

Mindfulness i behandling av angst

Jon Vøllestad forsvarte 3. oktober 2011 sin avhandling *Mindfulness-based treatment for anxiety disorders: A quantitative review of the evidence, results from a randomized controlled trial, and qualitative exploration of patient experiences* for ph.d.-graden ved Universitetet i Bergen.

Kontakt: jon.voellestad@solli.no

En gjennomgang og oppsummerende statistisk analyse av foreliggende forskning viste at mindfulness-baserte tilnærminger fører til en klar reduksjon i angstsymptomer og depressive plager for pasienter med angstlidelser. En randomisert kontrollert studie med 76 deltakere gjennomført av Vøllestad og medarbeidere viste at et 8-ukers kurs i mindfulness førte til mindre angst, depresjon og søvnvansker. Bedringen ble opprettholdt ved oppfølging etter 6 måneder. Dybdeintervjuer med et utvalg av deltakerne tydet på at de opplevde kurset som nyttig fordi det ga dem en strategi for å mestre egne plager.