

Nytt verktyg mot stress lanseras på internationella kvinnodagen - på tio språk

AntiStress – så heter det nya verktyg som Västra Götalandsregionen tagit fram i syfte att förebygga eller motverka stress. Det består av en 15-minuters guidning i medveten andning på hela tio språk.

– Vi valde att översätta till de språk som är mest användbara vid besök i primärvården, säger projektledare Tina Arvidsdotter.

Målet i arbetet med att ta fram ljudfilerna har varit att skapa ett tillgängligt verktyg för personer som upplever stress. Därför finns ljudfilerna fria att ladda ned, spara och sprida direkt från webben i format som fungerar i mobil, surfplatta och dator (.mp3).

AntiStress-ljudfilerna är på svenska men finns också översatta till nio andra språk: arabiska, bks (bosniska/kroatiska/ serbiska), dari, persiska, somaliska, samt engelska, franska, spanska och tyska.

– Vi har valt att översätta ljudfilerna till de fem mest tolkade språken vid besök i primärvården, dit personer med stressrelaterade besvär ofta vänder sig. De övriga fyra valde vi för att de är internationellt talade språk, säger Tina Arvidsdotter.

Var femte kvinna i Västra Götaland har kontaktat primärvården med anledningen av stressrelaterad psykisk ohälsa och antalet ökar. 21,1 procent av kvinnorna sökte hjälp år 2016, vilket kan jämföras med 20 procent 2015.

För att möta den stora gruppen drabbade av stressrelaterad psykisk ohälsa behövs en utveckling av nya innovativa arbetssätt. Integrativ vård, en kombination av skolmedicin och komplementärmedicin som utgår från ett holistiskt perspektiv, kan vara en möjlig strategi.

Projektledare Tina Arvidsdotter har i pilotstudier och i sitt avhandlingsarbete utvärderat tre olika behandlingsinsatser vid stressrelaterad psykisk ohälsa. Integrativ behandling var en av tre behandlingsmetoder och bestod av terapeutiska samtal integrerat med akupunktur och medveten andning.

Resultaten visar en god effekt med minskad ångest och nedstämdhet, förbättrad hanteringsförmåga och ett ökat välbefinnande. AntiStress-ljudfiler ska ses som en egenvårdsmetod till personer över 18 år, ett komplement till vårdcentralernas behandlingsinsatser.

Arbetet med att ta fram ljudfilerna har möjliggjorts via specifika medel från regeringen som är riktade till att utveckla vårdinsatser för att stärka kvinnors hälsa.

Kontakt:

Projektledare Tina Arvidsdotter, leg. sjuksköterska, filosofie doktor

Tel: 076-940 26 08, e-post: tina.arvidsdotter@vgregion.se