

MINDFUL SOLDAT

Lone Overby Fjorback, Centerchef,
speciallæge i psykiatri, lektor, ph.d

Dansk Center for Mindfulness
Aarhus Universitet

STYRK MENTAL SUNDHED FOREBYG DEPRESSION



 **SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**
17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD

GOAL 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

* By 2030

100.000 LIVE BIRTHS 1.000 LIVE BIRTHS

Global Maternity Mortality Ratio down to less than 70 per 100.000 Neonatal Mortality at least as low as 12 per 1000 Under-5 Mortality at least as low as 25 per 1000

Premature mortality from non-communicable diseases Reduced by 1/3

Universal Health-Care COVERAGE

IMPLEMENT FCTC WHO Framework Convention for Tobacco Control

Reduce deaths from hazardous pollution and contamination

By 2020, 50% less Global deaths and injuries by car accidents

Universal access to sexual and reproductive health-care services

Support R&D of Vaccines and Medicines

Finance Health workforce growth in developing countries

Improve early warning risk reduction management of Health Risks

End Epidemics

Sketchnote by @xLontrax 2016 see more on #Club17Africa CC BY

Info → <https://sustainabledevelopment.un.org/sdg3>

VIDENSKABELIG DOKUMENTATION

Forskningsinstitutionen Cochrane arbejder for, at beslutninger på sundhedsområdet træffes på et evidensbaseret grundlag af høj kvalitet. Cochrane arbejder med et evidenshierarki, hvori metaanalyser og systematiske oversigtsartikler over randomiserede kontrollerede studier (RCT), hvor den samme intervention undersøges, udgør den højeste grad af evidens, når der er tale om at vurdere effekten af en given behandling. For at kunne basere behandlingstilbud på den bedst tilgængelige viden er det derfor væsentligt at orientere sig i metaanalyser og systematiske oversigtsartikler over RCT'er (Bonde, Fjorback, og Juul 2019).

VIDENSKABELIG DOKUMENTATION

Systematiske oversigtsartikler og meta-analyser viser at:

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) styrker mental sundhed

MBSR nedsætter: Stress <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Angst og depression <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096110>

Smerter <http://dx.doi.org/10.1136/ebmental-2018-300062>

Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) forebygger depression

MBKT forebygger tilbagefald af depression DOI: [10.1001/jamapsychiatry.2016.0076](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076)

MBKT kan anvendes til patienter med depression DOI: [10.1080/16506073.2018.1556330](https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1556330)

THE NEUROSCIENCE OF MINDFULNESS MEDITATION

Analyser publiceret i førende medicinske tidsskrifter viser, at MBSR reducerer symptomer på stress, angst, depression og smærter. MBKT kan forebygge depression på niveau med antidepressiv medicin.

De gavnlige effekter underbygges af hjerneforskning. Hjernens struktur og funktion ændres efter MBSR i områder som står for regulering af stress. Konsistente fund viser således ændringer i amygdala, hippocampus, insula og den frontale del af pandelappen. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25783612>

MBSR ER EFFEKTIV BEHANDLING AF PTSD

Fire videnskabelige lodtrækningsforsøg (RCT):

2017 MBSR eller gruppeterapi (24 veteraner med PTSD)

Bremner m.fl. 2017. "A Pilot Study of the Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Post-traumatic Stress Disorder Symptoms and Brain Response to Traumatic Reminders of Combat in Operation Enduring Freedom/Operation Iraqi Freedom Combat Veterans with Post-traumatic Stress Disorder". Frontiers in Psychiatry 8 (august): 157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00157>

2015 MBSR eller gruppeterapi (116 veteraner med PTSD)

Polusny m.fl. 2015. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Posttraumatic Stress Disorder Among Veterans: A Randomized Clinical Trial". JAMA 314 (5): 456. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.8361>

2013 MBSR eller sædvanlig behandling (62 veteraner med PTSD)

Omidi m.fl. 2013. "Efficacy of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on Mood States of Veterans With Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)". Archives of Trauma Research 1 (4): 151-54. <https://doi.org/10.5812/atr.8226>

2013 MBSR eller sædvanlig behandling (74 veteraner med PTSD)

Kearney m.fl. 2013. "Effects of Participation in a Mindfulness Program for Veterans With Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Pilot Study: MBSR for Veterans With PTSD". Journal of Clinical Psychology 69 (1): 14-27. <https://doi.org/10.1002/jclp.21911>

MBSR TIL DANSKE VETERANER

2014 et MBSR pilotprojekt:

13 tilmeldte og 12 gennemførte MBSR

2018-2019 fire MBSR kurser:

76 tilmeldte og 62 gennemførte MBSR

FORSKNINGSSPØRGSMÅL

1. Er danske veteraner villige til at træne MBSR?
2. Kan danske veteraner gennemføre MBSR?
3. Reducerer MBSR stress, angst og depression?
4. Oplever danske veteraner MBSR som meningsfyldt?
5. Kan MBSR i dansk kontekst anvendes som forebyggelse, behandling og rehabilitering af mentale skader efter udsendelse?

DANSKE VETERANER KAN GENNEMFØRE MBSR

74 veteraner har gennemført MBSR ved
Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
Det er 83% ud af de 89, der var tilmeldt.

MBSR REDUCERER STRESS, ANGST OG DEPRESSION

	FØR MBSR	EFTER MBSR	FORSKEL	P-VÆRDI	Effect size Cohen's d
STRESS (PSS)	21.6 (19.1;24.2)	16.1 (13.6;18.6)	-5.5 (-7.3; -3.8)	0.00	0.85
ANGST OG DEPRESSION (SCL_5)	2,6 (2.3;2.9)	1,99 (1.7;2.2)	-.65 (-.95; -35)	0.0001	0.91

Original Contribution

The Association Between Perceived Stress and Mortality Among People With Multimorbidity: A Prospective Population-Based Cohort Study

Anders Prior*, Morten Fenger-Grøn, Karen Kjær Larsen, Finn Breinholt Larsen,
Kirstine Magtengaard Robinson, Marie Germund Nielsen, Kaj Sparle Christensen,
Stewart W. Mercer, and Mogens Vestergaard

Stress risikofaktor for tidlig død

Målt ved PSS på 18 og derover

118,410 danskere fulgt over fire år.

Mortality hazard ratio: 1.51 (95%CI 1.25, 1.84)

DANSKE VETERANER FINDER MBSR MENINGSFYLDT

96% fortæller, at deres deltagelse har givet dem noget af vedvarende værdi.

92% oplever, at deres forhold til tanker, følelser og kropslige fornemmelser har ændret sig.

DANSKE VETERANERS BESKRIVELSER AF MBSR

1. De finder ro og redskaber til et bedre liv.
2. De bedre kan mærke sig selv.
3. De bedre kan regulere stress og aggression.
4. De lever mere i nuet.
5. De ønsker at fortsætte deres mindfulness praksis.
6. De oplever, at de ikke er alene.
7. De mener, at alle burde have kendskab til MBSR.

MBSR FORBEDRER COMPASSION

	FØR MBSR	EFTER MBSR	FORSKEL	P-VÆRDI	Effect size Cohen's d
Compassion (SCS)	32.9	36.5	3.6 (.9.8; 6.1)	0.0087	0.42

MBSR FORBEDRER KOGNITION

Amsterdam Resting State Questionnaire:

Signifikant mindre tankemylder, træthed og bekymringer

Signifikant mere velbefindende

FORSKNINGSSPØRGSMÅL

1. Er danske veteraner villige til at træne mindfulness med MBSR? Ja
2. Kan danske veteraner gennemføre MBSR? Ja
3. Kan danske veteraner reducere stress, angst og depression? Ja
4. Oplever danske veteraner MBSR som meningsfyldt? Ja
5. Kan MBSR i dansk kontekst anvendes som forebyggelse, behandling og rehabilitering af mentale skader efter udsendelse?
Ja

FORSVARETS VETERAN PSYKOLOG

"jeg har mødt veteraner, som har været i adskillige, lange individuelle psykoterapeutiske forløb. Til sammenligning er jeg overrasket over den udviklingsproces jeg har set med veteranerne i MBSR-grupperne. Det har været utrolig bevægende, tankevækende og livsbekræftende for mig som psykolog og MBSR-underviser."

Charlotte Norby

STRESSHÅNDTERING OG MENTAL TRÆNING

MBSR er et program til stresshåndtering og mental træning med højeste grad af videnskabelig eviden

Mental træning med MBSR forbedrer opmærksomhed, empati, humør og modstandskraft

Mental træning med MBSR nedsætter symptomer på stress, angst, depression og smerter

ANBEFALINGER

Forsvaret tilbyder MBSR til tidligere udsendte veteraner i forbindelse med arbejdet med den styrkede veteranindsats.

Samarbejde mellem Veterancentret og Dansk Center for Mindfulness, blandt andet ved at medarbejdere, der beskæftiger sig med mindfulness-tilbud til veteraner videreuddannes til at varetage MBSR (eller MBKT) kurser.

ANBEFALINGER FOREBYGGENDE KONTEKST

2021 Pilotprojekt med 4-8 MBSR kurser for særligt udvalgte målgrupper (yngre under uddannelse, mellemleder- og ledergruppen, samt chefgruppen) i regi af Forsvarsakademiet i samarbejde med Forsvars-ministeriets Personalestyrelse, Veterancentret, andre relevante myndigheder og Dansk Center for Mindfulness.

2022 Evaluering

2023 Mentaltræningsprogram tilpasset Forsvaret klar til implementering

ANBEFALINGER FOREBYGGENDE KONTEKST

Program til stresshåndtering og mental træning tilpasset
Forsvaret bør drage nytte af erfaringerne fra andre landes
forsvar.

Amishi Jha har med afsat i MBSR udviklet Mindfulness Based
Attention Training (MBAT) med “train the trainers” modul.

Stresshåndtering og mentaltræning indføres i
grunduddannelsen på lige fod med den fysiske træning

PÅRØRENDE

Stresshåndtering og mental træning til pårørende:

Dokumentation for MBSR til pårørende

Dokumentation for compassion træning til pårørende

DANSK MBSR FORSKNING

- 2012 MBSR reducerer sundhedsudgifter og førtidspension
http://mindfulness.au.dk/fileadmin/_migrated/content_uploads/Mindfulness_therapy_economic_analysis.pdf
- 2013 God effekt af mindfulness på stress, angst og depression.
http://mindfulness.au.dk/fileadmin/_migrated/content_uploads>Statusartikel_ugeskrift.pdf
- 2017 Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in a Self-Selecting and Self Paying Community Setting <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0873-0>
- 2019 Manglende systematik af stresstiltag, men dokumenteret effekt af mindfulnessbaseret stressreduktion http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Manglende_systematik_af_stresstiltag.pdf
- 2019 Psykologiske, neurologiske og cellulære virkningsmekanismer ved mindffulnessstræning <http://ugeskriftet.dk/videnskab/psykologiske-neurologiske-og-cellulaere-virkningsmekanismer-ved-mindfulnessstraening>
- 2020 Dokumentation for MBSR, lokal stressreduktion ikke bedre end venteliste
[A pilot randomised trial comparing a mindfulness-based stress reduction course, a locally-developed stress reduction intervention and a waiting list control group in a real-life municipal health care setting.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7167007/)

OMKOSTNINGSEFFEKTIVE INTERVENTIONER



MBKT samme effekt og pris som medicin

[http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(14\)62222-4.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(14)62222-4.pdf)

MBSR reducerer sundhedsudgifter og førtidspension

http://mindfulness.au.dk/fileadmin/_migrated/content_uploads/Mindfulness_therapy_economic_analysis_.pdf

STYRK MENTAL SUNDHED FOREBYG DEPRESSION

3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



17 PARTNERSHIPS
FOR THE GOALS

