

Nyhetsbrev januari-mars 2022

Bästa Omtanke2020-deltagare,

Gott nytt år och välkommen till det femte nyhetsbrevet! Från och med nu kommer våra nyhetsbrev vara längre och publiceras kvartalsvis. I det här nyhetsbrevet kommer vi att dela de första resultaten från två av våra projekt, uppmärksamma en kommentar från en av våra läsare om BMI och fortsätta att dyka ner i frågorna om psykisk hälsa. Vi hoppas att du uppskattar detta nyhetsbrev!

Första årliga undersökningen

Som ni alla vet inleddes den första årliga undersökningen i början av december 2021 och många av er har redan svarat på den (i slutet av januari hade vi över 15 000 svar!). Vi är mycket tacksamma till alla ni som bidrar med er tid och information till det här projektet!

Vi planerar att genomföra nästa undersökning i december 2022 till januari 2023, om inte pandemisituationen förändras dramatiskt.

Uppdaterad mailadress

Vi håller kontakten med våra deltagare via mejl och vår hemsida. På hemsidan kan du hitta massor av information om detta forskningsprojekt: nyhetsbrev, vanliga frågor, sammanfattningar av publikationer, med mera. Inbjudningarna till nya undersökningar skickas dock alltid via e-post, så se till att din e-postadress i vårt system är uppdaterad och leder till den e-post du regelbundet använder. Om du ändrar din e-postadress önskar vi att du skickar den till omtanke2020@meb.ki.se

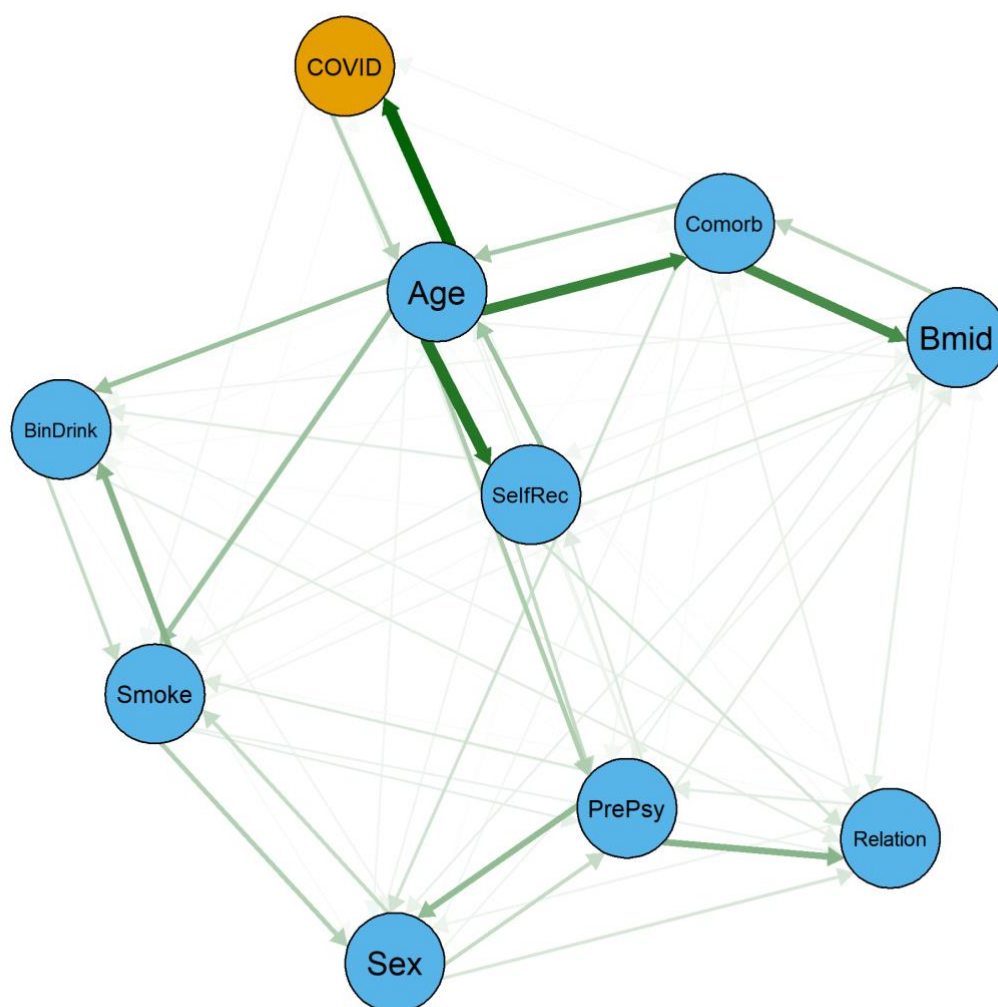
Pågående forskningsprojekt: hur använder vi din data? - del 2

Du kanske har sett att de första vetenskapliga resultaten baserade på dina data publicerats och att en kort sammanfattning på svenska lagts ut på hemsidan. Några av forskningsprojekten vi nämnt pågår fortfarande, men för två av dem har vi redan några resultat som vi skulle vilja dela med dig. Det första projektet utforskar sambandet mellan sömn och psykisk hälsa, medan det andra tittar på covid-19-vaccineringens kortsiktiga inverkan på psykisk hälsa.

Sambandet mellan sömn och psykisk hälsa

Figuren som visas i detta nyhetsbrev kallas för ett nätverk – en typ av analys som ofta används inom olika områden, bland annat psykologi. Vi använder denna analys när vi studerar olika psykiska hälsoaspekter (som depression och ångest) och sömn (kvalitet och kvantitet). Den främsta styrkan med denna analys är att den snabbt kan avslöja det komplexa mönstret av interaktion mellan de olika variablerna i en studie.

I det här nätverket har vi använt frågorna om COVID-19, demografiska variabler och information om olika sociala vanor från Omtanke2020-undersökningen. Var och en av noderna representerar en av dessa variabler (Age: ålder; Sex: kön; Comorb: samsjuklighet; BMID: Body Mass Index; SelRec: om den svarande har rekryterats genom andra pågående studier vid Karolinska Institutet; Relation: om respondenten är i ett förhållande; PrePsy: tidigare psykiatrisk sjukdom; Smoke: om den svarande är aktiv rökare; BinDrink: överdriven alkoholkonsumtion; och COVID: om respondenten har haft covid-19). Var och en av pilarna representerar förhållandet mellan dessa noder. Pilens bredd och avståndet mellan noderna illustrerar styrkan i sambandet och pilens riktning illustrerar sambandets riktning. Om vi exempelvis titta på sambandet mellan covid-19 och ålder har andra analyser i denna studie visat att vuxna som drabbats av covid-19 tenderar att vara yngre än de som inte har det. Genom åldern kan vi därför fastställa att det är mer sannolikt att bli smittad om du är en ung vuxen. Att ha smittats av covid-19 kan dock inte bestämma din ålder på samma sätt eftersom det sker i alla åldrar.



Omtanke2020:

Studie om psykisk hälsa under
covid-19 pandemin



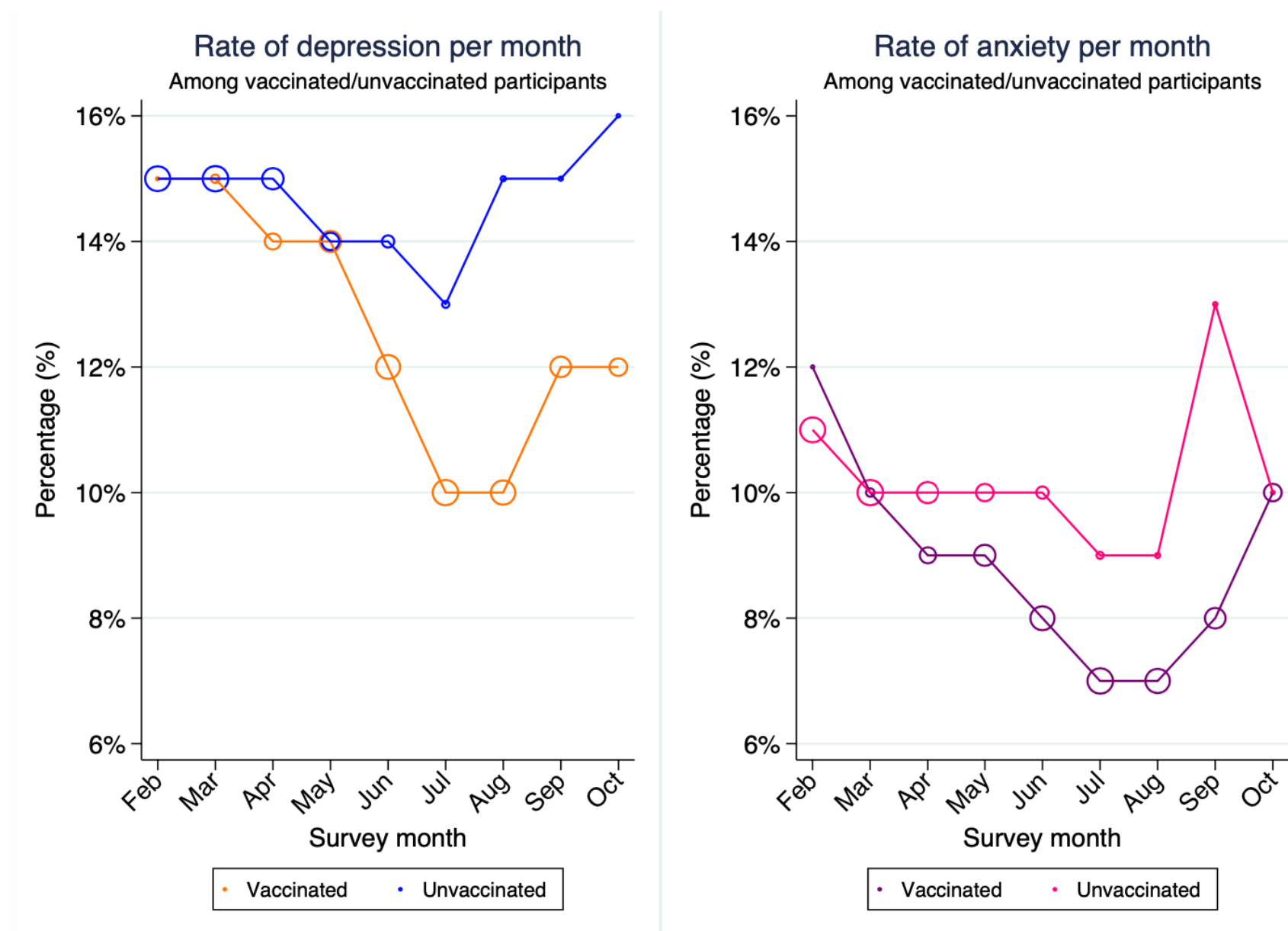
Karolinska
Institutet

Som vi ser i nätverket är ålder den starkaste prediktorn i förhållande till de andra variablerna. Sannolikheten att drabbas av covid-19, att ha samsjuklighet eller att ha blivit rekryterad via sociala nätverk beror mycket på ålder. Ålder kan också, om än i mindre utsträckning, vara en prediktor för att vara rökare eller ha högre alkoholkonsumtion. Andra starka interaktioner förekommer, till exempel mellan BMI och andra diagnoser. Denna interaktion går i båda riktningarna, men speciellt från samsjuklighet till BMI, vilket innebär att samsjuklighet förutsäger högre BMI.

Sammanfattningsvis, även om denna typ av analys inte visar om sambandet mellan variablerna är positivt (ju mer en faktor ökar, desto mer ökar den andra faktorn) eller negativ (ju mer en faktor ökar, desto mer minskar den andra faktorn), är den fortfarande användbart. Detta beror på att analysen berättar hur olika faktorer är beroende av varandra, och vilka faktorer som är avgörande för ett visst tillstånd.

Vaccinationsprojekt

Under november 2021 till januari 2022 genomförde vi en studie för att undersöka den kortsiktiga effekten av covid-19-vaccination på psykisk hälsa. Alla deltagare i Omtanke2020 som hade deltagit i undersökningarna om psykisk hälsa mellan december 2020 och oktober 2021 och svarat på frågor om vaccinationsstatus inkluderades i studien. Resultaten visade att gruppen bestående av personer som fick två doser under studieperioden hade 25 % lägre risk för depression och 28 % lägre risk för ångest kort efter den första dosen jämfört med den ovaccinerade gruppen. Efter den andra dosen observerade vi en ännu större minskning av risken för depression och ångest. En minskning observerades också bland gruppen som endast fick en dos, även om effektstorleken var mindre. Ett intressant fynd var att andelen individer med höga ångest- och depressionssymtom bland vaccinerade konsekvent var lägre än andelen bland ovaccinerade individer från mars 2021 till oktober 2021, vilket tyder på att den positiva effekten av covid-19-vaccinet på psykisk hälsa inte är beroende av säsong eller specifik tidsperiod på året. Detta visas i figuren som beskriver andelen med höga nivåer av depressiva symtom och ångest varje månad bland vaccinerade och ovaccinerade personer.



Svar på deltagarkommentar om BMI

En av våra deltagare tog upp en viktig punkt om BMI – att vi presenterade BMI lägre än 25 som normalt och inte tog hänsyn till individer som är underviktiga. Detta var onekligen ett misstag, och det hade varit bättre att säga: "52% av deltagarna har normalt eller lågt BMI". Vi ber om ursäkt för detta misstag.

Av denna anledning bestämde vi oss för att skapa en mer omfattande beskrivning av BMI i vår studie, som du kan se på histogrammet. Varje grön stapel representerar antalet deltagare med ett visst BMI. Man kan se att staplarna under 20 är mindre, så det finns färre personer representerade där, medan den stora majoriteten har ett BMI mellan 20 och 25 (normalt BMI). Den näst största gruppen är BMI mellan 25 och 30 (övervikt).

Omtanke2020:

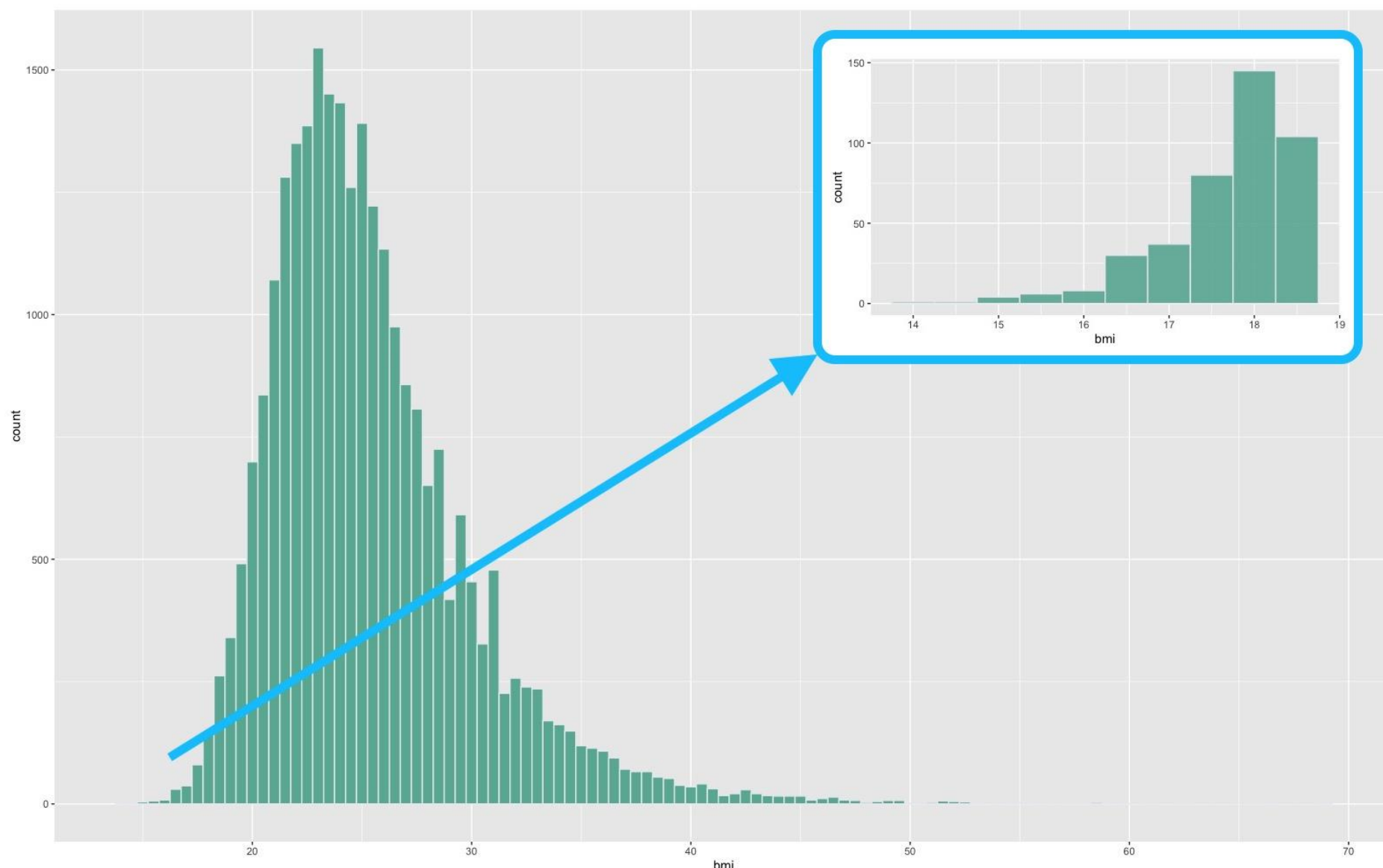
Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



Karolinska
Institutet

Det är inte många individer som är underviktiga i Omtanke2020. Faktum är att mindre än 400 personer (under 1,5 %) har ett BMI under 18,5, vilket anses vara underviktiga, och ännu färre är kraftigt underviktiga. Du kan se detta tydligt i den infällda bilden.

Slutligen är det viktigt att påpeka att BMI bara är en indikator på hälsa.

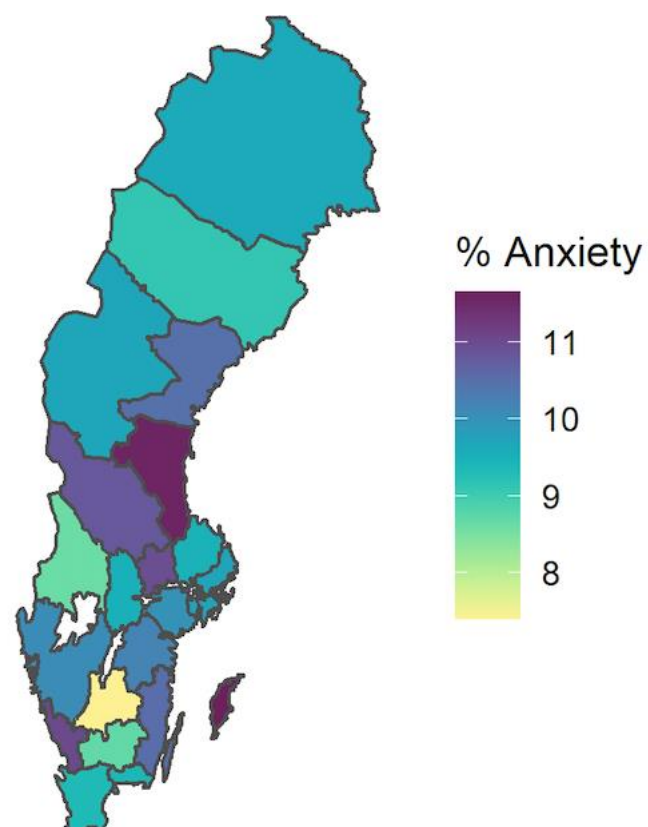


Ångestsymtom

Precis som med frågorna om depressiva symtom skapades inte frågorna om ångest av Omtanke2020-studiegruppen utan utgör ett validerat frågeformulär för psykisk hälsa, som har använts tidigare i många andra studier. Det här frågeformuläret består alltså av en uppsättning frågor och svar som är fasta och som inte kan ändras. Vi summerar svaren på ett specifikt sätt och om ett högt värde erhålls (vanligtvis 10 av 21 poäng) noterar vi att individen kan uppleva starka ångestsymtom. Detta är inte ett diagnostiskt verktyg i sig, så ett personligt möte med en kvalificerad professionell är fortfarande nödvändigt för att diagnostisera ångestsyndrom.

Sammantaget uppskattade vi förekomsten av ångestsymtom till 9,5 % i Omtanke2020 när deltagarna gick med i studien. Kvinnor har en något högre risk att uppleva ångestsymtom då 11,3 % av kvinnorna och 8,0 % av männen upplevde ångestsymtom när de gick med i studien. Det finns också små regionala skillnader som du kan se på kartan.

Ett annat intressant resultat är att risken för ångestsymtom förändras med åldern. Vi visste sedan före pandemin att ångestsymtom är vanligare hos yngre vuxna och att andelen personer med ångestsymtom minskar med åldern. I Omtanke2020 upplevde 24 % av den yngsta åldersgruppen (under 30 år) starka ångestsymtom jämfört med 4,4 % av den äldsta åldersgruppen (70 år eller äldre). Dessutom kan ångestsymtom uppstå tillsammans med depressiva symtom, och över 3000 deltagare upplevde båda när de gick med i Omtanke2020-studien.



Nästa nyhetsbrev

I nästa nyhetsbrev kommer vi att ge en mer omfattande översikt av de månatliga uppföljningarna och den första årliga uppföljningen samt diskutera andra pågående projekt gällande fysiska symtom efter covid-19-infektion samt vårdpersonalens psykiska hälsa.

Omtanke2020:

Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



**Karolinska
Institutet**