



Mindfulness-behandling i grupp lika effektivt som KBT vid depression och ångest

Publicerad: 2014-11-27

Behovet av psykoterapi, för behandling av depression och ångest, i primärvården är stort men på många håll i landet råder brist på psykoterapeuter. En ny studie från Centrum för primärvårdsforskning i Malmö, visar att gruppbehandling med mindfulness är lika effektivt som individuell kognitiv beteendeterapi (KBT) för patienter med depression och ångest.

Studien, publicerad i British Journal of Psychiatry, är den första randomiserade studien som har jämfört gruppbehandling med mindfulness och individuell kognitiv beteendeterapi av patienter som har depression och ångest i primärvården.

Forskarna, ledda av Professor Jan Sundquist, genomförde studien vid 16 vårdcentraler i Skåne, privata som offentliga. Centrum för primärvårdsforskning utbildade två mindfulnessinstruktörer, från olika yrkesgrupper, vid varje vårdcentral under en 6 dagar lång utbildning. Under våren 2012 lottades patienter med depression, ångest eller krisreaktion antingen till strukturerad mindfulness-gruppbehandling med ca 10 patienter i varje grupp eller till sedvanlig behandling – i huvudsak individuell KBT. Patienterna fick även ett eget träningsprogram och förde dagbok över sina övningar. Behandlingstiden var åtta veckor. Det träningsprogram i mindfulness och den utbildningsmodell av instruktörer som studien byggde på har utformats av allmänläkaren och mindfulnessinstruktören Ola Schenström.

- Resultaten av studien tyder på att gruppbehandling med mindfulness, genomförd av certifierade instruktörer i primärvården, är en lika effektiv behandlingsmetod som individuell KBT för att behandla depression och ångest, kommenterar professor Jan Sundquist.

Totalt inkluderades 215 patienter i studien. Före och efter behandlingen besvarade patienterna i båda grupperna frågeformulär som skattade svårighetsgraden av deras depression och ångest. Självrapporterade symtom av depression och ångest minskade i både behandlingsgrupp och kontrollgrupp under de åtta veckorna. Det fanns ingen statistisk skillnad mellan de båda behandlingarna.

-Detta innebär att gruppbehandling med mindfulness bör övervägas som alternativ till individuell psykoterapi, särskilt på de vårdcentraler som inte har möjlighet att erbjuda alla individuell terapi, avslutar Jan Sundquist.

Centrum för primärvårdsforskning är ett samarbete mellan Lunds universitet och Region Skåne.

Publikation:

Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety, and stress and adjustment disorders: A randomized controlled trial.

Jan Sundquist, Åsa Lilja, Karolina Palmér, Ashfaque A. Memon, Xiao Wang, Leena Maria Johansson, Kristina Sundquist

British Journal of Psychiatry, publicerad online 27 november 2014

Bertil Kjellberg

Sidansvarig: Katrין.Stahl@med.lu.se | 2014-12-16

.....

Kontakt

Jan Sundquist, professor, forskargrupschef, Allmänmedicin, psykiatrisk epidemiologi och migration, Centrum för primärvårdsforskning

Tel: 040-391376, Mobil 0705-807530