



Ny terapi, MBKT. Det nya inslaget är vad som kallas mindfulness, som enkelt uttryckt kan sägas vara ett sätt att bli mer närvarande i nuet, i stunden som är.
Foto: Thinkstock

Ny terapi mot ångest

Bli fri från oro, ångest och depression - på bara åtta veckor. Nu finns en helt ny terapi, MBKT, som ger snabba och bestående resultat.

- Det är faktiskt en liten revolution. Behandlingen är extremt effektiv, säger psykiatriker Ola Raphael.



KUNDE GRÅTA FÖR INGET. Henrietta Blomstrand, 36, var sjukskriven för depression när hon läste om mindfulness. För mig handlade det mycket om att inte vara så hård mot mig själv. Om pastan kokade över kände jag mig som en värdelös människa, berättar hon. Nu mår Henrietta bättre och har börjat studera.
Foto: Ulf Ryd



Ola Raphael, psykiater. Foto: Christer Järeslätt

Kognitiv beteendeterapi, KBT, är på kraftig frammarsch i Sverige. Orsaken är att terpin visat sig ge goda resultat på tillstånd som ångest och depression. Kognitiv beteendeterapi fokuserar på att förändra tankar, vanor och beteenden – inte på att gräva i det förflutna efter svaren.

Nu kommer en helt ny form av terapi som kan visa sig ge mer långsiktiga

resultat: MBKT. Förkortningen står för mindfulnessbaserad kognitiv beteendeterapi och kan sägas vara en vidareutveckling av "traditionell" kognitiv beteendeterapi.

Automatiska tankar

Det nya inslaget är vad som kallas mindfulness, som enkelt uttryckt kan sägas vara ett sätt att bli mer närvarande i nuet, i stunden som är.

Psykiatern Ola Raphael vid Palestra använder den nya metoden både vid depression, ångest, stress och tillstånd som kronisk smärta.

Alla har en "autopilot". Men vid depression är de automatiska tankarna och känslorna övervägande negativa, som exempelvis att "jag är värdelös" och "jag duger inget till". En grundsten i MBKT är att bli medveten om dessa tankar och känslor utan försöka att stöta bort eller förändra. Det gör att man inte längre fastnar i automatiska och invanda mönster.

– I MBKT får man praktiskt lära sig att skilja på tanke och verklighet. För ofta tror vi att våra tankar är den sanna verkligheten, men de är just tankar, säger Ola Raphael.

Bra mot depression

Terapin sker i grupp, och mellan träffarna får deltagarna göra hemövningar.

Ola Raphael har gjort den första svenska vetenskapliga studien av effekten vid behandling av pågående depression och förebyggandet av depressiva återfall.

Studien visar att metoden ger mycket goda resultat både efter åtta veckors behandling och vid uppföljningen ett halvår efteråt. Alla åtta blev betydligt bättre, några av dem helt besvärsfria. Tidigare studier visar att MBKT halverar risken att återfalla i depression.

"Seriös behandling"

Mats Humble, psykiater vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, är positiv till den nya terapin.

– Jag har förstått att det är en användbar metod för att förebygga återfall i depression. Mitt intryck, också av de studier som finns, är att det är en seriös behandling.

Två bra övningar:

Träna din uppmärksamhet

Ät en frukt och försök att vara fokuserad på upplevelsen. Hur frukten smakar, känns och doftar. Förr eller senare kommer dina tankar att vandra iväg med din uppmärksamhet, när du blir medveten om detta återför vänligt men systematiskt tillbaka din uppmärksamhet till upplevelsen av ätandet.

I början är det svårt och frustrerande att uppmärksamheten hela tiden vandrar ifrån det som står i fokus. Men det är okej, det är så vårt sinne fungerar, med träning blir det lättare.

Tre minuters andningsövning

* Sätt dig på en stol eller ett mjukt underlag, slut gärna dina ögon.

* Rikta uppmärksamheten mot vad som pågår inom dig:

Vad upplever du just nu? Vilka tankar dyker upp? Tänker du på något som hände i går, förra veckan ett långt tillbaka i tiden? Eller du kanske planerar, eller oroar dig för framtiden? Vilka känslor upplever du just nu? Vilka fysiska förnimmelser har du i kroppen?

* Rikta nu uppmärksamheten på din andning och hur du upplever andningen i kroppen.

* Försök inte att kontrollera andningen.

* Fokusera på förnimmelserna i magen, upplev hur diafragman höjer sig när du andas in och hur den sänker sig när du andas ut.

* Expandera nu din uppmärksamhet till kroppen som helhet, din kroppshållning, ditt ansikte och kontakten med det underlag du sitter på.