

## Group Prevention of Depression and Anxiety Symptoms

[Martin E P Seligman](#)<sup>1</sup>, [Peter Schulman](#), [Alyssa M Tryon](#)

### Affiliations expand

To prevent depression and anxiety, we delivered a brief, classroom-based cognitive-behavioral workshop along with ongoing Web-based materials and e-mail coaching to college students at risk for depression. At risk was defined as having mild to moderate depressive symptoms on a self-report measure of depression. Two hundred forty students were randomized into either an eight-week workshop that met in groups of 10, once per week for 2 h or into an assessment-only control group. We plan to track participants for 3 years after the workshop and here we report the 6 month preventive effects on depression and anxiety. The workshop group had significantly fewer depressive symptoms and anxiety symptoms than the control group, but there was no significant difference between the conditions on depression or anxiety episodes at 6 month follow up. The workshop group had significantly better well being than the control group, and the workshop group had significantly greater improvement in optimistic explanatory style than the control group. Improved explanatory style was a significant mediator of the prevention effects from pre- to post-workshop for depressive and anxiety symptoms, as well as for improved well being.

### Phòng chống trầm cảm và triệu chứng lo âu nhóm

[Martin EP Seligman](#)<sup>1</sup>, [Peter Schulman](#), [Alyssa M Tryon](#)

Nguồn:[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17074301/?from\\_term=%22Anxiety%2Fprevention+and+control%22%5BMAJR%5D&from\\_filter=simsearch1.fha&from\\_pos=4](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17074301/?from_term=%22Anxiety%2Fprevention+and+control%22%5BMAJR%5D&from_filter=simsearch1.fha&from_pos=4)

Người dịch: BS Nguyễn Thị Hoàng Yên, khoa Y

Để ngăn ngừa trầm cảm và lo lắng, chúng tôi đã tổ chức một hội thảo nâng cao kiến thức - hành vi cho sinh viên đại học có nguy cơ bị trầm cảm, dựa trên lớp học cùng với các tài liệu dựa trên web và e-mail. Sinh viên có nguy cơ được xác định là có các triệu chứng trầm cảm nhẹ đến trung bình dựa trên một bảng kiểm tự báo cáo về trầm cảm. Hai trăm bốn mươi sinh viên được chọn ngẫu nhiên vào một hội thảo tám tuần, gặp mỗi nhóm 10 sinh viên, 2h một lần mỗi tuần hoặc vào một nhóm đối chứng. Chúng tôi dự định theo dõi những người tham gia trong 3 năm sau hội thảo và ở đây chúng tôi báo cáo các tác động phòng ngừa 6 tháng đối với trầm cảm và lo lắng. Nhóm sinh viên tham gia hội thảo có ít các triệu chứng trầm cảm và các triệu chứng lo âu hơn so với nhóm đối chứng, nhưng không có sự khác

biệt đáng kể giữa các điều kiện về trầm cảm hoặc lo âu trong 6 tháng theo dõi. Nhóm sinh viên tham gia hội thảo có sức khỏe tốt hơn đáng kể so với nhóm đối chứng. Nhóm sinh viên tham gia hội thảo có sự cải thiện lớn hơn đáng kể về cách giải thích lạc quan so với nhóm chứng. Cải thiện cách giải thích là một biến trung gian đáng kể của các tác động phòng ngừa đối với các triệu chứng trầm cảm và lo lắng, cũng như để cải thiện sức khỏe.