

Vad är psykoterapi och psykologisk behandling?

Psykologisk behandling är ett samlingsnamn för olika metoder som är grundade på psykologin som vetenskap. Den mest kända är psykoterapi.

Det är vanligt att få psykoterapi i kombination med annan behandling, som till exempel läkemedel, fysisk aktivitet eller andra förändrade vanor.

Vad är syftet med behandlingen?

Syftet med all psykoterapi och psykologisk behandling är att du ska må bättre.

Ibland vet du varför du mår dåligt, ibland inte.

Hur du mår kan ofta förstås genom dina tankar, känslor, beteenden och relationer, och vad som hänt dig i livet. När du går i psykoterapi kan du få hjälp att förstå dig själv och dina känslor.

Olika inriktningar och metoder

Det finns många olika inriktningar och metoder inom psykoterapi. Det här är de vanligaste:

- KBT är en förkortning av kognitiv beteendeterapi. Det är en behandling som går ut på att du aktivt övar dig på att förändra tankar, känslor och beteenden som hindrar dig i ditt liv.
- PDT är en förkortning av psykodynamisk terapi. Det är en metod där du undersöker din tidigare historia, för att förstå vad som hindrar dig livet.

När behövs behandlingen?

När man mår psykiskt dåligt kan det yttra sig på olika sätt. Du kan till exempel känna igen dig i någon av följande beskrivningar:

- Du har en tomhetskänsla eller nedstämdhet som inte går över.
- Du har depression eller ångest.
- Du har svårt att lita på andra människor.
- Du har ett [beroende av alkohol](#) eller [spel om pengar](#).
- Du känner dig stressad eller har svårt att sova eller koncentrera dig.
- Du har [tvångstankar](#), en [ätstörning](#) eller [skadar dig själv](#).
- Du har varit med om [en allvarlig händelse](#) eller [hamnat i en kris](#).
- Du mår dåligt utan att du vet vad anledningen är.

Hur kan jag förbereda mig? Vad krävs av en själv?

Det är bra att du i förväg funderar på vad du vill ha ut av behandlingen och berättar det för din behandlare. Du behöver inte ha tänkt färdigt innan terapin börjar. **Tillsammans med behandlare formulerar ni mål med behandlingen.** Att gå i terapi innebär att du vill möta tankar, beteenden eller känslor som du kanske tycker är svåra eller obehagliga. Behandlingen kan göra att du upplever ett motstånd mot att öppna dig och ta emot hjälp.

Psykoterapi och psykologisk behandling är inte bara stödjande utan kan också kännas krävande. Du kan behöva lita på din behandlare, även om det känns svårt. Du kan också behöva ifrågasätta dig själv, och berätta om sådant som känns jobbigt. Det kan göra att många till och med kan må lite sämre till en början. Det behöver inte betyda att terapin inte fungerar.

Din motivation är viktig, och ökar chansen att behandlingen ska ge det resultat du önskar.

Relationen till behandlaren

Det kan kännas ovant att öppna sig för en främmande människa. Du kanske tvivlar på att någonsin kunna må bättre eller att någon annan ska kunna förstå dig. Ju mer du lär känna behandlaren, desto mer kan det ändras.

Det är viktigt att relationen till behandlaren är professionell, det vill säga att ni inte umgås privat utanför terapin. Det är behandlarens ansvar att se till att det fortsätter att vara så, även efter att terapin är avslutad.