



Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance

www.mindfulness.au.dk



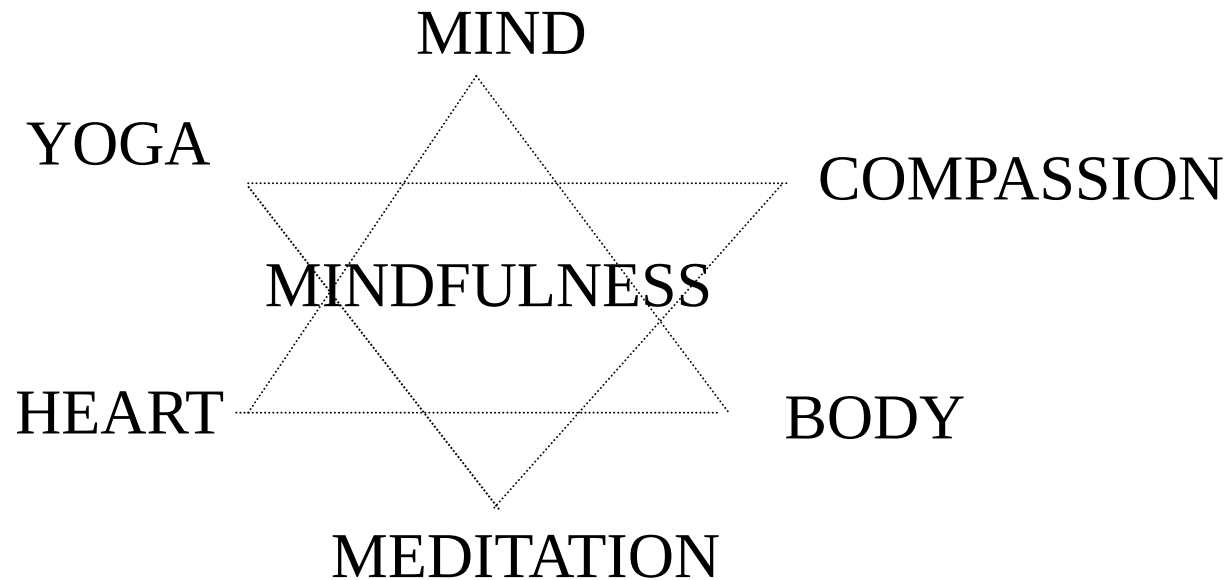
Tilbyder evidensbaserede kurser, uddanner internationalt certificerede undervisere, forsker i mental sundhed, mindfulness, compassion, stress og depression.



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 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.

Center for Mental Sundhed

Sundhedsfremme
Forebyggelse
Behandling
Rehabilitering

Implementering
Evaluering
Udvikling

Mindfulness-
baseret stress
reduktion

Mindfulness-
baseret kognitiv
terapi

Compassion
Cultivation
Training





Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance

Vi bliver rigere og rigere, men vi bliver ikke gladere og gladere...





Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance





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.

http://mindfulness.au.dk/fileadmin/_migrated/content_uploads/Mindfulness_therapy_economic_analysis_.pdf



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

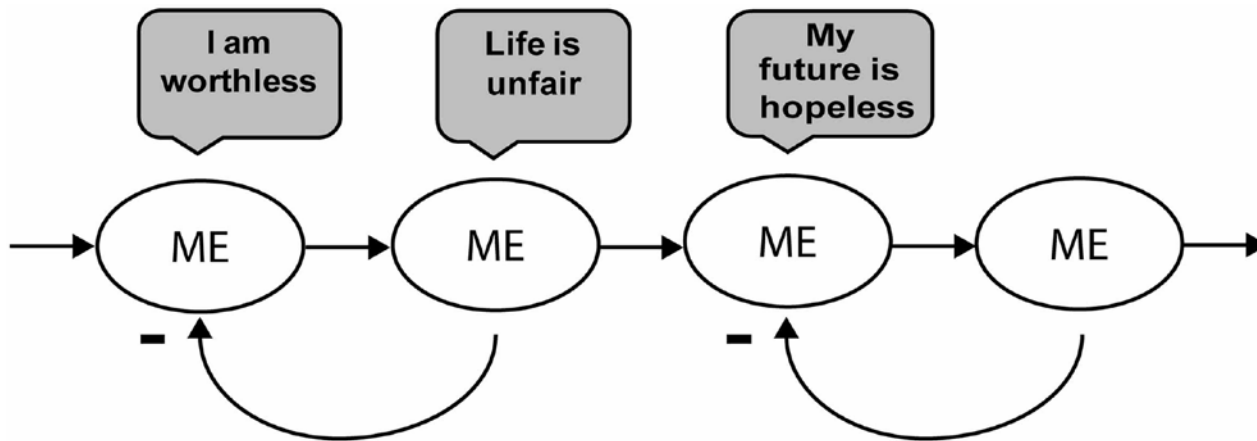
Mindfulness, Compassion, Performance





Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance



NEUROBIOLOGICAL MECHANISMS
David Vago S-ART

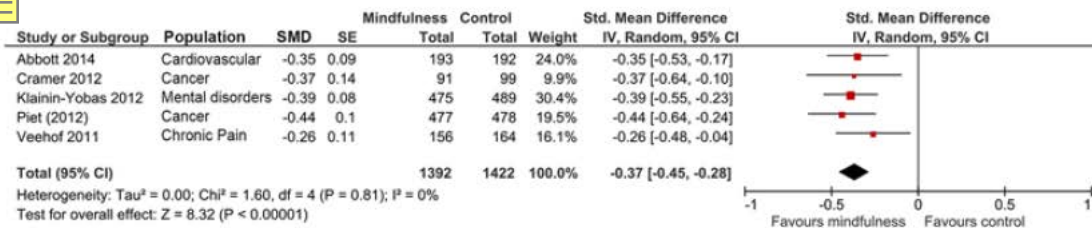


Dansk Center for Mindfulness

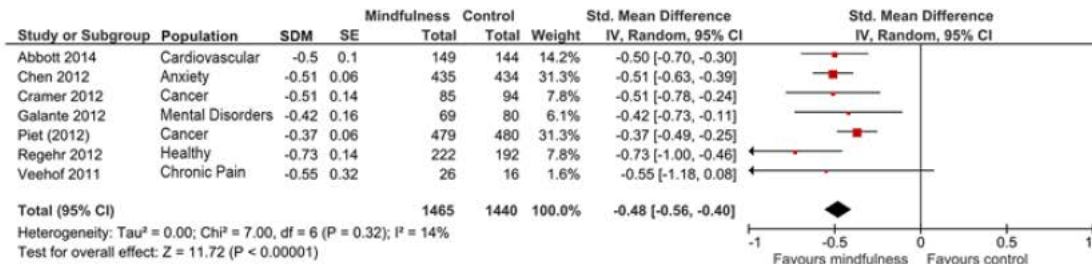
Mindfulness, Compassion, Performance



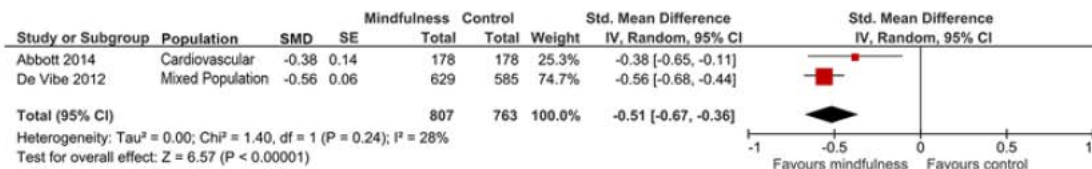
JUST DO THE RIGHT THING



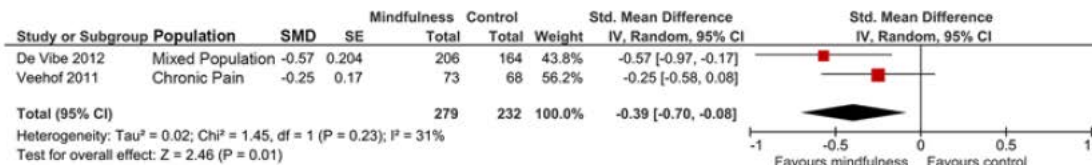
a) Depression



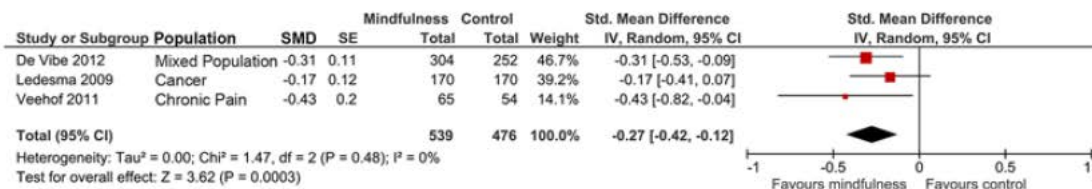
b) Anxiety



c) Stress



d) Quality of Life



e) Physical functioning

Gotink RA, et al.
 Standardised mindfulness -based
 interventions in healthcare:
 An overview of systematic reviews
 and meta-analyses of RCTs.
PLoS One 2015;10:e0124344].



Dansk Center for Mindfulness



Mindfulness til børn
Compassion CCT

Feasibility and piloting

Testing procedures
Estimating recruitment and retention
Determining sample size

Development

Identifying the evidence base
Identifying or developing theory
Modelling process and outcomes

Evaluation

Assessing effectiveness
Understanding change process
Assessing cost effectiveness

Implementation

Dissemination
Surveillance and monitoring
Long term follow-up

Mindfulness
MBSR
MBCT

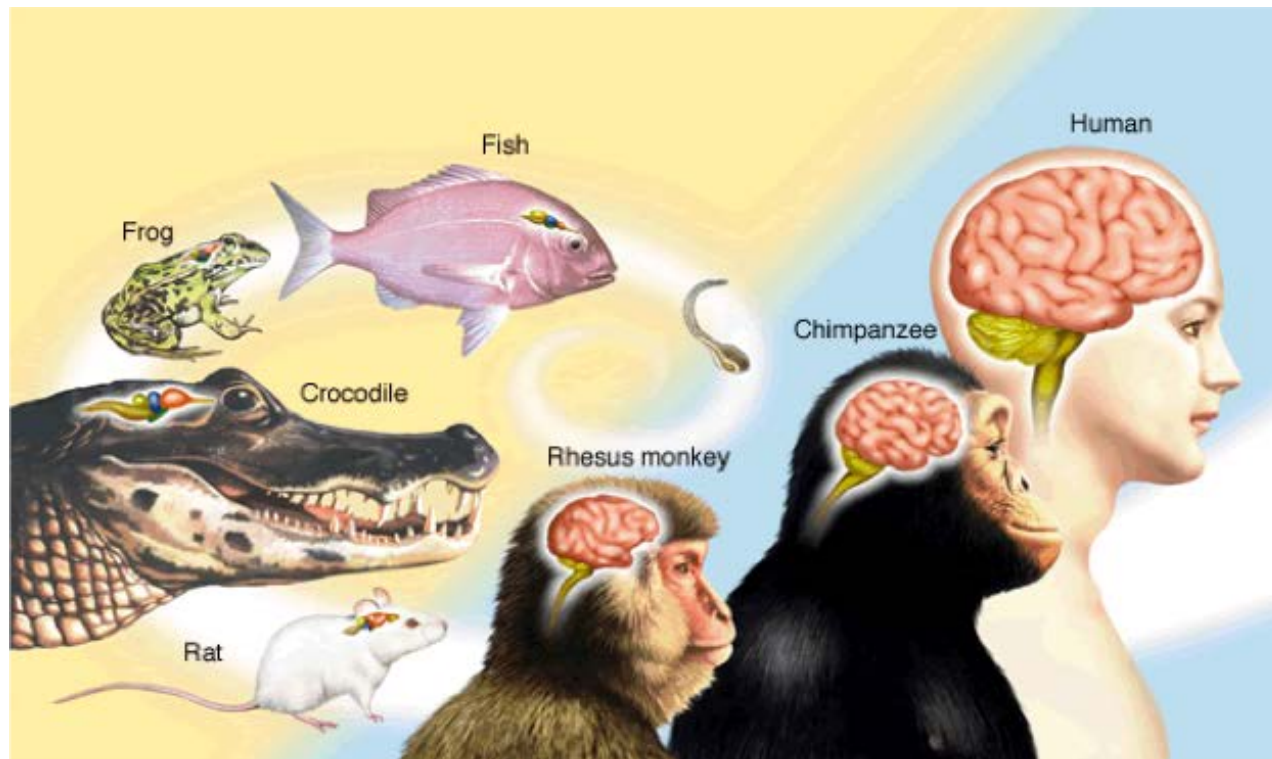


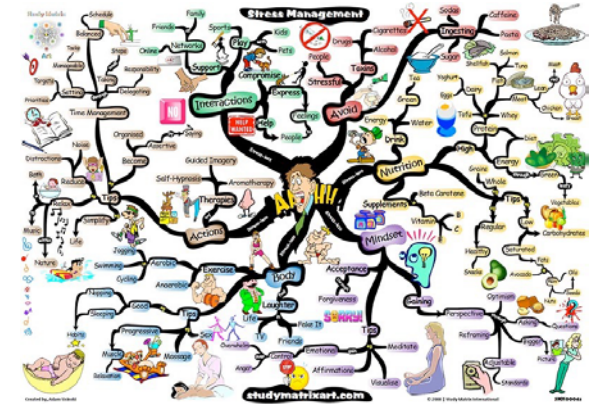
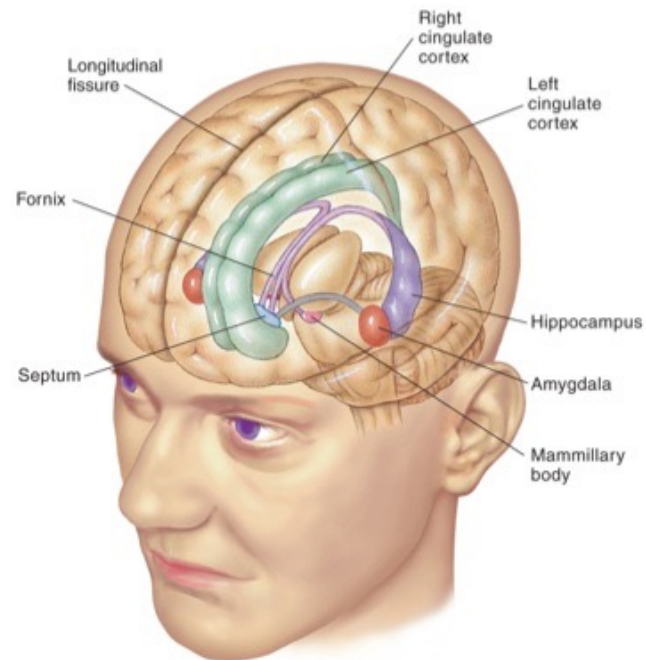
Dansk Center for Mindfulness



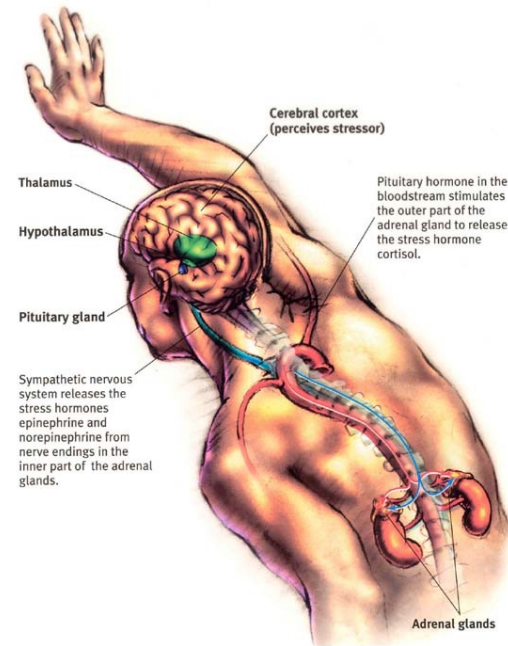
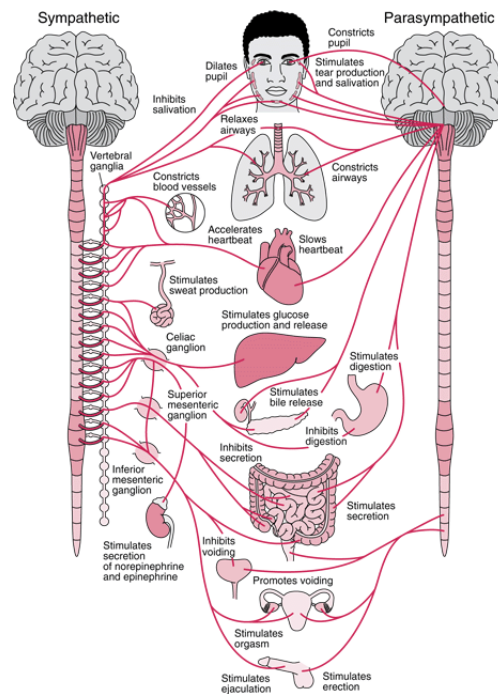


Dansk Center for Mindfulness



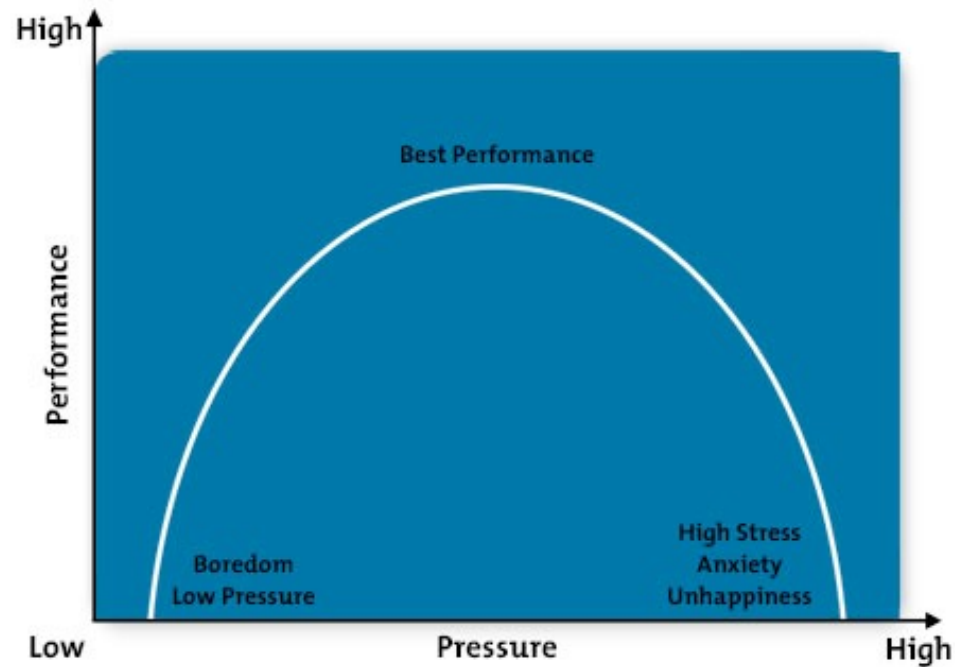


Dansk Center for Mindfulness





Dansk Center for Mindfulness



Dansk Center for Mindfulness

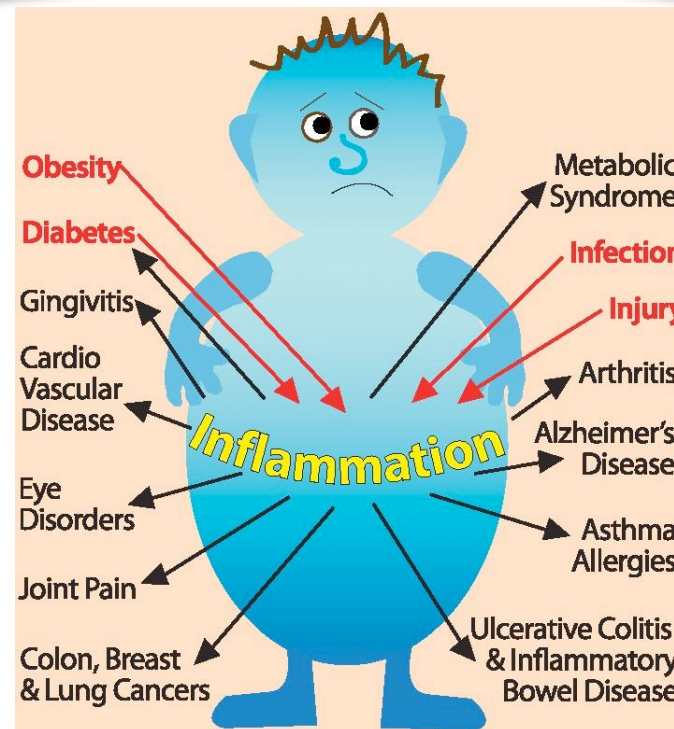


PNAS

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

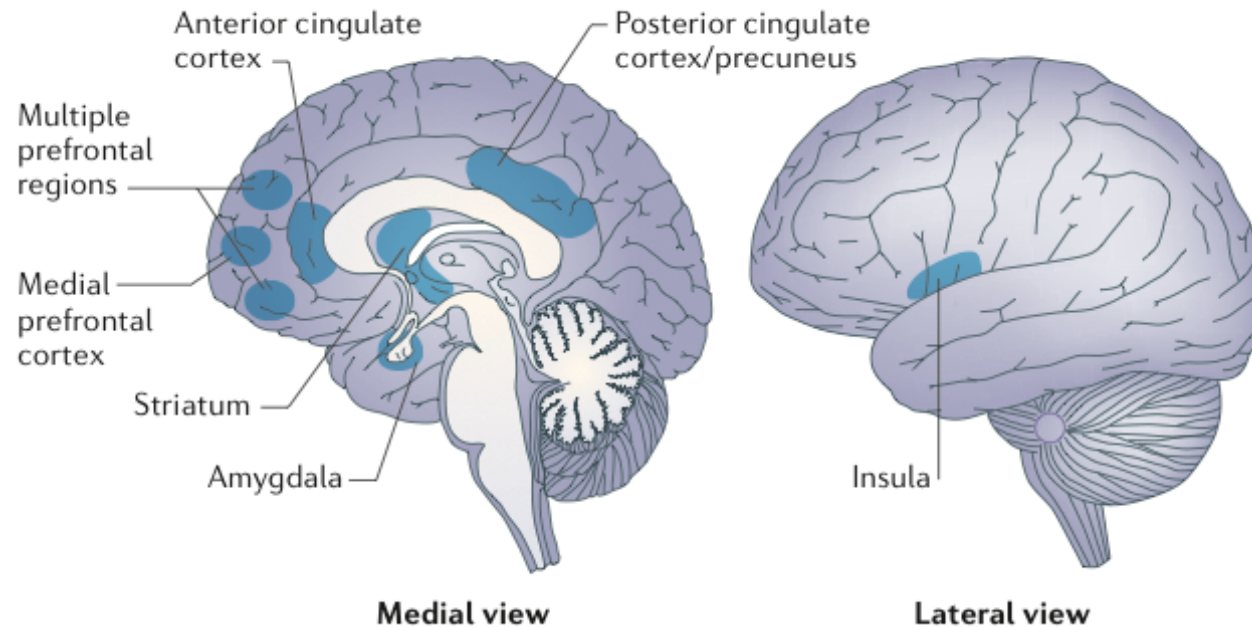


Figure 1 | **Brain regions involved in the components of mindfulness meditation.** Schematic view of some of the brain regions involved in attention control (the anterior cingulate cortex and the striatum), emotion regulation (multiple prefrontal regions, limbic regions and the striatum) and self-awareness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



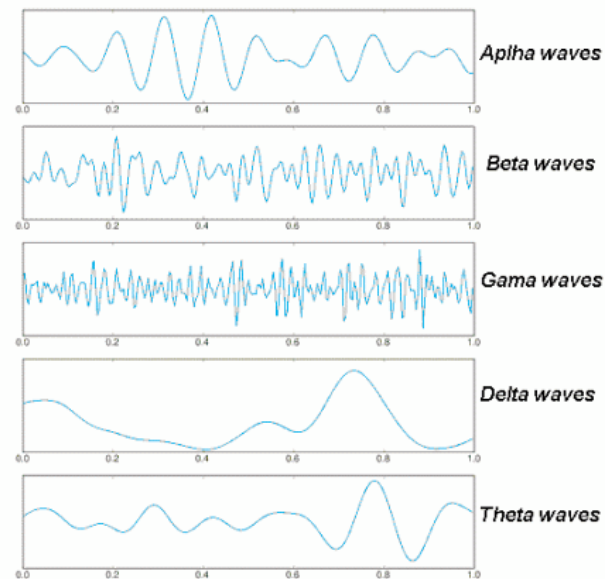
Dansk Center for Mindfulness



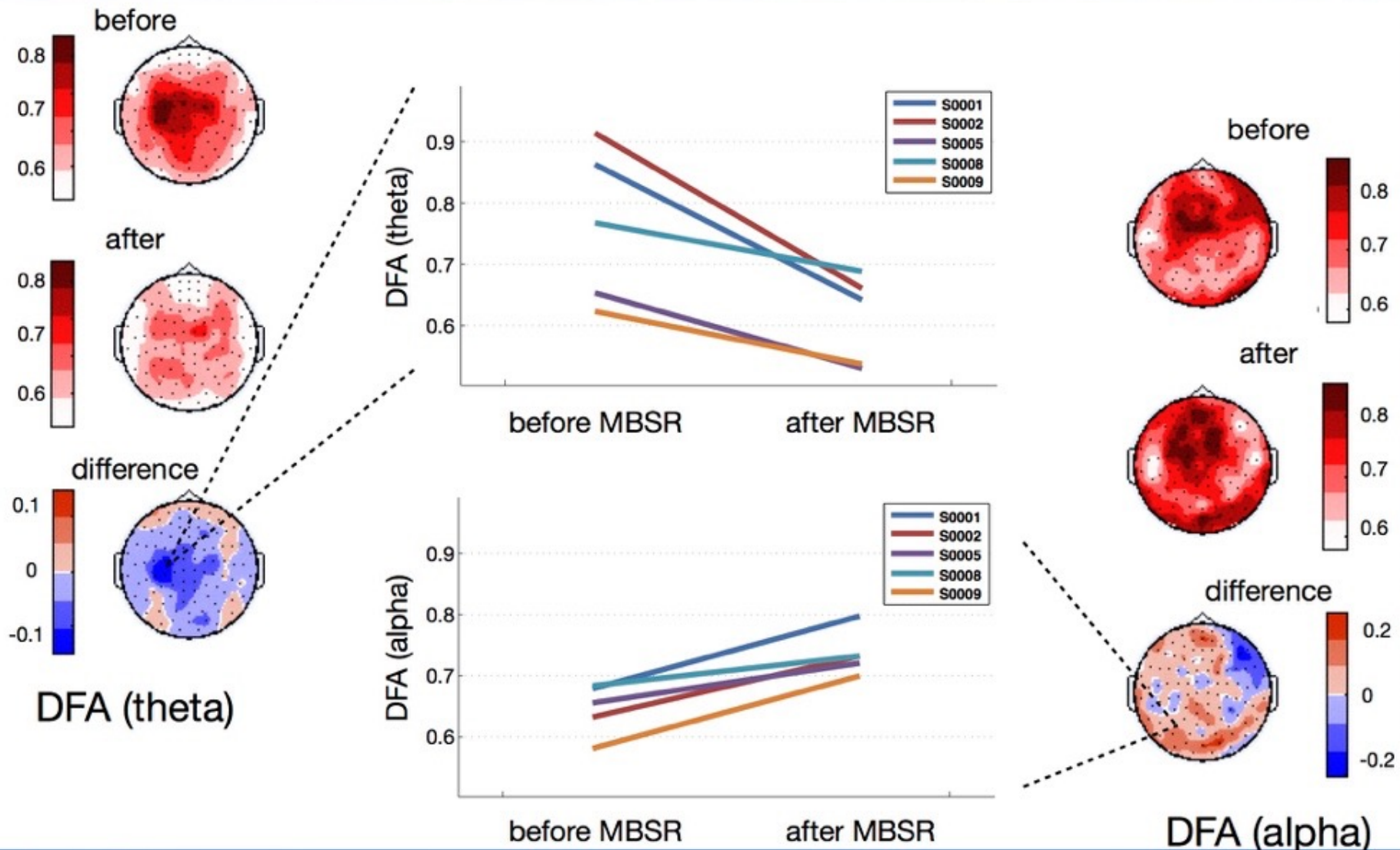
MBSR styrker immunsystemet (Creswell, Myers, Cole, & Irwin, 2009; Barrett et al., 2012; Davidson et al., 2003; Kabat-Zin et al., 1998)

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)

Kompleksitet i neurale netværk



Theta- and alpha LRTC before and after MBSR



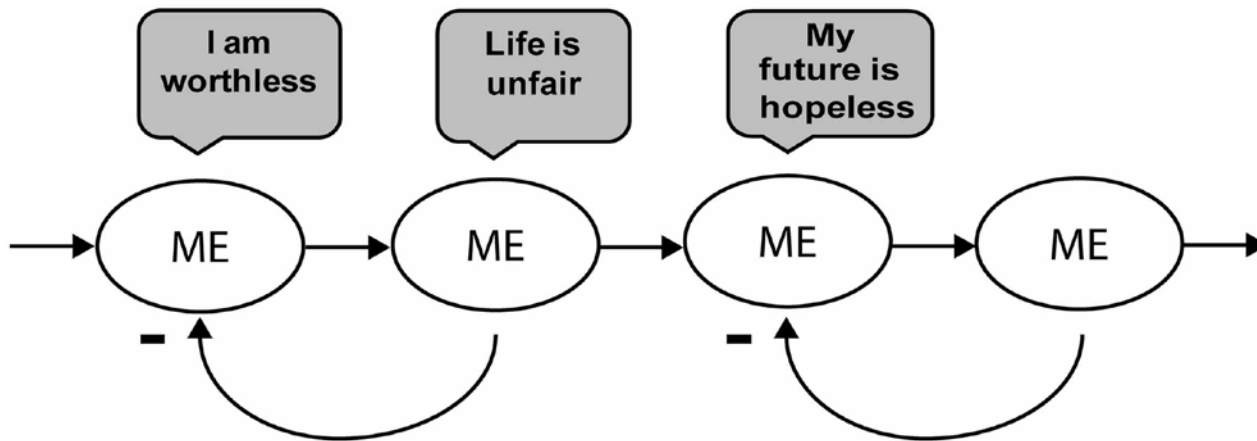
The background of the image is a photograph of a sky. It features dark, swirling blue and grey clouds. On the right side, there is a bright, glowing light source, possibly the sun or moon, which creates a lens flare and illuminates the clouds with a mix of yellow, orange, and light blue hues. The overall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

Om Namah Shivaya



Dansk Center for Mindfulness

Mindfulness, Compassion, Performance



NEUROBIOLOGICAL MECHANISMS
David Vago S-ART

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 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/>

