

Mindfulness effektivt mot ångest och depression

Allt fler äter antidepressiva mediciner, men det finns alternativ som kan fungera minst lika bra, till exempel mindfulness. Det visar bland annat en ny brittisk studie. Och just mindfulness har vårdcentralen Laxen i Ängelholm i över tre år med framgång använt sig av för att bland annat behandla depression. En som gått en mindfulnesskurs där är Agneta som efter år av ångest och depression numera känner sig friskare än någonsin tack vare behandlingsformen.

– Jag lärde mig att släppa taget, det har jag inte kunnat göra innan. Jag har inte haft de verktyg jag hade behövt för att kunna känna mig trygg, men det har jag fått lära mig på kursen, säger hon.

Agneta som egentligen heter något annat hade gått många år med depression och ångest, och hade genom åren provat olika antidepressiva mediciner utan att hitta något som verkligen hjälpte. Men efter kursen i mindfulness behöver hon knappt någon medicin alls idag.

– Jag och min läkare har kommit fram till att de är på utsättning. Så jag är nere på knappt något alls och har aldrig mått så bra, säger hon.

Under alla år hon gick på antidepressiva hade hon dessutom flera biverkningar, och Agneta hade slutat tro på att hon skulle lyckas hitta något som verkligen skulle få henne att må bra, men så föreslog hennes läkare att hon skulle testa den här behandlingsformen, vilket hon är glad att hon gjorde, idag slipper hon biverkningarna från den antidepressiva medicinen.

– Jag hade kraftig huvudvärk, näsblod, ja jag var som en zoombie, varken glad eller ledsen.

De senaste årens hjärnforskning kring mindfulness visar på en mängd positiva effekter på den mänskliga hjärnan. Ett flertal forskningsrapporter visar bland annat att mindfulnesssträning ger minskad stress och minskad oro. Men att mindfulness inte används som behandlingsform i lika stor utsträckning som antidepressiva skrivs ut förklarar Birgitta Påemius, psykolog och mindfulnessinstruktör på vårdcentralen Laxen i Ängelholm så här:

– Oftast vill människor ha quick fixes idag. Snabba ryck! Det får man oftast med mediciner, även om man får biverkningar. Det får man inte med Mindfulness, det är en träning. Det är inte en quick fix, säger hon.

Behandlingen sträcker sig över 8 tillfällen där patienten får lära sig att acceptera det man inte kan ändra på och fokusera på det man kan påverka. Men behandlingen slutar inte efter dessa 8 tillfällen utan patienten får övningar med sig hem och tanken är att man ska fortsätta med dem på egenhand.

– Jag har haft nytta av det och tog kursen till mig. Jag lever fortfarande med den, säger Agneta.

Agneta tycker det är viktigt att lyfta frågor som rör psykisk ohälsa eftersom det för många är ett känsligt ämne – Det är många som är väldigt tysta, och inte vill berätta. Det finns en skam över att inte må bra, säger hon.

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=101&artikel=6230784>

ilivEra