

VI ARBEJDER FOR AT STYRKE MENTAL SUNDHED OG FOREBYGGE DEPRESSION I OVERENSSTEMMELSE MED FN'S VERDENSMÅL FOR EN BÆREDYGTIG UDVIKLING

Vores forskning i mental sundhed skal sikre højeste grad af evidens for kurser og uddannelser i mindfulness. Helt konkret arbejder vi for, at Danmark får en systematisk plan for mental sundhed og implementerer de bedst dokumenterede programmer til sundhedsfremme, forebyggelse og behandling.

MENTAL SUNDHED KAN OG SKAL TRÆNES

Helt i lighed med fysisk sundhed kan og skal mental sundhed trænes. Tidligere var det besynderligt at dyrke motion. Men forskning har vist, at det er essentielt for kondition, muskelstyrke, humør, modstandskraft og forebyggelse af sygdomme. Nu har forskning på samme måde vist, at træning af mental sundhed med videnskabeligt dokumenterede programmer forbedrer opmærksomhed, empati, humør, modstandskraft og forebygger sygdomme. Når flere og flere vågner op med stress, angst, depression og smerter, er det på tide, at vi ændrer kultur og i fælleskab skaber en bæredygtig fremtid med sundhed og trivsel for alle.

ENGLAND GÅR FORREST – VI SKAL MED

England, Holland og USA er langt fremme, når det gælder forskning og anvendelse af videnskabeligt dokumenterede programmer til at styrke mental sundhed. I 2015 vedtog et samlet britisk parlament verdens mest ambitiøse plan for bedre mental sundhed - Mindful Nation UK <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindful-nation-report>. Her blev alle partierne enige om at anbefale mindfulness i uddannelsesystemet, arbejdspladser, kriminalforsorgen og sundhedsvæsenet, mange andre lande er i gang med lignende tiltag. I Danmark er mindfulness blevet en mulighed for politikerne på Christiansborg. Og med en Satspuljebevilling er mindfulness ved at komme på skoleskemaet i danske folkeskoler, gymnasier og erhvervsuddannelser. Men der er behov for en samlet systematisk plan til styrkelse af mental sundhed og forebyggelse af depression.

DEPRESSION ER DEN STØRSTE SYGDOMSBYRDE PÅ VERDENSPLAN

Depression kan slukke lyset for den enkelte, familien og samfundet. Vi har en fælles forpligtigelse til at formidle og implementere de bedst dokumenterede programmer, så Danmark kan blive et foregangsland. Vi bør tilbyde alle unge programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og alle med depression programmet Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT). Det er videnskabeligt bevist, at netop disse programmer kan styrke mental sundhed, reducere stress og forebygge depression. Hvert enkelt borgers sundhed og trivsel har betydning for os alle, derfor skal MBSR og MBKT ikke kun være en ressource for dem, der selv kan betale. Ingen skal lades i stikken – leave no one behind - er et grundlæggende princip bag FN's verdensmål, som vi bør leve op til. Dansk Center for Mindfulness har de kompetencer og samarbejdspartnere, der gør det muligt at forbedre den mentale sundhed i Danmark.

VI FORESLÅR

Vi foreslår, at Danmark investerer i mindfulness uddannelse til sundhedspersonale, så patienter lokalt i de enkelte kommuner kan tilbydes videnskabeligt dokumenteret behandling af depression. Og vi foreslår, at unge gratis kan styrke mental sundhed med MBSR ligeledes lokalt i de enkelte kommuner.

HØJESTE GRAD AF EVIDENS

Programmerne har den højeste grad af evidens, fordi de er videnskabeligt dokumenterede i mange lodtrækningsforsøg, som er samlet i systematiske oversigtsartikler og meta-analyser. MBSR og

MBKT er anbefalet af den danske og engelske sundhedsstyrelse, men endnu ikke implementeret i Danmark. MBSR og MBKT er omkostningseffektive - koster ikke mere end medicin og er væsentligt billigere end individuel terapi (se vedhæftede artikel).

Videnskabelige artikler på dansk fra ugeskrift for læger

http://ugeskriftet.dk/files/scientific_article_files/2017-04//V04160291_1.pdf

https://mindfulness.au.dk/fileadmin/migrated/content_uploads/Statusartikel_ugeskrift.pdf

[https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Manglende systematik af stresstiltag.pdf](https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Manglende_systematik_af_stresstiltag.pdf)

Med venlig hilsen,
Lone Overby Fjorback

Lone Overby Fjorback, PhD
Centerchef, speciallæge i psykiatri, lektor
Dansk Center for Mindfulness
Institut for Klinisk Medicin
Aarhus Universitet
www.mindfulness.au.dk

Lone Overby Fjorback, MD, PhD
Associate professor & Director
Danish Center for Mindfulness
Aarhus University
www.mindfulness.au.dk/en/



Vi arbejder for at styrke mental sundhed og forebygge depression. Læs om projekter her:
http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Magasin/DCM_Magasin_web.pdf