

Press release

Under 2004-2005 genomfördes en studie vid Center för Kognitiv Psykoterapi och utbildning, där effekten av kognitiv terapi vid stress-relaterad ohälsa utvärderades. Individer remitterades till Centret från en rad olika företag i Göteborgstrakten. En kontrollgrupp om 28 individer som ej sökt terapi ingick också.

Frågeställningar:

1. Hur mår EAB anställda psykiskt jämfört med anställda vid andra företag?
2. Vilka är effekterna av kognitiv psykoterapi?
3. Föreligger köns – eller ålderskillnader vad gäller psykisk hälsa?

De **mätinstrument** som fylldes i av behandlingsgruppen resp. kontrollgruppen var: Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck Depression Inventory (BDI)-med subskalorna affektiv och somatisk depression, Pines Utbrändhetsskala, samt Kasam dvs Känsla av sammanhang.

Resultat:

De första analyserna visade att EAB anställda inte skiljde sig från anställda från andra företag, varför individerna från samtliga företag utgjorde behandlingsgruppen, totalt 78 personer.

Behandlingseffekter: Före behandlingen visade behandlingsgruppen signifikant högre grad av ångest, depression, utbrändhet och en sämre känsla av sammanhang än kontrollgruppen.

Efter genomgången behandling med kognitiv psykoterapi förelåg inga skillnader mellan grupperna vad avser psykisk hälsa.

Ålder och könseffekter: Inga samband förelåg mellan ålder och psykisk hälsa, men på samtliga mätinstrument (ångest, depression, utbrändhet, känsla av sammanhang) uppvisade kvinnorna, före behandlingen, signifikant sämre psykisk hälsa än männen.

Efter genomgången behandling skiljde sig kvinnorna inte längre från männen avseende somatisk depression och utbrändhet.

Slutsatser: Kognitiv psykoterapi hade synnerligen gynnsam effekt på hela behandlingsgruppen avseende ångest, depression, utbrändhet och känsla av sammanhang. Före behandlingen mätte kvinnorna signifikant sämre än männen på samtliga mätinstrument men skillnaderna minskade efter genomgången behandling.

Resultaten presenterades vid ICCP, the International Congress of Cognitive Psychotherapy, Göteborg, Juni, 2005.