



UPPSALA  
UNIVERSITET

# Forskningsöversikt psykotraumatologi 2021

Kunskapscentrum i psykotraumatologi

Sammanställt av Kunskapscentrum i psykotraumatologi vid institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet, på uppdrag av Socialstyrelsen.

Författarna svarar för innehåll och slutsatser.

Uppsala, 31 oktober 2021

## Om rapporten

*Kunskapscentrum i psykotraumatologi ska regelbundet rapportera till Socialstyrelsen om aktualiteter inom kunskapsområdet. Rapporteringen sker bland annat i form av forskningsöversikter en gång per år.*

*Målgruppen för denna omvärldsanalys är tjänstemän, verksamhetsansvariga, legitimerad vårdpersonal och beslutsfattare som arbetar med krisberedskap eller katastrofmedicinsk beredskap inom till exempel Socialstyrelsen, MSB, Försvarmakten, regionala och kommunala hälso- och sjukvården samt socialtjänsten.*

*Syftet med forskningsöversikten är att upprätthålla och utveckla expertis samt att förse målgruppen med en kartläggning av forskning som berör svensk katastrofmedicinsk beredskap inom kunskapsområdet. Forskningsöversikten ska omfatta en sammanställning av vetenskaplig litteratur samt presentationer på vetenskapliga möten och konferenser i urval som publicerats eller presenterats under föregående år.*

*Kunskapscentrumet ska identifiera och kortfattat summera forskningsresultat inom kunskapsområdet som kan stärka svensk katastrofmedicinsk beredskap. Kunskapscentrumet ska även identifiera kunskapsluckor inom området samt analysera och dra slutsatser gällande behov av framtida forskning som kan stärka den svenska hälso- och sjukvårdens katastrofmedicinska beredskap.*

# Innehåll

Inledning.....	5
Vetenskapliga publikationer .....	5
Psykisk ohälsa relaterad till pandemin .....	5
Avhandlingar .....	8
Konferenser och möten .....	10
International Society for Traumatic Stress Studies .....	10
European Society for Traumatic Stress Studies .....	11
Svenska föreningen för traumatisk stress .....	11
Rapporter .....	12
Sammanfattning .....	12

# Inledning

Detta är den första forskningsöversikten sedan Socialstyrelsen år 2021 upphandlat Kunskapscentrum inom psykotraumatologi. Forskningsöversikten omfattar primärt perioden 2 oktober föregående år till 1 oktober innevarande år. Bevakningsperioden överlappar med perioden för centrets rapport om omvärldsbevakning från september 2020 och innehållet är därför också överlappande.

Bevakningsperioden har i högsta grad präglats av Coronapandemin, vilket märks i den vetenskapliga produktionen under året. Årets översikt av vetenskapliga publikationer är därför riktad särskilt mot effekter av pandemin. Samtidigt pågår annan forskning, vilket noteras under avsnittet om försvarade avhandlingar.

## Vetenskapliga publikationer

### Psykisk ohälsa relaterad till pandemin

Forskare i Sverige har undersökt psykologiska aspekter relaterade till pandemin hos allmänhet och personal. Se urval av forskningspublikationer nedan. Samtidigt har det nyligen utkommit två översikter som sammanfattar forskningsläget i relation till pandemin. Dessa sammanfattas och kommenteras därför här.

#### **Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic**

COVID-19 Mental Disorders Collaborators. *The Lancet*, oktober 2021  
DOI: [10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

Ett stort antal forskare har sammanställt studier publicerade under perioden 1 januari 2020 till 29 januari 2021 i syfte att värdera pandemins påverkan på förekomst och bördan av depression och ångestsyndrom. Studierna som ingick (a) redovisade förekomsten av depression och ångestsyndrom relaterade till pandemin, (b) var representativa för respektive population, och (c) hade en baslinjemätning från före pandemin.

Forskarna kunde kombinera resultat från 48 studier. I de kombinerade analyserna visades att SARS-CoV-2 smittspridning och begränsningar i människors rörlighet hade ett samband med ökad förekomst av depression och ångestsyndrom. De fann också en större ökning av psykisk ohälsa

hos kvinnor och hos unga personer. Beräkningar visade att pandemin genererat 53 miljoner ytterligare fall av depression och 76 miljoner fall av ångestsyndrom globalt.

Forskarna noterar att psykiatriska syndrom, framförallt depression och ångestsyndrom, var framträdande orsaker till global hälsorelaterad börda redan innan 2020 och att pandemin har skapat en ökad brådska att stärka vården för psykisk ohälsa i många länder.

### *Kommentar*

Studien har ett globalt perspektiv och flera styrkor. Tidskriften som publicerade ovanstående studie publicerade också en medföljande kommentar<sup>1</sup>. Kommentaren innehåller en reflektion över underlaget för sammanställningen, och noterar framförallt att studien belyser svagheter i underlagen för sammanställningen:

- Stora delar av världen saknar underlag – Studier från Sydamerika och Afrika saknades helt.
- Den extrapolering studien behövde göra kan vara problematisk, då den statistiska modellen visade på en ökning av depression i Danmark och en knappt märkbar förändring i Kina medan enskilda studier pekat på motsatt förhållande.
- En stor del av underlaget baseras på självrapporterade besvär, vilket är viktigt i sig, men svårt går att direkt översätta till förekomst av psykiatriska syndrom.
- Studien kan inte förklara orsaken till ökningen av depression och ångestsyndrom: det är oklart i vilken utsträckning det är direkta konsekvenser av COVID-19, samhällets åtgärder för att begränsa smittspridning, eller andra följder av pandemin som ekonomiska bekymmer som bidragit till ökningen.

### **The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: a critical review across waves**

Manchia et al., the Thematic Working Group on Resilience from the European College for Neuropsychopharmacology (ECNP). European Neuropsychopharmacology, oktober 2021  
DOI: [10.1016/j.euroneuro.2021.10.864](https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.864)

I denna översikt gjordes ett selektivt urval av studier, vilket skiljer den från den tidigare systematiska översikten som redovisar alla studier som kunde hittas. Författarna noterar att i april 2021 hade över 5000 artiklar publicerats relaterade till pandemins påverkan på psykisk ohälsa och motståndskraft och att de med denna selektiva översikt försökt att summera kunskapen om huruvida pandemin har haft specifika effekter på motståndskraft mot stress bland sårbara grupper och om vi redan nu kan

---

<sup>1</sup> Taquet M, Holmes EA & Harrison PJ (2021) Depression and anxiety disorders during the COVID-19 pandemic: knowns and unknowns. The Lancet, 2021. Doi: [10.1016/S0140-6736\(21\)02221-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02221-2)

dra lärdom inför framtida kraftiga utbrott av denna pandemi och framtida pandemier.

Forskarna noterar att ännu finns mest data för pandemin under dess tidiga skede och att de flesta studierna är tvärsnittsstudier. Deras övergripande slutsatser av studier från många olika länder summeras här:

- Det tidiga skedet var ofta förknippat med ökad oro, depressiva symptom och ångestbesvär i den allmänna befolkningen.
- En stor andel av befolkningen har varit överlag opåverkade eller mår bättre, under pandemin.
- Longitudinella studier har visat på tydlig motståndskraft.
- Sjukvårdspersonal har uppvisat en högre risk för stressrelaterad psykisk ohälsa.
- Pandemin har haft särskilt stor påverkan på den psykiska hälsan hos barn, unga och studenter.
- Äldre personer är mera sårbara för de kroppsliga effekterna av COVID-10, men har också rapporterat lägre nivåer av psykisk ohälsa under pandemin.
- Individer med en underliggande psykiatrisk störning upplever en skadlig påverkan av pandemin på deras psykiska hälsa, men svårighetsgraden i deras besvär ter sig inte ha ökat tydligt jämfört med prepandemiska nivåer.
- Insjuknande i COVID-19 leder till en hög risk för psykiatriska följdbesvär.
- Befintlig forskning är ofta med tvärsnittsdesign, baseras på självrapporterade besvär och uppvisar många metodologiska svagheter, och det är svårt att göra direkta jämförelser mellan studier.
- Det finns ett stort behov av ett personbaserat tillvägagångssätt för att identifiera individers risk och motståndskraft för stressrelaterade konsekvenser av pandemin.
- Effekterna av stress och kapaciteten för motståndskraft beror på (neuro)biologiska, psykologiska och miljömässiga faktorer och är mycket starkt avhängiga av individens unika kontext.

### *Kommentar*

De slutsatser som redovisas är i linje med vad centret noterade i sin omvärldsbevakning från september 2021. Den övergripande bilden är att pandemin har haft negativa konsekvenser för vissa grupper i samhället samtidigt som någon tydlig negativ påverkan inte kunnat påvisas i en stor andel av befolkningen. Undersökningar av såväl förekomst av som insatser mot psykisk ohälsa som begränsas till generell populationsnivå riskerar därmed att missa viktiga skillnader mellan individer och grupper.

### **Urval av forskningspublikationer från Sverige**

Ett urval av relevanta vetenskapliga artiklar där svenska forskare medverkar relaterade till pandemin noteras här. Endast en har tillkommit sedan urvalet som presenterats i centrets omvärldsbevakning i september 2021.

- Lotzin A, Krause L, Acquarini E, Ajdukovic D, Ardino V, Arnberg F, ... ADJUST Study Consortium (2021) Risk and protective factors, stressors, and symptoms of Adjustment Disorder during the COVID-19 pandemic – First results of the ESTSS COVID-19 pan-European ADJUST study. *Eur J Psychotraumatol*, 12(1), 1964197.
- Chen, Y., et al. (2021). "Impact of COVID-19 pandemic on mental health and health behaviors in Swedish adolescents." *Scand J Public Health*.
- Flygare, O., et al. (2021). "Subjective mental health and need for care among psychiatric outpatients during the COVID-19 pandemic: Results from an outreach initiative in Sweden." *Psychiatry Research*.
- Hugelius, K., et al. (2021). "'We Thought We Were Prepared, but We Were Not': Experiences from the Management of the Psychosocial Support Response during the COVID-19 Pandemic in Sweden. A Mixed-Methods Study." *Int J Environ Res Public Health*.
- Kivi, M., et al. (2021). "Up and About: Older Adults' Well-being During the COVID-19 Pandemic in a Swedish Longitudinal Study." *Journals of Gerontology*.
- McCracken, L. M., et al. (2020). "Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors." *European Psychiatry*
- Pirkis, J., et al. (2021). "Suicide trends in the early months of the COVID-19 pandemic: an interrupted time-series analysis of preliminary data from 21 countries." *The Lancet Psychiatry*.
- Zetterqvist, M., et al. (2021). "A potential increase in adolescent nonsuicidal self-injury during covid-19: A comparison of data from three different time points during 2011 - 2021." *Psychiatry Research*.

## Avhandlingar

Här redovisas kort tre avhandlingar vid svenska lärosäten som framlagts det senaste året. De berör alla åtgärder i ett tidigt skede – bedömning och interventioner – och den kunskap som de genererat har hög relevans för psykotraumatologiska insatser. Samtidigt representerar avhandlingarna nyvunnen kunskap i bränschen av forskningsfältet. Det innebär att även om denna forskning visar att olika åtgärder kan vara hjälpsamma, kan det också behövas ytterligare kunskap innan de kan omsättas i praktik.

**Med. dr Maria Bragesjö** försvarade i juni 2021 sin sammanläggningsavhandling [Novel intervention approaches after recent exposure to trauma](#) vid Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet. Avhandlingen visar att en nyutvecklade internet-förmedlade form av beteendeterapi som genomförs huvudsakligen självständigt, med stöd av en behandlare på distans, kan vara hjälpsam för att lindra starka



posttraumatiska stressreaktioner i ett tidigt skede efter en traumatisk händelse.

- Opponent: professor Richard Bryant, University of New South Wales.
- Handledare: docent Erik Andersson, institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet.
- Bihandledare: docent Filip Arnberg, institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet.

Det behövs ytterligare forskning för att bekräfta resultaten och bättre förstå under vilka förutsättningar denna typ av tidig insats kan minska risken för posttraumatisk stress efter svåra händelser, men förmedlings-sättet innebär att det finns potential att kunna erbjuda kvalificerade insatser till ett stort antal personer till relativt liten insats.

**Fil. dr Johanna Motilla Hoppe** försvarade i juni 2021 sin sammanläggningsavhandling [Emotional mental imagery and the reduction of fear within the mind's eye](#) vid institutionen för psykologi, Uppsala universitet. Avhandlingens olika delar belyser hur vi bättre kan förstå de känslomässiga inre bilder som traumatiserade personer erfar, och hur psykologiska metoder i ett mycket tidigt skede kan användas för att lindra dessa ofta plågsamma intryck och avvärja att de dröjer sig kvar och blir en belastning för personer med svåra upplevelser.

- Opponent: professor Francisco Estevez, Mittuniversitetet.
- Handledare: fil. dr Thomas Ågren och Professor Emily Holmes, institutionen för psykologi, Uppsala universitet.

Delar av avhandlingen har direkt bäring på hur beteendeterapi bedrivs och är i linje med behandlingsutvecklingen mot kortare episoder av minnesexponering i dessa behandlingar. Samtidigt diskuterar också avhandlingen hur nya experimentella former av korta tidiga insatser kan fungera för att förebygga att minnesbilder från svåra händelser etsas sig fast.

Maj 2021 försvarade **fil. dr Anna Leiler** sin sammanläggningsavhandling [Mental Health and Quality of Life Among Individuals in Asylum Accommodations: Screening and Intervention](#) vid Institutionen för psykologi och socialt arbete, fakulteten för humanvetenskap, Mittuniversitetet. Avhandlingen kan vara av särskilt intresse för de som arbetar med psykisk ohälsa bland vuxna flyktingar och asylsökande.

- Opponent: docent Sofe Bäärnhielm, Karolinska institutet.
- Handledare: professor Ingrid Zakrisson
- Bihandledare: Anna Bjärtå och Elisabet Wasteson  
Samtliga handledare från Institutionen för psykologi och socialt arbete, fakulteten för humanvetenskap, Mittuniversitetet.

Avhandlingen är också en påminnelse om hur psykotraumatologisk kunskap är relevant i Sverige också utanför pandemin.

## Konferenser och möten

Här sammanfattas centrala konferenser och möten under bevakningsperioden. Då perioden överlappar med bevakningsperioden för centrets omvärldsbevakning i september 2021, är innehållet tämligen likartat. En ytterligare konferens i november 2020 sammanfattas här.

### International Society for Traumatic Stress Studies

International Society for Traumatic Stress Studies, ISTSS, är en stor förening för forskare och kliniker inom kunskapsområdet. Föreningen arrangerar i november månad varje år en vetenskaplig konferens i Nordamerika.

November 2020 anordnades en virtuell konferens på temat "Bridging Science and Practice to Reach Underserved Communities: Barriers, Opportunities and Innovations." Inbjudna talare berörde traumatisering hos ursprungsbefolkningen i USA, global mental hälsa, transdiagnostiska angreppssätt vid bedömning av traumarelaterad psykisk ohälsa, suicidrisk vid trauma, och slutligen, en reflexion över forskningsfältets utveckling och möjligheter att göra starkare bidrag till praxis och policy.

Enskilda presentationer handlade om nya sätt att behandla posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), där man kan notera att det för de största evidensbaserade behandlingarna pågår forskning om att bedriva intensiva former av dessa, dvs. att ge en behandlingsperiod under en mycket kort tid, ca 1-2 veckor. Ytterligare bidrag rörde andra behandlingsrön, exempelvis redovisades en studie som indikerade att vuxna med diagnosen komplex PTSD kan gagnas lika väl av behandling som individer med PTSD. En annan studie noterade ingen tilläggseffekt av specifik behandling för mardrömmar och mianserin jämfört med sedvanlig behandling i en stor grupp asylsökande. Slutligen ägnades ett symposium åt möjligheter att öka användningen av evidensbaserade behandlingar, vilket är ett tema som kunskapscentret berör i sin rapport om tillgång till specialistteam i Sverige, se under Rapporter i denna översikt. I övrigt behandlades i flera bidrag de sociala och samhällsliga aspekterna av katastrofer och individuella traumatiska händelser, liksom nya sätt att identifiera traumatisering hos barn såväl i sjukvården som i miljöer med begränsade resurser.

Länk till ISTSS: <https://istss.org/>

## European Society for Traumatic Stress Studies

European Society for Traumatic Stress Studies, ESTSS, är en av världens största föreningar för forskare och kliniker verksamma inom psykotraumatologi.

ESTSS genomförde en virtuell konferens 16-18 juni 2021 på temat "Trauma and Mental Health during the Global Pandemic." Kunskapscentrets personal medverkade med flera presentationer och panelsamtal. Den forskning som presenterades berörde såväl negativa som positiva konsekvenser av pandemin, liksom avsaknaden av psykologiska konsekvenser av densamma. Sammantaget gav forskningen som presenterades en tydlig bild av att de psykosociala effekterna av pandemin, liksom vid andra kriser och katastrofer, är varierar stort beroende på såväl prepan-demiska som peripandemiska faktorer. Grupper som innan pandemin hade svagare socioekonomiska resurser har under pandemin haft en högre risk för negativa psykosociala konsekvenser, troligtvis delvis på grund av en ökad risk för exponering för potentiellt traumatiska händelser. Konferensen hade särskilda spår om förlustdrabbade under pandemin och om den psykiska hälsan hos vård- och omsorgspersonal, två grupper som exponerats särskilt för olika former av svår belastning på den psykiska hälsan.

Konferensen gav också intrycket att intresset har accelererat för psykologiska insatser på distans till personer med trauma- och stressrelaterade psykiska störningar. Kunskapscentrumet hade här en presentation, där Ida Hensler under titeln *PTSD Coach Sweden: RCT of a trauma-focused self-management app* presenterade preliminära fynd från en nyligen avslutad studie på 179 personer som visade att en smartphone-app över en tremånadersperiod kan bidra till lindrigare posttraumatiska stressbesvär och depressiva symtom.

Länk till ESTSS: <https://estss.org/>

## Svenska föreningen för traumatisk stress

Den svenska föreningen för traumatisk stress, SSTSS (tidigare Svenska psykotraumaföreningen), är ett nätverk för forskare, kliniker och andra intresserade av fältet psykotraumatologi. SSTSS är en del av nämnda ESTSS och anordnade 7 maj en konferens om psykosociala aspekter av pandemin. Forskare från Sverige och andra europeiska länder presenterade och diskuterade pågående forskning om psykosociala aspekter av pandemin. I sammandrag noterades svaga eller inga effekter på psykisk ohälsa eller tillit till myndigheter på populationsnivå, men negativa effekter kunde detekteras inom särskilda grupper.

Länk till SSTSS: [www.psykotrauma.org](http://www.psykotrauma.org)

# Rapporter

## Beteende och psykisk hälsa ett år in i Covid-19-pandemin

Kungliga vetenskapsakademiens expertgrupp om Covid-19 publicerade i juni 2021 en rapport om hur forskning om människans beteende är relevant för skyddande åtgärder under pandemin. Rapporten har ett särskilt fokus på beteendeförändringar för att minska fortsatt smittspridning; vaccinationsacceptans och smittsäkra beteenden; risk för psykisk ohälsa hos vårdpersonal och dess effekter på vårdsystemet.

Länk: [Till rapporten](#)

## Tillgång till traumarelaterad behandling i Sverige

En kartläggning av de svenska regionernas utbud av specialiserade team, enheter eller mottagningar för psykiskt trauma har sammanställts i en rapport. Rapporten är en uppdatering av en tidigare undersökning om tillgängligheten till specialiserad vård i Sverige som gjordes av personal vid kunskapscentrumet 2005. Det aktuella arbetet påbörjades hösten 2018, men information inhämtades även under 2019 och till viss del under 2020. Rapporten riktar sig till den som vill få en överblick över de mera specialiserade resurser som landets regioner har för vård av traumatiserade barn och vuxna. Kartläggningen fann att tillgången till drygt hälften av landets regioner kan erbjuda behandling vid någon form av specialistteam, men underlaget var osäkert och en stor oklarhet gäller tillgången till traumabehandlingskompetens inom primärvården. Sammanfattningsvis bedöms tillgången till utbildade traumabehandlare inom hälso- och sjukvården fortfarande som otillräcklig. Information över enheter finns också på kunskapscentrets webbsida, där det också finns kontaktuppgifter för den som vill bidra till att hålla listan uppdaterad.

Länk: [Till rapporten](#)

# Sammanfattning

Forskningen om pandemins effekter på psykisk ohälsa summeras väl i de översikter och kommentarer som nämnts ovan. Vissa grupper har drabbats hårt, medan andra inte har märkt av negativa effekter. Men det är viktigt att notera att det ännu finns många obesvarade frågor runt pandemins effekter på psykisk ohälsa. Dels beror det på att den publicerade forskningen i stora delar fortfarande rör förhållanden under 2020 medan effekter kan tänkas bli märkbara först 2021 eller senare. Dels beror det på de metodologiska aspekter som nämnts. Även om många studier har genomförts internationellt, är det inte okomplicerat att överföra resultat från andra länder till svenska förhållanden. Obesvarade frågor rör exempelvis i vilken utsträckning svenskars psykiska hälsa påverkats över tid

under pandemin, hur vi kan identifiera dem, och vad som kan förklara de individuella skillnader i psykisk påverkan som noterats.

Vidare ser vi i Sverige en kunskapsutveckling avseende lovande tidiga psykologiska insatser som via internet och smartphones kan nå flera individer med mindre insatser, ett område där vi idag ännu inte har kunnat se tydlig utväxling av den tekniska utvecklingen och där det fortfarande är relativt tunnsått med evidens för psykosociala insatser. Psykotraumatologin som kunskapsområde har också en historia av tidiga insatser som inte levt upp till förväntningarna när de granskats vetenskapligt. Det är därför viktigt att följa upp de initiala resultaten med bekräftande studier, som även kan ge svar på under vilka förhållanden, och på vilket sätt, denna typ av insatser kommer till sin rätt. Inom Sverige finns en lång tradition av tekniskt förmedlade psykosociala insatser, varför det torde finnas goda förutsättningar för att fortsätta detta arbete framöver.

