

Populärvetenskaplig resultatsammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig resultatsammanfattning ska lämnas inom 3 månader efter projektslut.

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

Resultatsammanfattning: (max 900 ord)

Bakgrund och syfte: 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.

Teori och metod: 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. Semi-strukturerade intervjuer genomförs för fördjupad förståelse av träningsteknikerna. 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.

Huvudresultat: Tvärsnittsdata visar ett statistiskt signifikant samband mellan deltagande i träningstekniker och dålig självskattad hälsa, hög stressnivå och hög användning av läkemedel (på befolkningsnivå). Data från långtidsuppföljningar visar på mera komplexa samband, där deltagande i träningstekniker *inte* associeras med någon ökad risk för läkemedel över tid. Däremot ses ett samband mellan både läkemedel och deltagande i träningstekniker och depressiva symptom två år senare, vilket vid första anblicken kan te sig paradoxalt, men som tyder på att dessa individer redan hade en risk för psykisk ohälsa/depression.

Konklusion: Värdefull kunskap om deltagande i träningstekniker i relation till hälsa och sjukdom samt användning av läkemedel har erhållits, och sambanden har visat sig vara komplexa. Kvinnor rapporterar i betydligt större utsträckning stressrelaterad ohälsa, och deltar i större utsträckning i olika träningstekniker jämfört med män. Någon ökad risk att delta i träningsteknikerna, som tvärsnittsstudien gav intryck av, kunde vi sammanfattningsvis inte påvisa i den longitudinella kohortstudien.

Publikationer:

“Prevalence of mind and body exercises (MBE) in relation to demographics, self-rated health, and purchases of prescribed psychotropic drugs and analgesics”. Rådmark L, Magnusson Hanson LL, Bojner Horwitz E, Osika W. PLoS One. 2017 Sep 15;12(9):e0184635. doi: 10.1371/journal.pone.0184635. eCollection 2017.

Rådmark L, Magnusson Hanson LL, Montgomery SM, Osika W. Mind and body exercises (MBE), prescribed antidepressant medication, physical exercise and depressive symptoms – a longitudinal study. Submitted to Epidemiology and Psychiatry Sciences.

Bäcklander, G., Rosengren, C., Falkman, L.L., Stenfors, C., Seddigh, A., Osika, W. and Stenström, E. (2018). Navigating the Activity Based Working Environment–Relationships of Self-Leadership, Autonomy and Information Richness with Cognitive Stress and Performance. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 3(1).

Mellner C, Pöllänen E, Osika W. 2019. ”Nya sätt att bo och arbeta i relation till hälsa och livskvalitet” s. 1-61. Stockholms universitet & Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden.

Mellner C, Niemi M, Pöllänen E, Osika W. Enhancing Social and Individual Sustainability in Urban Co-Living. To be submitted to Sustainability Science.