eftersom den även ger en bild av hur vårdsvärgen utvecklats. Så skriver Jan Forslin i sin recension, som kan läsas i sin helhet på: [www.psykologtidningen.se](http://www.psykologtidningen.se)



Läs fler  
recensioner  
på hemsidan!  
[www.psykologtidningen.se](http://www.psykologtidningen.se)