



KBT på nätet – behandling när det passar dig

Nu finns möjligheten att få KBT, kognitiv beteendeterapi, digitalt i e-tjänsterna på 1177.se. Genom att logga in kan du få behandling när det passar dig. Du kan exempelvis få behandling mot ångest, depression, stress och sömnproblem på nätet.

Vill du veta mer? Fråga din behandlare.

Se film om stöd och behandling på nätet



1177

