

KAROLINSKA INSTITUTET * KONJ. CHIRURG. MEDICINA * KLINIKEN

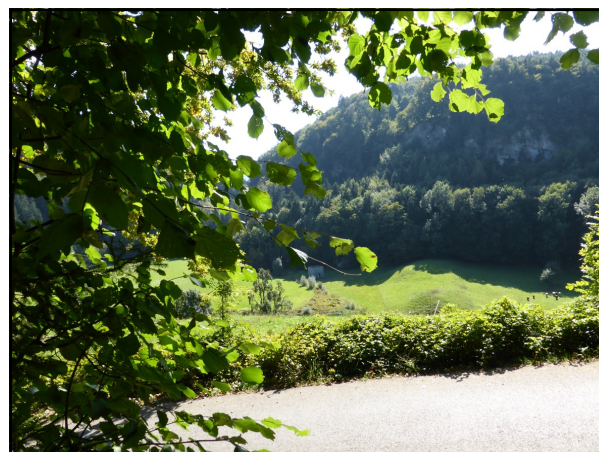
efms
CENTER FOR MINDFULNESS STUDIES

Mindfulness – flum eller annat sätt att hantera stress?

Camilla Sköld,
Med Dr och utbildare i MBP

SAMARBETEN
VI SAMARBETAR MED UNIVERSITET OCH AKUTOMBUSET FRÅN ÖRSÄKT BEGRÄNSAD KONTROLL ÖVER HÄLSA OCH VÄLBEFINDANDE

1



2

Vad har ni för fördomar kring mindfulness?

3

Vad har ni för fördomar kring mindfulness?

Flummigt, ovetenskapligt, navelskåderi, rökelse, spa-igt, bara kvinnor som talar med meditativ röst, män med mysbyxor, sitta i cirkel med ljus i mitten, sitta i lotusställning...

4

Definition av mindfulness

Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt...

- Med avsikt
- I ögonblicket
- Utan att döma

Kabat-Zinn J (Full Catastrophe Living 1993, 2013)

5

REVIEW ARTICLE

Mechanisms of Mindfulness

▼
Shauna L. Shapiro
Santa Clara University

▼
Linda E. Carlson
University of Calgary

▼
John A. Astin
California Pacific Medical Center

▼
Benedict Freedman
Occidental College

Recently, the psychological construct *mindfulness* has received a great deal of attention. The majority of research has focused on clinical studies to evaluate the efficacy of mindfulness-based interventions. This line of research has led to promising data suggesting mindfulness-based interventions are effective for treatment of both psychological and physical symptoms. However, an equally important direction for future research is to investigate questions concerning mechanisms of action underlying mindfulness-based interventions. This theoretical paper proposes a model of mindfulness, in an effort to elucidate potential mechanisms to explain how mindfulness affects positive change. Potential implications and future directions for the empirical study of mechanisms involved in mindfulness are addressed. © 2005 Wiley Periodicals, Inc. *J Clin Psychol* 62: 373–388, 2006

Tre mekanismer

- Avsikt
- Uppmärksamhet
- Attityd

6

Avsikten

- är en personlig vision som är dynamisk och föränderlig

Skapa förutsättningar för vad som är möjligt:

- Självreglering
- Självutforskning
- Självbefrielse och medkännande service

7

Uppmärksamhet

- att koncentrera sig på medvetandets innehåll
sågs vara "läkande i sig"

- Att under längre tidsperioder behålla fokus
- Förmågan att skifta fokus för uppmärksamheten mellan olika objekt
- Hämma sekundär bearbetning av tankar (t.ex. rumination), känslor och förmimmelser

8

Attityd

- Tålmod
- Medkänsla
- Icke-strävan

**"IAA" leder till en betydande förändring av
perspektivet, så kallad repercieving**

...på fyra sätt:

- Förmågan till självreglering
- Klargörande av kärnvärden - vad är verkligen värdefullt?
- Kognitiv, emotionell och beteendemässig flexibilitet
- Exponering - stödjer en "global desensibilisering"

10

Repercieving

= decentrera, avautomatisera, intim "detachment"

- Som en metamekanism - att **bevittna**, disidentifiera
- Som en utvecklingsprocess - en rotation i medvetenhet (subjekt blir objekt)
- Accelereras av mindfulness med ökande kapacitet att **objektivt betrakta inre/yttre upplevelser**. Förstärkning av det observerande jaget. **Skifta från "jaget som innehåll" till "jaget som kontext"**
- Vs. "detachment" - **större avstånd med klarhet** istället för kommentarer eller berättelser om vad som är, "undvikande av upplevelser blir mindre automatiskt och mindre nödvändigt"

"att identifiera sig mer med vattnet än med vågen"
"att intimt delta och observera"

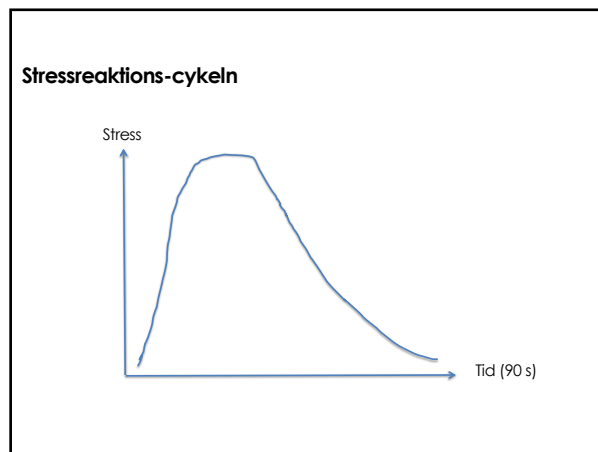
11

Vad är
stress?

12



13



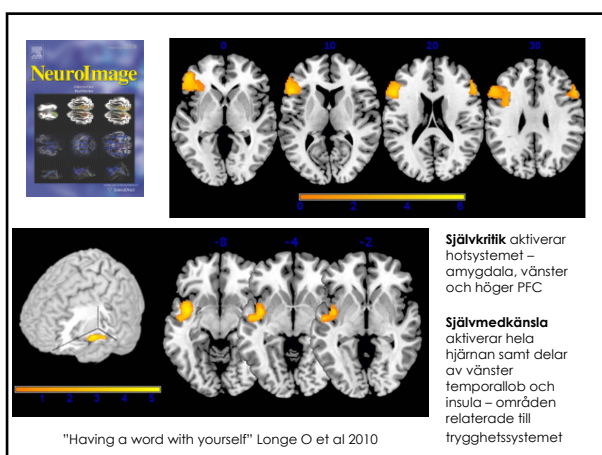
14



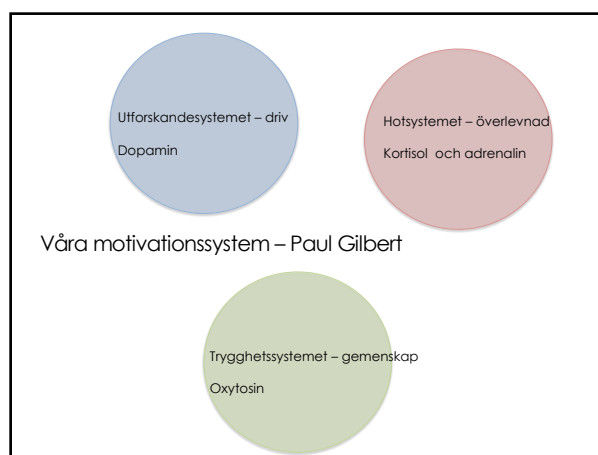
15



16



17



18

Sammanfattningsvis

- Mindfulness reglerar stress genom **uppmärksamhetsreglering** och självmedkänsla reglerar stress genom **kontakt** och omvårdnad
- Mindfulness **stilar** hotsystemet
- Självmedkänsla **aktiverar** trygghetssystemet

19

"Ett vandrande sinne är ett olyckligt sinne"

- 2250 personer kontaktades med slumpmässiga intervall via en utvecklad iPhone-app - hur känner du dig just nu, vad gör du just nu, tänker du på något annat än det du gör just nu? (om ja, något trevligt, obehagligt eller neutralt).
- I genomsnitt vandrade tankarna **46,9%** av tiden, och sällan mindre än 30% under varje aktivitet utom att älska (endast 10% av tiden).
- Det mänskliga sinnet vandrar, det är normalt. Förmågan att tänka på saker som inte händer är en **kognitiv förmåga som har ett känslomässigt pris**.

Killingsworth & Gilbert 2010

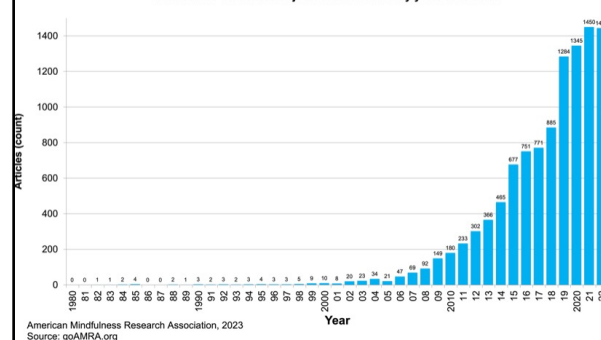
20

Varför vandrar tankarna så mycket?

- Hjärnforskare har identifierat ett sammankopplat nätverk av hjärnregioner som är aktiva när hjärnan är i vila och inaktiva när hjärnan är engagerad i en uppgift - **default mode network, DMN** (Hausenkaamp & Barsalou 2012, Gusnard & Raichle 2001)
- DMN är beläget i **hjärnans mittlinje** från fram till bak
- DMN gör **tre grundläggande saker**: skapar en känsla av ett jag, projicerar jaget till det förflutna eller in i framtiden, letar efter problem. Generellt sett är vi "hardwired" för överlevnad, inte för lycka
- **Mindfulness-meditation inaktiverar DMN** både under meditation (Brewer et al 2011) och i viloläge (Taylor et al 2012)

21

"Mindfulness" in academic journal article titles by year: 1980-2022



22

Hur kan man utöva mindfulness?

Program baserade på mindfulness

Mindfulness är kärnan "ibland kryddat med KBT"

- **MBSR (1979)**
- **MBCT (1990)**
- MBRP (2000)
- MBPM
- MBCBP
- MBEAT
- MSC (2010)

Mindfulness en komponent t.ex "KBT kryddat med mindfulness"

- DBT
- ACT
- CFT

23

Clinical Psychology Review 33 (2013) 763-771

Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Clinical Psychology Review



Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis

Bassam Khoury ^{a,b}, Tania Lecomte ^a, Guillaume Fortin ^a, Marjolaine Masse ^a, Phillip Therien ^a, Vanessa Bouchard ^a, Marie-Andrée Chapleau ^a, Karine Paquin ^a, Stefan G. Hofmann ^c

^a Department of Psychology, Université de Moncton, Canada
^b Department of Psychology, Université Laval, Canada
^c Department of Psychology, Boston University, United States

- Effektstorlek i **209 (n = 12.145)** publicerade studier
- MBT är **måttligt effektiv** i pre-post-jämförelser med väntelstekontroller och andra aktiva behandlingar inklusive andra psykologiska behandlingar
- MBT är en effektiv behandling av **ångest, depression och stress** och är **lika effektiv** som traditionell KBT eller beteendeterapi

24

Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence: a randomised controlled trial

- Antidepressiv underhållsbehandling i minst 2 år är den nuvarande rekommenderade behandlingen för återkommande depression, men många individer är intresserade av **alternativ till medicinering**
- **424 patienter** rekryterades från 95 allmänpraktiker och randomiserades till MBCT och **underhållsbehandling eller utsättning** av antidepressiva läkemedel
- **Båda behandlingarna** var förknippade med **bestående positiva resultat** när det gäller återfall eller återkommande depression, kvarstående depressiva symtom och livskvalitet
- Studien visar att MBCT verkar **skydda mot återfall** i depression i samma utsträckning som medicinering, **effekterna kvarstår** under en tvåårig uppföljningsperiod och behandlingen visade sig vara kostnadseffektiv

(Kuyken W et al 2015 in Lancet).

25

JAMA Psychiatry | Original Investigation

Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders A Randomized Clinical Trial

Elizabeth A. Hoge, MD, PhD; Eric Bul, MD, PhD; Mihriye Mete, PhD; Mary Ann Dutton, PhD; Amanda W. Baker, PhD; Naomi M. Simon, MD, MSc

- Det finns effektiva behandlingar mot ångest, men många patienter har inte tillgång till dem eller svarar inte på dem. Mindfulnessbaserade interventioner som **MBSR** kan minska ångest, men det är okänt **hur de står sig i jämförelse med förstahandsbehandlingar**.
- **208 patienter** slutförde studien, 102 i MBSR-gruppen och 106 i Escitalopram-gruppen
- 78% i Escitalopram-gruppen hade biverkningar jämfört med 15% i MBSR-gruppen
- Slutsatsen är att **MBSR inte var sämre** än escitalopram vid behandling av ångest

Hoge E et al 2022

26

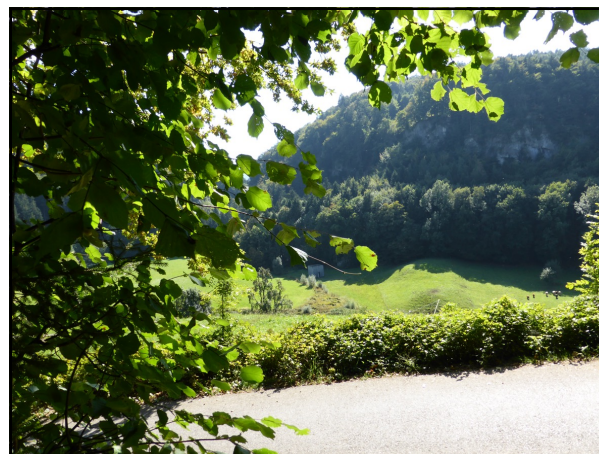
Clin Psychol Rev. 2018 February ; 59: 52-60. doi:10.1016/j.cpr.2017.10.011.

Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis

Simon B. Goldberg, PhD^{1,2,3}, Raymond P. Tucker, PhD⁴, Preston A. Greene, PhD¹, Richard J. Davidson, PhD^{2,5}, Bruce E. Wampold, PhD^{3,6}, David J. Kearney, MD¹, and Tracy L. Simpson, PhD^{1,7}

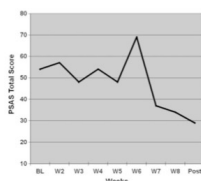
- För att kontrollera **relativ effektivitet** kodades fem grupper: ingen behandling, minimal behandling, icke-specifik aktiv kontroll, specifik aktiv kontroll, evidensbaserad behandling
- **142 (n = 12.005)** icke-överlappande grupper inkluderades
- **Efter behandling** var **MBI överlägset** - ingen behandling, minimal behandling, icke-specifik aktiv kontroll
- Vid **uppföljning** var **MBI överlägset** - ingen behandling, icke-specifik aktiv kontroll, specifik aktiv kontroll
- **MBI skiljde sig inte** från evidensbaserade behandlingar

27



28

MBSR och sömnsvärigheter



MBSR jämförs med medicinering eller CBT-I

- MBSR visar lika god effekt som medicinering och CBT-I
- Förutom sömnsvärigheterna har MBSR visat sig **påverka de känslomässiga reaktionerna** i samband med sömnsvärigheter
- Inga biverkningar med CBT-I eller MBSR

Garland SN et al 2011, Gross CR et al 2011

MBT-I

Weekly scores from the Pre-Sleep Arousal Scale from baseline through posttreatment.

"For a long time I thought I had to get rid of my thoughts to sleep better. It's funny that once I stopped trying to make that happen, my sleep seemed to get better."

Ong J & Shelles D 2010



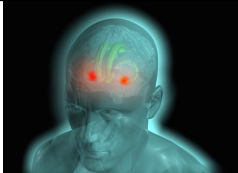
29

Mindfulness-meditation mot sömnlöshet: En metaanalys av randomiserade kontrollerade studier

- **330** deltagare från 6 randomiserade kontrollerade studier
- **MM förbättrade signifikant den totala vakentiden och sömnkvaliteten**, men hade inga signifikanta effekter på insomnande, total sömntid, uppvaknande efter insomnade, sömneffektivitet, total vakentid

Gong H et al 2016

30



Förändringar i hjärnan till följd av mindfulness-meditation

- Signifikant ökning av **vänster prefrontal cortex**, ett mönster som tidigare förknippats med positiv affekt, hos de mediterande (n=25) jämfört med de icke-meditera (n=16) (Davidson RJ et al 2003)
- **Ökad tjocklek** på vänster prefrontala cortex (n=20) (Lazar S et al 2005)
- **Ökad förtätning** mellan celler och **ökad aktivitet** hos celler i hippocampus (Hölzel BK et al 2011, Engström M et al 2010, Kilpatrick 2011)
- **Nedreglering** av aktiviteten i Amygdala (Taylor 2011, Desbordes G et al 2012)
- **Ökad densitet** i Amygdala och Hippocampus tillsammans med självrapporterad upplevelse av minskad stress och ångest (Tang YY et al 2015)

31

SCIENCE ADVANCES | RESEARCH ARTICLE

NEUROSCIENCE

Absence of structural brain changes from mindfulness-based stress reduction: Two combined randomized controlled trials

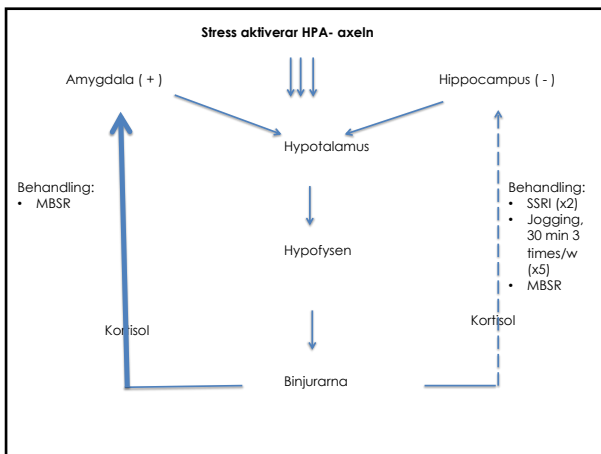
Tammi R. A. Kraft^{1,2,3,4,5}, Kaley Davis^{1,2}, Cole Korponay^{1,4}, Matthew J. Hirshberg¹, Rachel Hoel¹, Lawrence Y. Tello¹, Robin I. Goldman^{1,2}, Melissa A. Rosenkranz^{1,6}, Antoine Lutz^{2,7}, Richard J. Davidson^{1,2,3,4,5,8}

Copyright © 2022. The Authors, some rights reserved. Exclusive license to the American Association for the Advancement of Science. No claim to original U.S. Government Works. Distributed under a Creative Commons Attribution License 4.0 (CC BY).

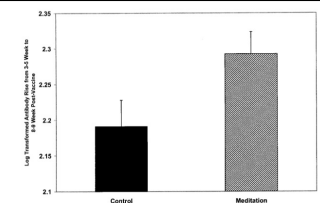
- Två 3-armade randomiserade kontrollerade studier med en **aktiv kontrollgrupp** och en **kontrollgrupp med väntelista**
- **218 meditations-naiva** deltagare
- MRI-scanningar innan och efter interventionen. Efter MRI randomiserades deltagarna till väntelista, MBSR eller matchad aktiv kontroll
- Grå substans bedömdes avseende **volym, densitet och kortikal tjocklek**
- Den hittills största RCT-studien **misslyckades med att replikera** tidigare resultat

"Avsaknaden av signifikanta gruppskillnader mellan MBSR och kontrollgrupperna i den aktuella studien tyder på att interventioner som varar längre än den vanliga 8-veckors MBSR-kursen och/eller fokuserar på en specifik meditationsövning kan krävas för att åstadkomma förändringar i hjärnans struktur."

32



33



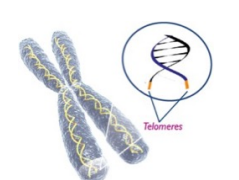
Group	Log ₁₀ Transformed Antibody Titers (Mean ± SEM)
Control	~2.18
Meditation	~2.28

Förändringar i immunförsvaret till följd av mindfulness-meditation

- Signifikanta **ökningar av antikroppar** mot influensavaccin bland försökspersonerna i meditationsgruppen jämfört med dem i vänteliste-kontrollgruppen
- Storleken på ökningen av **vänstersidig aktivering** (prefrontal cortex) **förutspådde storleken på ökningen** av antikroppar mot vaccinet

(Davidson RJ et al 2003)

34



Kan meditation bromsa cellernas åldrande?

Meditation har visat sig **aktivera ett enzym** som förlänger telomererna och bromsar cellernas åldrande.

Epel E et al 2009, Jacobs TL et al 2010

35

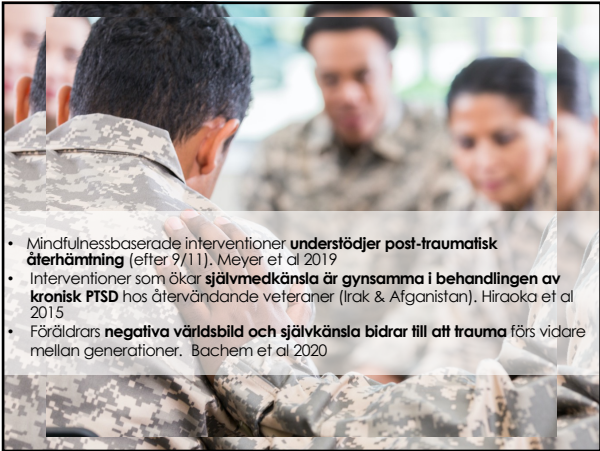
Meditation påverkar våra relationer



"Psykiaterer som mediterar själva är bättre på sitt jobb, enligt en lysk studie. Studien undersökte effekterna av 124 patienter som genomgick terapi med 18 olika psykiaterer under nio veckor. Terapeuterna delades in i två grupper, varav den ena utövade zenmeditation och den andra fick motsvarande förberedelse. De patienter som gick till de mediterande terapeuterna visade bättre resultat i alla tester."

Grepmaier L et al 2007

36



- Mindfulnessbaserade interventioner understödjer post-traumatisk återhämtning (efter 9/11). Meyer et al 2019
- Interventioner som ökar självmedkänsla är gynnsamma i behandlingen av kronisk PTSD hos återvändande veterarer (Irak & Afganistan). Hiraoaka et al 2015
- Föräldrars negativa världsbild och självkänsla bidrar till att trauma föras vidare mellan generationer. Bachem et al 2020

37

Hur mycket och hur ofta bör du meditera?

Carmody 2008, Lazar 2006

Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms, and well-being in a mindfulness-based stress reduction program

James Carmody • Ruth A. Baer

Abstract: Relationships were investigated between time practice of mindfulness meditation exercises and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms, emotional stress, and psychological well-being in a sample of 174 adults in a clinical Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) program. This is an 8-week group program for individuals dealing with stress-related problems, illness, anxiety, and chronic pain. Participants completed measures of mindfulness, perceived stress, symptoms, and well-being at pre- and post-MBSR. An attentional bias modification (ABM) procedure that targets attentional bias was used to measure changes in mindfulness and well-being, and measures of stress and symptoms. Time spent in post-MBSR. Time spent meditating in the practice of formal meditation exercises (only static, single sitting meditations) was significantly related to extent of improvement in most facets of mindfulness and several measures of symptoms and well-being. Increases in mindfulness were found to mediate the relationship between formal meditation practice and improvements in psychological functioning, suggesting that the practice of formal meditation leads to increases in mindfulness, which in turn leads to symptom reduction and improved well-being.

Keywords: Mindfulness. Mindfulness based stress reduction. Meditation. Medical symptoms. Psychological symptoms. Wellbeing. Stress.

An increasing body of research suggests physical and mental health benefits of participation in mindfulness training. Recent reviews of the empirical literature (Baer 2007; Grossman et al. 2004; Holmes et al. 2008; Hayes et al. 2007) suggest that several interventions, including: present moment awareness, including mindfulness-based stress reduction (MBSR) (Kabat-Zinn 1982; Kabat-Zinn 1990), transdiagnostic cognitive therapy (DMCT) (Dejda et al. 2017), behavioral change therapy (BCT) (Ludman 2015) and acceptance and commitment therapy (ACT) (Hayes et al. 2009) had a statistically significant impact on psychological functioning in a wide range of populations. An obstacle for the efficacy of these interventions over time, given the importance of maintaining the practices of action to which transdiagnostic training gains widespread effects is learning to reappraise (Ostergren and Lazarus 2005; Baer et al. 2009; Hayes et al. 2008; Hayes et al. 2006). Elaboration of this specific region in the brain has been used as a method to determine which individuals responded to the practice of mindfulness as a tool for learning about internal over time, and if so, whether those increases are responsible for the positive results obtained.

The current literature includes several newly developed self-report measures of a person's ability to be mindful (e.g., Baer et al. 2006; Baer et al. 2007; Brown and Ryan 2003; Fredrick et al. 2008). These measures have been shown to be significantly correlated with each other and to have promising psychometric properties (Baer et al. 2008). However, differences in their content and

38



39

THE GLOBAL GOALS For Sustainable Development

INNER DEVELOPMENT GOALS Transformatinal Skills for Sustainable Development

År 2015 gav målen för hållbar utveckling oss en omfattande plan för en hållbar värld till 2030. De 17 målen täcker ett brett spektrum av frågor som berör människor med olika behov, värderingar och övertygelser. Det finns en vision om vad som måste hända, men framstegen i enlighet med denna vision har hittills varit en besvikelse. **Vi saknar den inre kapaciteten att hantera vår allmer komplexa miljö och våra allmer komplexa utmaningar.** Lyckligtvis visar modern forskning att de inre förmågor som vi nu alla behöver kan utvecklas. Detta var utgångspunkten för initiativet "inre utvecklingsmål".

40

INNER DEVELOPMENT GOALS
Transformatinal Skills for Sustainable Development

1 Being Relationship to Self	2 Thinking Cognitive Skills	3 Relating Caring for Others and the World	4 Collaborating Social Skills	5 Acting Enabling Change
Inner Compass Integrity and Authenticity Openness and Learning Mindset Self-awareness Presence	Critical Thinking Complexity Awareness Perspective Skills Sense-making Long-term Orientation and Visioning	Appreciation Connectedness Humility Empathy and Compassion	Communication Skills Co-Creation Skills Inclusive Mindset and Intercultural Competence Trust Mobilisation Skills	Courage Creativity Optimism Perseverance

41

cfms
CENTER FOR MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

Tack för din uppmärksamhet!

SAMARBETEN
VI SAMARBETAR MED UNIVERSITETS FÖRHOJDA ÅRSTORNSHETTER INOM CHUÅSÅ TILLÅT NATIONELLT GÖRER SAMARBETT I NORD

<https://vittalinpinho.hj.se/futd/cfm/medinpassasare-af-stresshorer-af-msh-75-10/20077>

<http://www.cfms.se/>

42