

## Långsiktiga effekter av energihealing vid depression och stress

En sammanfattning av studien:

Shore, A. G. (2004). Long-term effects of energetic healing on symptoms of psychological depression and self-perceived stress. *Alternative Therapies in health and medicine*. vol.10, ss.

42-48

Genom en experimentell studie undersöktes långsiktiga effekter på symtomen vid lindrig till medelsvår depression, samt stress efter behandling med Reiki. Fyrtiofem vuxna i behov av behandling för depression och stress blev slumpmässigt utvalda och indelade i tre grupper: handpålägnings-Reiki, distans-Reiki och en kontrollgrupp som fick placebo-distans-Reiki. Deltagarna var inte medvetna om vilken grupp som fick placebo-Reiki. Varje deltagare fick en 1-1,5 timmes behandling i veckan under sex veckor.

Symtomen på depression och självupplevd stress mättes med de väletablerade självskattningsskalorna BDI (Beck Depression Inventory), BHS (Beck Hopelessness), och PSS (Perceived Stress), vilka sedan analyserades med 3x3 factorial MANOVA (Multivariat variansanalys). Deltagarna fyllde i skattningsskalorna före och efter behandlingsperioden, samt ett år senare. Direkt efter ettårsuppföljningen fick även kontrollgruppsdeltagarna sex veckors Reikibehandling, och sedan åter fylla i självskattningsskalorna. Detta analyserades med två-sidigt T-test.

Förtest-data visade ingen signifikant skillnad mellan grupperna. Resultatet efter avslutade behandlingar visade en signifikant reduktion av symtomen hos behandlingsgrupperna jämfört med kontrollgruppen ( $P < 0,05$ ;  $N_2$  från 0,09-0,18). Ett år senare kvarstod dessa skillnader ( $P < 0,05$ ;  $N_2$  från 0,12-0,44).

Slutsatsen är att Reikibehandlingar kan signifikant minska depressiva symtom, hopplöshet och stress, och efter sex-nio timmars behandling kvarstår resultatet ett år senare. Det är ingen signifikant skillnad mellan distans-Reiki och handpålägnings-Reiki, vilket visar att det är energin och inte beröringen som är orsaksfaktorn. Energin reducerar negativa symtom oavsett förväntningar.