

DISA – ett skolbaserat program som förebygger depressiva symtom hos ungdomar

Pernilla Garmy^{a,b}, Eva K Clausson^a, Agneta Berg^a, Katarina Steen Carlsson^b, och Ulf Jakobsson^b

a: Fakulteten för Hälsovetenskaper, Högskolan Kristianstad

b: Medicinska fakulteten, Lunds universitet

Vad är DISA?

DISA är ett skolbaserat program som bygger på tekniker hämtade från kognitiv beteendeterapi, och leds av skolsköterskor, kuratorer och lärare. Programmet ges under skoltid, vid ett tillfälle á 2 timmar i veckan under 10 veckor i årskurs 8.



Fungerar DISA?

Syftet var att undersöka användbarheten och kostnadseffektiviteten av det skolbaserade programmet DISA. Vår mål är att förebygga stress och depressiva symtom hos ungdomar.



Hur genomfördes studien?

Deltagande eleverna gick i årskurs 8 (medianålder: 14 år). 462 elever deltog i DISA (79% flickor) och 486 elever gick i jämförelseskolor och deltog därför inte i DISA (46% flickor). Eleverna besvarade enkäter om sin självskattade hälsa vid start och avslut av DISA, samt efter ett år. Eleverna i jämförelseskolorna besvarade enkäter vid samma intervaller.

Resultat

Självskattade depressiva symtom minskade och den självskattade hälsan ökade hos de elever som deltagit i DISA i signifikant större utsträckning än hos de som inte deltagit i DISA.

Slutsats

Resultatet tyder på att DISA minskar depressiva symtom och stärker ungdomars självskattade hälsa. Kostnaden är låg i förhållande till dess effekt, vilket indikerar att DISA kan anses vara kostnadseffektivt.



Referens:

Garmy, P., Clausson, E.K., Berg, A., Steen Carlsson K., Jakobsson, U. (2017) Evaluation of a school-based cognitive behavioral depression prevention program. Scand J Public Health. doi: 10.1177/1403494817746537. [Epub ahead of print]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29226799>

