

Mindfulnesskurs på Carlanderska

Vad är mindfulness?

Med begreppet mindfulness brukar man oftast mena ett tillstånd av medveten närvaro där sinnet är i balans. Man kan också säga att det innebär att man är i ett tillstånd av uppmärksamhet riktad mot det som händer just nu, hur den egna kroppen förnims, vilka tankar och känslor man har samt de reaktioner som uppstår. Man är också uppmärksam på sinnesintryck utifrån och hur man reagerar på dessa, med avsikt att behålla uppmärksamheten utan att värdera det som sker. Mindfulness innebär också att man försöker tillämpa en rad attityder som är till hjälp för att uppnå en bättre fysisk och mental hälsa med minskad stress och lidande som följd.



Vad är MBSR? - Mindfulnessbaserad stressreduktion

MBSR är ett medicinskt behandlingsprogram som införlivar mindfulness för att behandla en rad sjukdomar och symptom ofta som tilläggsbehandling till andra medicinska behandlingar samt för att förebygga stressbesvär och utveckla sin förmåga att hantera befintlig stress i livet.

MBSR-programmet skapades i början av 80-talet av den amerikanske läkaren Jon Kabat-Zinn som ett program med mindfulness-träning för inneliggande sjukhuspatienter och är idag använt över hela världen standardiserat av certifierade MBSR-instruktörer knutna till Center for mindfulness i USA som bedriver forskning på hur mindfulness kan påverka olika typer av sjukdomar samt utbildning av MBSR-instruktörer.

MBSR-programmet innefattar daglig mindfulness-träning med hemuppgifter och guidade meditationer, kroppsmedvetenhet samt yoga samt att lära sig använda mindfulness som ett sätt att minska sin stressreaktivitet i vardagslivet.

Man kan säga att MBSR-programmet är ett relativt intensivt träningsprogram och kursen är jämfört med många andra mindfulness-kurser mer omfattande.

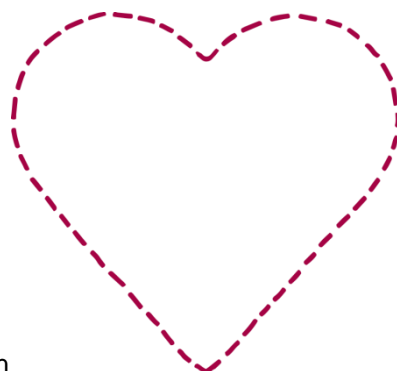
Vad säger forskningen om mindfulness?

På senare år har antalet studier om effekterna på mindfulness-träning ökat drastiskt. Flera hundra vetenskapligt vedertagna studier är gjorda rörande effekterna på många olika sjukdomar där rent biologiska men även upplevda positiva effekter har statistiskt fastställts. Vad gäller studier på hjärnan har man med metoder som registrerar hjärnans struktur och funktion kunnat se att det sker en förbättring i de centra som är aktiva när vi upplever glädje, lugn, lycka och en förminskning av centra som är förknippade med olika upplevelser av stress, som oro, ångest och depression. Detta har inneburit en förnyad förståelse av att hjärnan har en stor förmåga att omforma sig utefter det som uppmärksamheten riktas mot, vilket benämns neuroplasticitet. Man kan säga att en ny epok inom neuroforskningen har uppkommit där metoder med meditation och effekterna av detta på hjärnan studeras i hög grad. Även studier rörande effekter av mindfulness-träning på exempelvis immunförsvar med positiva resultat har gjorts. Man har där bl.a uppmätt att nivåerna av interleukiner och stresshormonet kortisol förändras som vid en ökad immunaktivering, efter deltagande i ett 8 veckors MBSR-program (Mindfulness baserad stressreduktion, se nedan). Forskningen inom mindfulness-området är nu spridd över hela världen och i exempelvis USA har de flesta större universitet en avdelning som bedriver mindfulness-forskning.

Stressreduktion

Stress kan definieras på flera sätt men gemensamt är att det innebär någon form av lidande. Det är reaktioner på obehag, fysiskt sådant (exempelvis smärta) eller psykologiskt (negativa känslor, missnöje, depression mm). Så kallad positiv stress är mer ett engagerat tillstånd under tidspress som ibland kan vara till nytta men ren stress är ett icke önskvärt tillstånd som medför negativa effekter på oss människor med försämrad hälsa som följd. Vad gäller orsaker till sjukskrivningar, särskilt långtidssjukskrivningar, har stress idag en helt dominerande och drastiskt ökande betydelse. Med mindfulness-träning är syftet att träna sig i att reagera mer adekvat på olika stimuli just för att minska den upplevda stressen och lidandet vilket leder till bättre hälsa och livskvalitet.

Mindfulness-träning med MBSR, innebär deltagande i ett åtta veckor långt medicinskt behandlingsprogram, där målet med träningen är att uppnå stressreduktion. Detta program har visat sig framgångsrikt både i Sverige och internationellt. Den kurs som nu erbjuds följer i sin helhet MBSR programmet.



Hur går kursen till?

Kursen pågår under åtta veckor innefattande en träff i grupp i 2,5 timme en gång per vecka samt en heldag under en helg. Under dessa träffar tränas under ledning meditation, kroppsskanning och medvetna rörelser och deltagarna får guideade instruktioner (CD eller nedladdning) samt kompendier för hemträning. För att deltagande i kursen ska vara meningsfullt får man räkna med att avsätta en timme per dag 6 dagar i veckan för träning. Under gruppträffarna diskuteras också hur hemträningen går och undervisning rörande mindfulness och hur detta kan tillämpas i vardagslivet sker.

Kursledaren

Jan Backström är legitimerad läkare, specialist i internmedicin samt allmänmedicin och har arbetat som läkare i över 20 år. Jan har i mer än 10 års tid praktiserat mindfulness-träning och har också flera instruktörs-utbildningar bakom sig samt är knuten till center for mindfulness i USA där han genomgår ett mångårigt licensieringsprogram för MBSR instruktörer. Jan har i flera år lett mindfulness-kurser där kursprogrammet helt följer det upplägg som rekommenderas vid MBSR undervisning.