

Παρότι το Mindfulness (Ενσυνειδητότητα) εφαρμόζεται εδώ και χιλιάδες χρόνια στην Ανατολή, πρώτος ο Καθ. Jon Kabat-Zinn (1982) αναγνώρισε τα πιθανά οφέλη για την υγεία, αφού δοκίμασε μία παρέμβαση με βάση το mindfulness (MBSR) στο Ιατρικό Κέντρο του Παν/μίου της Μασαχουσέτης. Έκτοτε, προσαρμογές αυτού του προγράμματος έχουν εφαρμοστεί σε χιλιάδες ασθενείς σε όλο τον κόσμο με ενθαρρυντικά αποτελέσματα.

Το πρόγραμμα **Mindfulness για την Υγεία** της Breathworks είναι μία τέτοια προσαρμογή και διδάσκεται με επιτυχία από το 2001.

Δημοσιευμένες ποσοτικές μελέτες για το πρόγραμμα **Mindfulness για την Υγεία** καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι συμμετέχοντες δηλώνουν σημαντικές βελτιώσεις στη ζωή τους, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους.

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΕΞΗΣ



Εμπειρία του πόνου

Ένταση & ισχύς
Δυσaréσκεια
Αποδοχή
Καταστροφολογία
Ικανότητα
λειτουργίας παρά
τον πόνο



Πνευματική υγεία και ευεξία

Ποιότητα ζωής
Συναισθηματική
δυσφορία /
συναισθηματική ευεξία
Αγωνία και συμπτώματα
κατάθλιψης
Ζωτικότητα
Θετική άποψη
Ικανοποίηση από τη ζωή
Συμπόνια για τον εαυτό
Ενσυνειδητότητα



Φυσική υγεία & ευεξία

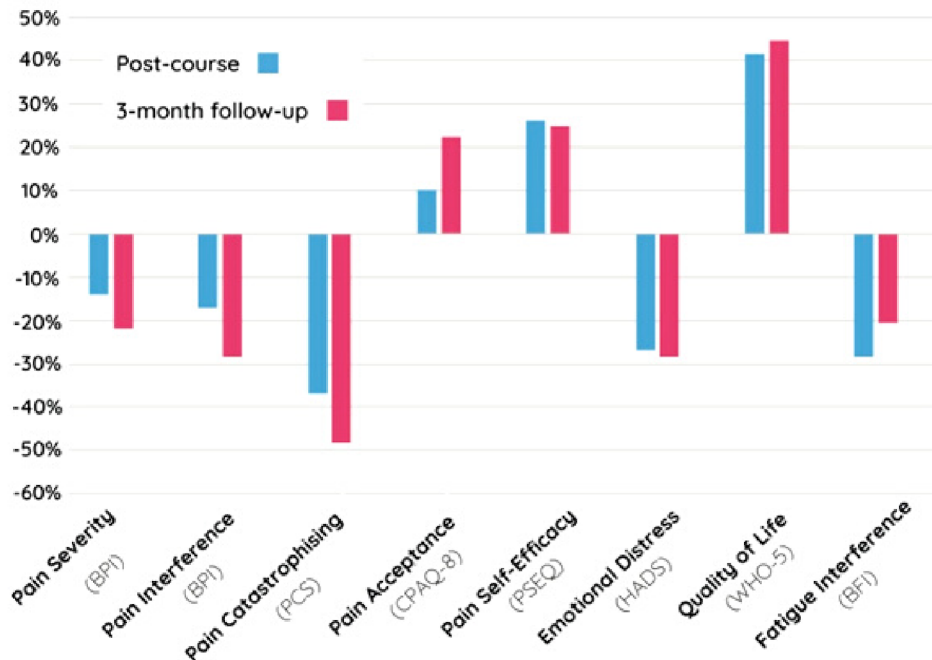
Ισχύς της κόπωσης
Παρέμβαση της
κόπωσης
Δυσκολίες στον ύπνο

Πολλές από αυτές τις βελτιώσεις φαίνεται να διατηρούνται στο follow up των 3 και 12 μηνών, και από αυτές, αρκετές συνδυάζονται με λιγότερη χρήση του συστήματος υγείας

Η διάρκεια της επίδρασης

Μία μελέτη (Long et al, 2016) σε συμμετέχοντες του προγράμματος κατέληξε ότι αυτοί είχαν **αυξημένη ικανότητα διαχείρισης της κατάστασής τους, και θετικές αλλαγές στον τρόπο σκέψης και τη συμπεριφορά** τους, που διήρκεσαν καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας και έως 9 χρόνια μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

% ΑΛΛΑΓΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΜΕΣΟ ΣΚΟΡ ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΤΟ ΜΕΣΟ ΣΚΟΡ ΜΕΤΑ



Πηγή: Breathworks poster presentation για το British Pain Society Annual Scientific Meeting (Απρίλιος 2021)



Έρευνα του Παν/μίου Manchester καταλήγει ότι:

"Το πρόγραμμα της Breathworks βελτίωσε την πνευματική ευεξία των ασθενών, καθώς επίσης και την αίσθηση ότι έχουν την ικανότητα να ελέγξουν τα συμπτώματα του πόνου τους. Αυτές οι βελτιώσεις συνδέονται με αλλαγές στη δραστηριότητα σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το γνωσιακό έλεγχο και τη ρύθμιση του συναισθήματος."

Πηγή: Brown & Jones, Clinical Journal of Pain (2013)

“

Οι μέθοδοι της Breathworks μπορεί να αλλάξουν τη ζωή σου ριζικά προς το καλύτερο.

Professor Lance McCracken
Clinical Lead, Centre for Pain Services -
Royal Hospital for Rheumatic Diseases,
Professor of Behavioural Medicine -
King's College London

”

Αποτελέσματα στην Ελλάδα

Και στη χώρα μας τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά:

Στο 22ο Πανελλήνιο Συνέδριο Περιφερειακής Αναισθησίας, Θεραπείας Πόνου και Παρηγορικής Φροντίδας (15-18/9/2022, Βόλος) ανακοινώθηκε η **"Εφαρμογή & Αποτελεσματικότητα της παρέμβασης mindfulness μέσω του προγράμματος 'Mindfulness για την Υγεία' της Breathworks σε ασθενείς με χρόνια πόνο στην Ελλάδα"** *



Με τη χρήση του ερωτηματολογίου **SFMPQ** φαίνεται ότι:

- ✓ Ο συνολικός δείκτης πόνου μειώθηκε κατά 31%
- ✓ Μεγαλύτερη βελτίωση παρουσίασαν οι ασθενείς με ινομυαλγία, καρκίνο, πόνους στη ΣΣ, ευερέθιστο έντερο και κατάθλιψη
- ✓ Η αισθητική διάσταση του πόνου μειώθηκε κατά 25%, και η συναισθηματική κατά 50%
- ✓ Η ένταση του πόνου την ώρα που η συμμετέχοντες συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο ήταν μειωμένη κατά 37% στο τέλος του προγράμματος, με το μεγαλύτερο μέρος από αυτούς να καταγράφουν ένταση πόνου 0 ή 1 (σε κλίμακα 0-5)

“Πονάω λιγότερο, και δεν φοβάμαι τον πόνο μου πια. Σταμάτησα να φτιάχνω ιστορίες και τώρα χαίρομαι τη ζωή”

“Το πιο σημαντικό για μένα ήταν ότι έμαθα να χρησιμοποιώ την αναπνοή μου για να χαλαρώνω, να καταλαγιάζω τον πόνο και να ζω στο παρόν”

Το πρόγραμμα ήταν ευεργετικό για εμένα. “Με αφύπνισε, μου έδωσε κουράγιο, με δίδαξε πώς να αντιμετωπίζω τον πόνο, να τον περιβάλλω με αγάπη και απέραντη καλοσύνη, και να κάνω αυτό που χρειάζεται μάχρι να υποχωρήσει.”

* Εφαρμογή και Αποτελεσματικότητα της παρέμβασης μέσω του προγράμματος “Mindfulness για την Υγεία” (της Breathworks) σε ασθενείς με χρόνια πόνο στην Ελλάδα

Δέσποινα Γιαννούλη¹, Ντόνικα Ζαΐμη², Γιώργος Φραντζέσκος³, **Μαρία Κοκολάκη⁴**

¹ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α., ²Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης “Ιπποκράτειο”, ³Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου-ΠΑΓΝΗ, ⁴Γενικό Νοσοκομείο Αττικής “Σισμανόγλειο-Αμαλία Φλέμιγκ”

Περισσότερες δημοσιευμένες μελέτες για το πρόγραμμα **Mindfulness για την Υγεία** της **Breathworks** μπορείτε να βρείτε εδώ:

<https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/research-published-studies>

Πολλά Ιατρεία Πόνου σε κλινικές στο εξωτερικό συνταγογραφούν την παρέμβαση mindfulness σε ασθενείς με καρκίνο, καρδιοπάθειες, διαβήτη, και αρθρίτιδα. Η ίδια παρέμβαση εφαρμόζεται για τη διαχείριση του πόνου σε ασθενείς με προβλήματα στη ΣΣ, ημικρανίες, ινομυαλγία, και πολλά αυτοάνοσα, καθώς επίσης και σε περιπτώσεις χρόνιας κόπωσης και ευερέθιστου εντέρου.



Χιλιάδες δημοσιευμένες μελέτες αναφέρουν τα οφέλη του mindfulness στην υγεία.

Ενδεικτικά αναφέρονται κάποιες από αυτές στις οποίες διαβάζουμε ότι το mindfulness:

- Βελτιώνει τη διάθεση και την ποιότητα της ζωής σε περιπτώσεις χρόνιου πόνου όπως είναι η ινομυαλγία¹, ο πόνος στη μέση², και πολύπλοκες ασθένειες όπως η πολλαπλή σκλήρυνση³, το ευερέθιστο έντερο⁴ και ο καρκίνος⁵
- Μπορεί να είναι αντίδοτο στην αγωνία, το στρες, την κατάθλιψη και την ευερεθιστότητα. Όσοι το εφαρμόζουν τακτικά είναι πιο ευτυχημένοι και φαίνεται ότι υποφέρουν λιγότερο από ψυχολογική δυσφορία⁶
- Είναι τουλάχιστον εξίσου αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της κλινικής κατάθλιψης όσο και η φαρμακευτική αγωγή και η συμβουλευτική θεραπεία⁷
- Μπορεί να καθυστερήσει τη γήρανση σε κυτταρικό επίπεδο καθώς προάγει την υγεία και την ανθεκτικότητα των χρωμοσωμάτων⁸
- Βελτιώνει τον έλεγχο του σακχάρου στον διαβήτη τύπου II⁹
- Βελτιώνει την υγεία και την καλή λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος καθώς μειώνει την πίεση και τον κίνδυνο υπέρτασης. Φαίνεται επίσης να μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης και θανάτου από καρδιαγγειακές παθήσεις, και περιορίζει τη σοβαρότητα σε περίπτωση που εμφανιστούν¹⁰

1. Grossman P, Tiefenthaler-Gilmer U, Raysz A, Kesper U. Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychother Psychosom.* 2007;76(4):226-33. doi: 10.1159/000101501. PMID: 17570961.
2. Morone NE, Lynch CS, Greco CM, Tindle HA, Weiner DK. "I felt like a new person." the effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *J Pain.* 2008 Sep;9(9):841-8. doi: 10.1016/j.jpain.2008.04.003. Epub 2008 Jun 12. PMID: 18550444; PMCID: PMC2569828.
3. Grossman P, Kappos L, Gensicke H, D'Souza M, Mohr DC, Penner IK, Steiner C. MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: a randomized trial. *Neurology.* 2010 Sep 28;75(13):1141-9. doi: 10.1212/WNL.0b013e3181f4d80d. PMID: 20876468; PMCID: PMC3463050.
4. Gaylord SA, Palsson OS, Garland EL, Faurot KR, Coble RS, Mann JD, Frey W, Leniek K, Whitehead WE. Mindfulness training reduces the severity of irritable bowel syndrome in women: results of a randomized controlled trial. *Am J Gastroenterol.* 2011 Sep;106(9):1678-88. doi: 10.1038/ajg.2011.184. Epub 2011 Jun 21. PMID: 21691341; PMCID: PMC6502251.
5. Specia M, Carlson LE, Goodey E, Angen M. A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med.* 2000 Sep-Oct;62(5):613-22. doi: 10.1097/00006842-200009000-00004. PMID: 11020090.
6. Ivanovski B, Malhi GS. The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatr.* 2007 Apr;19(2):76-91. doi: 10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x. PMID: 26952819.
7. Ma SH, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *J Consult Clin Psychol.* 2004 Feb;72(1):31-40. doi: 10.1037/0022-006X.72.1.31. PMID: 14756612.
8. Epel E, Daubenmier J, Moskowitz JT, Folkman S, Blackburn E. Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Ann N Y Acad Sci.* 2009 Aug;1172:34-53. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x. PMID: 19735238; PMCID: PMC3057175.
9. Walsh R, Shapiro SL. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: a mutually enriching dialogue. *Am Psychol.* 2006 Apr;61(3):227-39. doi: 10.1037/0003-066X.61.3.227. PMID: 16594839.
10. *ibid.*