

Mindfulness

Att vara medvetet närvarande

Helena Löwen-Åberg

Leg. Sjukgymnast

Specialist psykiatri/psykosomatik

Steg 1-utbildning i KBT/Processhandledare

Fungera Göteborg AB

www.fungera.info

www.heka.nu



Mindfulness

- *“Mindfulness är den medvetenhet som uppstår när vi uppmärksammar något avsiktligt, i nuet, som det är, fritt från bedömning”.*

- Jon Kabat-Zinn



Mindfulness

Medveten närvaro
Sinnesnärvaro



Medveten närvaro

- Urgammal zenbuddhistisk meditationsmetod, zen, zazen
- Handlar om uppvaknande
- Att se verkligheten så som den är
- Att ha kontakt med nuet
- Att man lever i harmoni med sig själv och världen – den åttafaldiga vägen



De fem världarna

Min karta av
världen,
så som jag tror
den ser ut

Din karta av
världen,
så som du tror
den ser ut

Terrängen,
verkligheten,
världen,
så som den
faktiskt är,
ser ut och
fungerar

Världen
så som jag
skulle vilja
den ser ut.
Min vision

Världen
så som du
skulle vilja
den ser ut.
Din vision



Vårt "själv"

- Kropp
- Känslor
- Varseblivningar
- Mentala formationer
- Medvetande



Buddhismens ädla sanningar

- 1. Lidandet tillhör livet, är universellt
- 2. Orsaken till lidandet är livsbegäret, vi vill öka tillfredsställelsen nu!
- 3. Det finns en väg ut ur lidandet, utsläcka begäret och undvika handlingar som skapar lidande
- 4. Den åtta-faldiga vägen



Den åtta-faldiga vägen

- Rätt förståelse
- Rätt intention
- Rätt tal
- Rätt handlande
- Rätt levnadssätt
- Rätt ansträngning
- Rätt medvetenhet
- Rätt koncentration



Mindfulness meditation

Meditation = att vara

- En övning i att bara vara





Mindfulness - förhållningssätt

- Icke-värderande
- Nyfikenhet, öppet sinne
- Tillåtande
- Tålamod
- Tillit
- Accepterande
- Frihet att välja, att släppa taget



Acceptans

Acceptans är en villighet att gå med på psykologiska fenomen såsom känslor, tankar och kroppsliga reaktioner, utan att göra något för att förändra, undvika, döma eller kontrollera dem.

Steven Hayes

“Du kan inte stilla vågorna men du kan lära dig att surfa på dem.”



2010-11-19

© Helena Löwen-Åberg

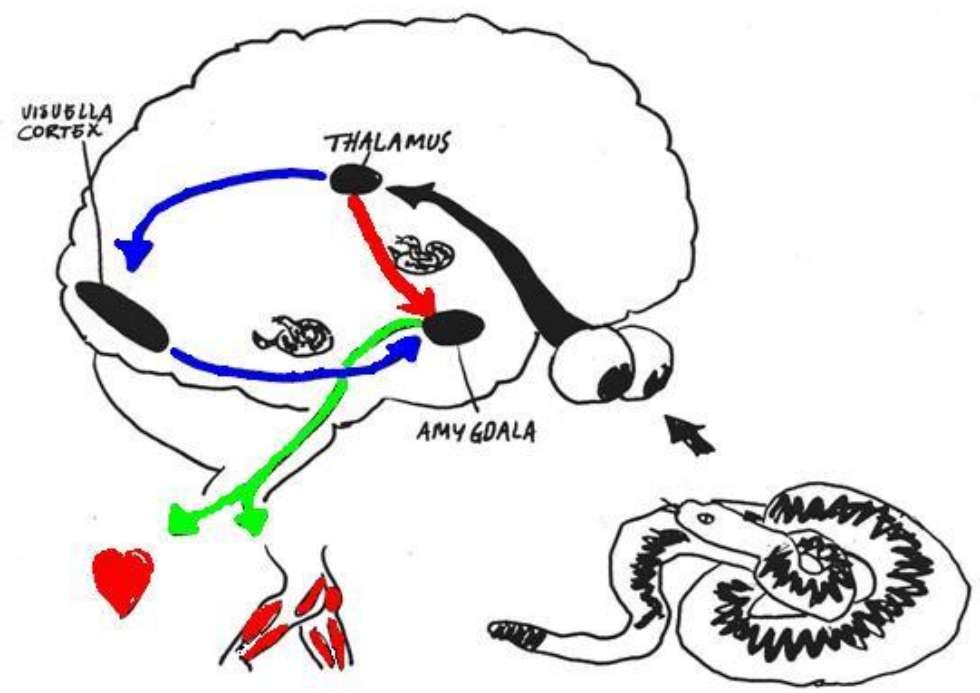


Sinnesrobönen

- Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra
- Ge mig mod att förändra det jag kan förändra
- Ge mig förstånd att skilja det ena från det andra

→ SNABB VÄG

→ LÅNGSAM VÄG



Joseph Ledoux
The emotional brain.



Tänkandet och stress

- Tänkandet är ofta automatiskt
- Ju mer stressade vi är, desto mer automatiskt tänkande
- Pannloben stängs av vid stress
- Amygdala är aktivt vid stress
- Amygdala utvecklades före barken



Meditationen

- Gör oss vakna från vårt vanliga vakenhetstillstånd
 - som automatiska sömngångare
- Ger oss en möjlighet att hitta in till oss själva
- Ger oss övning i att vara i varandet i stället för i görandet



SOAL

- S – Stanna upp
- O – Observera
- A – Acceptera
- L – Låt gå iväg





Vardagen med Mindfulness

- När vi dricker te, dricker vi te
- När vi städar, så städar vi

Medveten närvaro

Hur öva?

Medveten närvaro

- som rutin i dagliga aktiviteter
- genom kroppsskanning – del för del
- i andningen
- tre minuters andningspaus



Förslag på litteratur

- Thich Nhat Hanh. Mandelträdet i din trädgård.
- Thich Nhat Hanh. Vi är redan framme.
- Thich Nhat Hanh. Fri från rädsla, fri från sorg.
- Jon Kabat-Zinn. Vart du är går är du där.
- Andries J Kroese. Minska din stress med meditation.
- Gary Thorp. Konsten att se med nya ögon.
- Åsa Nilsson. Vem är det som bestämmer i ditt liv? – om medveten närvaro.
- Anna Kåver: Att leva ett liv, inte vinna ett krig – om acceptans
- Mark Williams m.fl. Mindfulness – en väg ur nedstämdhet och depression.
- Ola Schenström. Mindfulness i vardagen. Vägen till medveten..
- Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad. Fri från stress med mindfulness
- Åsa Palmkron Ragnar. Börja öva Mindfulness och acceptans.
- Titti Holmer. Lycka nu. En praktisk guide i mindfulness.

Vetenskapliga artiklar

randomiserade, kontrollerade

- Harley R et al.

Adaption of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. 2008.

- Metod:

- Mindfulness, interpersonell effektivitet, emotionell reglering, tolerans av sorg/smärta.
- 10 pat i behandlings grupp 16 v, 9 kontroll

- Resultat:

- Signifikant förbättring för behandlingsgruppen
- Cohen's $d=1,45$ för Hamilton rating scale for depression
- resp $d=1,31$ för Becks depression inventory

Vetenskapliga artiklar

randomiserade, kontrollerade

- Cohen-Katz J et al. 2005.
The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a qualitative and quantitative study, part III.
 - Metod:
 - Mindfulness based stressreduction, (MBSR)
 - 8 v program
 - Resultat:
 - Förbättrad avslappning och egenvård, förbättringar inom arbetet och i familjerelationer;
ex, rastlöshet, fysisk smärta, hantering av svåra känslor

Vetenskapliga artiklar

randomiserade, kontrollerade

- Pradhan EK et al. 2007.
Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction in rheumatoid arthritis patients.
 - Metod:
 - 31 pat MBSR-program 8 v + 4 mån träning, 32 pat kontrollgrupp
 - Depressionssymtom, psykisk smärta (distress), RA-aktivitet, välmående och mindfulness utvärderades
 - Resultat:
 - Signifikant förbättring efter 6 mån för psykisk smärta ($p=0,04$), välbefinnandet ($p=0,03$) samt liten för depressionssymtom ($p=0,08$) och mindfulness ($p=0,09$)
 - Ingen skillnad för RA-aktivitet

Vetenskapliga artiklar

randomiserade, kontrollerade

- Sadlier M, Stephens SD, Kennedy V.
Tinnitus rehabilitation: a mindfulness meditation cognitive behavioural therapy approach. 2008.
 - Metod:
 - 25 pat randomiserades till MBSR-program 4 x 1 tim eller kontrollgrupp som sen fick behandling (egna kontroller).
 - Hallam tinnitus questionnaire, 4-6 mån uppföljning
 - Resultat:
 - Signifikant förbättring för behandlingsgruppen och senare för kontrollgruppen efter behandling men ingen förbättring av enbart väntelista-kontroll.



Beställ CD

www.heka.nu

■ Medveten närvaro

- Medvetandeträning med hjälp av Mindfulness Meditation
- Meditationsprogram med fyra olika övningar
- Av och med leg sjukgymnast
Helena Löwen-Åberg



Slut för idag!



2010-11-19

© Helena Löwen-Åberg



Tack för mig!

Helena Löwen-Åberg

www.fungera.info

www.heka.nu

