

## Interpersonell Psykoterapi – IPT

### Vad är Interpersonell Psykoterapi (IPT)?

IPT är en tidsbegränsad och strukturerad behandling som ofta pågår under ca 8 och 16 veckor. IPT fokuserar på hur psykisk hälsa/ohälsa påverkar relationer, och hur relationer påverkar den psykiska hälsan. IPT kan användas som behandling vid depression, dystymi och är även bevisat effektiv vid bulimia nervosa.

När vi får bättre kvalitet i våra relationer minskar ofta symtomen på depression och annan psykisk ohälsa och den psykiska hälsan ökar. I IPT arbetar man för att identifiera och förbättra relationsproblem och göra förändringar som bidrar till ökad hälsa. Det finns flera evidensstudier gjorda på IPT som visar att det är en effektiv behandlingsform.

### Fokus i IPT

IPT inleds med att terapeuten och klienten tillsammans går igenom symtomen och de pågående relationerna i klientens liv för att kartlägga hur de hänger samman. Efter det arbetar man tillsammans utifrån ett överenskommet fokusområde som är kopplat till symtomen, vanligtvis ett av dessa fokus:

- Interpersonella konflikter: konflikter eller oenigheter i relationer, skilda förväntningar på relationer
- Rollförändring: livsförändringar, som t.ex. att bli förälder, gå i pension, gå från studier till arbete
- Sorg: reaktion på förlust genom att någon betydelsefull person i livet gått bort
- Interpersonella svårigheter: svårigheter att starta relationer eller att hålla dem igång

I IPT-behandlingen kopplas hela tiden symtomen till fokusområdet, och till klientens pågående liv här och nu.

### Behandlingsgång i IPT

I inledningen av behandlingen går klient och terapeut tillsammans igenom relationerna i det sk Interpersonella Inventoriet, där pågående relationer kartläggs och hur de är kopplade till symtombilden/depressionen. Då identifieras även de relationer som är mest användbara att fokusera på under behandlingen, och fokusområdet bestäms.

I mitten av behandlingen arbetar terapeut-klient med det överenskomna fokusområdet inriktat på bland annat att identifiera och ändra symtomförstärkande relationsmönster, på att förbättra kommunikationen, och undersöka och "tåla" känslomässiga reaktioner kopplade till viktiga relationer. IPT präglas av ett positivt samarbete mellan terapeut och klient och ett gemensamt utforskande.

I slutfasen av behandlingen diskuteras det kommande avslutet och terapiprocessen, och förändringar i relationer och i symtom undersöks. En genomgång görs av hur klienten på egen hand kan vidmakthålla förändringar och fortsätta utveckla sina relationer på ett sätt som minskar återfall i depression.

### Medicin och IPT

Det är ganska vanligt att klienten under IPT-behandling även står på anti-depressiv medicinering. För vissa är det mer effektivt med båda behandlingsformerna. Det är viktigt att terapeuten är informerad om medicineringen och eventuella ändringar i den under behandlingens gång.

### För mer info om IPT

[www.interpersonalpsychotherapy.org](http://www.interpersonalpsychotherapy.org)  
[www.interpersonalpsychotherapy.org.uk](http://www.interpersonalpsychotherapy.org.uk)  
[www.interpersonellpsykoterapi.se](http://www.interpersonellpsykoterapi.se)