



Signeras av berörd läkare

Innebär att patienten kan övervägas för inklusion i forskningsprojektet “MBS-studien” som testar en psykologisk behandling vid kroppsliga besvär. Studien är prövad och godkänd av Etikprövningsnämnden (Dnr: 2019-03317). Mer info: www.mbsstudien.se

Patientens namn: _____

1. Patienten har ett eller flera återkommande kroppsliga besvär (t.ex. huvudvärk, yrsel, magproblem, smärta i kroppen eller utmattning) som varat minst 6 månader Ja Nej
2. Dessa besvär har en negativ psykologisk inverkan på patientens liv (t.ex. stress, ihållande ångest, upptagenhet av besvären, nedstämdhet) Ja Nej
3. Patienten bedöms kunna delta i en psykologisk behandling som fokuserar på information kring besvären, expressivt skrivande och meditation, utan någon överhängande risk att patienten försämras i sina kroppsliga besvär till följd av behandlingen. Ja Nej

Ort och datum:

Underskrift av berörd läkare:

Namnförtydligande:

Tjänsteställe:

Blanketten skickas av berörd läkare eller patienten själv till:

Robert Johansson
Stockholms universitet
Psykologiska institutionen
Frescati Hagväg 8
114 19 Stockholm

Vid frågor kontakta leg psykolog och huvudansvarig forskare på: robert.johansson.1@ki.se.

Information om behandlingen till berörd läkare

- I behandlingen och i forskningsprojektet används genomgående förkortningen “MBS” (engelska: *mind-body syndrome*) för att betona kopplingen mellan kropp och sinne
- Behandlingen är en känslorokuserad internetbaserad behandling med fokus på utbildning om relationen mellan kropp och sinne och innehåller uttrycksfullt skrivande och meditation
- I behandlingen lär patienten sig att sätta sina symtom i samband med vad som har hänt tidigare i livet och/eller pågående händelser i livet.
- Patienten lär sig om hur hjärnan lärt sig att förutsäga hot, och hur den därmed blivit mer vaksam och hur smärta uppstår på inlärd sätt.
- Patienter kommer att få lära sig en specifik meditationsteknik för att minska självkritik och göra så att hon/han inte är så hård och dömande mot sig själv.
- Patienten kommer också att få skrivövningar där hon/han får lära sig att identifiera och uttrycka känslor som hon/han kan ha försökt att stänga av.
- Behandlingen pågår under nio veckor. Patienten kommer behöva avsätta ca 3-5h per vecka, 30-60 minuter per dag.
- Varje vecka får patienten via internet ett textkapitel som inkluderar övningar med tillhörande uppgifter som skickas in via ett säkert internetbaserat behandlingssystem.
- Studien är prövad och godkänd av Etikprövningsnämnden (Dnr: 2019-03317).
- Mer info: www.mbsstudien.se

Ansvariga för studien och för patienternas säkerhet:

Robert Johansson, leg. psykolog, docent och huvudansvarig forskare, verksam vid Karolinska institutet, Stockholms universitet och Linköpings universitet

Daniel Maroti, leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi och doktorand vid Karolinska institutet

Indre Bileviciute Ljungar, överläkare vid Capio S:t Görans Sjukhus i Stockholm, docent i rehabiliteringsmedicin vid Karolinska Institutet.