

## Populärvetenskaplig beskrivning av forskningsprojektet

Fysisk aktivitet kan användas som behandling för att förebygga och behandla både kroppslig och psykisk ohälsa. Forskning visar att fysisk träning hos personer med psykisk sjukdom, såsom depression eller ångest, har effekter på hjärnan som kan jämföras med effekt av läkemedel och psykoterapi. Personer med psykisk sjukdom förskrivs sällan fysisk aktivitet på recept och har svårare än andra att komma igång med träning. Därför skapades innovationen "Braining": fysisk träning för hjärnan av träningsintresserade och forskningskompetenta medarbetare vid Psykiatri Sydväst (PSV) 2017. Metoden Braining är ett helhetskoncept, där enkla pulshöjande gruppträningspass (måttligt till mycket ansträngande, 30–45 minuter) adderas till sedvanlig psykiatrisk farmakologisk och psykologisk behandling. Braining sker i lokaler vid den psykiatriska kliniken, och leds av psykiatrisk personal tränade att leda träningspass. Träningspassen föregås av ett kort individuellt samtal med varje patient. Före och efter träningsperioden hålls ett längre motiverande samtal, där man tillsammans med patienten formulerar och följer upp individuella mål samt utvärderar fysisk och psykiskt mående som en strukturerad del av behandlingen. Braining har nu nått över 500 patienter utan allvarliga incidenter och med goda resultat i kliniska utvärderingar och planeras för att implementeras och utvärderas vetenskapligt vid flera psykiatriska öppenvårdsenheter i Region Stockholm (RS).

Det här forskningsprojektet vill:

1. Studera kliniska data och utvärderingar samt följa upp tidigare deltagare på PSV.
2. Utvärdera användbarheten och effekten av metoden Braining på flera psykiatriska enheter i RS genom att jämföra effekter på kondition, kognitiv förmåga, fysisk och psykisk hälsa, funktionsnivå och livskvalitet hos patienter som deltagit i Braining jämfört med egen träning och goda råd om fysisk aktivitet.
3. Jämföra effekten av pulshöjande träning (Braining), icke pulshöjande träning (stretching/avslappning) och ingen träning hos patienter med bipolär sjukdom med pågående depression.
4. Undersöka Brainings effekter på biomarkörer i blodprov, såsom inflammationsgrad, molekyärgenetiska markörer, kardiometabola faktorer.