

## Svæðameðferð gegn þunglyndi og kvíða

Á vordögum 2009 kom út meistaraþrófsverkefnið Áhrif svæðameðferðar á þunglyndi og kvíða: Að meðhöndla hið stóra í gegnum hið smáa. Rannsóknina vann Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir, hjúkrunarfræðingur með M.Sc. í heilbrigðisvísindum og svæða- og viðbragðsfræðingur, undir leiðsögn Áróunar K. Sigurðardóttur, dósents við Háskólann á Akureyri. Um meðferð sáu græðarar á Isis heilsuhofi.



Rannsókn þessi var gerð til að kanna áhrif svæðameðferðar á þunglyndi og kvíða. Rannsóknin var framskyggn, slembuð meðferðarþrófun (RCT). Niðurstöður rannsóknarinnar hafa fært okkur nokkra vissu um að svæðameðferð dragi úr þunglyndi og ástandskvíða. Það ætti að hvetja fylgjendur heilðrænna og hefðbundinna meðferða til að snúa bökum saman og vinna að bættri heilsu og líðan almennings – í því liggur framtíðin.

Þyngsti og dýrasti sjúkdómur heims, þunglyndi vegur þyngst í að veikja heilsufarslegt ástand einstaklinga samanborið við aðra sjúkdóma. Þunglyndi er leiðandi orsök í sjúkdómsbyrði margra langvinnra sjúkdóma eins og hjartakveisu, sykursýki, astma og gigt. Lyf eru oftast dýr valmöguleiki bæði fyrir þjóðarþvíð og einstaklinginn sem neytir þeirra auk þess sem þeim fylgja stundum erfiðar aukaverkanir. Kostnaður vegna tauga- og geðlyfja vegur mest í heildarlyfjakostnaði þjóðarinnar (Tryggingastofnun ríkisins, 2008). Á vefsíðu landlæknisembættisins kemur fram að þunglyndi sé og verði einn þyngsti og dýrasti sjúkdómurinn á heimsvísu.

Fjölbreyttari meðferðarúrræða er þörf það ástand sem nú ríkir í þjóðfélaginu gefur tilefni til að skoða enn frekar þær aðferðir sem stuðla að andlegu heilbrigði.

Niðurstöður rannsóknarinnar gefa til kynna að skoða eigi fjölbreyttari meðferðarúrræði fyrir þá einstaklinga sem þjást af þunglyndi, kvíða og streitu. Jafnframt styðja niðurstöður samleið með þeim hefðbundnu aðferðum sem nú þegar eru í notkun.

Niðurstöður sýndu að svæðameðferð hafði jákvæð áhrif á þunglyndi, bæði strax eftir meðferð og eftir 16 vikur, miðað við svörun á þunglyndiskvarða Beck hjá báðum hópum ( $p = 0,000$ ). Meðferðin dró einnig úr ástandskvíða ( $p = 0,000$ ) en lyndiskvíði jókst ( $p = 0,014$ ) á kvíðakvarða Spielberger. Jafnframt gáfu viðtöl til kynna að svæðameðferð drægi úr streitu og yki orku. Þunglyndir og kvíðnir einstaklingar geta nú átt þess kost að velja heilðrænna meðferð með meiri upplýsingar á bak við valið. Skoða má svæðameðferð sem sjálfstæða- og/eða viðbótarmeðferð við þunglyndi og kvíða. Niðurstöðurnar gefa jafnframt tilefni til frekari rannsókna um hvernig meðferðin þjóni best skjólstæðingum innan sem utan heilbrigðiskerfisins.

Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir, hjúkrunarfræðingur M.Sc., svæða- og viðbragðsfræðingur og skráður græðari, [hmb@simnet.is](mailto:hmb@simnet.is).

Rafrænn aðgangur að verkefninu er á þessari slóð <http://skemman.is>