



MINDFULNESSCENTER.SE

Disposition – introduktion i mindfulness

- Samhället NU och DÅ
- Stressfysiologi
- Kognitiva filter
- Vad händer i hjärnan
- Mindfulness verkningsmekanismer
- Forskning
- På gång...
- Att träna mindfulness - Här&Nu



MINDFULNESSCENTER.SE

Jägar och samlarsamhället - Nuet

ADHD - samhället

Homo sapiens sapiens

Hur använder vi vår medvetenhet?

Vad kan mindfulness bidra med?

- privat
- i sjukvården
- i samhället



MINDFULNESSCENTER.SE

Några syften med mindfulness

Att med känsla och skicklighet hantera negativa tankar och känslor genom att lära sig:

- observera en ökad mängd erfarenheter och förnimmelser
- beskriva sina tankar och känslor
- handla medvetet (*ej med autopiloten på*)
- vara icke dömande (*låta tankar och känslor vara som de är - utan att önska att de var annorlunda*)
- att svara mot något (*i stället för att reagera - tillåta stressande tankar komma och gå*)
- att svara på allt med varsamhet och medkänsla mot sig själv och andra



MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulness – fem facetter

- Observera – fler och fler erfarenheter och förnimmelser
- Beskriva tankar, känslor, förnimmelser
- Handla medvetet – ej på autopilot
- Vara icke dömande – låta tankar, känslor och förnimmelser vara som de är
- Att svara eller släppa – ej reaktiv



MINDFULNESSCENTER.SE

Definition av mindfulness

Jon Kabat-Zinn

Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt ...

- med avsikt
- i ögonblicket
- utan att värdera det

Mindfulnesssträning

- självreglering av uppmärksamheten – komma tillbaka till och hålla den i nuet
- sättet som vi förhåller oss till våra erfarenheter i nuet – d.v.s. med:
 - nyfikenhet
 - öppenhet
 - acceptans



MINDFULNESSCENTER.SE

Vad händer i hjärnan?

- Neuroplasticitet
- Reglering av känslor - många centra
- Prefrontalloberna - exekutiva - reglering

Höger sida - "negativa" känslor:

- irritation
- ilska
- ledsen
- rädd

Hög aktivitet - höger sida

- hög sannolikhet för depression
- hög sannolikhet för ångesttillstånd
- hög intensitet - överraskningsreflex
- hög intensitet i motaggression



MINDFULNESSCENTER.SE

Vad händer i hjärnan?

Vänster sida - "positiva känslor"

- glädje
- entusiasm
- intresse
- nyfikenhet
- lycka

Hög aktivitet - vänster sida

- lugn - även vid påfrestningar
- medkännande
- känner igen mikroemotioner
- kärleksfull
- bättre sömn
- låg intensitet på överraskningsreflex
- svarar ej lätt med motaggression

Vad händer i hjärnan vid stresstillstånd?

Underaktiva områden

Hippocampus – **minne**

Cingulate cortex – **uppmärksamhet**

Prefrontala cortex – **exekutiva funktioner**

Överaktiva områden

Amygdala – **känslominnen** – konditionerar rädsla

Hypothalamus – **Kontroll av hypofysen** – reglerar sömn och aptit

Hypofys – **frisätter hormoner i blodet som ökar stresshormonet
kortisol**



MINDFULNESSCENTER.SE

Mediterande munkar

- extrem "vänsterförskjutning" - "världsrekord"
- ingen reaktion på överraskningsmoment (gevärskott)
- ingen motaggression

Stressade amerikaner - 8 veckors träning:

- "vänsterförskjutning"
- bättre immunsvaret vid vaccinering
- ökad ro i sinnet
- ökad inre frihet

Sammanfattning

- mister känsla av tid och rum - hjässloben
- bättre immunförsvar - via hypothalamus
- lägre kortisolnivåer - via hypothalamus
- minskad aktivitet i amygdala
- högre aktivitet i glädjecentrum - pannloben



MINDFULNESSCENTER.SE

Forskning

- Musen och labyrinten
 - Ost
 - Uggla
- Sinnestillstånd lever kvar - ej funktionellt
- Stresstillstånd - hot – undvikandebeteende ("högerdominans)
- Negativ sinnesstämning - negativa tankar om oss själva
- Negativ sinnesstämning - ingen tillgång till positiva minnen
- Negativ sinnesstämning - deprimerad är ej i nuet
- 40 % av deprimerade tar ej sin medicin
- 10 % av organtransplanterade tar ej sin medicin
- Kognitiv terapi - effekt ofta tidigt - synen på "tanken som tanke" viktig
- Tankar är koncept - mentala händelser
- Kroppen - icke konceptuell - vi känner det vi känner
- Förnimmelser - icke konceptuella – hjälper oss komma ifrån våra tankar



MINDFULNESSCENTER.SE

Inställning till mindfulnesssträning

- Tydliggör din avsikt med träningen inför varje övning
- Släpp eventuella förväntningar på att du skall erfara något specifikt under övningen
- Se vad du upptäcker!

Mindfulness - några verkningsmekanismer

- tidig bedömning av tankar, känslor, förnimmelser och upplevda hot
- bromsar stresspiralen tidigt
- identifiering av kognitiva filter -vaccinerar mot dess effekter = *minskad reaktivitet*
- identifiering av tankar som tankar – inte som sanningen = *minskad reaktivitet*
- ställer frågor – *behövs förändring?*
- acceptans lärs in - *accepterar dig fullt ut som du är*
- accepterar situationen fullt ut som den är
- mobiliserar inre resurser ”*vaccination genom medvetenhet*”



MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulness - några medicinska effekter

- Stresshormonet kortisol är lägre hos meditatörer
- Kortisol går ner snabbare på kvällen
- Immunsystemet kan förbättras
- Hjärnans aktivitet synkroniceras bättre
- Delar av hjärnans bark blir tjockare
- Åldrande förlångsammare?



MINDFULNESSCENTER.SE

Några medicinska användningsområden

- Förbättrad hjärnfunktion – lugn, medkänsla, optimal integrering av resurser(?)
- Stressreduktion
- Lägre blodtryck
- Smärtreduktion – ökad livskvalitet
- Kronisk sjukdom – färre symtom, minskade obehag, ökad livskvalitet
- Cancer – mindre stress och oro, bättre sömn, ökad livskvalitet
- Depression – skydd mot återfall
- Ångestreduktion
- Kronisk huvudvärk – minskade besvär
- Ätstörningar
- Återfall i missbruk
- Beteendeförändring
- Sömnbesvär



MINDFULNESSCENTER.SE

10 användningsområden

- Ledarskap
- Personalutveckling
- Minska stress
- Lärande
- Hälsa- och sjukvård
- Livsstilsförändring
- Föräldraskap
- Relationer
- Idrott
- Öka livskvalité



MINDFULNESSCENTER.SE

Träningsprogrammet - Här&Nu

- Faktahäfte
- CD – skiva
- Utvecklingsdagbok för 10 veckors träning

Kan beställas - www.mindfulnesscenter.se



MINDFULNESSCENTER.SE

Faktahäftet

- Syftet - ökad livskvalité
- När lever vi?
- Begreppet mindfulness - medveten närvaro
- Definition av medveten närvaro
- Varför behöver vi medveten närvaro?
- Vad händer i hjärnan?
- Medveten närvaro inom medicinen
- Psykisk ohälsa och acceptans
- Acceptans - att se verkligheten som den är
- Acceptans en förutsättning för förändring
- Från offer till observatör och aktör
- Acceptera det du inte kan kontrollera



MINDFULNESSCENTER.SE

Träningsprogrammet

Cirka 20 minuters formell träning/dag + 10 min informell (egentligen kan du träna mindfulness på "allt" i vardagen)

Grundträning

- Kroppskänning
- Andningsankaret
- Andrum
- Stretch
- Sittande meditation

Integrerad träning

- Stanna upp
 - Observera
 - Acceptera
 - (Svara uppmärksamt)
 - Släpp taget
- = **SOA(S)S mm.**

CD- skiva - innehåll

- Kroppskänning
- Stretch
- Sittande meditation
- Andrum
- Klockor var 5:e minut



MINDFULNESSCENTER.SE

Träningsprogram- Veckoplanering

Vecka 1. Lämna autopiloten - känn din kropp

Vecka 2. Observera din andning - träna ditt andningsankare.

Vecka 3. Var närvarande i andning och kroppsrörelse

Vecka 4. Bara sitt - här och nu

Vecka 5. Acceptera och släpp taget

Vecka 6. Att hantera svårigheter

Vecka 7. Tankar är inte fakta

Vecka 8. Att ta hand om sig själv på bästa sätt

Vecka 9. Acceptera och förändra

Vecka 10. Befäst din dagliga träning