

KAT bedre enn yoga mot angst

Kognitiv atferdsterapi er mer effektivt enn yoga i behandlingen av angstlidelse (general anxiety disorder). Konklusjonen trekkes etter en randomisert kontrollert studie der 226 voksne med angstlidelser ble inndelt i to grupper. Den ene fikk behandling med KAT, den andre med såkalt Kundalini yoga. Behandlingen strakte seg i begge tilfeller over 12 uker. Begge intervensjonene hadde effekt, men studien konkluderer med at KAT bør være førstevalget ved angstlidelser.

Referanser

Simon, N.M.; Hofmann, S. G., Rosenfield, D. (2021) Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2021;78(1):13–20. <https://doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.2496>