

Forskning om IKBT

1177

 Region
Jönköpings län

 Region Kalmar län

 Region
Östergötland



Agenda

- Historik
- Översikt
- Diagnosspecifikt
- Prediktorer
- Negativa effekter
- Socialstyrelsens riktlinjer

Historik

- Startpunkt i slutet av 90-talet
 - I Sverige som textfiler via e-post
- Snabbt växande forskningsfält
 - Betydligt snabbare ökning av antal RCT'er för internetbaserad psykoterapi än för traditionell psykoterapi (Andersson et al., 2019b)
- Sverige, Nederländerna, Australien (Hedman et al., 2014)

Översikt

- Översiktsartikel över flertalet meta-analyser som fann stöd för IKBT som effektiv behandlingsform (Andersson et al., 2019a)
- IKBT uppvisar likvärdiga effekter jämfört med face-to-face (Hedman-Lagerlöf et al., 2023)
- Långsiktiga effekter av IKBT (Andersson et al., 2018)
- Studier visar goda resultat av IKBT i reguljär vård på behandlingseffekt och patientnöjdhet (Titov et al., 2018).



Diagnosspecifikt

- Ångestsyndrom
 - Meta-analys som fann stöd för IKBT vid GAD och för sekundära symtom, depression och funktionsnivå (Eilert et al., 2021).
 - Meta-analys för flera ångestsyndrom; GAD, paniksyndrom med och utan agorafobi och social ångest (Pauley et al., 2023). Fann stora effektstorlekar.
- Depression
 - Undersökte 36 RCT-studier och fann att IKBT, både med och utan vägledning, var associerat till en förbättring avseende depressiva symtom jämfört med kontrollgrupp (Karyotaki et al., 2021). Vägledad var associerat med bättre effekt jämfört med IKBT utan vägledning.
 - Kivi med flera (2014) jämförde IKBT och TAU på primärvårdsnivå i västra Sverige. De fann likvärdiga resultat och drog slutsatsen att IKBT mot depression kan vara ett kostnadseffektivt behandlingsalternativ.

Diagnosspecifikt

- Stress
 - Meta-analys som fann stöd för minskade stressymptom och sekundära symtom; ångest och depression (Svärdman et al., 2022).
- Insomni
 - Meta-analys som fann stöd för förbättrad sömn (Zachariae et al., 2016).

Prediktorer

- Gällande prediktorer är resultat inte entydiga (Edbacken & Vernmark, 2021)
 - Behandlingens trovärdighet, terapeutisk allians, följsamhet
- Enligt Andersson et al. (2019b) är det vanligt att i studier se att demografiska faktorer inte har signifikant predicerande värde
 - ålder, kön, gift/ogift, teknikkunskaper, utbildningsnivå samt att ha/inte ha barn
 - Ökad ålder ger inte i sig någon skillnad (Hobbs, Mahoney och Andrews, 2017)

Negativa effekter

- IKBT kan resultera i negativa effekter (Rozentel, 2016)
 - Försämring
 - Oförändrat tillstånd
 - Andra ogynnsamma/oönskade händelser
- Jämförbara forskningsresultat mellan IKBT och traditionell behandling (Ebert et al., 2016)
 - 3-14% försämras i IKBT jämfört med 5-10% i sedvanlig terapi
 - Risken för försämring var signifikant lägre i behandlingsgruppen jämfört med kontrollgruppen



Riktlinjer från Socialstyrelsen 2021



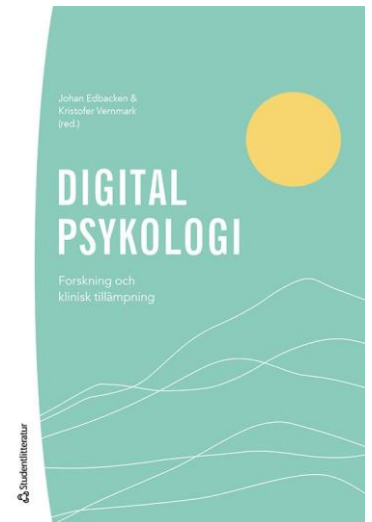
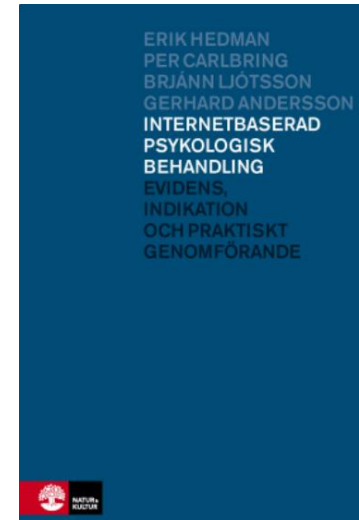
- KBT rekommenderas
 - IKBT med behandlarstöd lyfts fram som ett alternativ att särskilt överväga för personer med social ångest
- Psykologisk behandling kan förmedlas på olika sätt
 - grupp
 - individuellt
 - via internet
- Rekommendationerna gäller även när behandlingen förmedlas via internet

Vidare läsning

Internetbehandling med KBT – en praktisk handbok, Kristofer Vernmark och Jonas Bjärehed (2013) Natur och kultur

Internetbaserad psykologisk behandling: evidens indikation och praktiskt, Erik Hedman, Per Carlbring, Brjánn Ljótsson, Gerhard Andersson (2014) Natur och Kultur.

Digital psykologi- forskning och klinisk tillämpning, Johan Edbacken och Kristofer Vernmark (2021) Studentlitteratur AB.



1177



Referenser

Andersson, G., Carlbring, P., Titov, N., & Lindefors, N. (2019a). Internet Interventions for Adults with Anxiety and Mood Disorders: A Narrative Umbrella Review of Recent Meta-Analyses. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(7), 465–470. <https://doi.org/10.1177/0706743719839381>

Andersson, G., Rozental, A., Shafran, R., & Carlbring, P. (2018). Long-term effects of internet-supported cognitive behaviour therapy. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 18(1), 21-28. doi:10.1080/14737175.2018.1400381

Andersson, G., Titov, N., Dear, B. D., Rozental A., & Carlbring, P. (2019b). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18, 20-28.

Ebert, D.D., Donkin, L., Andersson, G., Andrews, G., Berger, T., Carlbring, P., Rozental, A., Choi, I., Laferton, J. A. C., Johansson, R., Kleiboer, A., Lange, A., Lehr, D., Reins, J. A., Newby, J., Perini, S., Riper, H., Ruwaard, J., Sheeber, L., Snoek, F. J., Titov, N., Ince, B. Ü., Van Bastelaar, K., Vernmark, K., van Straten, A., Warmerdam, L., & Cuijpers, P. (2016). Does Internet-based guided-self-help for depression cause harm? An individual participant data meta-analysis on deterioration rates and its moderators in randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, 46(13), 2679-2693.

Edbacken, J. & Vernmark, K. (Red.) (2021). *Digital Psykologi Forskning och klinisk tillämpning* (1 uppl). Studentlitteratur.

Eilert, N., Enrique, A., Wogan, R., Mooney, O., Timulak, L., & Richards, D. (2021). The effectiveness of Internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder: An updated systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 38(2), 196-219.

Hedman, E., Carlbring, P., Ljótsson, B., & Andersson, G. (2014). *Internetbaserad psykologisk behandling* (1 uppl.). Natur & Kultur.

Hedman-Lagerlöf, E., Carlbring, P., Svärdman, F., Riper, H., Cuijpers, P., & Andersson, G. (2023). Therapist-supported Internet-based cognitive behaviour therapy yields similar effects as face-to-face therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 22(2), 305-314.

Referenser

Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Maas, F., Furukawa, T.A. & Cuijpers, P. (2021) Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2021;78(4):361–371. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.4364

Kivi, M., Eriksson, M., C., M., Hange, D., Petersson, E-L., Vernmark K., Johansson, B. & Björkelund, C. (2014). Internet-based therapy for mild to moderate depression in Swedish primary care: short term results from the PRIM-NET randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43:4, 289-298.

Pauley, D., Cuijpers, P., Papola, D., Miguel, C., & Karyotaki, E. (2023). Two decades of digital interventions for anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis of treatment effectiveness. *Psychological Medicine*, 53(2), 567-579.

Roxental, A. (2016). Negative effects of Internet-based cognitive behavior therapy. (Doktorsavhandling, Stockholms universitet). DiVA. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=2842&pid=diva2%3A1045149>

Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer. Vård vid depression och ångestsyndrom: Stöd för styrning och ledning. Socialstyrelsen 2021. ISBN 978-91-7555-563-8.

Svärdman, F., Sjöwall, D., & Lindsäter, E. (2022). Internet-delivered cognitive behavioral interventions to reduce elevated stress: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 29, 100553.

Titov, N., Dear, B., Niessen, O., Staples, L., Hadjistavropoulos, H., Nugent, M., ... & Kaldò, V. (2018). ICBT in routine care: a descriptive analysis of successful clinics in five countries. *Internet interventions*, 13, 108-115.

Zachariae, R., Lybby, M. S., Ritterband, L. M. & O'Toole, M. S. (2016). Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia – A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 30, 1-10.