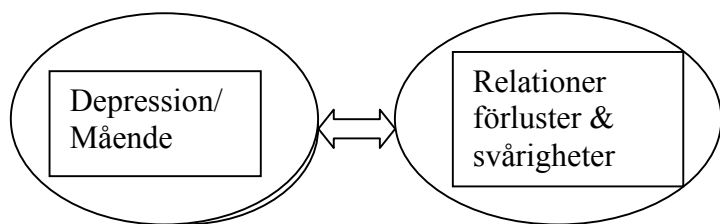


## PATIENT INFORMATION FÖR IPT

### VAD ÄR IPT ?

**IPT** (Interpersonell psykoterapi) är en tidsbegränsad, strukturerad form av psykoterapi som är upplagd på 16, veckovisa sessioner. IPT fokuserar på hur pågående svårigheter i mellanmännsliga relationer hör samman med psykologisk stress - och sättet, på vilket psykologiska problem påverkar mellanmännsliga relationer.



Det finns många olika former av terapier och varje terapi har sitt speciella fokus och syfte. IPT skiljer sig från andra terapiformer, då IPT i första hand fokuserar sig på relationsproblemen. När en person bättre kan handskas med sina relationsproblem, avtar oftast deras psykologiska problem. IPT är utvecklad för att hjälpa människor att känna igen de interpersonella problem som de står inför samt bidra till förändring i deras relationer. Flera vetenskapliga studier pekar på att det finns gott stöd för att IPT som terapiform är effektiv. IPT är främst utprövat som depressionsbehandling men har visat sig fungera även vid andra besvär såsom ex åtstörning, social fobi, bipolärt syndrom m.m.

### VAD TALAR MAN OM I IPT ?

Din terapeut kommer använda några sessioner åt att tala med dig om din depression/ ditt mående och dina nuvarande relationer, för att se på vilket sätt de hör samman. Din terapeut kommer ta ansvaret för att samtalet fokuseras på "rätt" saker. De teman kring relationer, som de flesta patienter faller in under, är under något av följande områden:

- **Interpersonell konflikt:** meningskiljaktigheter eller gräl med någon annan. Det kan även handla om att man inte kan mötas på grund av olika förväntningar.
- **Rollförändring:** Omständigheter i livet/kris som innebär stora förändringar för dig som person,.
- **Sorg och förlust :** en känslomässig reaktion på en omfattande förlust, att sorgearbetet övergår i depression.
- **Interpersonell sårbarhet :** svårigheter att skapa eller bibehålla sunda relationer

## HUR ÄR DET MED MEDICINERING & IPT ?

Det är vanligt att man kombinerar IPT och medicinering, i form av antidepressiv behandling. För många patienter har kombinationen sannolikt förbättrat effekten av depressionsbehandlingen. Om du ordinerats medicin av din läkare bör du dock berätta detta för din terapeut och även om det sker någon förändring rörande medicineringen.

### VAD KAN JAG FÖRVÄNTA MIG SKALL HÄNDA UNDER TERAPINS GÅNG ?

I inledningsfasen av IPT, kommer du och din terapeut ägna tid åt att diskutera betydelsefulla relationer i ditt liv och på vilket sätt de har ett samband med din depression/ ditt mående. Ni kommer tillsammans göra en interpersonell inventering, som blir en sammanställning av dina viktigaste relationer med deras styrkor och svagheter. Detta hjälper dig att identifiera de relationer som är mest värdefulla att fokusera på i terapin. I slutet av den initiala fasen/bedömningsfasen, kommer du och din terapeut göra upp ett behandlingskontrakt som pekar på det fortsatta arbetets fokus under resten av terapin.

Under mellanfasen av behandlingen, kommer du och terapeuten utgå från ert överenskomna interpersonella fokus och jobba för att åstadkomma positiva förändringar. I denna fas används teman kring att tydliggöra de faktorer i pågående relationer som triggar de depressiva symtomen, för att därefter arbeta för förbättrad kommunikation. Ett annat viktigt inslag är att uppmärksamma de känslomässiga reaktioner relationsproblemen orsakar. Att uppmärksamma vad man har för "interpersonell stil" i olika relationer kan vara en annan viktig intervention.

Vid terapiavslutning, diskuterar du och terapeuten upplevelserna kring att terapin upphör samt de framsteg du gjort under behandlingen. Ni avsätter även tid att titta på en handlingsplan för framtiden; vad du skall göra för att må fortsatt bra eller om du skulle må sämre igen. Det är viktigt att fortsätta använda de färdigheter/det stöd man utvecklat under terapin, även efter avslutad behandling.

