

Yoga som behandling vid depression



Författare:

Luis Francisco Hernández Masmela - ST-läkare
Almö Läkarhus Capiro - Tjörn

Rapport 2018:15

FoUU-centrum Fyrbodal

Rapport 2018:15

FoU i VGR: <https://www.researchweb.org/is/vgr/project/249391>

Utförd i kurs Vetenskapligt Förhållningssätt
FoUU-centrum Fyrbodal

Handledare:

Kjell Reichenberg, docent
Närhälsan FoU primärvård Västra Götalandsregionen

Pia Alsén, docent
Högskolan Väst

Sammanfattning

Depression ökar allt mer vilket gjort att intresset för att forska på alternativa behandlingar har ökat då de redan evidensbaserade behandlingarna inte kan möta alla patienters behov. Det finns flera studier gjorda för att utreda vilken effekt yoga kan ha men dessa är ofta inriktade på små specifika urvalsgrupper så som gravida kvinnor, där har man sett att depressionsnivåerna minskat i de allra flesta studierna. Syftet med denna litteraturstudie är att utreda hur vida det finns evidens på att yoga fungerar som behandlingsmetod vid depression.

Min slutsats är att det finns evidens på att yoga kan minska depressionsnivåerna i vissa populationsgrupper men evidens saknas på att yoga kan användas som behandlingsmetod för att helt behandla depression. Det behövs större studier med flera urvalsgrupper för att kunna få starkare och säkrare evidens på att yoga är en effektiv behandlingsmetod vid depression. Totalt låg 14 studier som publicerats mellan 2010-2018 till grund för denna litteraturstudie. De allra flesta var randomiserade kontroll studier. Det var flera olika former av yoga som studerades, ingen yogaform visades sig vara bättre än någon annan bortsett ifrån antenentalyoga där deltagarna inte upplevde någon skillnad i sitt mående.

Nyckelord

Depression, yoga.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Syfte	1
Metod	2
Resultat	2
Diskussion.....	5
Konklusion/slutsats	6
Referenser	7

Introduktion

Depression är en av de vanligaste psykiatriska diagnoser som påverkar 25% kvinnor och 12% av män under deras livstid. Depression har en hög koppling till andra kroppsliga, kroniska besvär som beroende, neurodegenerativa sjukdomar och andra psykiatriska tillstånd.(1)

För att kunna diagnostisera depression finns speciella kriterier i Sverige enligt Socialstyrelsen. "Dessa kriterier anges i diagnossystemet ICD-10 (International statistical classification of diseases and related health problems), en standard för klassificering av sjukdomar utgiven av Världshälsoorganisationen (WHO), respektive DSM-V (Diagnostic and statistical manual of mental disorders). I Sverige används främst ICD-10 vid diagnostik inom hälso- och sjukvården, medan DSM-V ofta används inom forskning och i viss mån i psykiatrisk verksamhet". (2)

Det finns flera olika verktyg för att utvärdera depressionsnivåer som accepteras runt om i världen, trots att de olika verktygen är olika varandra i hur dem är utformade har dem alla samma mål vilket är att de ska kunna bedöma hur djup en depression är. Genom att räkna samman poängen ifrån respektive verktyg kan man avgöra om det är lindrig depression, medelsvår depression och svår depression. (3,19)

De vanligaste behandlingarna vid depression är läkemedelsbehandling (aniti-depressiva), psykoterapi eller en kombination av båda. Både psykoterapi och läkemedelsbehandling har visat sig vara effektiva som behandling mot depression men det finns evidens på att det finns låg compliance till behandlingen, låg remissionsgrad och hög placeboeffekt är vanligt med dessa alternativ, detta har gjort att det har blivit ett ökat intresse för att hitta nya behandlingsmetoder för att kunna möta upp patienternas behov av fler behandlingsalternativ(1,4).

Yoga är en behandlingsform som utreds och används allt oftare för att behandla symtom på ett flertal olika diagnoser där ibland depression. Det kan finnas en stor fördel med att kunna erbjuda yoga som behandling då det finns många patienter som inte vill delta i psykoterapi eller behandlas med läkemedel på grund utav biverkningarna, ouppfyllda behov, brist på tillgång till vårdresurser och personliga skäl eller bara som ett komplement till de redan evidens baserade och accepterade behandlingsmetoderna(1,4)

Yoga är en traditionell indisk filosofi och spirituell utövning som kombinerar rörelse, avslappning och mindfulness, Hatha yoga är vanligaste yoga formen i väst världen, den är mest associerade med fysiska positioner, andningsteknik, and meditation. Yoga brukar delas in i två olika former fysisk yoga och meditativ yoga. Där vissa yogaskolor inkluderar hjälpmedel för att fungera för alla målgrupper. (1)

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att utreda hur vida det finns evidens på att yoga fungerar som behandlingsmetod vid depression.

Metod

Databassökning

Cochrane, PubMed-Medline, PsycINFO, Google Scholar

Urvalskriterier/inklusions- och exklusionskriterier

Åldersbegränsningar av artiklarna från 2011 t.o.m 2018 Geografiska begränsningar gjordes till att bara innefatta artiklar från Europa och Amerika.

Review artiklar, Randomized controlled trials, quasi-experimentalla.

Engelsk språkliga studier där alla deltagarna var diagnostiserade med depression genom DSM -IV. Artiklar där yoga var den behandlingsmetod som deltagarna användes.

Alla sökningar genomfördes i januari-mars 2018. Sökningarna resulterade i 856 artiklar. För att filtrera ner mängden artiklar, togs alla dubletter bort, alla artiklar som inte hade sitt huvudsakliga syfte att benämna yoga som behandlingsmetod för depression. Efter den första filtreringsprocessen återstod 101 artiklar. Vilka därefter filtrerades igenom inklusions och exklusionskriterier. Totalt återstod det 14 relevanta artiklar efter alla filtrerings processer, som matchade alla sökkriterierna.

Sökord

De grundläggande kombinationerna av sökorden var: Yoga and depression, yoga and depressive disorder, Yoga for depression, yoga for depressiv disorder, treating depression and yoga.

Resultat

Totalt är det 14 studier som beskriver hur yoga används som behandling vid depression och som matchade alla sökkriterierna.

Vissa studier baserades på yogaformer så som Iyengar(7) mindfulness baserad meditation med yoga (17,18,14), Tai chi med yoga (19) vilka har sitt fokus på den meditativa aspekten av yoga. Det fanns även studier som lägger större vikt vid den fysiska aspekten såsom Antenatal (16), kombination av Asana och Pranayama (11), Hatha (6,9,10), Kirtan Kriya (15,8), och Viniyoga (12,13). Hatha yoga och mindfulnessbaserad meditation med yoga var de vanligaste formen av yoga.

Deltagarna i alla studier var vuxna. Studierna som inkluderade gravida kvinnor (9,11,13,16,17,19). Högskole studenter (18), patienter med förmaksflimmer (7), anhöriga som är vårdgivare till demens patienter (8), postpartumkvinnor (12), ångest (15), låg inkomsttagande patienter (14).

Urvalsgrupperna var små och innehöll mellan 14-136 deltagare. Behandlingsperioderna sträckte sig mellan 8-24 veckor. En studie specificerade inte sin längd men man kan utifrån texten förutsätta att den varade i ungefär 32 veckor.

Angående yoga behandlingen var deltagarna erbjudna eller anvisade att delta på valfria yoga klasser en till flera gånger i veckan men uppmanades att yoga varje dag, i en till flera veckor. Tiden de anvisades utöva yoga var mellan 12-90 min. Majoriteten av studierna hänvisade till yoga minst en gång i veckan. De längsta utövandet omfattade 60 minuters yoga dagligen i 16 veckor.

Fem av studierna hade ingen kontrollgrupp (7,11,14,17,18). Fem studier jämförde inte Yoga emot någon annan behandling utan bara bedömning och standardvård (9,12,13,16,19).

Två studier jämförde Yoga emot hälsorådgivning (6,10). En studie jämförde Yoga emot instrumentalmusik (8), självhjälpböcker (15).

Alla patienter var diagnostiserade utifrån DSM-IV kriterierna. Studierna har mätt och följt upp depressions nivåer genom att använda Becks´ s Depression Inventory (14,18), Becks depression Inventory II (17), The Hamilton rating scale för depression (8,12,15), The center of epidemiological Studies-Depression scale (9,19), patients hälsodeklarationer (6,10,12), Zung depression self rating scale (7,15), The Edinburg postnatal depression scale (11,13). Inventory of depression and anxiety symptom (12).

Hel depressions remission definieras så som antalet deltagare med svårighetsgrad under en viss tröskel enligt varje verktyg (7,8,9,11,14,15,17,18,19). Det framgår inte i alla studier hur vida målet är att nå fullständig depressions remission, då det finns studier som fokuserat på att utreda hur man kan minska symptomen till depressionen så som ångest och stressnivåer utifrån utgångspunkten i varje verktyg (6,10,12,13,15,18,19). Andra studier bedömde förbättringen så som antalet deltagare med en minskning av depressionssvårighetsgraden på mer än 50 % enligt varje verktyg (10,12,13,16). Det finns flera studier där deltagarna i urvalsgrupperna hade blandade nivåer på depression lindrig till medelsvår depression utifrån de olika mät verktygen (7,8,10,11,15,17,18). Det finns studier som inte helt specificerat vilken nivå av depression som deras deltagare hade som utgångspunkt, men man kan utifrån texten tolka att dem ligger på lindrig till medelsvår depression(6,16). Resterande av studierna har valt sina deltagare genom att välja ut medelsvår till svår depressions patienter (9,12,13,14,19).

En studie utredde hur vida familjemedlemmar som vårdar anhöriga med demens i hemmet kunde må bättre med hjälp utav yoga. 39 familjemedlemmar deltog i studien som varade i 8 veckor. Hälften av deltagarna blev anvisade att utöva Kirtan Kriya yoga medan de andra fick lyssna på avslappningsmusik 12 minuter varje dag under 8 veckor. Deltagarnas depressions nivåer mättes med hjälp utav The Hamilton Depression Rating scale. Av de som utövade Kirtan Kriya yoga kunde man se att 65,2 % av deltagarna mätte 50 % lägre poäng på The Hamilton Depression Rating scale efter 8 veckor. Samtidigt kunde man se att deltagarna som anvisades att lyssna på avslappningsmusik inte alls hade lika bra resultat 31,2 % av de deltagarna fick lägre poäng på The Hamilton Depression Rating scale. Denna studie bevisade att korta men dagliga yogasession kunde hjälpa familjemedlemmar som vårdar anhöriga med demens (8).

Muzik, M. Et al. Utvecklade en pilotstudie utredde hurvida man kunde hjälpa gravida kvinnor med hjälp av yoga. Depression hos en gravid kvinna kan ha negativ inverkan på både mor

och barn, tyvärr får väldigt få kvinnor behandling för detta. I denna studie erbjöd man 10 veckors mindfulness yoga till kvinnor med högrisk graviditeter som ett alternativ till farmalogisk behandling. Deltagarna var i graviditetsvecka 12-26 och alla hade förhöjda poäng på Edinburgh Postnatal Depression Screen vid studiens startpunkt. Resultat tyder på att Meditaiv yoga var genomförbart, accepterat och effektivt. Alla deltagare hade i slutet av studie perioden fått lägre resultat på Edinburgh Postnatal Depression Screen än dem hade vid inskrivningen. Sammanfattningsvis är detta en av de pilotstudierna som visar att Meditativ yoga kan vara ett effektivt behandlingsalternativ eller som ökad farmakoterapi för gravida kvinnor med ökad risk för depression under graviditet men även för att förebygga förlossningsdepression (17).

En annan studie utvärderade effekten av prenatal Hata yoga. I denna studie undersöktes effekterna av prenatal Hatha yoga på kortisol och depressions nivåer undersöktes hos 51 kvinnor. Två gånger under graviditeten fick yogagruppens deltagare lämna ett salivprov före och efter en 90-minuters prenatal Hata yoga, Detta fick även yoga- och kontrollgrupps deltagare göra på dagar med vanlig aktivitetsnivå. Depressions nivåer bedömdes vid start och postpartum. kortisol nivåerna var lägre ($p < 0,01$) efter yoga jämfört med vanliga aktivitetsdagar. Yogagrupp deltagare visade färre postpartum ($p < 0,05$). Resultat tyder på att prenatal Hatha yoga kan minska depressions nivåer under graviditet och kan samtidigt vara effektivt för att minska risken för att utveckla förlossnings depression (9).

En pilotstudie som genomfördes för att utreda effekten av mindfulness och yoga på depression hos oförsäkrade och/eller låginkomstpatienter. Deltagarna fick under 8 veckor utbildning i hur dem skulle utföra meditation och yoga. Depressions nivåer och uppskattning av psykiskt välbefinnande mättes fyra gånger under tiden studien pågick. Studien visade att det var effektivt för att hjälpa oförsäkrade och låginkomstpatienter att minska sina depressions nivåer, ($p < 0,05$). Man såg även att det hjälpte många av deltagarna att få en bättre grund för att kunna hantera ångest. Studien konstaterar att det var en kostnadseffektiv behandling av depression som passar bra i denna målgrupp (14).

En studie innehöll kvinnor och män ($n = 69$) som fick Surdashaan Kriya Yoga (SKY)-terapi under en sexmånadersperiod men där dem startade med en tio dagars intensiv workshop där deltagarna fick lära sig grunderna i Surdashaan Kriya Yoga samt andningsövningar, samtidigt som det dagligen i kombination med individuella och självständiga övningar. Deltagarna bedömdes vid rekrytering, efter två veckor, efter tre månader och efter sex månader med hjälp av Hamilton Rating Scale for Angst (HRSA), Hamilton Rating Scale for Depression (ZRS),

Zung Self-Rating Angst Scale (ZSAS), Zung Självbedömning Depression Scale (ZSDS) och Symptom Checklist-90 (SCL-90).

Alla analyser har visat att SKY-terapi minskar nivåerna av ångest och depression betydligt ($< 0,008$). (15)

Det inte fanns några tydliga förbättringar i två av studierna där användes Antenat-alyoga (16) och hathayoga (6) men i en av studierna som inte visade på några förbättringar kunde man istället se att yoga inte minskade symptomen på depression utan att det istället förebyggde att depressionen försämrades (16).

Diskussion

Vid sökningarna hittades 14 studier och 3 review skrivna mellan 2010-2018 vilket påvisar att under de sista 8 åren har det funnits ett kontinuerligt intresse på att få fram evidens på hur effektiv yoga är som behandling vid depression. Dessa studier påvisar framgångsrikt hur yoga behandling har positiva effekter och att samtidigt som andra medicinska besvär kan lindras med hjälp utav yoga behandling. Det saknas evidens på att man kan nå total remission med yoga som monoterapi, vid sökning fanns inga studier som bevisar att det går att uppnå remission enbart med yoga behandling utan dem är eniga att yogans effekter endast hjälper till att lindra men inte räcker till för att kunna bota.

Studierna visar även på att anhöriga till demens patienter som är aktiva som vårgivare har positiva effekter utav yoga behandling. Det bevisades att yoga minskade depressiva symptom hos patienter med förmaksflimmer(18) samt hos gravida kvinnor (9,11,13,16,17,19), medan de flesta studier bekräftar att man kan minska depressiva symptom hos gravida kvinnor finns det ingen evidens på att yoga är en fullgod behandlings metod vid depression hos den här patientgruppen (16).

Det finns flera faktorer som kan påverka resultaten i studierna så som vart i världen det utförts, skillnader i hur yoga behandlingen har utförts, urvalsgruppernas blandning, under hur lång tidsperiod yoga behandlingen har pågått.

Det var flera former av yoga som inkluderades i studierna Antenatal (16), en kombination av Asana och Pranayama (11), Hatha (6,9,10), Iyengar (7), Kirtan Kriya (8,15), Mindfulness baserad meditation med yoga inslag (14,17,18), Tai chi med yoga inslag (19) och Viniyoga (12,13). Hatha yoga och mindfulness baserad meditation med yoga var de vanligaste yoga formerna som studerades. Det går inte att bevisa att någon yoga form är mer effektiv än någon annan i studierna, men de påvisar samtidigt att det fanns minskning på depression hos deltagarna i alla yoga grupperna förutom antenatal gruppen. Oavsett behandlingens längd kan man se positiva resultat i form av förbättrade resultat vid uppföljning i de olika mät verktygen. Den kortaste studien var hos gravida kvinnor och varade i 8 veckor, den visade positiva resultat på så vis att deltagarna upplevde mindre stress och ångest (13). Den längsta studien var genom att följa upp gravida kvinnor under hela graviditeten och sen två månader efter förlossningen. De gravida kvinnorna visade på minskade depression nivåer till lindrig depression (9).

Med detta föreslås att yoga behandlingar kan ha effekt vid långtidsbehandling på depression

Resultatet av denna litteraturstudie är i enlighet med andra review artiklar som berör yoga som behandlingsmetod vid depression. Det finns två review artiklar som påvisar evidens för att yoga är en effektiv behandling för att minska depression men inte för total remissionen (1,4).

Det fanns vissa begränsningar i studierna, dels då urvalsgrupperna ofta var små vilket begränsar möjligheten för att få en statistiskt säkerställd analys. Flertalet av studierna var randomiserade kontrollerade trials, men det fanns även andra studie typer som användes. Majoriteten av studierna fokuserade på att utvärdera de kortvariga effekterna som yoga behandling har på depression. Det finns ett begränsade antal av studier som påvisar effekten av långtidsbehandling med yoga emot depression. Långtidsstudierna är inriktade på specifika grupper så som gravida kvinnor, anhöriga till demens patienter, högskolestuderande, bland annat. Det betyder att man inte kan extrapolera resultaten till andra populations grupper eller andra studieområden.

Det finns även begränsningar i denna litteraturstudie, sökningarna gjordes enbart i vissa databaser, vilket resulterade i att det kan finnas studier som inte framkommit då dem ligger i andra databaser än dem som använts för att finna material till denna litteraturstudie. Det är bara artiklar på engelska som ligger till grund för materialet som använts. För att effektivisera tiden har mängden artiklar begränsats.

Konklusion/slutsats

Yoga är en behandlingsform som utreds och används allt oftare för att behandla symptom på ett flertal olika diagnoser där ibland depression och depressiva symptom. I den här litteraturstudien framkommer det att yoga har flera positiva effekter för att minska depressionsnivåer på gravida kvinnor, högskole studenter, patienter med förmaksflimmer, anhöriga som är vårdgivare till demens patienter samt postpartum kvinnor bl.a. och att det kan vara till stor nytta för några patienter som man annars inte når då dem saknar förtroende för de redan evidensbaserade behandlingsmetoderna. Men med detta sagt behöver det inte betyda att yoga är en framgångsrik behandling för att alla patienter, yoga precis som alla andra behandlingar har individuella resultat. Det behövs fler studier som utvärderar effekten av yoga vid depression på olika etniska grupper, med kulturella skillnader, kön och yrkestillhörighet. Då det är många olika metoder som använts för att genomföra studierna så som olika yoga former och olika bedömningsverktyg blir en jämförelse av de olika studierna svårare att utvärdera. Det finns inte några direkta långtids studier eller studier med större urvalsgrupper som följer upp resultaten, vilket skulle vara till fördel för att kunna statistiskt säkerställa hur effektiv yoga är som behandling vid depression.

Referenser

1. A systematic review of yoga for major depressive disorder. Cramer H, Anheyer D, Lauche R, Dobos G. *J Affect Disord*. 2017 Apr 15;213:70-77
2. Social Styrelsen, Vård vid depression och ångestsyndrom Vård vid depression och ångestsyndrom – Stöd för styrning och ledning Nationella riktlinjer 2017. URL: <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20743/2017-12-4.pdf> (åtkomst 2018-03-15)
3. A Systematic Review of Mechanisms of Change in Body-Oriented Yoga in Major Depressive Disorders. Meister K, Juckel G. *Pharmacopsykiatri* 2017 Jun 1
4. Khoury, B, Lecomte, T, Fortin, G. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2013;33:763–771.
5. International Association of Yoga Therapists <http://iayt.org/> (åtkomst 2018-03-22)
6. Kinser, PA, Bourguignon, C, Whaley, D, Hauenstein, E, Taylor, AG. Feasibility, acceptability, and effects of gentle hatha yoga for women with major depression: findings from a randomized controlled mixed-methods study. *Arch Psychiatr Nurs*. 2013;27:137–147.
7. Lakkireddy, D, Atkins, D, Pillarisetti, J. Effect of yoga on arrhythmia burden, anxiety, depression, and quality of life in paroxysmal atrial fibrillation. *J Am Coll Cardiol*. 2013;61:1177–1182.
8. Lavretsky, H, Epel, ES, Siddarth, P. A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effects of mental health, cognition, and telomerase activity. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2013;28:57–65.
9. Bershadsky, S, Trumpfheller, L, Kimble, HB, Pipaloff, D. The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. *Complement Ther Clin Pract*. 2014;20:106–113.
10. Kinser, PA, Elswick, RK, Kornstein, S. Potential long-term effects of a mind-body intervention for women with major depression disorder: sustained mental health improvements with a pilot yoga intervention. *Arch Psychiatr Nurs*. 2014;28:377–383.
11. Battle, CL, Uebelacker, LA, Magee, SR, Sutton, KA, Miller, IW. Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Womens Health Issues*. 2015;25:134–141
12. Buttner, MM, Brock, RL, O'Hara, MW, Stuart, S. Efficacy of yoga for depressed postpartum women: a randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2015;21:94–100.
13. Davis, K, Goodman, SH, Leiferman, J, Taylor, M, Dimidjian, S. A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement Ther Clin Pract*. 2015;21:166–172.

14. Falsafi, N, Leopard, LL. Use of mindfulness, self-compassion, and yoga practices with low-income and/or uninsured patients with depression and/or anxiety. *J Holist Nurs.* 2015;33:289–297.
15. Doria, S, de Vuono, A, Sanlorenzo, R, Irtelli, F, Mencacci, C. Anti-anxiety efficacy of Sudarshan kriya yoga in general anxiety disorder: a multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *J Affect Disord.* 2015;15:310–317.
16. Newham, JJ, Wittkowski, A, Hurley, J, Aplin, JD, Westwood, M. Effect of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized control trial. *Depress Anxiety.* 2014;31:631–640.
17. Muzik, M, Hamilton, SE, Lisa Rosenblum, K, Waxler, E, Hadi, Z. Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: preliminary results from a pilot feasibility study. *Complement Ther Clin Pract.* 2012;18:235–240.
18. Eastman-Mueller, H, Wilson, T, Jung, A, Kimura, A, Tarrant, J. iRest yoga-nidra on the college campus: changes in stress, depression, worry, and mindfulness. *Int J Yoga Ther.* 2013;23(2):15–24.
19. Field, T, Diego, M, Delgado, J, Medina, L. Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. *Complement Ther Clin Pract.* 2013;19:6–10.

Närhälsan



FoUU-centrum Fyrbodal, Vänerparken 15, 462 35 Vänersborg
Hemsida: www.narhalsan.se/fou-fyrbodal