

## Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ek hagastiftelsen

Populärvetenskaplig sammanfattning ska lämnas inom 2 månader efter anslag har beviljats.

Diarienummer:	2016-35
Projekttitel:	Deltagande i mind & body övningar i relation till kroppens självläkande förmåga
Anslagsmottagare:	Doc Walter Osika, Centrum för psykiatrforskning, Institutionen för klinisk neurovetenskap Karolinska Institutet, 171 77 Stockholm
Projektledare/Kontaktperson:	Walter Osika
Projektstart:	2017-01-01
Projektslut:	2018-12-31
Totalt av Ek hagastiftelsen beviljade medel:	1 400 000 SEK

Sammanfattning: (max 150 ord)

Stress och psykisk ohälsa är vanligt förekommande och bland långtidssjukskrivna dominerar stressrelaterade tillstånd. Utöver personligt lidande leder det även till höga samhällsekonomiska kostnader. Någon enskild, specifik behandling finns inte, vare sig farmakologisk eller beteendemässig. Däremot används olika former av träningstekniker och kombinationer av läkemedel och rehabiliteringsinsatser.

Föreliggande studie är en vidareutveckling av en studie baserad på både tvärsnitts- och långtidsuppföljningsdata från Stockholms universitet i samarbete med Statistiska centralbyrån (SCB). Databasen är kopplad till registret för läkemedelsförskrivning, vilket möjliggör analyser av träningsteknikerna i förhållande till användande av läkemedel.

Djupintervjuer & fokusgruppsintervjuer genomförs för fördjupad förståelse av träningsteknikerna i förhållande till läkemedelsanvändning.

Fördjupad kunskap om hur deltagande i träningsteknikerna är relaterat till hälsa och sjukdom och användning av läkemedel är värdefull vid planering av framtida vård, rådgivning till patienter samt till vårdgivare. Kan man dessutom hitta mer effektiva kombinationer av behandlingar kan det påverka tillfrisknande gynnsamt och förhindra insjuknande i stressrelaterade sjukdomar.