

# Är acceptans- och dedikations terapi (ACT) en effektiv metod för behandling av depression?



## RESULTAT

**Resultaten visade att acceptans- och dedikations terapi är en effektiv metod särskilt för vuxna vid behandling av lindrig depression eftersom**

- Acceptans- och dedikations terapi (n = 474) var en effektivare metod för att minska depressionssymptom jämfört med konventionella behandlingsmetoder (n = 454).
- Acceptans- och dedikations terapi minskade depressionssymptom omedelbart efter interventionen samt vid uppföljning om tre månader. Det bör påpekas att vid uppföljning om sex månader minskade effekten.
- Acceptans- och dedikations terapi var en effektivare behandlingsmetod för lindrig depression än för medelsvår eller svår depression.
- Acceptans- och dedikations terapi var en effektivare metod för behandling av depression hos vuxna, jämfört med unga patienter.

## SAMMANFATTNING

Depression är en allmänt förekommande sjukdom med omfattande effekt på funktionsförmågan, målet med behandling är att påbörja behandlingsmetoderna i ett så tidigt skede som möjligt. Behandling av depression bör planeras individuellt så att patientens behov, behandlingsform och andra behövliga stödåtgärder utgör en enhetlig helhet. Acceptans- och dedikations terapi fungerar som en behandlingsmöjlighet särskilt för behandling av lindrig depression hos vuxna.

## BAKGRUND

Uppskattningsvis 5–7 procent av finländarna lider av depression. Depression är dubbelt så vanlig hos kvinnor än hos män.<sup>1</sup> Depression har redan länge varit den största enskilda orsaken till sjukpensionering när det gäller psykisk hälsa. Behandling av depression har stor betydelse för en bättre arbets- och studieförmåga och därigenom en stor samhällsekonomisk betydelse.<sup>2</sup> Acceptans- och dedikations terapi (ACT) utgår från beteendeterapitraditionen och är en del av kognitiv beteendeterapi (KBT). Ett centralt begrepp i acceptans- och dedikations terapi är psykologisk flexibilitet, för vars utveckling angreppssättet erbjuder verktyg, vilka förbättrar människans funktionsförmåga.<sup>3</sup> I Finland lärs metoden ut på universitet och goda resultat har erhållits genom dess användning vid behandling av depression.<sup>4</sup> Terapiformen ger också en indikation om på vilket sätt beteendeproblem kan förebyggas<sup>5</sup>.



# Är acceptans- och dedikations terapi (ACT) en effektiv metod för behandling av depression?



### MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset baserar sig på en högklassig systematisk översikt som publicerades år 2020 och en metaanalys i vilken effekten av acceptance and commitment therapy vid behandling av depression utreds. Materialet till översikten bestod av 18 RCT-studier (n = 1 088 deltagare). Studierna hade genomförts i Kina, Nederländerna, Kanada, Spanien, Iran, Australien, Sverige, Storbritannien och Finland. Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen\*. Kvaliteten på översikten är bedömd enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter\*\*.

### ANVÄND- BARHET I FINLAND

Resultaten lämpar sig för tillämpning i mentalvårdsarbete i Finland, eftersom 5–7 procent av befolkningen årligen lider av en viss grad av depression. Dessutom kan olika slags övningar som gäller acceptans- och dedikations terapi användas som stöd för klient- eller patientarbete och som egenvårdsmetod. Utbildning i acceptans- och dedikations terapi ordnas i Finland och forskning kring angreppssättet har gjorts i stor utsträckning i både Finland och andra länder.

Mer information om ACT-metoden finns till exempel på webbplatsen [mielenterveystalo.fi](http://mielenterveystalo.fi) (på finska).

### FÖRFATTARE

Psykolog **Mervi Ahonen** PsM, ProKuntoutus  
Universitetslektor **Kaisa-Mari Saarela**, fd, HVM, avhandlingsforskare,  
Uleåborgs universitet, ProKuntoutus  
Forskare **Jenni Konttila**, ssk, HVM, Hoitotyön tutkimussäätiö

### DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

\***Bai, Zhenggang, Luo, Shiga, Zhang, Luyao, Wu, Sijie, Chi, Iris.** (2020) Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. 2020; 260: 728-737. (på engelska)  
\*\***Översikts kvalitet:** God (9/11) JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Synthes.

### ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

1. **Käypä hoito.** Depressio. Käypä hoito -suositus. 8.1.2020 Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#s3> (vii-tattu 14.4.2020). (på finska)
2. **Eläketurvakeskus.** Työkyvyttömyyseläk-keelle siirrytään yhä useammin masennuk-sen vuoksi. Saatavilla internetissä: <https://www.etk.fi/ajankohtaista/tyokyvyttomyyselakkeelle-siirrytaan-yha-useammin-masennuksen-vuoksi/> (händvisade till 26.4.2020) (på finska)
3. **Pietikäinen A.** Mitä on hyväksymis- ja omistautumisterapia? Saatavilla internetissä: [www.joustavamieli.com](http://www.joustavamieli.com) (händvisade till 25.4.2020). (på finska)
4. **Kohtala A, Lappalainen R, Savonen L, Timo E, Tolvanen A.** A four-session ac-ceptance and commitment therapy-based intervention for depressive symptoms deliv-ered by master's degree level psychology students: a preminary study. Behav Cogn Psychother 2015; 43:360-73. (på engelska)
5. **Lappalainen R, Lehtonen T, Hayes S C, Batten S, Gifford E, Wilson K.G, Nilofar A, McCurry S M.** Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä, Ap-plying Acceptance and Commitment Ther-apy (ACT) A Clinical Manual. 2004, 5. STK:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien jul-kaisuja nro: 3.1 (på finska)