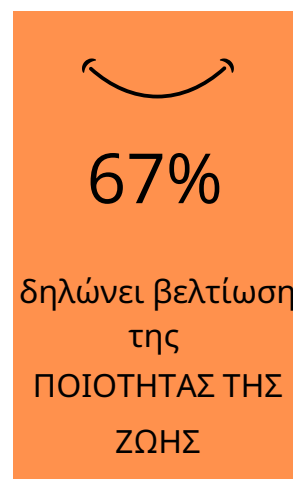


Είναι χιλιάδες οι έρευνες που σχετίζουν άμεσα την πρακτική του mindfulness και τη διαχείριση του στρες. Πληκτρολογώντας "mindfulness", "mindfulness-based interventions", "mindfulness and stress" κλπ θα βρείτε πληθώρα από μελέτες που καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα:

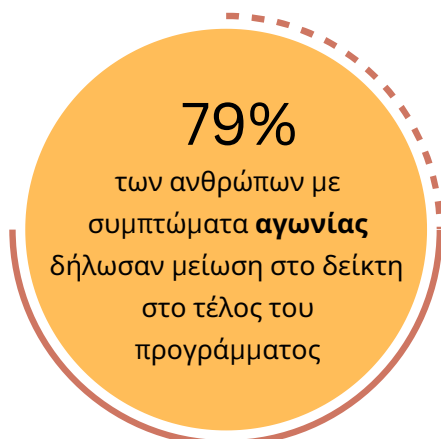
Η πρακτική του Mindfulness βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το στρες και την κατάθλιψη, ενώ ενισχύει την ικανότητα του εγκεφάλου να συγκεντρώνεται, να θυμάται, και να λειτουργεί καλύτερα.

Παρακάτω θα βρείτε τα **αποτελέσματα από το πρόγραμμα Mindfulness for Stress** της **Breathworks (UK)**, το οποίο βασίζεται στο MBSR και το MBCT. Το πρόγραμμα αυτό δίνει επιπλέον έμφαση στην καλλιέργεια της καλοσύνης, της συμπόνιας, και της σχέσης με τους γύρω, ενώ έχει πιο σύντομες πρακτικές και διαφορετικό τρόπο μετάδοσης, ώστε να ανταποκρίνεται σε όλους τους τρόπους μάθησης που έχουν οι συμμετέχοντες.

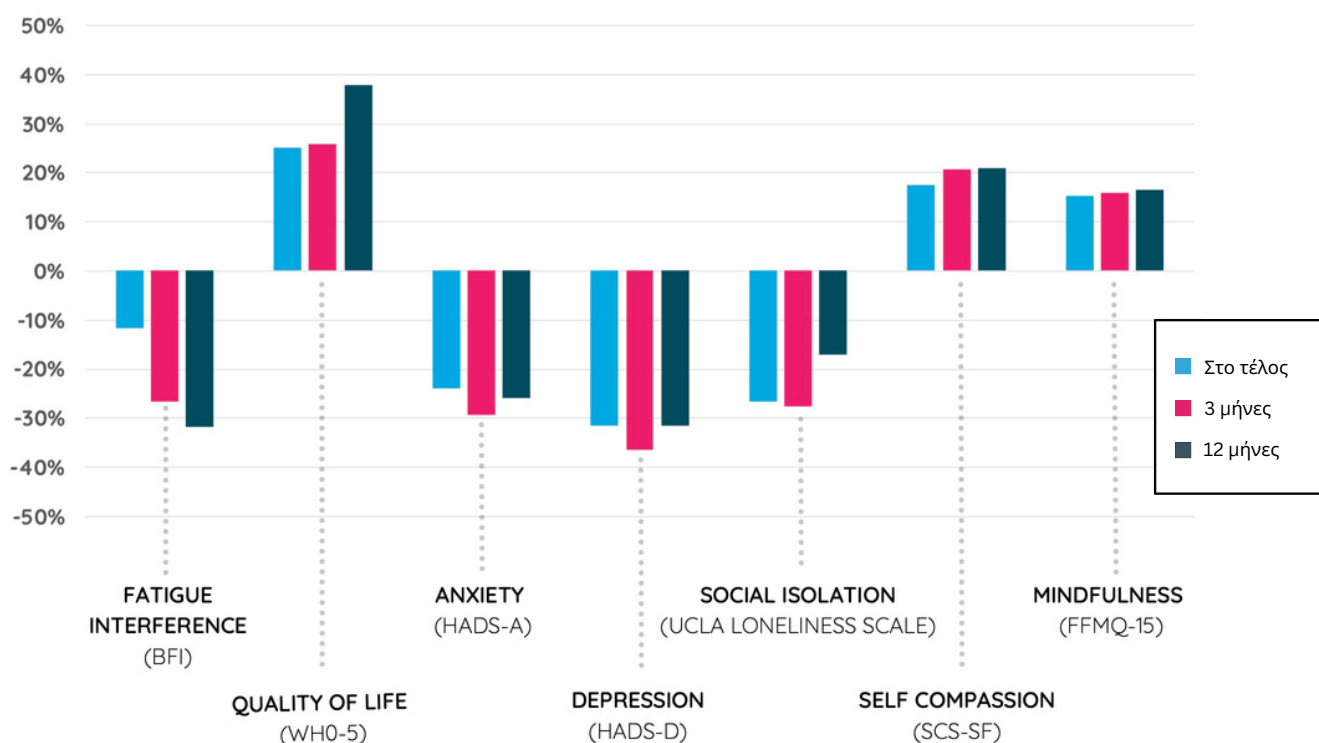


Τα παραπάνω στοιχεία προκύπτουν από ατομικές αξιολογήσεις συμμετεχόντων, πριν και μετά το πρόγραμμα

Κλινικές αλλαγές στην ψυχική υγεία στο τέλος του προγράμματος:



Τα παρακάτω αποτελέσματα δείχνουν την αλλαγή στους δείκτες που αναφέρονται στον άξονα Χ, σε 3 χρόνους: στο πέρας του προγράμματος, 3 και 12 μήνες αργότερα. Όπως φαίνεται, υπήρξε σημαντική βελτίωση, που διήρκεσε σε βάθος χρόνου. Επίσης το μέγεθος της κάθε μπάρας δείχνει τη διαφορά με τη μέτρηση του ίδιου δείκτη πριν το πρόγραμμα



“ Αυτό το πρόγραμμα ήταν μία αποκάλυψη! Άκουγα και διάβαζα για το mindfulness, αλλά δεν μπορούσα να φανταστώ τι διαφορά θα έκανε στη ζωή μου. Βρήκα τις αυτόματες συνήθειες που ήταν τελικά εμπόδιο στην ευτυχία μου, και τώρα νιώθω περισσότερη αυτοπεποίθηση κι ελευθερία να συνεχίσω, και ν’ αντιμετωπίσω ό,τι κι αν βρεθεί στο δρόμο μου. ”

“ Το πρόγραμμα με βοήθησε να δω κατάματα τις δυσκολίες που με ταλαιπωρούσαν -τα επακόλουθα συμπτώματα από τον COVID, τη θλίψη για το χαμό ενός αγαπημένου μου, το χωρισμό μου από μία μακροχρόνια σχέση. Με την πρακτική του mindfulness στράφηκα με καλοσύνη και συμπόνια στον εαυτό μου, κι ένιωσα ότι δεν είμαι μόνη, αλλά και ότι είναι στο χέρι μου το πώς θα συνεχίσω. ”