

Avslapningsøvelser kan redusere depressive symptomer

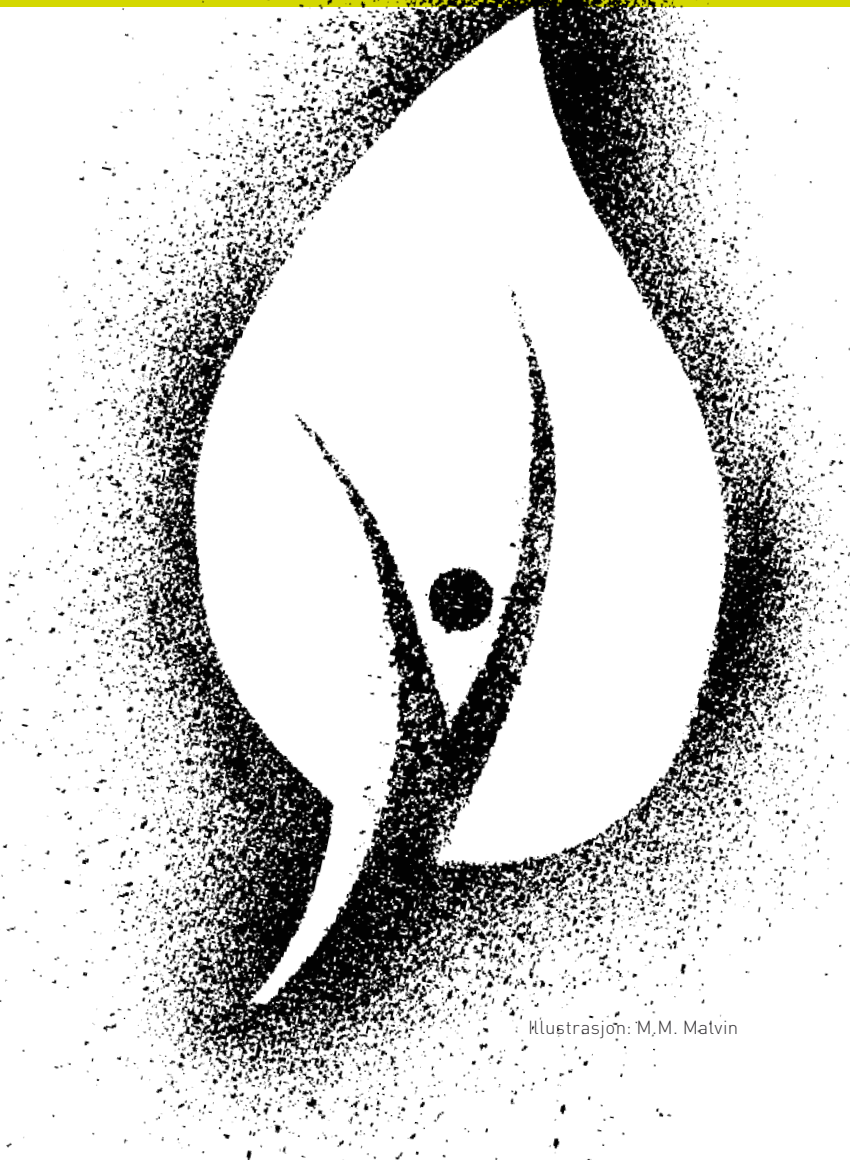
Forfatterne stilte følgende spørsmål: Er avslapningsøvelser effektive for å redusere depressive symptomer og gi færre tilbakefall?

Mange personer med depresjon får ingen behandling eller de utsetter behandling. En grunn kan være at de ikke ønsker å bruke antidepressiva. En annen grunn er at det er begrenset tilgang på psykologiske tiltak, som for eksempel kognitiv atferdsterapi. Avslapningsøvelser er et enkelt tiltak som kan tilbys etter kort opplæring.

Denne systematiske oversikten viser at avslapningsøvelser var mer effektivt enn ingen behandling, men ikke så effektivt som for eksempel kognitiv adferdsterapi. Avslapningsøvelser kan være førstevalget i behandling av depresjon. De som ikke viser bedring kan så tilbys mer kompleks psykologisk behandling som for eksempel kognitiv adferdsterapi.

Avslapningsøvelser kan være «progressive muscle relaxation», autogen trening eller streßmesstring.

Resultatene baserte seg på 15 studier med totalt 791 pasienter. Effekten av musikkterapi, meditasjon og yoga blir vurdert i andre systematiske oversikter. Forfatterne søkte etter studier fram til februar 2008.



Illustrasjon: M.M. Matvin

Kilde

Jorm AF, et al. Relaxation for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 4. Art No.: CD007142. DOI: 10.1002/14651858.CD007142.pub2.

Skrivet av Liv Merete Reinar. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten