

Forskning: Mindfulness lika bra som terapi

En ny svensk studie av forskare vid Lunds universitet visar att Mindfulness kan vara lika effektivt som psykoterapi. Studien har gjorts inom primärvården i Skåne.

Allt fler forskare intresserar sig för att studera hur mindfulness, en metod som innefattar andnings- och meditationsövningar, kan hjälpa patienter som har ångest och depression.

Forskning som har gjorts på det här området har pekat på att mindfulness kan vara en effektiv behandlingsmetod.

I en ny svensk studie har forskarna dessutom jämfört gruppbehandling med mindfulness och individuell beteendeterapi av patienter i primärvården som har depression och ångest.

Före och efter behandlingen fick de 215 patienter som deltog i studien svara på frågor om sina psykiska problem. Och besvären minskade i båda grupperna under de åtta veckorna som behandlingen pågick. Det fanns alltså ingen statistisk skillnad mellan de båda behandlingarna.

Forskarna bakom studien menar därför att gruppbehandling med mindfulness bör övervägas som alternativ till individuell psykoterapi, särskilt på vårdcentraler som inte har resurser att erbjuda alla patienter psykoterapi.

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=104&artikel=6031639>

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