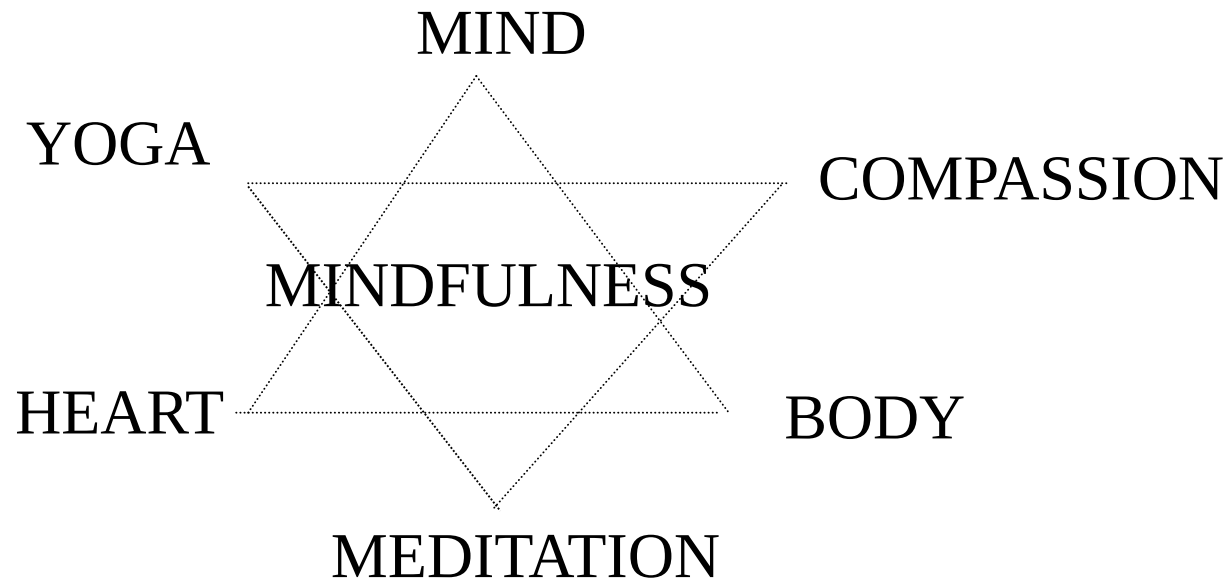




Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance

www.mindfulness.au.dk



Målet med mindfulnessstræning kan beskrives som en fysisk og mentalt tilstedeværende krop med et klart sind og et åbent hjerte, der er i stand til at foretage etiske beslutninger og handle til gavn for sig selv og andre, hvilket ligger meget tæt op ad WHO's definition på sundhed.

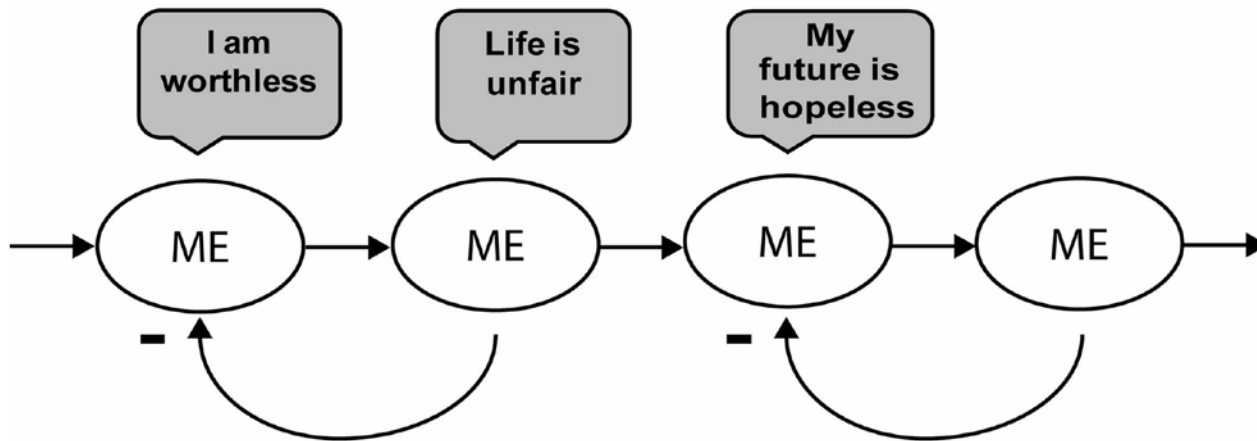
Mindfulness betyder at være til stede i nuet og acceptere det, som det er. Det er en metode til bevidst at tage ansvaret for kvaliteten af ens liv. Der er en 2500 år gammel definition på mindfulness fra buddhistisk tradition og en bare 25 år gammel vestlig videnskabelig definition fra programmet mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Mindfulness er her defineret som den bevidsthed, der opstår, når opmærksomheden holdes i nuet med en ikke-dømmende indstilling.

Der findes ikke en autoriseret version af mindfulness, og begrebet bliver ofte brugt trivielt med mange forskellige betydninger. Men når mindfulness skal bruges til at lindre og helbrede, er det vigtigt at understrege, at det er mindfulness fra buddhistisk tradition, der er testet med vestlige, videnskabelige metoder i MBSR. Formålet er at reducere lidelse og opbygge et blivende sundt mentalt helbred – her er MBSR-programmet blevet undersøgt, og forskere har fundet ud af, at det rent faktisk virker. Hjerneforskningen peger på, at mindfulnessstræning kan forbedre evnen til stressregulering, emotionsregulering, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd.



Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance



NEUROBIOLOGICAL MECHANISMS
David Vago S-ART



Center for Mindfulness
in Medicine, Health Care, and Society

Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR)

Mindfulness er en måde at være opmærksom på, som har vist sig at øge vores sundhed. MBSR er et veldokumenteret og omkostnings-effektivt program til stressreduktion, som allerede er en integreret del af forebyggelse og behandling ved over 740 klinikker i verden. MBSR er et 8-ugers program, baseret på yoga, meditation og undervisning om stress, perception og kommunikation.



Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi (MBKT)

MBKT er et veldokumenteret og omkostnings-effektivt program til forebyggelse af depression.

Siden 2009 udpeget som højste prioritet for implementering
National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

PhD: Neural predictors of treatment response to MBCT

Dansk Center for Mindfulness

Nanja Holland Hansen, psykolog

Compassion Cultivation Training



Center for Compassion, Altruism
Research, and Education (CCARE)
University of Stanford, Medical School.



Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance



Vi tilbyder således evidensbaserede kurser, uddanner internationalt certificerede undervisere, driver forskning og vi er aktive i formidling.

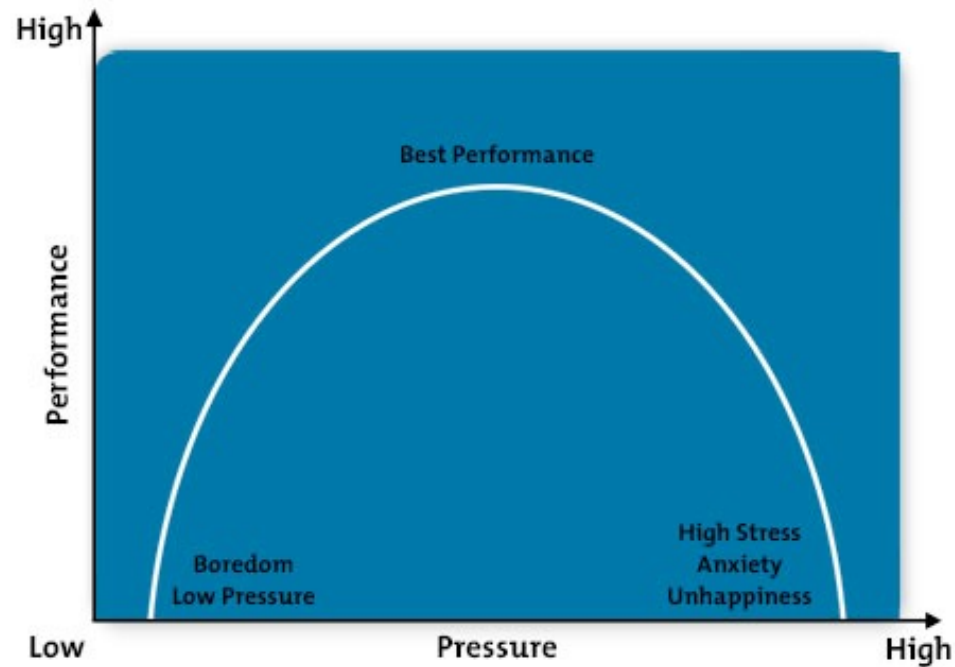


Dansk Center for Mindfulness



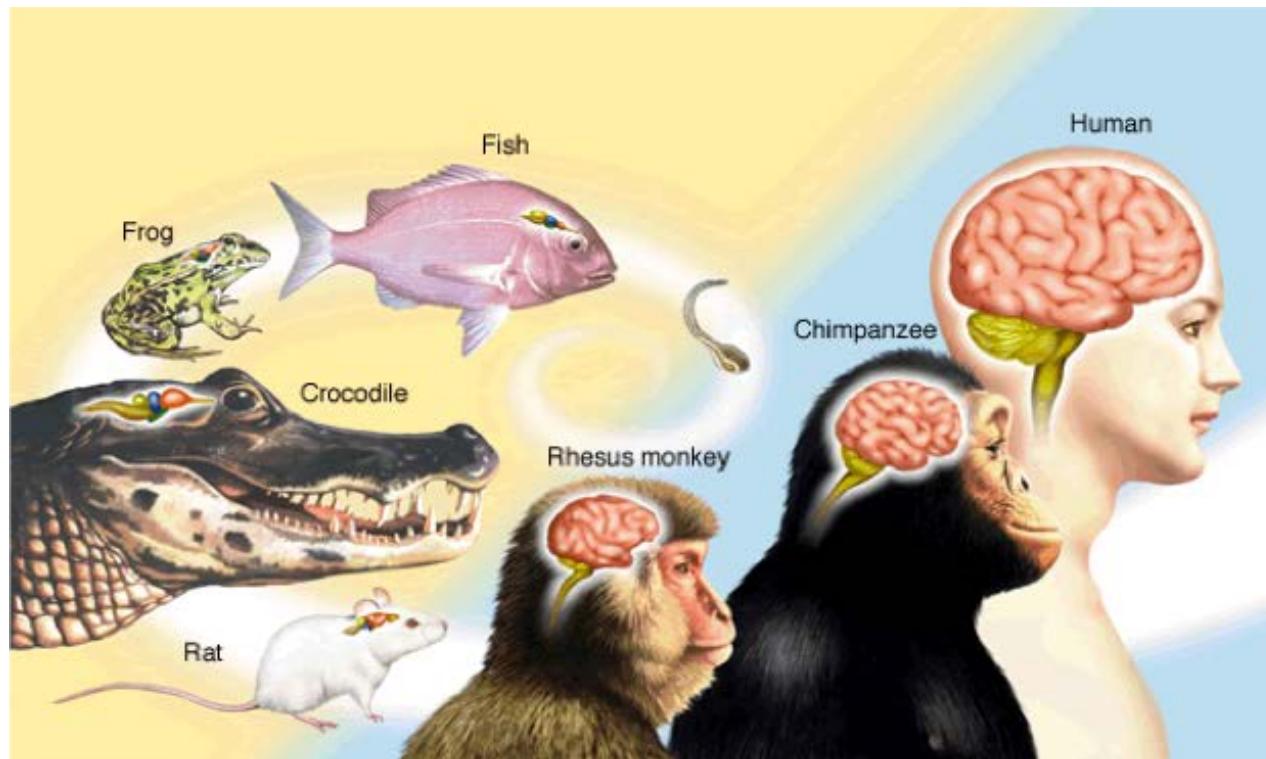


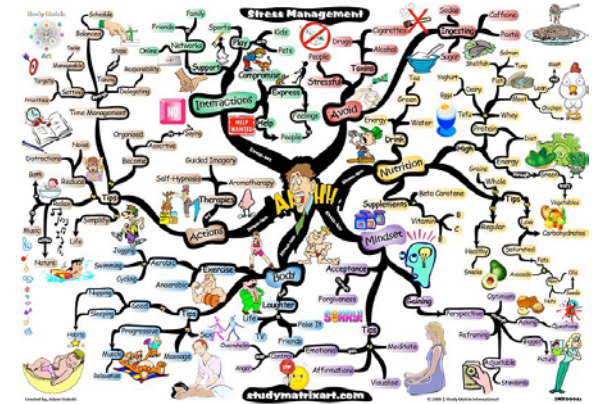
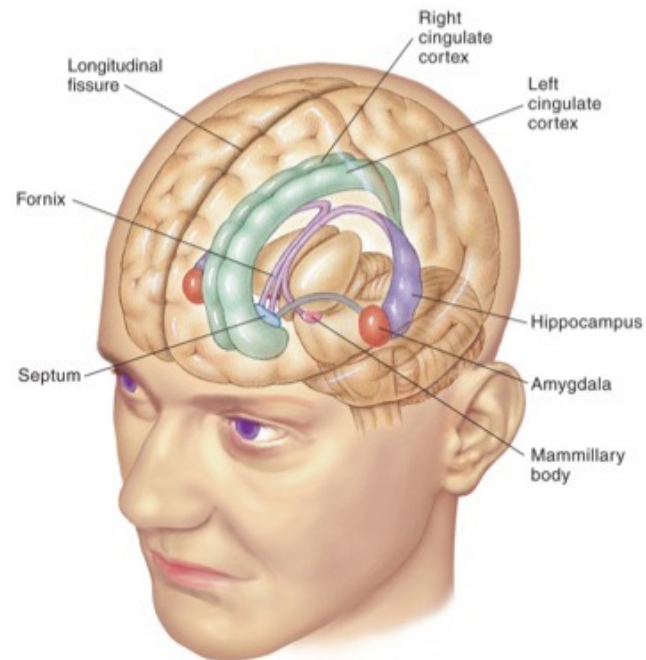
Dansk Center for Mindfulness



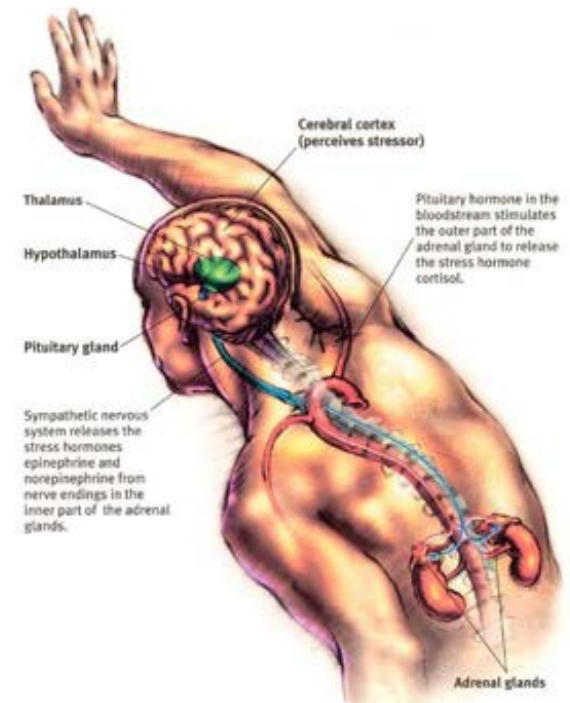
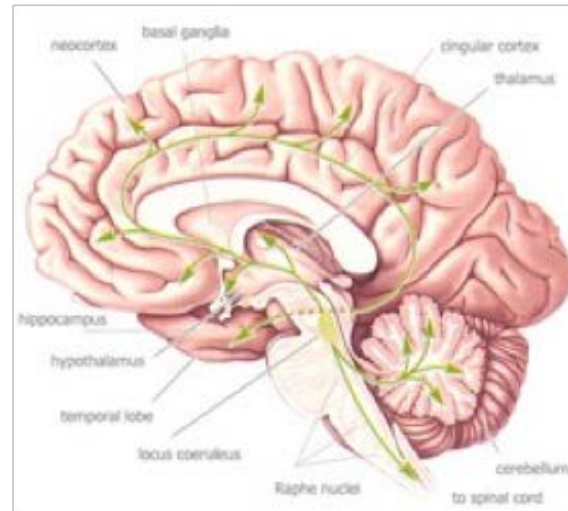
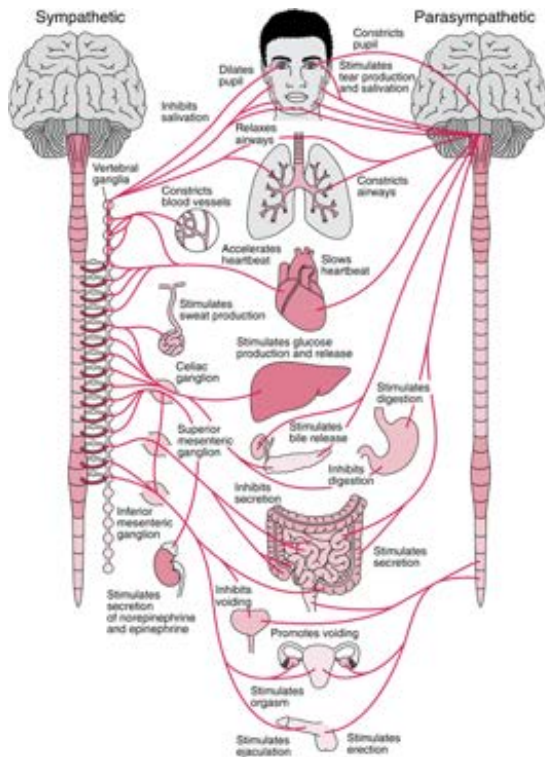


Dansk Center for Mindfulness



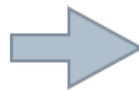


Dansk Center for Mindfulness

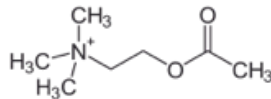


Dansk Center for Mindfulness

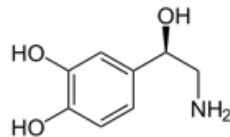
fight-flight



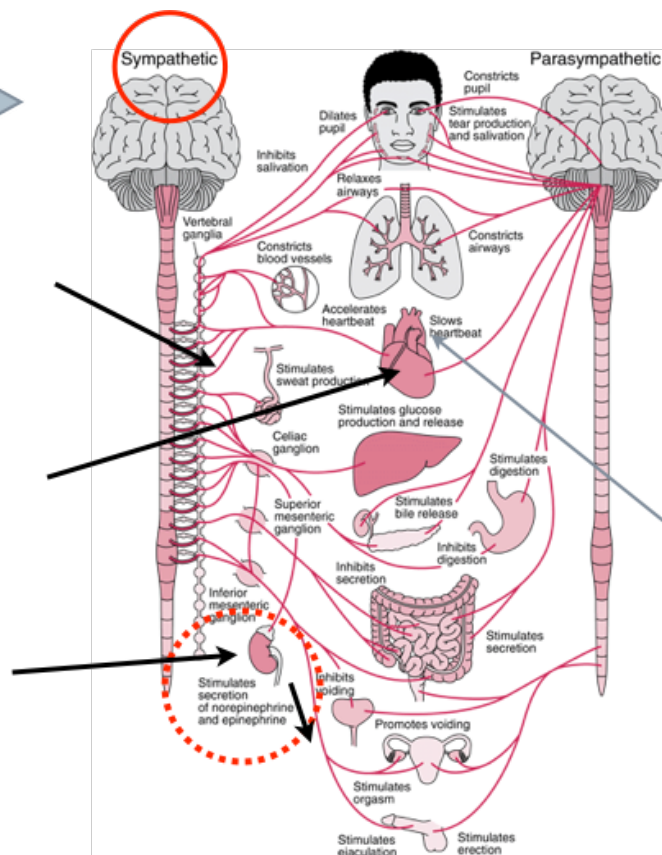
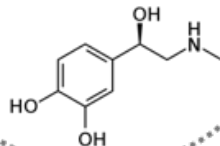
acetylcholine



noradrenaline

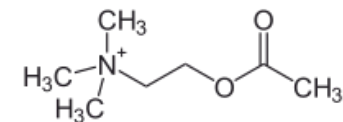


adrenaline

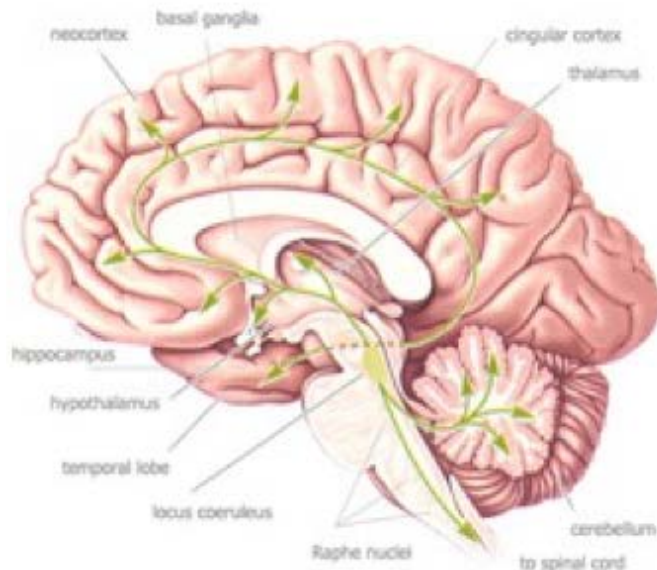


rest/digest

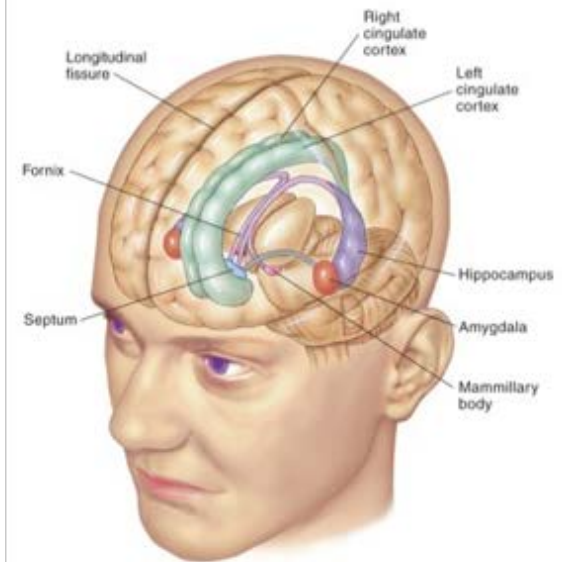
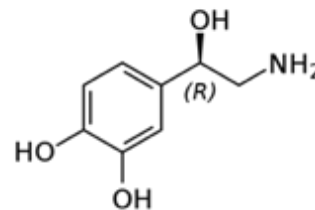
acetylcholine



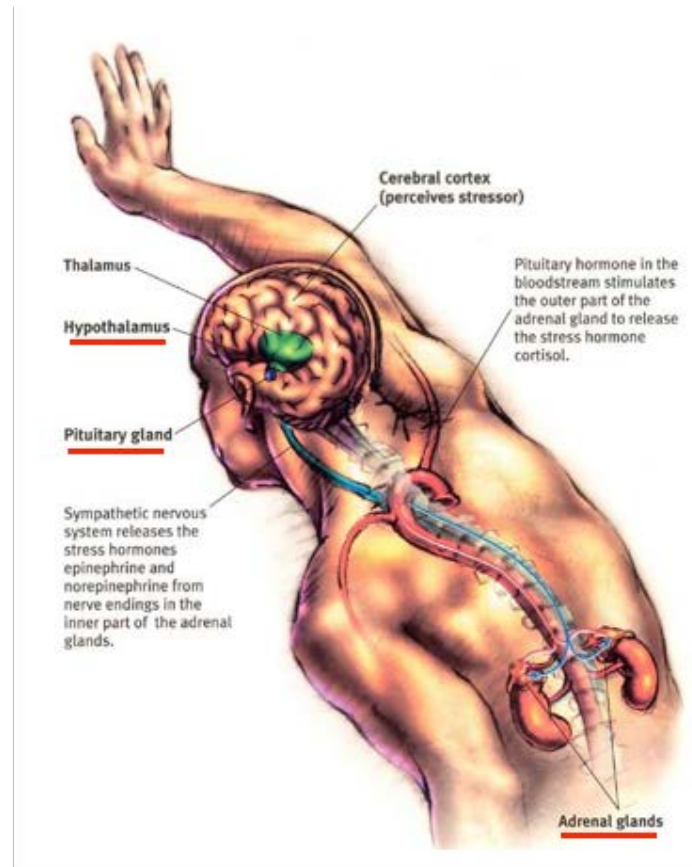
Dansk Center for Mindfulness



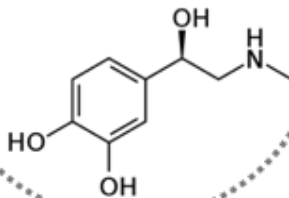
noradrenaline



Dansk Center for Mindfulness

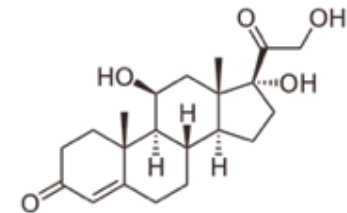


adrenaline

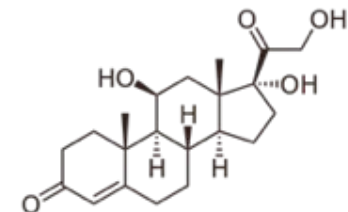


Glucocorticoids:

hydrocortisone/**cortisol**



corticosterone



Dansk Center for Mindfulness

- * **Hippocampus**

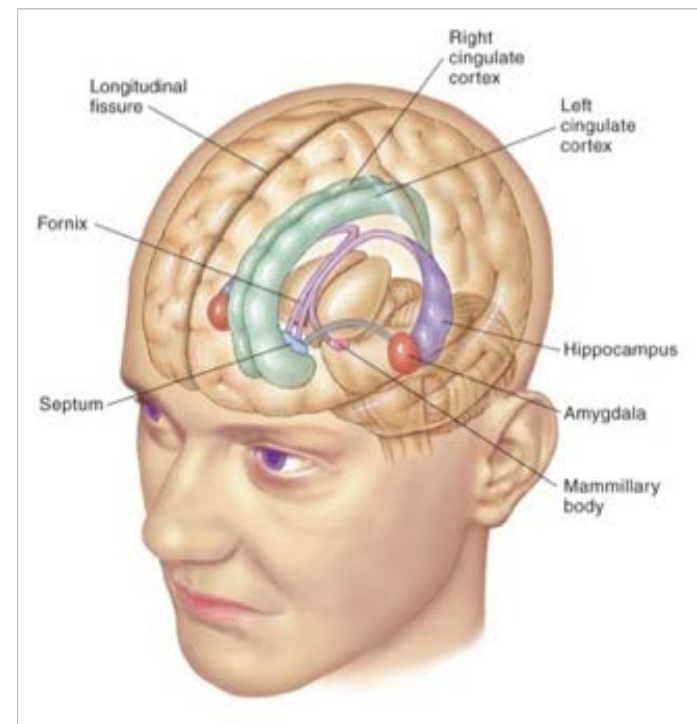
- * forbedret langtidshukommelse

- * **Amygdala**

- * forbedret identifikation af trusler

- * **Prefrontale cortex**

- * forbedret koncentration og
arbejdshukommelse



Dansk Center for Mindfulness

- * **Hippocampus**

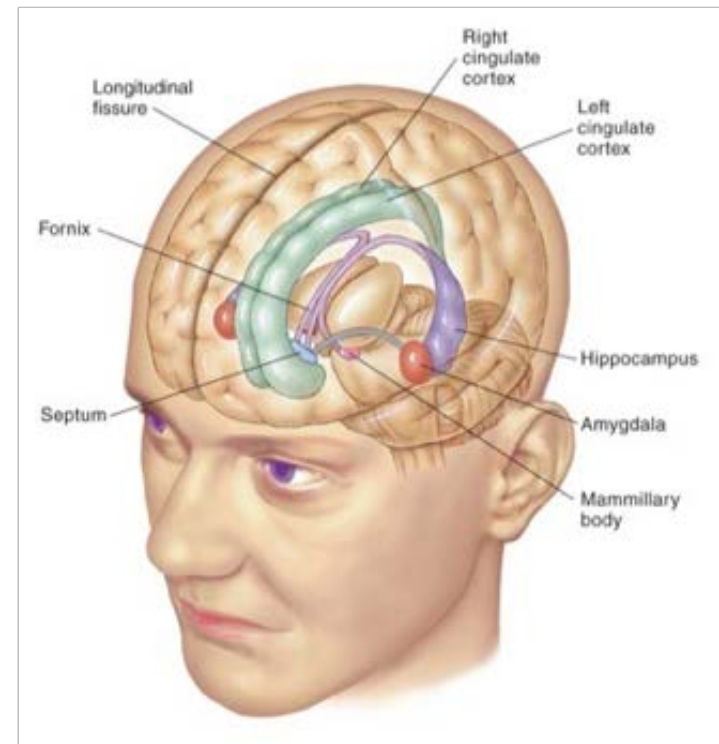
- * forværret langtidshukommelse

- * **Amygdala**

- * “overreagerer”

- * **Prefrontale cortex**

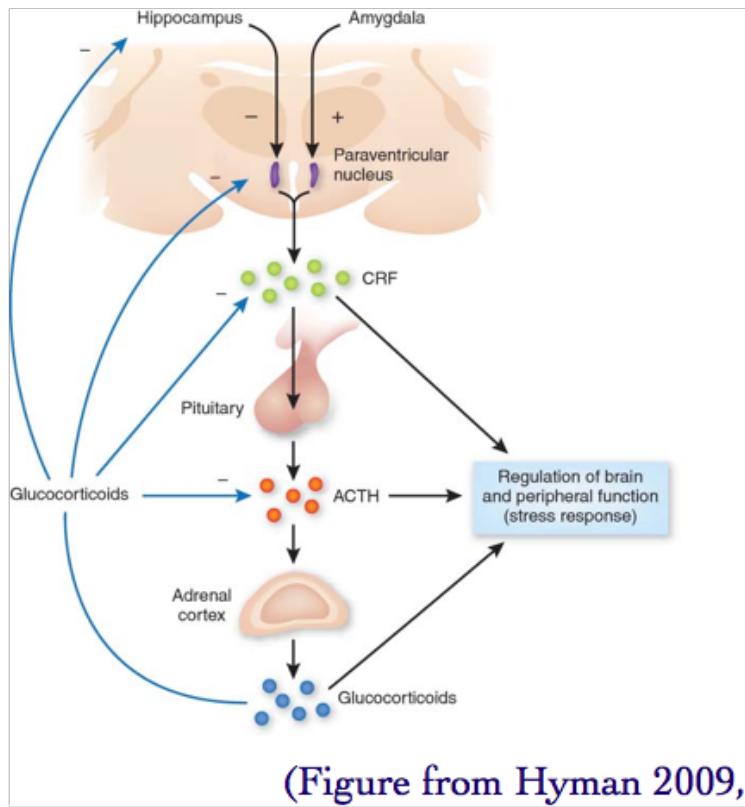
- * forværret koncentration og arbejdshukommelse





Dansk Center for Mindfulness

Hippocampus:
hæmmer stressresponset



Amygdala:
fremmer stressresponset

(Figure from Hyman 2009, Nature Neuroscience)



Dansk Center for Mindfulness



Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse

Patrick O McGowan, Aya Sasaki, Ana C D'Alessio, Sergiy Dymov, Benoit Labonte',
Moshe Szyf, Gustavo Turecki & Michael J Meaney
NATURE NEUROSCIENCE (2009), 12 (3): 342-348.

Dansk Center for Mindfulness

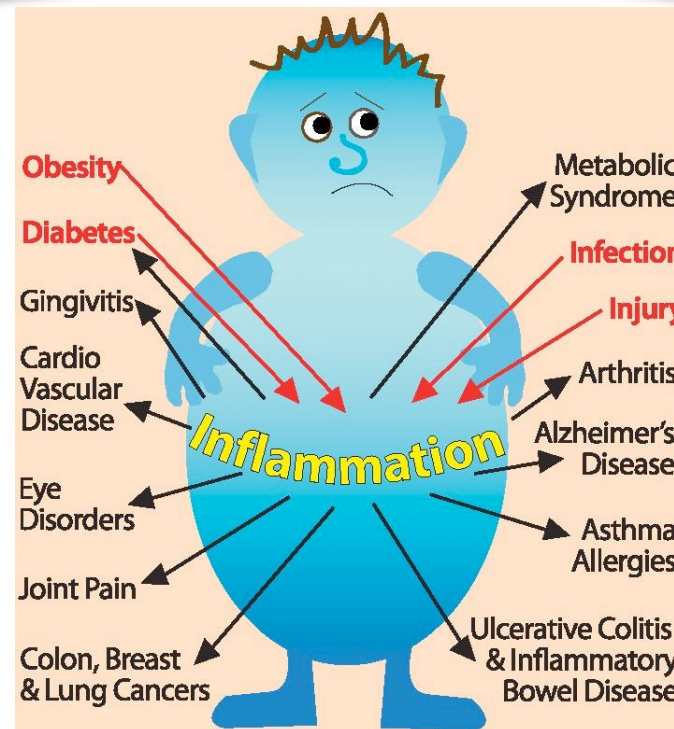


PNAS

Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk

Sheldon Cohen^{a,1}, Denise Janicki-Deverts^a, William J. Doyle^b, Gregory E. Miller^c, Ellen Frank^d, Bruce S. Rabin^e, and Ronald B. Turner^f

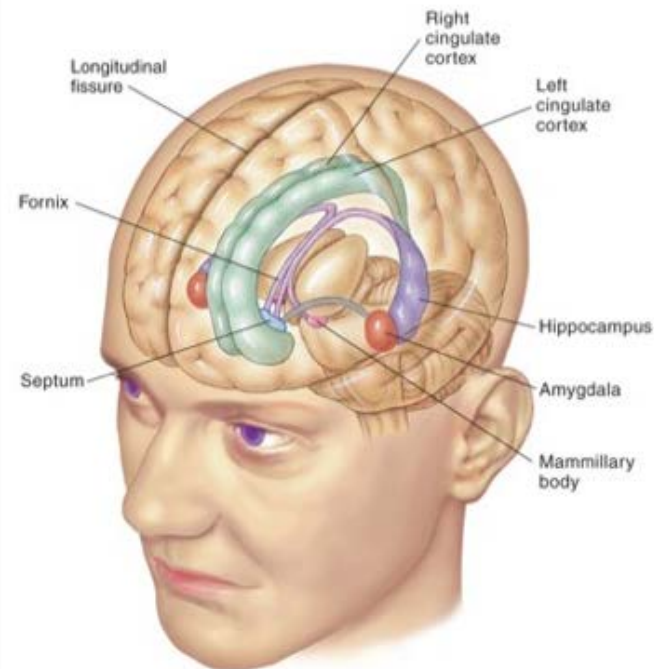
^aDepartment of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA 15213; ^bDepartment of Otolaryngology/ENT, Children's Hospital of Pittsburgh, Pittsburgh, PA 15224; ^cDepartment of Psychology, University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada V6T 1Z6; ^dDepartments of ^ePsychiatry and ^fPathology, University of Pittsburgh School of Medicine, Pittsburgh, PA 15213; and ^eDepartment of Pediatrics, University of Virginia Health Sciences Center, Charlottesville, VA 22908



Dansk Center for Mindfulness



**STRESS
REDUKTION**



Dansk Center for Mindfulness

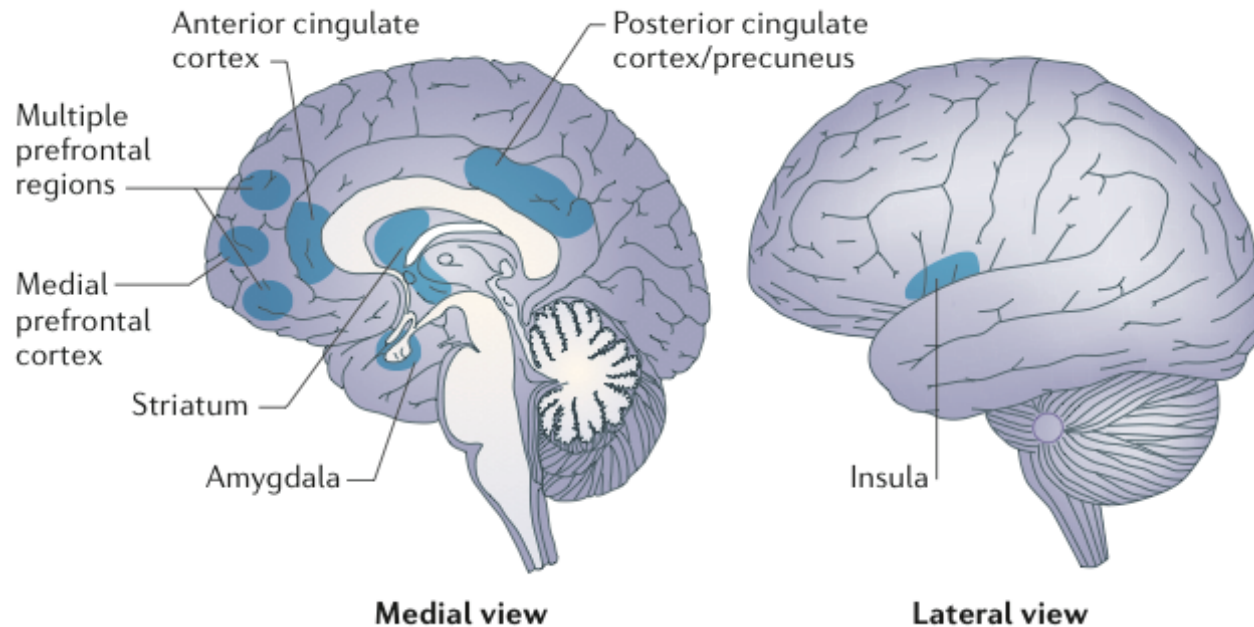


Figure 1 | **Brain regions involved in the components of mindfulness meditation.** Schematic view of some of the brain regions involved in attention control (the anterior cingulate cortex and the striatum), emotion regulation (multiple prefrontal regions, limbic regions and the striatum) and self-awareness (the insula, medial prefrontal cortex and posterior cingulate cortex and precuneus).

Dansk Center for Mindfulness



MBSR styrker immunsystemet (Creswell, Myers, Cole, & Irwin, 2009; Barrett et al., 2012; Davidson et al., 2003; Kabat-Zin et al., 1998)

Mindsket inflammation & cellular aldring kan ses i generne (Black et al., 2013; Irwin & Olmstead, 2012; H Lavretsky et al., 2011; H. Lavretsky et al., 2013; Pace et al., 2009)

Stress-paradigmer på Dansk Center for Mindfulness



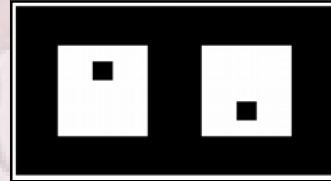
(1) Puls



(2) Hjerneaktivitet

-- meget uenig					
- uenig					
-+ Bværsken uenig eller enig					
+ enig					
++ meget enig					
eng tænkte på mine følelser					
eng følte mig rastløs					
eng følte mig træt					
eng følte mig nervøs					
eng følte mig modværet til at deltage					
eng følte mig godt tilpas					
eng følte mig afslappet					
eng følte mig lykkelig					
eng følte mig rolig					
eng med søvn					
eng havde negativt humør					
eng havde positivt humør					

(3) Tanker og følelser



(4) Opmærksomhed



(5) Hjernestruktur

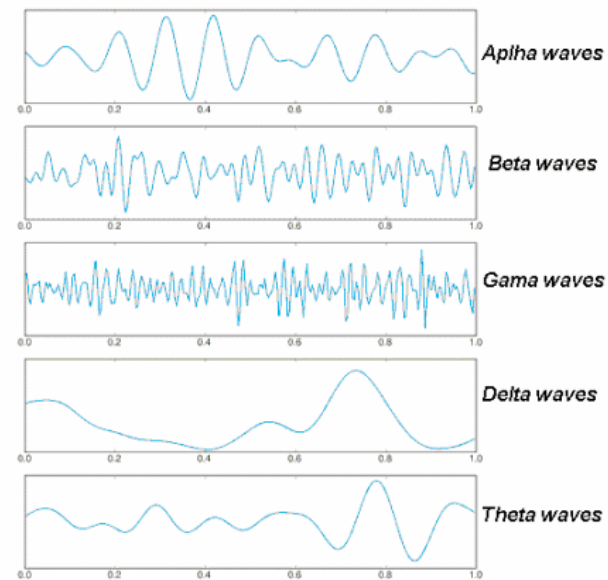


(6) Cortisol

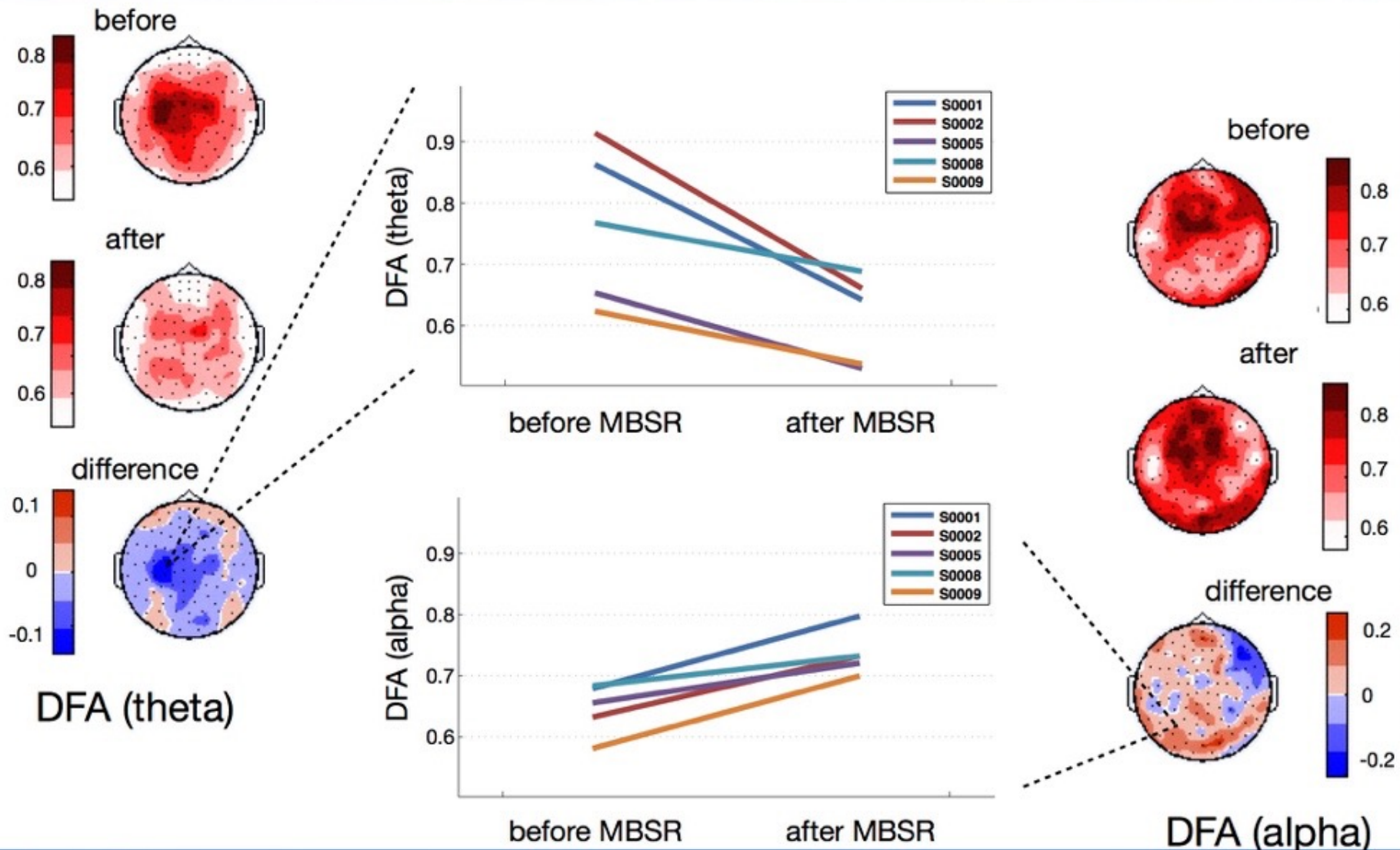


(7) Inflammation og stofskifte

Kompleksitet i neurale netværk



Theta- and alpha LRTC before and after MBSR



The background of the image is a photograph of a sky. It features dark, swirling blue and grey clouds. On the right side, there is a bright, glowing light source, possibly the sun or moon, which creates a lens flare and illuminates the clouds with a mix of yellow, orange, and green hues. The overall mood is serene and majestic.

Om Namah Shivaya

Målet med mindfulnessstræning kan beskrives som en fysik og mentalt tilstedeværende krop med et klart sind og et åbent hjerte, der er i stand til at foretage etiske beslutninger og handle til gavn for sig selv og andre, hvilket ligger meget tæt op ad WHO's definition på sundhed.

Mindfulness betyder at være til stede i nuet og acceptere det, som det er. Det er en metode til bevidst at tage ansvaret for kvaliteten af ens liv. Der er en 2500 år gammel definition på mindfulness fra buddhistisk tradition og en bare 25 år gammel vestlig videnskabelig definition fra programmet Mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR). Mindfulness er her defineret som den bevidsthed, der opstår, når opmærksomheden holdes i nuet med en ikkedømmende indstilling.

Der findes ikke en autoriseret version af mindfulness, og begrebet bliver ofte brugt trivielt med mange forskellige betydninger. Men når mindfulness skal bruges til at lindre og helbrede, er det vigtigt at understrege, at det er mindfulness fra buddhistisk tradition, der er testet med vestlige, videnskabelige metoder i MBSR. Formålet er at reducere lidelse og opbygge et blivende sundt mentalt helbred – her er MBSR-programmet blevet undersøgt, og forskere har fundet ud af, at det rent faktisk virker. Hjerneforskningen peger på, at mindfulnessstræning kan forbedre evnen til stressregulering, emotionsregulering, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd.

Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance



www.mindfulness.au.dk

App: MBSR mindfulness træning

Online MBSR: www.mind-online.dk

Film: <http://mindfulness.au.dk/formidling/film/>

