

Effekt av psykologisk behandling for personer med depresjon. Hva er best, gruppeterapi eller individuell terapi?

THERESE KRISTINE DALSBØ OG KARI ANN LEIKNES, KUNNSKAPSENTERET 2012

Kognitiv atferdsterapi har effekt for personer med klinisk depresjon i større grad når det gis individuelt enn i gruppe, og når depresjon er målt rett etter behandlingens slutt. Tre måneder etter behandlingen er det ingen forskjell i effekt mellom de som har fått kognitiv atferdsterapi i gruppe og de som har fått behandlingen individuelt. Det viser en nylig utgitt systematisk oversikt i det britiske psykiatridsskriftet, *British Journal of Psychiatry* som Kunnskapssenteret har omtalt på norsk i 2012.

Psykologiske terapiformer er forankret i ulike psykologiske teorier og empiri. Noen vanlige behandlingsformer er kognitiv atferdsterapi (CBT), atferdsterapi, kognitive terapi, interpersonlig terapi, støtteterapi, psykodynamisk terapi, selvkontroll terapi, dialektisk atferdsterapi (DBT) løsningsfokuseret terapi, og rådgivingsterapi. Behandlerne kan være psykiatere, psykologer, annet helsepersonell eller andre terapeuter med spesialisert opplæring. Behandlingen kan gis individuelt, til par eller til en gruppe av deltakere, i eller utenfor sykehus. Gruppene kan ha varierende antall deltakere, men det er som regel ikke flere enn ti deltakere i hver gruppe.

Gruppebasert kognitiv atferdsterapi sammenlignet med vanlig behandling:

- Har trolig bedre effekt enn vanlig behandling målt rett etter behandlingsslutt (moderat kvalitet)
- Det er usikkert om den ene behandlingsformen reduserer depresjon mer enn den andre når effekten måles etter middels lang oppfølgingstid (lav kvalitet)
- Det er trolig noen færre som har depresjon lang tid etter behandlingen er avsluttet (lav kvalitet)

Gruppebasert kognitiv atferdsterapi sammenlignet med individuell kognitiv atferdsterapi:

- Har muligens noe mindre effekt målt rett etter behandling (lav kvalitet)
- Det er usikkert om dette resultatet vedvarer målt med middels lang oppfølgingstid (svært lav kvalitet)
- Det er usikkert om resultatet vedvarer over lengre tid etter behandlingen er avsluttet (svært lav kvalitet)

Se lenken til Kunnskapssenteret for å lese hele omtalen:

<http://www.kunnskapssenteret.no/Publikasjoner/Effekt+av+psykologisk+behandling+for+personer+med+depresjon.+Hva+er+best%2C+gruppeterapi+eller+individuell+terapi%3F15423.cms>