

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

–groups for adults with autism spectrum disorder – an open feasibility study

Specialistarbete inriktning neuropsykologi

2020-02-23

Miyabi Persson
Habiliteringscenter Flemingsberg
Habilitering & Hälsa Stockholm

Supervisor: Tatja Hirvikoski
Med dr, leg psykolog, specialist i neuropsykologi
Docent, Karolinska Institutet
FoUU- chef, Habilitering & Hälsa

ABSTRACT

Background: Adults with autism spectrum disorder (ASD) experience much stress in everyday life. There is generally a lack of interventions, addressing stress reduction in ASD. However, mindfulness based stress reduction (MBSR) has been suggested to be a promising option. MBSR was, therefore, adjusted for autistic adults with intellectual ability in the average range within the outpatient disability services/Habilitation and Health in Stockholm, Sweden.

Aim: This open feasibility study aimed to examine the adjusted MBSR program's feasibility, treatment credibility and preliminary efficacy.

Methods: MBSR, an eight-week program, was run by trained MBSR teachers, who were also professionals at Habilitation and Health, to guide participants to learn how to practice, integrate and apply mindfulness, and, thus, find a coping strategy in their everyday lives. The program's feasibility was measured by completion of the program. Treatment credibility (satisfaction and expectancy of improvement) and preliminary efficacy were examined by comparing self-ratings in six questionnaires that were filled in before and after the program.

Results: 31 out of 46 participants (67%) completed the MBSR program (attended at least 6 out of 9 sessions), which indicated the program's feasibility was acceptable. The reported treatment credibility increased from baseline to post-intervention was measured by Treatment Credibility Scale (TCS) ($p=0.002$). The preliminary treatment efficacy was shown by reduced overall perceived stress (Perceived Stress Scale, PSS) ($p = 0.002$), distress respective coping of PSS ($p = 0.002$ respective 0.046), depression (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) ($p = 0.032$). The study showed a preliminary efficacy regarding perceived stress, coping, and depression, but not regarding anxiety, mindful attention and awareness, level of acceptance of own diagnosis ASD, and satisfaction with life.

Conclusions: This study suggests that the MBSR demonstrated acceptable feasibility for adults with ASD and intellectual ability in average range in outpatient habilitation context, and that the MBSR appears to be promising when it comes to reducing the experience of everyday stress and mental illness. Further studies with a larger group of participants are recommended for more conclusive evidence.

Keywords: adult; stress; reduction; coping; group.

ABSTRAKT

Bakgrund: Vuxna med autism spektrumdiagnos (ASD) upplever mycket stress i vardagen. Trots detta har få interventioner som fokuserat på minskning av stress hos människor med ASD förekommit. Mindfulness-baserad stressreduktion (MBSR) har bevisats vara en lovande intervention med forskningsevidens. I denna studie beskrivs ett MBSR program anpassat för autistiska vuxna utan intellektuell funktionsnedsättning (IF). Studien genomfördes inom Habilitering & Hälsa (H&H) i Stockholm, Sverige.

Syfte: Den här öppna studien avser att undersöka det anpassade MBSR programmens genomförbarhet, trovärdighet och dess preliminära effekt.

Metod: MBSR-programmet, ett åtta veckors program, bedrevs av behandlare som är utbildade MBSR-lärare inom H&H. De vägledde deltagarna att lära sig att öva, integrera och tillämpa mindfulness övningar och därmed hitta en copingstrategi i vardagen. Programmets genomförbarhet mättes genom frekvensen av deltagande. Programmets trovärdighet (tillfredsställelse och förväntan på förbättringar) och preliminär effekt mättes genom att jämföra sex stycken själv-skattningsfrågeformulär som besvarades före och efter programmet.

Resultat: 31 av 46 deltagare (67%) deltog i MBSR-programmet, vilket indikerade att programmets genomförbarhet var acceptabel. De deltog i minst sex av nio sessioner. Programmets trovärdighet ökade från baslinjen till resultatet vid post-program, enligt resultat av Treatment Credibility Scale (TCS, $p = 0,002$). Programmets preliminära effekt visades genom minskad allmän upplevd stress (Perceived Stress Scale, PSS, $p = 0,002$), stress respektive coping av PSS ($p = 0,002$ respektive $0,046$), depression (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS, $p = 0,032$). Resultatet av frågeformulären visade således en preliminär positiv effekt gällande stress, coping, och depression. Dock kunde inte studien finna stöd för att behandlingen visade en positiv effekt gällande ångest, uppmärksamhet och medvetenhet, acceptansnivå för egen diagnos ASD och nöjdhet med livet.

Slutsatser: Studien indikerar att MBSR-programmets genomförbarhet för vuxna med ASD utan IF var acceptabel och att deltagarna upplevde programmets metod som trovärdig i öppenvård habiliterings kontext. Programmet verkar preliminärt vara lovande gällande

reduktion av upplevelse av stress och psykisk ohälsa i vardagen. Ytterligare studier med en större grupp av deltagare rekommenderas för bättre evidens.