

Deltagarinformation

Du tillfrågas härmed om du vill delta i ett forskningsprojekt som undersöker om psykologisk utbildning via internet kan förebygga och minska stressproblem.

Bakgrund och syfte

Stressrelaterad psykisk ohälsa är ett allt vanligare problem. Enligt statistik från Arbetsmiljöverket (2016) rapporterar ca 14 procent av kvinnorna och ca 8 procent av männen besvär till följd av stress eller andra psykiska orsaker i arbetet. Kostnaderna för sjukfrånvaro till följd av stressrelaterad ohälsa har också ökat under de senaste åren och idag är stress den vanligaste sjukskrivningsorsaken. Samtidigt förväntas vi leva och därmed arbeta allt längre. Det gör det angeläget att utveckla och pröva nya metoder för att främja hälsa och förebygga och minska sjukfrånvaro.

Sedan slutet av 90-talet har vår forskargrupp vid Linköpings universitet tagit fram och utvärderat olika behandlingsprogram via internet, däribland för stress, depression, ångest och sömnbesvär (Andersson, 2014). Hittills har studierna visat på goda effekter på deltagarnas hälsa (t ex minskad stress). Få studier har dock undersökt om ett program via internet kan förebygga och minska stress, innan problemen har förvärrats och lett till ohälsa och sjukfrånvaro. Vi önskar därför undersöka om ett återhämtningsträningsprogram via internet kan förebygga och minska stress bland personer med begynnande eller lindriga stressbesvär.

Vi söker dig som:

- Upplever begynnande eller lindrig stress.
- Vill lära dig mer om återhämtning.
- Är 18 år eller äldre.
- Har en anställning.
- Upplever några av följande stress- eller utmattningssymptom:
 - FYSISKA SYMPTOM; Huvudvärk, hjärtklappning, bröstsmärtor, förhöjt blodtryck, muskelspänningar och värk i exempelvis axlar, rygg och käkar, nedsatt muskelkraft, matsmältningsproblem, försämrat immunförsvar och ökad infektionskänslighet.
 - PSYKISKA SYMPTOM; Stressad, spänd, mindre energi, tidspress, oro, rastlöshet, ångest, irritation och aggressivitet, begynnande sömnsvårigheter.
- Deltar inte i någon psykologisk behandling/terapi som är kopplad till ovanstående problem.
- Lider inte av djup depression eller självmordstankar.

Känner du igen dig i denna beskrivning och är över 18 år kan du vara den vi söker. En

förutsättning för deltagande är också att du har tillgång till en dator, smartphone eller läsplatta med internetanslutning och program för e-post och surfande på internet.

Tillvägagångssätt

Om du beslutar dig för att du vill delta i studien anmäler du ditt intresse till oss via projektets hemsida www.istress.se. Därefter får du tillgång till 13 frågeformulär (ca 180 frågor) som vi ber dig fylla i (om bl a stress, återhämtning, nedstämdhet). Detta för att vi ska kunna skapa oss en uppfattning om programmet kan vara till hjälp för dig. Om vi bedömer att du kan passa för studien kommer vi att ta kontakt med dig per telefon för en kort bedömningsintervju. En kort tid därefter meddelar vi dig om du uppfyller kriterierna för deltagande. Om du inte uppfyller kriterierna för deltagande i studien kommer du att få tips på relevant litteratur och/eller en hänvisning till vart du kan söka information eller hjälp. Om du däremot uppfyller kriterierna för deltagande kommer du via lottningsprogram att slumpas till en av två grupper, en grupp får ta del av ett återhämtningsprogram via internet och den andra gruppen är en så kallad kontrollgrupp (väntelista). Programmet löper under fyra veckor. För dig som slumpmässigt hamnar i väntelistegruppen får vänta med att påbörja programmet tills att samtliga har fyllt i tre månaders uppföljningen. Du får räkna med att lägga 2-3 timmar i veckan på arbete med programmet. Eftersom det är viktigt att hela programmet genomgås med en vecka/modul åt gången kommer du att få påminnelser i slutet av veckan och även rapportera och kommunicera med en kontaktperson via e-post. Du kommer att ombes att fylla i 13 frågeformulär (ca 180 frågor) om bl a stress, utmattning och återhämtning, före, under, efter 3 samt 6 och 12 månader efter deltagandet i programmet.

Etiska forskningsprinciper

Denna studie har behandlats av den regionala etikprövningsnämnden vid Linköpings universitet och följer humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådets forskningsetiska principer. Detta innebär i korthet att ditt deltagande är frivilligt och att du när som helst kan avbryta programmet. Dock förutsätter vi att du vid eventuellt avbrott i programmet meddelar oss detta. Resultatet från undersökningen behandlas så att ingen obehörig kommer att veta att du har deltagit eller kunna se hur just du svarade. Svaren kommer att sammanställas statistiskt i oidentifierad form och presenteras på gruppnivå så att enskilda personers svar inte kan spåras. Alla deltagare kan få en sammanställning av studiens resultat om de så önskar. Mer information finner du i samtyckesblanketten på projektets hemsida, www.istress.se.

Sekretess och tystnadsplikt

Vi som arbetar med projektet är legitimerade psykologer, legitimerade psykoterapeuter eller psykologer under utbildning och omfattas alla av sjukvårdslagens tystnadsplikt.

All information i systemen är sekretesskyddad. Du som deltar kommer att tilldelas en personlig id-kod (via e-post) samt engångskoder (via sms) för att säkra att endast du som studiedeltagare kan logga in som användare i systemet. Programmen kommer att förmedlas via en vanlig

webbsida som du kan få tillgång till via dator, smartphone eller läsplatta. Korrespondensen kommer att ske i ett slutet kontakthanteringssystem (likt banker) som du som deltagare måste ange ett lösenord och en engångskod för att komma in i. För att kunna skicka e-post och sms under studiens gång behöver personuppgifter lagras i databasen. Personuppgifterna i databasen kommer att krypteras och lösenordskyddas för att uppfylla krav på hantering av personuppgifter enligt Hälso- och sjukvårdslagen (HSL) och Personuppgiftslagen (PUL). Alla data, t ex svar på frågeformulären, behandlas konfidentiellt och kommer att registreras i avidentifierad form. Detta innebär att dina uppgifter inte kan identifieras av obehöriga. Resultaten kommer att analyseras på gruppnivå.

Risker

Vi känner inte till några risker som är specifika för den här typen av internetbaserade utbildningar eller behandlingar.

Är du intresserad?

Välkommen att anmäla ditt intresse genom att gå in på projektets hemsida:
www.istress.se.

Ansvariga

Gerhard Andersson, professor, leg. psykolog, Institutionen för beteendevetenskap och Lärande, Linköpings universitet.

Robert Persson Asplund, leg. psykolog, doktorand, Institutionen för beteendevetenskap och Lärande, Linköpings universitet, robert.persson.asplund@liu.se.