

FORSKNINGSRESULTAT för PRAKTISERANDE av MINDFULNESS och MEDITATION

(Uppdelat i SINNE – HJÄRNA – KROPP - BETEENDE)

Effekter på SINNET (MIND):

- Meditationspraktik leder till **lägre nivåer av psykisk ohälsa**, inklusive **mindre ångest, depression, ilska och oro** (Baer, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Greeson & Brantley, in press; Grossman et al., 2004).
- Formellt meditationsutövande (kroppsscanning, yoga, sittande meditation) hemma under en 8-veckors period ledde till ökad mindfulness, vilket, i sin tur, förklarade **minskad psykisk ohälsa och ökat psykiskt välmående** (Carmody & Baer, 2008).
- Fyra veckors mindfulness meditationsträning **reducerade ångest** genom ett **minskat ruminerande**. Ruminerande är en kognitiv process som är kopplad till depression och andra humörstörningar (Jain et al., 2007) En annan klinisk studie fann att 8 veckors mindfulness meditationsträning signifikant **minskade ruminerande** tänkande i människor med en historik av depression (Ramel et al., 2004).
- Att vara i ett meditativt tillstånd tillfälligt ger en **ökad känsla av välmående** (Lau et al., 2006).
- Forskning visar att människor med högre nivåer av mindfulness är bättre rustade att **reglera sina sinnen av välmående** på grund av **ökad emotionell medvetenhet, förståelse, acceptans och förmåga att korrigera och reparera tillstånd av känslomässigt obehag** (Baer et al., 2008; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Feldman et al., 2007). Förmågan att skickligt kunna reglera sin egen interna emotionella upplevelse i nuet **kan leda till god mental hälsa på lång sikt**.
- Mindfulnessbaserat träningsprogram – inklusive Mindfulnessbaserad Stressreduktion* (MBSR), Mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT),

Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialektisk beteendeterapi (DBT), och Mindfulnessbaserad Medvetet ätande-träning (MB-EAT) – kan effektivt behandla även mer **allvarlig mental ohälsa, inklusive ätstörningar, återkommande depressioner, kronisk smärta och emotionellt instabil personlighetsstörning och hetsättningsstörning** (Baer, 2006)

Effekter på HJÄRNAN:

- Ett flertal studier har visat att systematisk mindfulnesssträning, liksom korta meditationsövningar för nybörjare, kan påverka områden i hjärnan som är delaktiga i att **reglera uppmärksamhet, medvetenhet och känslor** (Cahn & Policy, 2006; Lutz et al., 2008a)
- En klinisk studie fann att åtta veckors mindfulness meditationsträning (MBSR) ledde till **en ökad förmåga att orientera sin uppmärksamhet till nuet**, uppmätt i ett laboratorie-utformat uppmärksamhetstest (Jha, Krompinger, & Baime, 2007)
- I en studie gjordes en jämförelse mellan en träningsgrupp i avslappningsteknik och en fem dagar lång integrativ meditationsträning – inklusive mindfulness. Man fann att den senare ledde till en **signifikant förbättring av effektiviteten i exekutiv uppmärksamhet** vid ett uppmärksamhetstest (Tang et al., 2007)
Viktiga resultat för ADHD-personer.
- En annan studie fann att anställda i företag, visade efter åtta veckors MBSR **förändringar i elektrisk aktivitet i frontalloben, vilket beskrevs som upplevelsen av positiva känslor som glädje och nöjdhet** (Davidson et al., 2003)
- En funktionell magnetresonanstomografi (fMRT) uppmätte skillnader i **neural aktivitet i dorsolaterala och mediala delar av prefrontala cortex** efter åtta veckors MBSR* (Farb et al., 2007).

- En fMRI-studie visade att genom att praktisera en kort loving kindness-meditation så **aktiverades delar i hjärnan som associeras med positiva känslor gentemot andra** (Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008). Loving Kindness meditation – traditionellt inkluderad som en del i mindfulness träning – är en kontemplativ praktik skapad för att underlätta acceptans och compassion för sig själv och andra (Kabat-Zinn, 1990; Dalai Lama, 2001)
- Forskare vid *Massachusetts General Hospital* publicerade 2011 följande studie i *Psychiatry Research: Neuroimaging*:
 - **Ökad täthet i den grå massan i hippocampus**; centralt för inläring och minne, och i strukturer som är viktiga vid själv-medvetenhet, medkänsla och introspektion.
 - Deltagarnas rapporter om **minskad stress kopplades till minskad täthet i den grå massan i amygdala**. Aktivitet i amygdala aktiverar vårt hotsystem och våra överlevnadsbeteenden kamp, flykt och frys.
- Lutz et al fann 2008 att det verkar finnas ett samband mellan fokuserad, koncentrerad meditationsövningar och en **ökad förmåga att vidmakthålla stadigt fokus vid ett utvalt objekt**, exempelvis andetaget eller en annan person. Likaså verkar praktiserande av meditationer inriktade på öppet medvetande, leda till en **ökad förmåga att på ett flexibelt sätt övervaka och styra uppmärksamheten när den distraheras**.

Effekter på KROPPEN:

- Vetenskapligt stöd för terapeutisk effekt av mindfulness meditationsträning på stressrelaterade medicinska tillstånd; **psoriasis** (Kabat-Zinn et al., 1998), **typ 2 diabetes** (Rosenzweig et al., 2007), **fibromyalgi** (Grossman et al., 2007), **reumatoid artrit** (Pradhan et al., 2007; Zautra et al., 2008), **kronisk ryggsmärta** (Morone, Greco & Weiner, 2008), **adhd** (Zylowska et al., 2008).
- Mindfulnessforskning visar entydigt på att mindfulnesssträning **minskar symtom av stress och negativa känslotillstånd** och ökar **emotionellt välmående och livskvalitet, bland människor med kronisk sjukdom**

(Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Grossman et al., 2004; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008; Shigaki, Glass, & Schopp, 2006).

- En åtta veckors MBSR-studie visade att de personer som hade störst påverkan på aktivitet i frontala delen av hjärnan också hade starkast antikroppsrespons på ett influensavaccin (Davidson et al., 2003). Denna studie var den första som visade att **mindfulnesssträning kan förändra hjärnan och immunsystemet på ett sätt som kan öka motståndskraften mot sjukdomar.**

Effekter på BETEENDET:

- Studier som visar att människor som är tränade på mindfulness har en **bättre förmåga att sluta röka** (Davis et al., 2007); **minska hetsätande** (Kristeller, Baer, & Quillian-Wolever, 2006); och **minska alkohol- och drogbruk.**
- Mindfulnesssträning har också visat resultat på **förbättrad sömnkvalitet** (Winbush Kreitzer, 2007).

**MBSR (Mindfulnessbaserad Stressreduktion):* Skapad av Jon Kabat-Zinn vid University of Massachusetts i slutet av 1970-talet. Ett 8-veckors program med ett 2,5-timmesbesök per vecka, med hemövningar mellan kurstillfällena samt en hel dag i tyst retreat.