

# Psykotera­pins effekter

TIMO TUOVINEN OCH JOHANNES LEHTONEN

*Psykotera­piernas effektivitet har undersökts rätt mycket, och allmänt kan man konstatera att psykotera­pierna leder till resultat och är ekonomiskt lönsamma behandlingsformer inom psykiatrin. Eventuella skillnader i effektivitet mellan olika psykotera­pimetoder och de kura­tiva mekanismer som eventuellt är gemensamma för alla psykotera­pier är ännu rätt oklara.*

## INLEDNING

I motsats till en fortfarande rätt allmän uppfattning har psykotera­piernas effektivitet undersökts empiriskt en hel del, speciellt sedan 1990-talet. Utgående från den samlade forskningskunskapen kan man konstatera att psykotera­pi i allmänhet har visat sig vara en både effektiv och kostnadseffektiv behandlingsform vid många slag av störningar. Än så länge är det dock mindre klart om någon speciell psykotera­piform eller -teknik är effektivare än någon annan vid en viss störning.

Det finns redan flera metaanalyser av psykotera­pins resultat. I utvärderande kliniska prövningar har psykotera­pi jämförts med en kombination av psykotera­pi och läkemedelsbehandling eller med det spontana tillfrisknandet hos personer som köar för behandling. Inom psykiatris delområden har man undersökt resultaten av psykotera­pi vid behandling av personlighetsstörningar och psykiska störningar hos unga och äldre. Det finns ökande forskningsevidens om den psykodynamiska psykotera­pins resultat. Man har undersökt psykotera­pins ekonomiska effekter i samhället. Ett utvecklingsområde inom psykotera­piforskningen är avbildning av hjärnan. I denna artikel presenteras kort några resultat från de ovannämnda forskningsområdena.

## METAANALYSER

Behovet av metaanalyser inom psykotera­piforskningen blev uppenbart, i och med att sedvanliga kliniska prövningar av psykosociala interventioner visade stor variation i behandlingsresultaten och inte gav möjligheter

att dra slutsatser om effektiviteten av behandlingsformerna i allmänhet. I sin metaanalys observerade Lipsey och Wilson (1) en kraftigt, rentav dramatiskt positiv allmän inverkan av psykosociala behandlingsformer, som inte kunde förklaras som en produkt skapad av metaanalystekniken eller som en utbredd placeboinverkan. Behandlingsformernas effekter var så påfallande stora, att man inte kunde förbise deras praktiska och kliniska betydelse. De psykosociala behandlingsformernas effektstorlek varierade mellan 0,40 och 1,50, vilket väl motsvarade resultat som allmänt anses vara effektiva för många behandlingsformer vid somatiska sjukdomar.

Depressiva patienter har konstaterats ha betydande nytta av psykotera­pi. Behandlingsresultaten har varit av samma klass som vid läkemedelsterapi (2). Psykotera­pin har konstaterats lindra depressionens alla symtom. Mest belägg finns det för kognitiv beteendeterapi (3).

## FÖRFATTARNA

*Timo Tuovinen är biträdande lärare och specialistläkare vid Kuopio universitet och psykiatriska kliniken vid Kuopio universitetscentralsjukhus.*

*Johannes Lehtonen är professor och överläkare vid Kuopio universitet och psykiatriska kliniken vid Kuopio universitetscentralsjukhus.*

