



Hjärta & hjärna: I KBT:n

Kognitiv beteendeterapi, som förkortas KBT, omgärdas av en mängd uppfattningar och påståenden. Några av dessa tar vi upp i Hjärta och hjärna och reder ut vad som är sant, falskt eller mittemellan.

Emma Frans och Maja Åström tar hjälp av vetenskapen och synar påståenden som "KBT kan bota fobi på bara några timmar", "KBT är mer effektivt än antidepressiva läkemedel", "KBT behandlar bara symptomen, men går inte på djupet". Experthjälp får vi av **Alexander Rozental**, psykolog och lektor vid institutionen för psykologi vid Uppsala universitet.

KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION

Påstående 1: "KBT kan bota fobi på bara några timmar"

SANT

KÄLLOR:

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-1-4614-3253-1.pdf>

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2013.773062?casa_token=dluv8SFBluAAAAA%3ApUH_g7QxMHIfHHU6kuZqw0_gBTebnfoOIBloGRskQSDDPu86j-e-QHVtncJ3JYltLF2PglehG55tUg

https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095608?casa_token=2DCXSjB-7i8AAAAA:qlwKVGm9N8EJoaZYMz3RL-nEPevQkGsfE75XalDKxsqPGGEUckK3CZmxBpYv5T69DWVB3C3J1koGnw

Om kräkfobi:

<https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy/article/psychopathology-of-vomit-phobia/A6926F4AB4461F6A84D5029814028269>

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735817300259?casa_token=I5vzQkIYc84AAAAA:LNSsA_BkYEa0yYupSvq1YxczvqYJsC6dMVOL7n1ClehovU1Tv4uuABmup9gJNzOjhSuSgCTiFZ0

Påstående 2: "KBT är mer effektivt än antidepressiva läkemedel"

MITTEMELLAN

KÄLLOR:

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2018.18091075>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31922679/>



<https://www.acpjournals.org/doi/abs/10.7326/M19-2623>

<https://www.annfamned.org/content/17/1/52.short>

ÖVRIG INFO:

Lättläst översikt över depression och behandlingar från SBU (2004):

<https://www.sbu.se/sv/publikationer/skrifter-och-faktablad/behandling-av-depression/>

Socialstyrelsen rekommenderar KBT som förstahandsval vid lindrig och måttlig depression (2009)

<https://www.lakemedelsvarlden.se/socialstyrelsen-rekommenderar-kbt-framfor-lakemedel/>

Påstående 3: KBT behandlar bara symptomen, men går inte på djupet
FALSKT

KÄLLOR:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2756136>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31121580/>

<https://www.psych.ox.ac.uk/news/study-finds-cbt-offers-long-term-benefits-for-people-with-depression>

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735808000287?casa_token=b02kairxI3QAAAAA:FahwqH8hQiXbApXLWV5gb6yx_HSS8EJ2I-ydNHk4YCSHRWPO3zHvKHdTPnQD6nw1UF_I0lu3DdM

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: hjarta@ur.se

Telefonsvarare: 08-7849693

Instagram: [ur_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns.