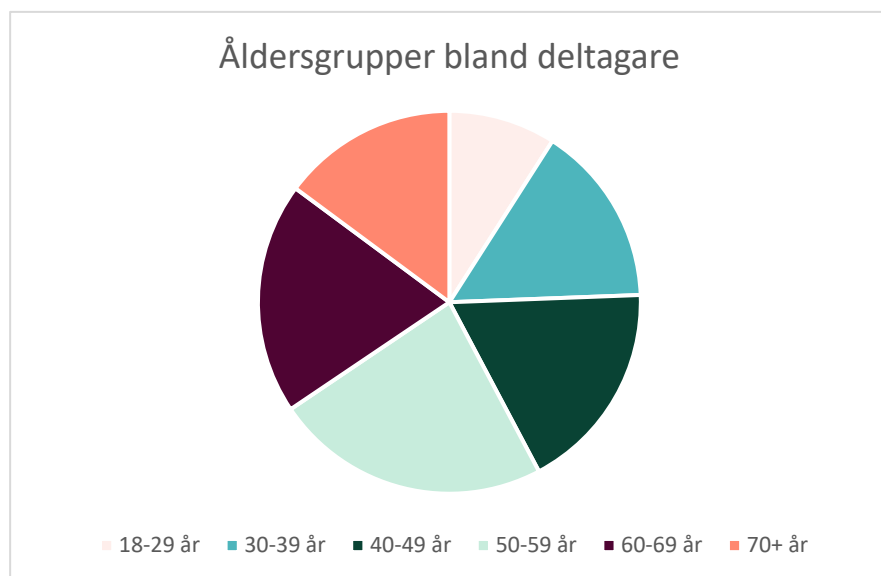


Nyhetsbrev Januari-Mars 2023

Bästa Omtanke2020-deltagare,

Välkommen till det nionde nyhetsbrevet och den första kvartalsupplagan i år! I detta nyhetsbrev ger vi ett smakprov på resultaten från den andra årliga uppföljningen, samt fortsätter miniintervjuserien - denna gång med projekledare Anna Kähler. Dessutom berättar vi om några nya publikationer, till exempel ifall vaccination mot covid-19 främjade psykisk hälsa bland våra deltagare. Hoppas att ni finner det intressant!

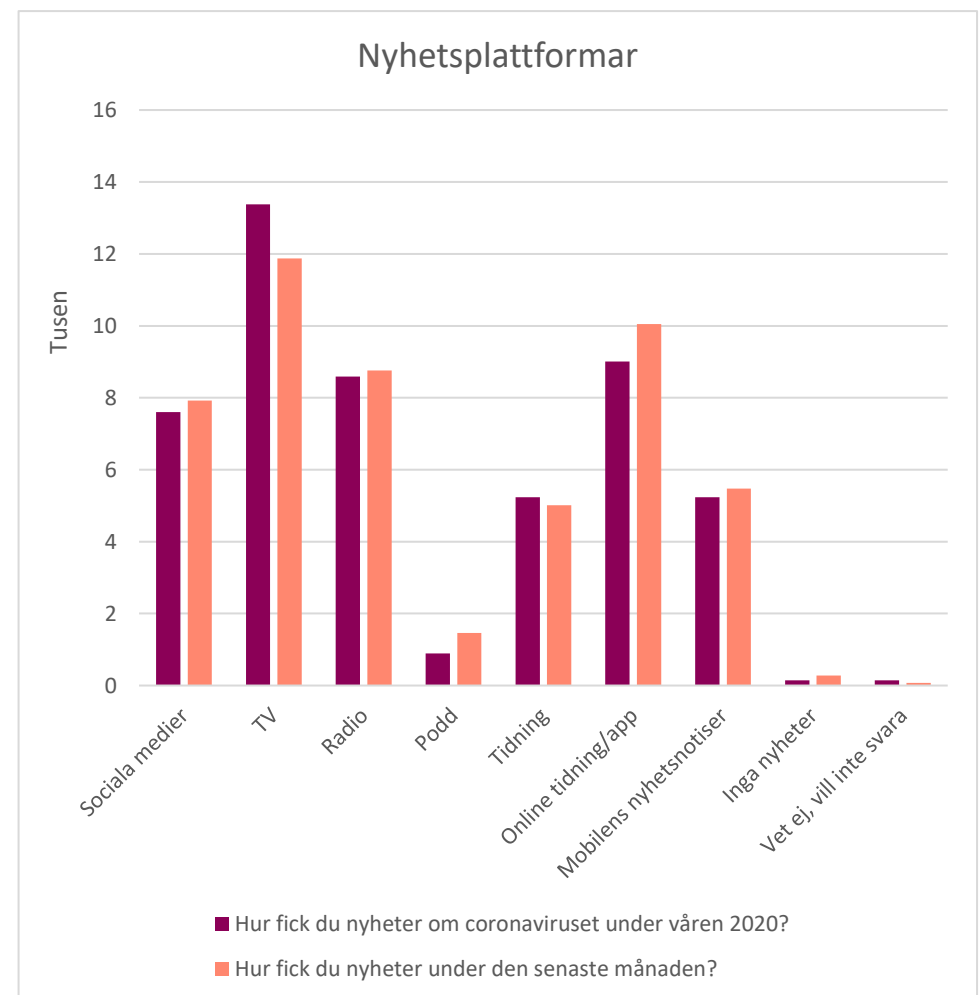
Den andra årliga uppföljningen är nu stängd: Dags att ta en titt!



16 118 av er har svarat på denna enkät. Tack ska ni ha! Vår studie inleddes för 2,5 år sedan, och det gläder oss att så många fortfarande engagerar sig och bidrar till resultaten. Här illustrerar vi åldersprofilen av deltagarna i denna enkät. Vi har noterat att det främst är kvinnor som svarat (82,8%).

Som ni säkerligen har märkt, har vi lagt till extra frågor i enkäten, till exempel kring sociala medier och nyheter. Vi sammanfattar svaren på två frågor nedan.

Några plattformar ökade i popularitet, så som sociala medier, poddar och online-tidningar/appar, medan andra har fått färre användare bland våra deltagare. Minskningen är speciellt tydlig när det gäller tv – men trots detta var tv det mest populära sättet att få nyheter under den senaste månaden, baserat på den andra årliga uppföljningen. Det är också väldigt få deltagare som inte lyssnar eller läser nyheter, men de ökade något jämfört med våren 2020.



Omtanke2020:

Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



Karolinska
Institutet

Hur mycket tid tillbringade du på sociala medier en vanlig dag under senaste månaden?	Antal som svarade
0–9 min	1746
10–30 min	3537
31–60 min	4213
1–2 timme/ar	3536
2–3 timmar	1599
3–5 timmar	696
Mer än 5 timmar	226
Vet ej, vill inte svara	163

Vi har också data på hur mycket tid våra deltagare har svarat att de vanligtvis tillbringar på sociala medier. Här kan vi se att de flesta angav att de tillbringar ungefär 31–60 minuter på sociala medier varje dag. Vi kommer säkerligen i framtiden analysera hur sociala medier är kopplade till andra faktorer (så som ålder och psykisk hälsa) men vi får vänta med det!

Om ni redan är på Twitter, får ni gärna följa oss där (@omtanke2020) och bli uppdaterade kring forskningsresultat.

Miniintervju

Vi fortsätter vår miniintervjuserie, och denna gång kan du läsa några frågor och svar från studiens projektledare Anna Kähler.

Vilka uppgifter innefattar din roll som projektledare?

Som projektledare för Omtanke2020 har jag ett övergripande ansvar för att projektet fortgår som planerat rent praktiskt, i tätt samarbete med ansvariga forskare och IT-personal. Mina uppgifter innefattar mer specifikt exempelvis att se till att våra enkäter uppdateras och blir tillgängliga via hemsidan i tid, att delta i beslut kring studiedesign, kommunicera med er studiedeltagare och att skriva och skicka in ansökningar till Etikprövningsmyndigheten när vi gör förändringar i projektet, t.ex. lägger till nya frågor i våra enkäter. Sådana förändringar granskas alltid innan de implementeras.

Hur kan deltagare ge återkoppling till er om studien?

Det enklaste och vanligaste sättet för deltagare att komma i kontakt med oss som arbetar med studien är att mejla oss på omtanke2020@meb.ki.se

Det finns även möjlighet att ringa till oss. Många deltagare har hört av sig under projektets gång och det uppskattar vi verkligen. I perioder har det varit utmanande att hinna besvara alla frågor på ett bra sätt men det har alltid varit en prioritet för oss.

På vilka sätt har synpunkter från deltagare påverkat studien?

Vi har fått in många bra och viktiga synpunkter från er deltagare och det är vi väldigt tacksamma för! Den vanligaste återkopplingen vi får handlar om innehållet i våra enkäter. Vi har löpande diskussioner i forskargruppen och tar då upp kommentarer från våra deltagare. I den mån det är möjligt så har vi lagt till nya svarsalternativ som deltagare saknat och majoriteten av våra nya frågor under projektets gång har även efterfrågats av deltagare. Ett exempel är att vi tidigt i projektet inkluderade en ny fråga på slutet av enkäten där det finns möjlighet att skriva mer fritt om det är något ytterligare som deltagaren vill informera om som inte täcks av övriga frågor.

Vad skulle du lyfta fram som ett extra viktigt steg i projektet för dig som projektledare?

Ett kritiskt steg för projektet var att kunna påbörja inklusion av deltagare så tidigt som möjligt under pandemin. Arbetet i startfasen av projektet var extra intensivt och det handlade om att få etiskt godkännande för att starta, att sedan få klart systemet för anmälan och digitala enkäter och att därefter nå ut till er deltagare. Det var ett utmanande och viktigt arbete för mig som projektledare.



Omtanke2020:

Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



**Karolinska
Institutet**

Nya publikationer

STRESS & HEALTH

RESEARCH ARTICLE |  Open Access | 

Unravelling the link between sleep and mental health during the COVID-19 pandemic

Juan González-Hijón, Anna K. Kähler, Emma M. Frans, Unnur A. Valdimarsdóttir, Patrick F. Sullivan, Fang Fang, Anikó Lovik 



First published: 17 January 2023 | <https://doi.org/10.1002/smi.3223>

Nu är projektet om sambandet mellan sömn och psykisk hälsa under pandemin publicerat i den vetenskapliga tidskriften Stress & Health! Vi har redan berättat lite om det i sjunde nyhetsbrevet och den tredje kvartalsupplagan från förra året – när studien vann en vetenskaplig affischtävling. Det finns en kort sammanfattning på svenska på webbsidan, men det går också bra att läsa hela artikeln på engelska på tidskriftens webbsida.

Vi har också goda nyheter om en annan ny publikation! Charilaos Chourpiliadis och andra kollegor utredde sambandet mellan vaccinationsstatus och symptom på psykisk ohälsa och såg att vaccination mot COVID-19 kan förbättra psykisk hälsa på kort sikt. Det finns mer information om publikationen på webbsidan på svenska, och hela artikeln går bra att läsa online på engelska, men här kommer en kort sammanfattning!


Drygt 7900 personer från Omtanke2020 studien deltog i det här projektet. Deltagarna svarade på frågor kring sina psykiska hälsotillstånd mellan december 2020 och oktober 2021, samt vaccinationsstatus mellan juli 2021 och oktober 2021. Deltagare i denna studie delades in i tre grupper: 1) de som fick två doser av vaccin, 2) de som fick en dos, och 3) Ovaccinerade. Jämfört med ovaccinerade individer, minskade symtom på depression och ångest bland vaccinerade deltagare både efter första och andra vaccindosen. Bland ovaccinerade deltagare såg vi olika tendenser: förekomsten av depression och ångest var likadana vid alla tre mätillfällen, med undantag för symtomen på depression mellan den första och tredje tidpunkt. Ett annat intressant resultat från vår studie var att vaccinerade individer rapporterade i genomsnitt lägre förekomst av symtom på ångest och depression oavsett vilken månad de svarade enkäterna - det vill säga att årstid spelar ingen roll i hur vaccination mot COVID-19 påverkar psykisk hälsa.

PLOS ONE

 OPEN ACCESS  PEER-REVIEWED

RESEARCH ARTICLE

Short-term improvement of mental health after a COVID-19 vaccination

Charilaos Chourpiliadis , Anikó Lovik, Anna K. Kähler, Unnur A. Valdimarsdóttir, Emma M. Frans, Fredrik Nyberg, Patrick F. Sullivan, Fang Fang

Published: February 15, 2023 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280587>

Nästa nyhetsbrev

I nästa nyhetsbrev fortsätter vi med miniintervjuerna och berättar om andra pågående projekt, till exempel kring vaccinationer. Vi ses i juni! Tills dess hittar du nyheter på hemsidan och Twitter.

Omtanke2020:

Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



**Karolinska
Institutet**