

Προγράμματα με βάση το Mindfulness διδάσκονται σε ασθενείς για την βελτίωση της υγείας τους, από το 1979. Πρώτος ο Jon Kabat-Zinn ξεκίνησε το μάθημα Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) στην Κλινική του Στρεις στο Πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης. Το 2002 ο Καθ. Mark Williams από το Πανεπιστήμιο Bangor συνεργάστηκε με συναδέλφους του από τα πανεπιστήμια του Cambridge και του Toronto, στην προσπάθειά του να συνδυάσει το MBSR με τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία, δημιουργώντας έτσι το αντίστοιχο πρόγραμμα Συμπεριφορικής Θεραπείας με βάση το Mindfulness (MBCT), το οποίο έχει αποδειχθεί ότι είναι εξίσου ή και πιο αποτελεσματικό με τα αντικαταθλιπτικά στην πρόληψη της υποτροπής της κατάθλιψης.

Σήμερα, τα παραπάνω δύο προγράμματα εφαρμόζονται προσαρμοσμένα στις ανάγκες διάφορων κοινωνικών και θεραπευτικών ομάδων, και οι επιστημονικές έρευνες που αξιολογούν την αποτελεσματικότητά τους είναι δημοσιευμένες σε πολλά έγκριτα Μέσα.

Στις αρχές του 2000 η Trish Bartley ανέπτυξε πρώτη το MBCT for Cancer (MBCT-Ca) στην Ογκολογική Πτέρυγα ενός νοσοκομείου στο Bangor της Ουαλίας. Μέχρι σήμερα τα αποτελέσματα όλο και αυξάνονται σε παγκόσμιο επίπεδο, αποδεικνύοντας τα οφέλη του Mindfulness στους ανθρώπους που βίωσαν ή βιώνουν τη νόσο.

Στον Καναδά, η Linda E. Carlson με το έργο της εδώ και πάνω από δύο 10ετίες έχει αδιαμφισβήτητα αποδείξει τη σημασία του Mindfulness στη ζωή των καρκινοπαθών. Περισσότερα μπορείτε να δείτε εδώ: <https://lindacarlson.ca/>

Στο Ην. Βασίλειο η Caroline Hoffman<sup>1</sup> κατέληξε ότι η διάθεση, η ποιότητα της ζωής και το επίπεδο ευεξίας των συμμετεχόντων βελτιώθηκαν σημαντικά.

Η μελέτη της Elizabeth Foley<sup>2</sup> στην Αυστραλία έδειξε μείωση της αγωνίας, της κατάθλιψης και της δυσφορίας στους συμμετέχοντες, εύρημα που παρέμεινε και στο follow up 3 μήνες αργότερα.

---

<sup>1</sup> Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in Mood, Breast- and Endocrine-Related Quality of Life, and Well-Being in Stage 0 to III Breast Cancer: A Randomized, Controlled Trial Caroline J. Hoffman, Steven J. Ersser, Jane B. Hopkinson, Peter G. Nicholls, Julia E Harrington and Peter W Thomas

<sup>2</sup> Foley, E., Baillie, A., Huxter, M., Price, M., & Sinclair, E. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(1), 72-79. <https://doi.org/10.1037/a0017566>

Μία εκτεταμένη ανασκόπηση των παρεμβάσεων Mindfulness στην φροντίδα του Καρκίνου έχει κάνει η Christina Shennan<sup>3</sup> η οποία καταλήγει ότι “το mindfulness είναι μία πολλά υποσχόμενη προσέγγιση στη φροντίδα του καρκίνου σε όλο το εύρος της νόσου”.

Το 2019 η Srisuda Ngamkham<sup>4</sup> δημοσιεύει μία συστηματική ανασκόπηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων mindfulness για την διαχείριση του πόνου που σχετίζεται με τον καρκίνο, λαμβάνοντας υπόψη έξι εμπειρικές μελέτες που δημοσιεύθηκαν από το 2008 ως το 2017. Και εδώ τα αποτελέσματα μιλούν για βελτίωση της έντασης του πόνου, της αγωνίας, της κατάθλιψης και της ποιότητας της ζωής.

Και μία ακόμη συστηματική ανασκόπηση και ανάλυση των αποτελεσμάτων βρίσκουμε στο Πανεπιστήμιο της Σιγκαπούρης<sup>5</sup> το 2019. Το συμπέρασμα της μελέτης, που βασίστηκε στα στοιχεία 29 δοκιμών και περιλάμβανε 3476 συμμετέχοντες με καρκίνο, είναι ότι “όσοι έλαβαν κάποια μορφή παρέμβασης mindfulness δήλωσαν σημαντικά χαμηλότερη αγωνία, κατάθλιψη, κόπωση και στρες, και καλύτερη ποιότητα ζωής, καθώς και περισσότερη ενσυνειδητότητα σε σχέση με τις ομάδες ελέγχου”.

Πέρα όμως από τις επιστημονικές έρευνες, υπάρχουν και οι αξιολογήσεις των συμμετεχόντων στις ομάδες MBCT-Ca της Trish Bartley στην ογκολογική πτέρυγα Alaw στο Bangor, οι οποίες χωρίς εξαίρεση περιλαμβάνουν τη μείωση της αγωνίας και της κατάθλιψης, και τη βελτίωση του ύπνου και της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων που πήραν μέρος.

---

<sup>3</sup> Shennan, C., Payne, S. and Fenlon, D. (2011), What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. *Psycho-Oncology*, 20: 681–697. doi: 10.1002/pon.1819.

<sup>4</sup> Ngamkham S, Holden JE, Smith EL. A Systematic Review: Mindfulness Intervention for Cancer-Related Pain. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2019 Apr-Jun;6(2):161-169. doi: 10.4103/apjon.apjon\_67\_18. PMID: 30931361; PMCID: PMC6371675.

<sup>5</sup> Xunlin NG, Lau Y, Klainin-Yobas P. 2020 The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis