

NY FORSKNING

Simpel og lettilgængelig behandling til søvnforstyrrelser

Insomni, søvnforstyrrelse, kan have en gennemgribende påvirkning på den rantes hverdag og helbred. Forekomsten af søvnforstyrrelse er væsentligt forøget over de senere år, og for mange mennesker er det også en meget langvarig og gennemgribende lidelse. I dette studie har forskergruppen undersøgt en billig og lettilgængelig intervention med henblik på at kunne benytte den fleksibelt i hverdagslivet. Og det bedste ved den er, at den viste god effekt.

Man inkluderede 40 patienter med diagnosticeret søvnforstyrrelse i en kontrolgruppe og 40 patienter i en interventionsgruppe. I kontrolgruppen modtog patienterne sædvanlig farmakologisk og søvnhygiejnisk intervention, mens patienterne i interventionsgruppen også fik en mindfulness-vejtrækningsøvelse og en qigong-søvnøvelse.

Den sædvanlige intervention bestod bl.a. af psykoedukation om god søvnhygiejne. I tillæg hertil fik interventionsgruppen træning i *mindful breathing*, som består af en 30 minutters guidet opmærksomhedsintervention med fokus på vejtrækning og indre ro, mens qigong-søvnøvelsen består af bevægelser, der koncentrerer sig om at bevæge og dreje musklerne i kroppens torso (under hovedet og over taljen) med henblik på koncentration og afspænding.

Selvom interventionsgruppen ikke viste initial forbedring ved behandlingsafslutning, så kunne man påvise signifikant

forbedring på længerevarende målinger (en og tre måneder efter behandlingen) af søvnkvalitet, men også livskvalitet og lavere generaliseret angstniveau samt færre negative tanker.

Interventionen er simpel, let at lære, kan udføres hjemme og er såkaldt *cost-effective*.

Su et al. *World J Clin Cases* 2021 October 16;9 (29): 8740-8748. *Effects of mindful breathing combined with sleep-inducing exercises in patients with insomnia*

Kan én præventiv session forebygge PTSD-udvikling?

Selvom psykoterapeutisk behandling til PTSD allerede er effektiv, så er PTSD-behandlingen alligevel udfordret af lange ventelister og præmatur afslutning af behandlingen. Samtidig er der flere barrierer mod at opsøge behandling: f.eks. stigmatisering af PTSD, patienternes undgåelsesadfærd samt følelser af skyld og skam, som udgør en væsentlig trussel mod vellykket behandling og risiko for kronificering af tilstanden.

En forskergruppe i Norge sætter derfor nu gang i afprøvningen af en tidlig præventiv intervention til at forebygge eller afhjælpe PTSD-symptomer via en enkeltstående session, som de kalder *BWRT: Brain Working Recursive Therapy*. Intervention bygger på den udbredte forståelse af PTSD som en maladaptiv bearbejdning af den traumatiske hændelse, hvilket forårsager genoplevelser og hyperarousal. I dag er en af de mest populære psykoterapeutiske behandlingsformer *Prolonged*

Exposure, EMDR eller lignende terapier.

I denne enkeltstående session sigter interventionen mod hurtig lindring af de maladaptive adfærdsmæssige konsekvenser af PTSD, eksempelvis undgåelsesadfærd og forebyggelse af kronificering. I sessionen foretages en hurtig, kort og gentagen visualisering af det mest traumatiske øjeblik i den kritiske hændelse med fokus på at forestille sig en ny foretrukket respons til hændelsen og dernæst visualiseringen af et situation i fremtiden, hvor traumatet ikke længere spiller en rolle i personens liv. I sessionen gennemspilles sekvenserne i visualiseringen igen og igen, indtil stressreaktionen på traumatet aftager.

Forfatterne understreger, at interventionen kun bør gennemføres af trænedede terapeuter. Da denne enkeltstående session har vist sig meget effektiv i case-studier, sætter forfatterne nu et lodtrækningsforsøg op, hvor den afprøves systematisk med henblik på, at den kan vinde udbredelse.

Stavland et al. *Trials* (2021) 22:737 doi: [org/10.1186/s13063-021-05674-y](https://doi.org/10.1186/s13063-021-05674-y). *A brief intervention for PTSD versus treatment as usual: Study protocol for a non-inferiority randomized controlled trial.*

Kost og tarmflora som en del af behandlingen af psykiatrisk lidelse?

Dette studie er et litteraturoverblik over tilgængelige studier om tarmhjerneaksen og dens betydning ved psykiatrisk sygdom. De seneste år har samspillet mellem tarmsystemet, centralnervesystemet,



sygdomsaktivitet og immunaktivering spillet en større og større rolle i forståelsen af psykiatriske sygdomme (og mange andre lidelser).

Tarmfloraen og mere specifikt affaldsstoffer fra mikrobiomer har tilsyneladende en direkte dialog med centralnervesystemet og kan overskride blodhjerne-barrieren, som kan forårsage betydelige ændringer i serotonin, tryptophan og andre signalstoffer og udløse angst, depression, ADHD samt Alzheimers.

Forfatterens pointe er, at selvom alle de biokemiske mekanismer endnu ikke er kortlagt, så er det efterhånden så velkendt, at grundlaget for psykiatrisk lidelse ikke kun findes i personens psyke eller barndomstraumer, men især også i tarmfloraen. Det øger ikke blot vores forståelse af sygdomsudvikling og immunsystemet, men også af behandlingsrespons.

I studiet præsenteres undersøgelser, der viser, at probiotika kan udøve gunstig effekt på immunsystemet og slå betændelsestilstande ned. Her beskrives studier med blandt andet patienter med spiseforstyrrelser, angst eller depression, og hvordan der blev fundet mindre diversitet i deres tarmflora, samt at når mikrobiomerne i tarmen blev genoprettet, så var der tilsvarende bedring i deres sygdomstilstand.

Selvom mekanismerne i denne effekt endnu ikke er fuldt ud kortlagt, ser det ud til, at nogle tarmbakterier bærer anxiolytiske (angstdæmpende) egenskaber ved bl.a. at øge serotonin og dæmpe adrenalinens påvirkning på HPA-aksen. Og ved depression ser det også ud til, at bestemte tarmbakterier kan producere neurotransmittere eller forstadier til neurotransmittere som serotonin og dopamin og dermed påvirke humør og

endda udviklingen af depression.

Når forfatterne sammenholder den tilgængelige viden, mener de, at der inden længe er nok grundlag til at indarbejde tarm-hjerne-aksens samspil som en del af behandlingsregimet af de psykiatriske tilstande. De refererer dog også til en metaanalyse, som ikke kunne finde nogen overordnet effekt af probiotika på humør, samt andre studier der stiller spørgsmål ved robustheden af fundene omkring tarm-hjerne-samspillet.

De konkluderer, at selvom der endnu ikke er belæg for at indarbejde kosten og tarmfloraen systematisk i kliniske behandlingsvejledninger, så er potentialet i at benytte probiotika og sunde diæter i forebyggelsen og behandlingen af mentale lidelser stort – også med henblik på at forstå samspillet mellem krop og psyke samt afstigmatisere mentale lidelser.

Faraj et al. *The Gut-Brain Axis: Literature Overview and Psychiatric Applications. Fed Pract.* 2021;38(8).

De sørgendes behov

Blandt de mest risikofyldte dødsfald, som prædikterer et svært sorgforløb, er pludselige og traumatiske dødsfald – f.eks. dødsfald ved selvmord, ulykker og mord. Der findes et hav af studier, der viser, at traumatiske dødsfald øger risikoen for at udvikle *prolonged grief disorder* eller komplikationer i sorgforløbet væsentligt. Formålet med dette studie var derfor at øge viden om sorgforløbet efter et pludseligt og traumatisk dødsfald med henblik på at undersøge, hvilke behov for støtte disse sørgende kunne have.

I studiet indgik 347 voksne, der havde mistet en nærtstående til selvmord, ulykke

eller overdosis. I analyserne fandt man fire grupper af sørgende: a. lavt behov for støtte (21 pct.); b. moderat behov for støtte – udtrykte især behov for spirituel støtte (10 pct.); c. moderat behov for støtte – udtrykte især behov for relationel og emotionel støtte og social kontakt (28 pct.); d. højt behov for støtte – flere forskellige behov – udtrykte både behov for information, praktisk hjælp, spirituel, emotionel og relationel støtte (41 pct.).

Generelt må siges, at behovet for støtte var stort blandt deltagerne i studiet. Der var dog forskel på, hvilken støtte deltagerne udtrykte at have brug for. En mindre gruppe af de sørgende havde ikke behov for særlig meget støtte, men de fleste udtrykte behov for henholdsvis information, praktisk hjælp, spirituel eller emotionel støtte eller øget social kontakt.

Der er allerede opbygget flere former for støtte til sørgende såsom social og emotionel støtte via sorgterapi og sorggrupper, spirituel støtte via kirkelige og andre former for spirituel vejledning. Tilsyneladende er der dog også behov for praktisk støtte til nogen i den første tid efter et traumatisk dødsfald. Det kunne f.eks. være hjælp til madlavning, rengøring, eller at familiens børn bliver fulgt til fritidsaktiviteter.

Bottomley, Campbell and Neimeyer. *Examining bereavement related needs and outcomes among survivors of sudden loss: A latent profile analysis. J Clin Psychol.* 2021;1–20.