

Deltagare



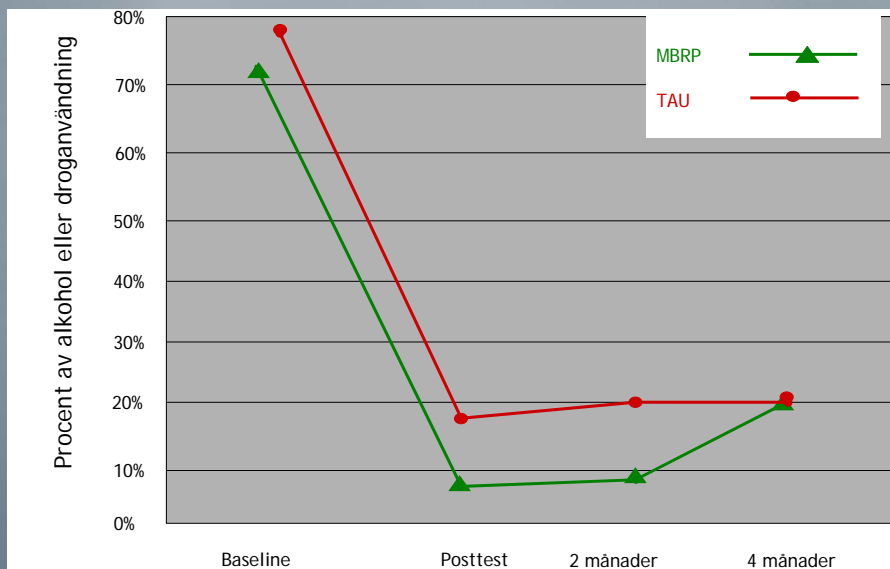
Val av drog:

- 45,2% Alkohol
- 26,2% Kokain/crack
- 13,7 Metamfetamin
- 7,1 Opiater/heroin
- 5,4 Marijuana
- 1,8 Annat

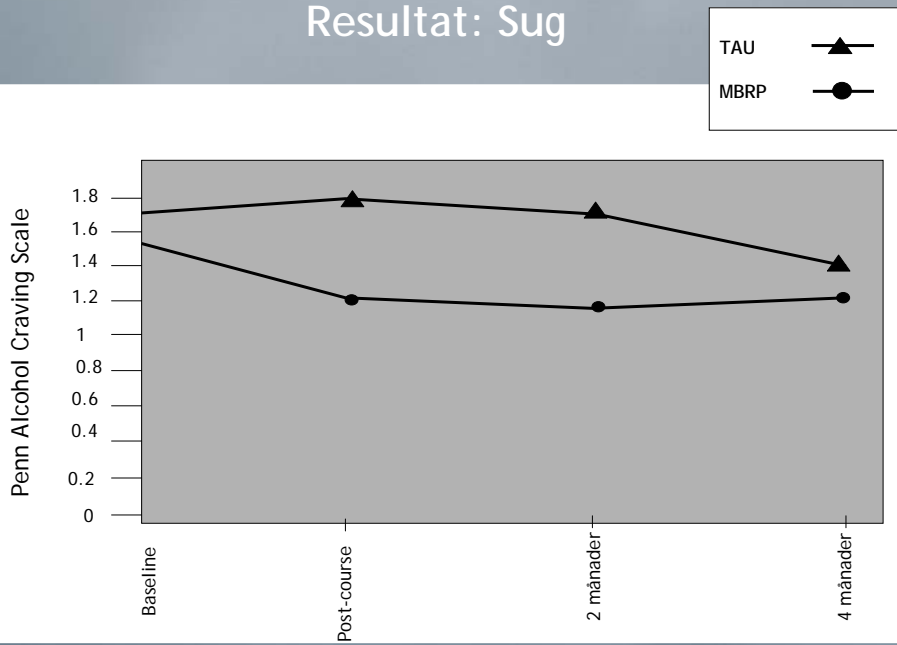
Ingen skillnad mellan grupper vad gäller:

- ✓ Förväntat bortfall
- ✓ Demografiska variabler vid undersökningens början

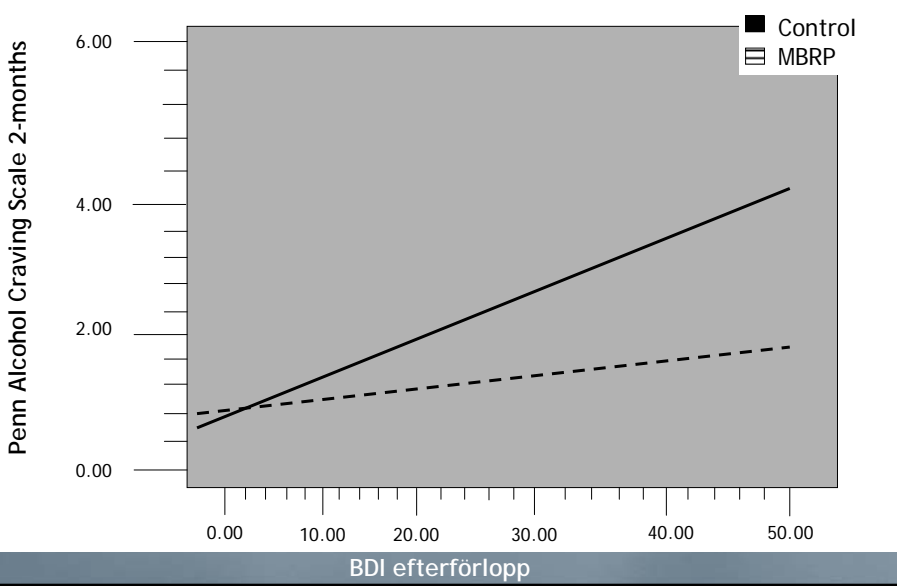
Resultat: Substansanvändning



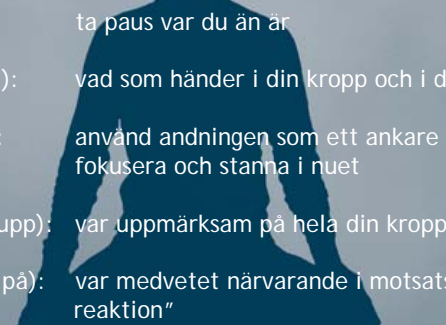
Resultat: Sug



Resultat: Depression och sug



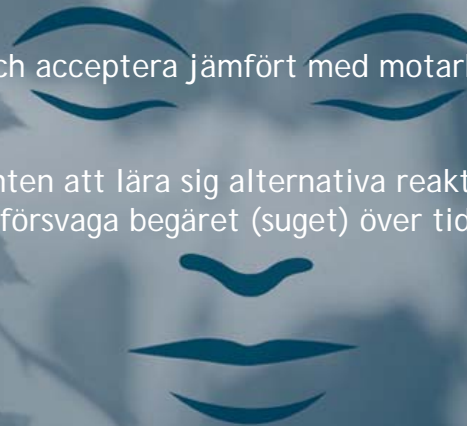
"SOBER" Breathing Space (Andrum)

- 
- S - STOP (stopp): ta paus var du än är
- O - OBSERVE (iaktta): vad som händer i din kropp och i ditt sinne
- B - BREATH (andas): använd andningen som ett ankare att hjälpa dig fokusera och stanna i nuet
- E - EXPAND (öppna upp): var uppmärksam på hela din kropp och din omgivning
- R - RESPOND (svara på): var medvetet närvarande i motsats till "automatisk reaktion"

Surfa på suget

Observera och acceptera jämfört med motarbeta och kontrollera

Tillåter klienten att lära sig alternativa reaktionssätt och därmed försvaga begäret (suget) över tid



Diskussion

Preliminära belägg talar för:

Minskad frekvens av substansanvändning

Ökad medveten närvaro och acceptans

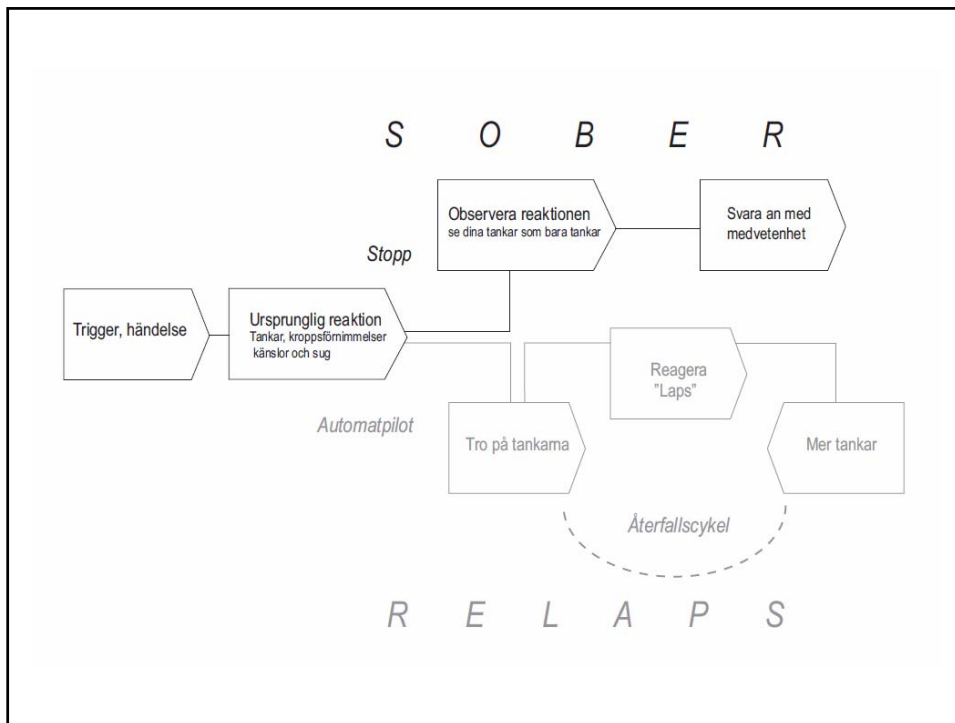
Reducerat sug vilket är det som ger behandlingen dess effekt

Fortsatt forskning

Undersök på vilket sätt minfulnessövningarna kan förbättra vanlig återfallsprevention

Unika orsaker till MBRP's effekt

Jämför MBRP som primär behandling relativt eftervård



Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders A Randomized Clinical Trial

Figure. Study Flow From Screening to Analysis

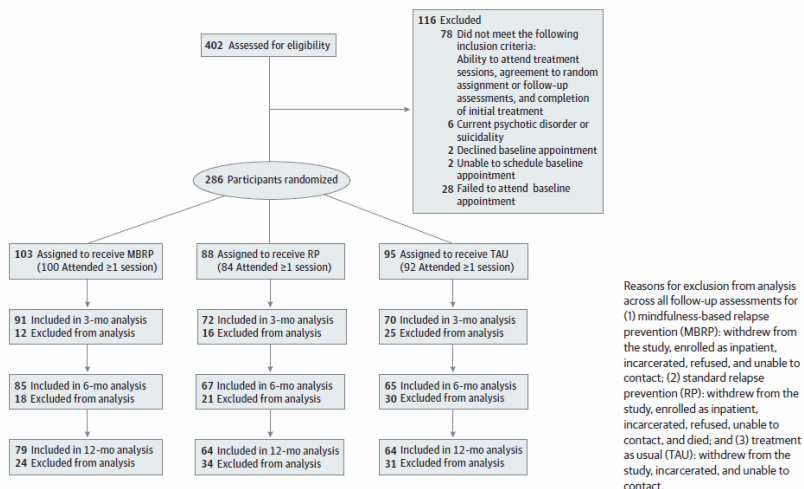


Table 2. Outcome Variable Findings at Follow-up

Characteristic	TAU (n = 95)	RP (n = 88)	MBRP (n = 103)
Sample size % completed, No. (%)			
3 mo	82 (86.3)	80 (90.9)	95 (92.2)
6 mo	77 (81.1)	75 (85.2)	89 (86.4)
12 mo	76 (80.0)	72 (81.8)	83 (80.6)
Drug use days, TLFB, mean (SD)			
3 mo	5.23 (15.43)	2.09 (10.65)	3.92 (16.24)
6 mo	5.81 (19.11)	1.71 (10.77)	2.73 (12.00)
12 mo	4.63 (16.03)	6.09 (19.05)	3.06 (15.08)
Any drug use, TLFB, No. (%)			
3 mo	20 (21.0)	11 (12.5)	14 (13.6)
6 mo	20 (21.0)	7 (8.0)	10 (9.7)
12 mo	13 (13.7)	15 (17.0)	9 (8.7)
Heavy drinking days, TLFB, mean (SD)			
3 mo	2.64 (10.64)	2.13 (7.75)	1.99 (8.06)
6 mo	2.61 (9.93)	1.13 (5.96)	1.63 (8.53)
12 mo	4.65 (14.93)	3.89 (12.17)	1.44 (7.66)
Any heavy drinking, TLFB, No. (%)			
3 mo	19 (20.0)	18 (20.5)	12 (11.7)
6 mo	15 (15.8)	8 (9.1)	8 (7.8)
12 mo	19 (20.0)	17 (19.3)	8 (7.8)

Abbreviations: MBRP, mindfulness-based relapse prevention; RP, relapse prevention; TAU, treatment as usual; TLFB, Timeline Follow-back.