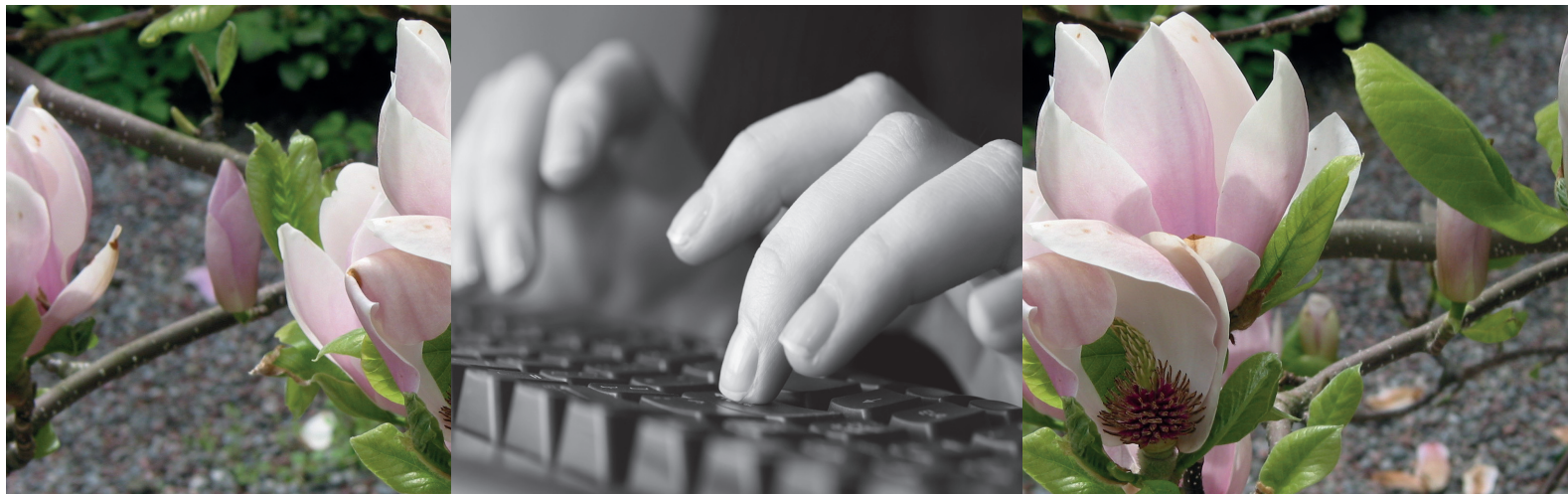


**Internetpsykiatri är en del av Psykiatri Sydväst inom Stockholms Läns Landsting. Forskning drivs i samverkan med Karolinska Institutet.**

**Vi arbetar systematiskt med att utveckla verksamhetens kvalitet och är miljöcertifierade.**

Internetpsykiatri M46  
SLSO, Psykiatri Sydväst  
Huddinge sjukhusområde  
141 86 Stockholm

info@internetpsykiatri.se  
www.internetpsykiatri.se



## Internetpsykiatri.se

– Kognitiv beteendeterapi (KBT) via internet

*vård nära dig*

# Vad är Internetpsykiatri.se?

Kognitiv beteendeterapi (KBT) har visat sig vara en effektiv behandling för många olika problem. Sedan över 10 år finns det forskning som visar att KBT förmedlad via internet fungerar bra. Internetpsykiatri.se är den första enheten inom psykiatrin som erbjuder sådan behandling.

## Hur går det till?

Du behöver ingen remiss utan kan själv anmäla intresse för behandling genom att följa instruktionerna på hemsidan **www.internetpsykiatri.se**. Anmälan görs sedan via 1177 Vårdguidens e-tjänster. Alla som anmäler sig kallas till ett bedömningsamtal på Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge.

Vid bedömningsamtalet har vi ett strukturerat samtal där vi går igenom dina besvär. Vi har olika behandlingar för varje tillstånd och därför är det viktigt med noggrann diagnostik. Om någon av våra behandlingar bedöms passa för dig så får du tillgång till behandlingsmaterialet via vår behandlingsplattform på internet och tilldelas även en psykolog som hjälper dig genom hela behandlingen.

Du kommer att läsa text och göra praktiska övningar i din vardag. Varje vecka anger du hur du mår och har mejlkontakt med din psykolog. Innehållet i våra behandlingar är samma som om du skulle gå i vanlig KBT.

När behandlingen är klar erbjuds du vid behov ett återbesök.

## Vilka diagnoser?

Vi behandlar till exempel depression, paniksyndrom, insomni, social fobi och irritable bowel syndrome (IBS). Vi genomför kontinuerligt forskningsstudier för att ta fram nya behandlingar.

För aktuell förteckning över behandlingar se hemsidan **www.internetpsykiatri.se**.

## Vem passar för behandlingen?

Om du lider av någon av de diagnoser vi behandlar kan behandlingen passa för dig. Du behöver ha tillgång till dator med internet. Om du klarar av att surfa på nätet har du tillräckliga datorkunskaper.

Våra behandlingar kräver att du är motiverad och beredd att lägga tid och energi på att må bättre.

## Vad kostar det?

Kostnaden för bedömningsamtalet följer normal landstingstaxa och kan antingen vara ett läkarbesök eller psykologbesök. Därefter blir kostnaden motsvarande ett psykologbesök i veckan. Högkostnadskort gäller.

## Hur lång tid tar det?

När du anmält dig tar det normalt maximalt 3 veckor innan du får komma till oss för utredning. Sedan tar det högst 2 dagar innan behandlingen startar. Själva behandlingstiden är vanligtvis 9-12 veckor.

## Hur anmäler jag mig?

Du behöver ingen remiss utan kan själv läsa mer om hur du anmäler dig på **www.internetpsykiatri.se!**

*Välkommen!*