

## Mental sundhedsapp kan hjælpe med at forhindre depression hos sårbare unge

7.10.2024 12:08:40 CEST | Monsenso | Investor Nyheder

En kognitiv adfærdsterapi (CBT) app, baseret på Monsenso's platform, har vist sig at forhindre stigninger i depression hos unge mennesker, der er i høj risiko. Appen vurderes at kunne implementeres som en omkostningseffektiv offentlig mental sundhedsforanstaltning.

Globalt vokser bekymringen over de høje og støt stigende forekomster af angst og depression hos unge. Der er brug for effektive og skalerbare måder at forebygge dårligt mentalt helbred i denne gruppe på, og digitale værktøjer såsom mobilapps er blevet foreslået som en del af løsningen.

Selvom der er nye beviser for, at apps til mental sundhed er effektive til behandling af angst og depression, er dette projekt ledet af University of Exeter det første, der grundigt tester en app til mental sundhed i så stor skala i fire lande. To forbundne forskningsartikler offentliggjort den 4. oktober i *Lancet Digital Health* rapporterer resultaterne af ECoWeB-PREVENT og ECoWeB-PROMOTE forsøgene, som kørte sideløbende i det fire-årige studie finansieret af Horizon 2020. Kritisk set viste disse forsøg, at en CBT-selvhjælps app baseret på Monsenso's platform kan beskytte sårbare unge mod depression.

Professor Ed Watkins fra University of Exeter ledede projektet og sagde: "For unge mennesker med forhøjet risiko tyder vores resultater på, at CBT-appen har en forebyggende effekt på depression og kan have en fordel for folkesundheden. Deltagernes livskvalitetsmål var bedre, og deres rapporterede arbejde og sociale funktion var bedre.

»Vi fandt dog også ud af, at det er svært at lave forbedringer hos unge, som grundlæggende har det okay. Vores resultater tilføjer beviserne for, at forebyggelse af depression virker bedst, når vi identificerer og udvælger personer, der er mere udsatte i stedet for at tage en mere universel tilgang. Denne identifikation kan ske ved en online selvscreeningsproces eller gennem professionel henvisning."

CEO Thomas Lethenborg fra Monsenso: "Vi er glade for studiets resultater og ser stort forretningspotentiale baseret på det. Det viser, at Monsensos platform kan bruges til at levere omkostningseffektive, selvhjælpsbaserede forebyggelsesindsatser i stor skala, og at den muliggør effektive, internationale decentraliserede forsøg, hvor borgeres egne data kontinuerligt indsamles til gavn for forskningen".

Målet med projektet til EUR 4 millioner var at teste virkningerne af mobilapps til at forebygge depression og fremme mentalt velvære for unge i alderen 16 til 22. I en af de største undersøgelser af sin art deltog 3.700 unge på tværs af Storbritannien, Tyskland, Belgien og Spanien og blev fordelt i to studier baseret på deres følelsesmæssige kompetencer ved starten af undersøgelsen. Det resulterede i, at 1.200 unge mennesker med reduceret emotionel kompetencescore, der giver øget risiko for depression, såsom øget bekymring og overtænkning, gik ind i et forsøg med fokus på forebyggelse, mens 2.500 uden en sådan risiko gik i det andet forsøg med fokus på at fremme velvære.

Disse to grupper blev derefter randomiseret til tre forskellige apps udviklet af projektet baseret på Monsenso's platform. Der var en selvovervågnings-app, hvor deltagerne kunne rapportere deres følelser hver dag, en selvhjælps-app, der gav personlig træning i emotionelle kompetencer, og en selvhjælps-app baseret på CBT-principper. Deltagerne blev derefter fulgt op efter tre måneder og 12 måneder for at se, hvordan deres trivsel og depressionssymptomer ændrede sig.

Forsøgene viste, at CBT-appen forhindrede en stigning i depression i forhold til selvmonitorering i gruppen med øget risiko, men at der ikke var nogen forskel mellem nogen af interventionerne i deres virkning for gruppen med lavere risiko.

Professor Ed Watkins sagde: "Vores resultater tyder på, at selv når unge brugte selvhjælpsappen et par gange, var der en lille, men meningsfuld fordel. Fordi appen er skalerbar til et stort antal mennesker på en omkostningseffektiv måde, har disse effekter potentiel værdi som en folkesundhedsintervention inden for en bredere portefølje af digitale og personlige ydelser og interventioner. Næste trin er at identificere de aktive elementer i appen, der var gavnlige og at forbedre engagementet og den løbende brug af disse elementer."

Projektet involverede 13 forskellige partnere, herunder to kommercielle virksomheder - danske Monsenso, som udviklede de nævnte app baseret på sin digitale sundhedsplatform og det tyske stemmeanalysefirma auDERING. Exeter Universitet (Storbritannien), LMU München (Tyskland), Gent Universitet (Belgien) og Universitat Jaume I (Spanien) var de vigtigste behandlingsudviklings- og forsøgssteder. Den kvalitative analyse blev ledet af Oxford Universitet.

Undersøgelserne har titlerne *'Emotionel kompetence-selvhjælps-app versus kognitiv-adfærds-mæssig selvhjælps-app versus selvmonitorerings-app for at forebygge depression hos unge voksne med forhøjet risiko (ECoWeB PREVENT): et internationalt, multicenter, parallelt, åbent, randomiseret kontrolleret forsøg'*. og *'Emotionel kompetence-selvhjælps-app til mobiltelefoner versus kognitiv adfærdsbaseret selvhjælps-app versus selvmonitorerings-app til fremme af mental trivsel hos raske unge voksne (ECoWeB PROMOTE): et internationalt, multicenter, parallelt, åbent, randomiseret kontrolleret forsøg'* og begge er publiceret i *Lancet Digital Health*. Projektet blev støttet af European Union Horizon 2020 Personalized Medicine SC1-PM-07-2017 tilskudsftale 754657.

For yderligere information:

University of Exeter:

Pressekontor

+44 (0)1392 722405 eller

Thomas Lethenborg, CEO

Tlf. +45 21 29 88 27

E-mail: [lethenborg@monsenso.com](mailto:lethenborg@monsenso.com)

## **Om Monsenso**

Monsenso er en innovativ virksomhed, som tilbyder en digital sundhedsløsning til brug for decentraliserede forsøg, patientmonitorering og behandlingsunderstøttelse. Vores mission er at bidrage til bedre sundhed til flere personer og lavere omkostninger ved at understøtte behandling digitalt og bedre udnytte patienters egne data. Vores løsning bidrager til optimering af behandlingen og giver et detaljeret overblik over patienters sundhed via indsamling af data om deres tilstand, adhærens og adfærd. Løsningen forbinder patienter, omsorgspersoner og behandlere for at muliggøre en personligt tilpasset behandling, distancebehandling samt tidlig intervention. Vi samarbejder med sundhedsvæsenet, medicinalindustrien og forskningsinstitutioner verden over i vores forsøg på at levere løsninger som passer ind i patienters og sundhedsprofessionelles hverdag. Få mere at vide på [www.monsenso.com](http://www.monsenso.com)

## **Vedhæftninger**

- [Download selskabsmeddelelse.pdf](#)