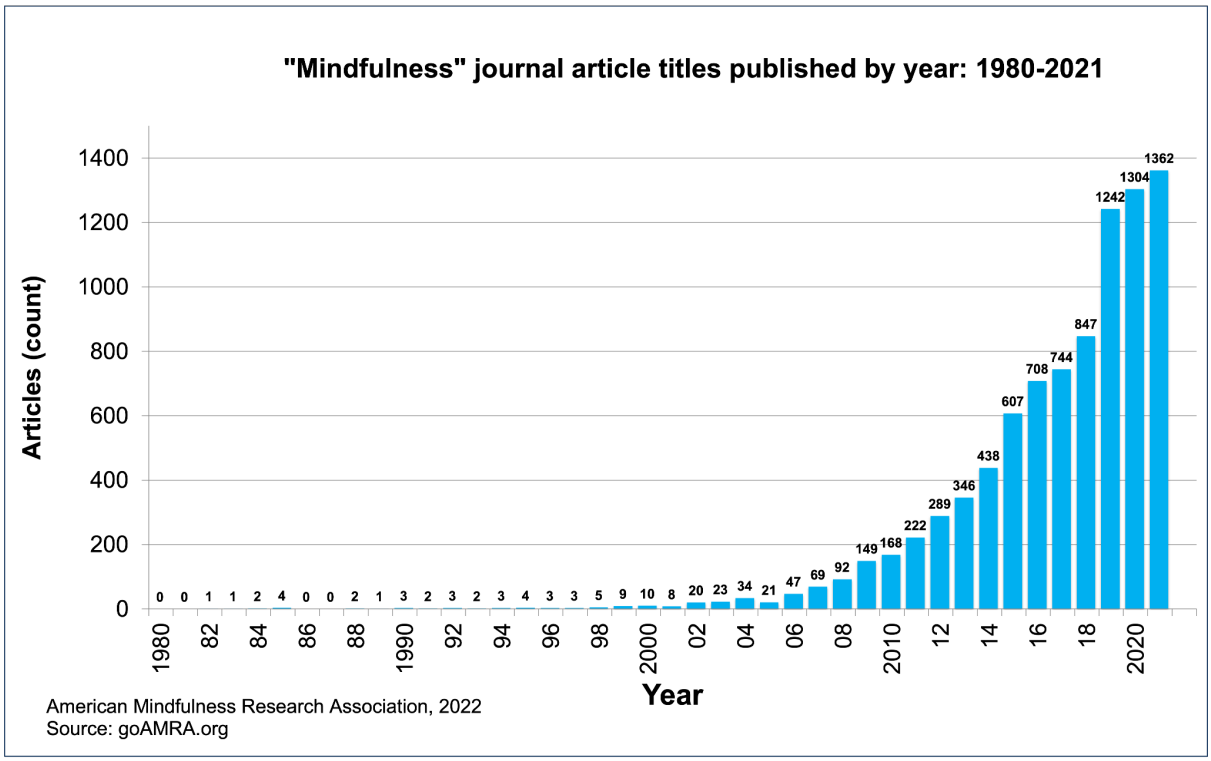
Forskning om Mindfulness

Forskningen om Mindfulness har på senare år exploderat vilket illustreras i detta diagram från American Mindfulness Research Association:



Forskningen vet numera att det är en säker metod för att reducera stress men man har också sett positiv utveckling när det gäller många andra områden.

Forskningen visar tex att oro och ältande minskar, att vi inte reagerar lika starkt och snabbt på händelser för att vår emotionsreglering förbättras. Vi får mer empati, självmedkänsla och acceptans, bland annat.

Man ser också att beteenden som missbruk, återfall, överätande mm minskar.

- Minskad oro, ångest och depressioner
- Bättre sömn och lättare att somna
- Mer energi
- Ökad förmåga att hantera förändring
- Ökad förmåga att göra medvetna val
- Ökad kreativitet
- Ökad empati och medkänsla
- Ökad koncentrationsförmåga och fokus
- Lägre blodtryck
- Ökat välmående och bestående livsglädje

Hjärnans förmåga till förändring

Vår hjärna är plastisk vilket innebär att den kan förändras. Mekanismen som ligger bakom detta kallas **neuroplasticitet** och definieras som förmågan till adaptation i förhållande till omgivningen.

Forskningen visar positiv förändring i hjärnan vid mindfulnessträning. Bland annat har man kunnat se att mindfulnessträning påverkar aktiviteten i prefrontala cortex positivt. Det område som bland annat har att göra med känslan av välbefinnande, empati och förmågan att fatta beslut. Även att anpassa sig till olika sociala sammanhang. I prefrontala cortex bearbetas information utifrån individens erfarenheter och långsiktiga mål.

Forskningen visar också sett att det främjar tillväxt och förnyelse av den grå substansen i hippocampus, området som bla har att göra med minne och inlärning samt självmedvetenhet, medkänsla och introspektion.

Forskningen visar även att aktiviteten i amygdala minskar. Amygdala ligger bla. bakom kopplingen mellan upplevda händelser och emotionella reaktioner. Samma händelser ger mindre reaktion efter mindfulnessträning - våra stressreaktioner minskar alltså av mindfulness.

- Bättre immunförsvar
- Påverkar hjärnans nervbanor positivt och förhindrar åldrande i dessa områden
- Bättre beslut, bättre på att leda andra och att leda sig själv

"Mindfulness förbättrar vår fysiska hälsa och vårt mentala och sociala välbefinnande.
Det skapar en samklang eller resonans inom oss själva
och främjar kretsar i hjärnan att växa,
kretsar som främjar motståndskraft och välbefinnande."

Daniel Siegel, The mindful brain