

## Motion till riksdagen 2023/24:2159

av **Ann-Sofie Lifvenhage (M)**

# Fysisk och social aktivitet för att minska psykofarmaka inom psykiatri

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att se över möjligheten att prioritera forskning kring de positiva effekter fysisk och social aktivitet har på psykiskt dåligt mående i syfte att minska användning av psykofarmaka och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

Vi ser över hela landet en ökning av det psykiskt dåliga måendet. Pandemin har bidragit till mer ensamhet. Som unga upplevs kraven öka vilket skapar allt fler som tidigt upplever sig stressade på ett negativt sätt som bidrar till psykiskt dåligt mående. Likaså ser vi många äldre som efter att ha förlorat en livspartner upplever en ensamhet som blir svår att fylla eller som efter pension inte längre ser sin plats i samhället vilket även det skapar ett dåligt mående. Tyvärr ser vi i alltför många fall att psykofarmaka blir den enda lösningen på problemet och att patienten skickas hem med en påse piller. Med mer fysisk aktivitet och sociala aktiviteter på recept istället för enbart piller ökar chansen att få fler tillbaka till livet med ett gott mående utan psykofarmaka. Om arbete kan vara flexibelt i högre utsträckning kan rutiner och de sociala aspekterna vägas in som positiva för effekten av vården.

Med prioritering av forskning kring psykiskt dåligt mående ökar chansen att vi får större träffsäkerhet till effektiv vård för att snabbare komma tillbaka till ett gott mående.

*Ann-Sofie Lifvenhage (M)*