

Forskningsprojekt 2020

Titel: Ökad kunskap hur pulshöjande fysisk aktivitet kan användas som kompletterande behandling av stressrelaterad psykisk ohälsa hos unga.

Namn: Djamila Stålnäbb, Projektledare, Region service

Sammanfattning:

Enligt Liv & Hälsa Ung ökar antalet unga i Sörmland som rapporterar stressrelaterad psykisk ohälsa. Det är fler i årskurs 9 i jämförelse med årskurs 7 och flest i årskurs 2 på gymnasiet som rapporterar detta. Trenderna gäller båda könen men det är fler tjejer än killar som rapporterar symptom och det råder en ojämlik fördelning mellan socioekonomiska grupper.

Den senaste tiden har det kommit flera rapporter som tyder på att pulshöjande fysisk aktivitet påverkar hjärnans stresstolerans positivt vilket föranleder tankar om möjligheten att utveckla nya behandlingsmetoder som komplement till de vi redan har. Men hur skulle den behandlingen i så fall utformas? Vad säger forskningen om dos, frekvens och effekt över tid? Vilken kompetens skulle vårdgivaren behöva ha för att erbjuda detta?

Ett planeringsstöd skulle möjliggöra en systematisk litteraturgenomgång och att med stöd av handledare formulera en projektansökan för genomförande av en avgränsad klinisk studie.

Kunskapen skulle kunna öka möjligheterna för att Region Sörmland i framtiden kompletterade sin behandlingsarsenal med fler effektiva icke farmakologiska metoder. Detta kunde bidra till att på kort sikt minska delar av ungas stressrelaterade ohälsa och samtidigt på lång sikt förebygga flera av våra vanligaste folkhälsosjukdomar. Dessutom kunde det medföra minskat intag av farmaka (sömn-, ångestdämpande och antidepressiva mediciner) vilket skulle minska risken för ev. läkemedelsberoende och utsläpp av läkemedelsrester