

Nyhetsbrev april-juni 2024

Kära Omtanke2020-deltagare,

Välkommen till det andra kvartalsvisa nyhetsbrevet för 2024! I detta nyhetsbrev diskuterar vi det årliga COVIDMENT-mötet med andra internationella forskare som vi samarbetar med. Vi presenterar också den senaste delen av mini-intervju-serien med personer som arbetar med Omtanke2020. Brevet innehåller också en uppdatering om vårt sociala nätverksprojekt. Häng med!

COVIDMENT årliga möte 2024



Det tredje årliga COVIDMENT-mötet ägde rum tidigare i juni i Stockholm. COVIDMENT är ett multinationellt konsortium som inkluderar de nordiska länderna, Estland och Skottland, med vilka Omtanke2020:s forskarteam samarbetar. Detta möte gav en spännande möjlighet för forskare att träffas personligen och dela resultat från både individuella och gemensamma forskningsprojekt om covid-19 och psykisk hälsa. Vi deltog i meningsfulla diskussioner om framstegen i vårt forskningspartnerskap och skissade på planer för framtiden. Evenemanget innehöll flera huvudtalare som presenterade nydanande resultat och innovativa metoder för att förstå pandemins påverkan på psykisk hälsa. Workshops och gruppsessioner möjliggjorde en djupgående utforskning av specifika ämnen, vilket främjade en samarbetsmiljö där nya idéer och strategier utvecklades. Dessutom erbjöd nätverkssessioner en plattform för att skapa nya kontakter och stärka befintliga partnerskap, vilket ytterligare förbättrar våra gemensamma

ansträngningar att hantera de psykiska hälsoutmaningar som covid-19-pandemin har medfört.

Miniintervju

Vi fortsätter vår serie miniintervjuer, och denna gång får du lära känna arbetet av vår nyaste doktorand som arbetar med Omtanke2020, Shiyu Li.

Kan du sammanfatta ditt doktorandprojekt?

Självklart! Mitt doktorandprojekt syftar till att utforska de dynamiska förändringarna i psykisk hälsa under olika stadier av covid-19-pandemin. Vi vill förstå hur den psykiska hälsan utvecklades före, under och efter pandemin, samtidigt som vi identifierar kritiska faktorer som påverkade dessa förändringar. Genom att fokusera både på den allmänna befolkningen i Sverige och de specifika erfarenheterna av covid-19-patienter och deras familjer, syftar detta projekt till att ge en bättre förståelse för hur människors psykiska hälsa påverkas och hur vi bättre kan stötta dem.



Shiyu Li

Omtanke2020:
Studie om psykisk hälsa under
covid-19 pandemin



**Karolinska
Institutet**

Varför är du intresserad av att arbeta med Omtanke2020?

Även om pandemin kan kännas som ett avlägset minne, är många kritiska forskningsfrågor om dess inverkan på psykisk hälsa obesvarade. Att förstå de långsiktiga effekterna på psykisk hälsa är avgörande. Omtanke2020, i samarbete med COVIDMENT, erbjuder unika och omfattande data som kan ge värdefulla insikter i dessa frågor. Den aktiva medverkan av Omtanke2020-deltagarna och uppföljningen gör det möjligt för oss att se tillbaka och kunna besvara frågan "vilken påverkan har pandemin haft på vår psykiska hälsa?" Förutom fördelarna med projektets detaljerade data är möjligheten till nära samarbete med experter i Sverige och utomlands också något som intresserar mig mycket. Jag är ivrig att lära mig och bidra till detta kollektiva arbete.

Vad har varit den största utmaningen för dig hittills i ditt arbete med Omtanke2020?

Eftersom mitt projekt med Omtanke2020 är i ett tidigt skede, har den största utmaningen varit att grundligt förstå och effektivt använda all data utifrån ett svenskt sammanhang, särskilt med tanke på Sveriges unika, och ibland kritiserade, pandemistrategi. Det är viktigt att anpassa våra verktyg och analyser till hur Sverige upplever och tolkar pandemins effekt på psykisk hälsa. Att balansera dessa olika perspektiv är både en utmaning och en möjlighet för att säkerställa att vår forskning är informativ för både den svenska allmänheten och i ett internationellt perspektiv.

Vad ser du mest fram emot med ditt doktorandprojekt?

Jag ser fram emot att bättre förstå psykiska hälsoproblem, inte bara att kvantifiera påverkan utan också att identifiera de underliggande faktorerna som bidrar till motståndskraft eller sårbarhet hos individer. Jag vill analysera de komplexa förhållanden som påverkar psykisk hälsa, från samhällets repons till individuella copingstrategier. Jag hoppas att jag genom detta projekt ska kunna bidra till utvecklingen av mer effektiva interventioner och stödsystem för de mest utsatta. Och jag är entusiastisk över den här forskningens potential att göra en betydelsefull skillnad i hur vi närmar oss utmaningar inom psykisk hälsa i framtiden.

Uppdatering om sociala nätverksprojektet



Vi är glada att kunna dela några viktiga fynd från vår senaste studie som undersökt påverkan av sociala nätverk på psykisk hälsa under covid-19-pandemin i Sverige. Genom att analysera data under mer än ett år upptäckte vi att starka band med familj och vänner, känslor av värme och stöd från andra, och en känsla av gemenskap bidrog avsevärt till bättre psykisk hälsa. Våra resultat visade att personer med robusta sociala nätverk upplevde lägre nivåer av ångest och depression. Dessutom fann vi att äldre vuxna (60+) drog mest nytta av dessa sociala kontakter över tid. De övergripande mönstren gällde både män och kvinnor, men intressant nog rapporterade kvinnor generellt starkare samband mellan sina sociala nätverk och psykisk hälsa jämfört med män. Vi vill passa på att tacka våra deltagare för att ni bidragit till denna viktiga forskning, som hjälper oss att förstå den viktiga roll socialt stöd har för att upprätthålla psykiskt välbefinnande. Ert deltagande har haft stor betydelse!

Nästa nyhetsbrev och uppdateringar på sociala medier

I nästa nyhetsbrev kommer vi att fortsätta med miniintervjuerna och rapportera om spännande pågående projekt. Fram till september hittar ni aktuella nyheter på [Twitter](#) och på vår [webbplats](#)! Kolla också in den nya [LinkedIn-sidan](#) för longCOVIDMENT där ni kan hitta uppdateringar om projekt vi arbetar med relaterat till långtids-covid.

Omtanke2020:
Studie om psykisk hälsa under
covid-19 pandemin



**Karolinska
Institutet**