

DĖMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS MŪSŲ GYVENIME

Mokslo įstaigos, tiriančios dėmesingumu grįstas intervencijas



Ellen Langer



Sara Lazar



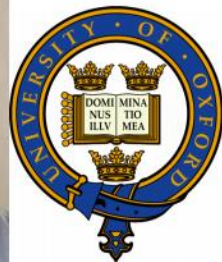
Jon Kabat-Zinn



Rebecca Crane



Mark Williams



Dėl efektyvumas patvirtintas:

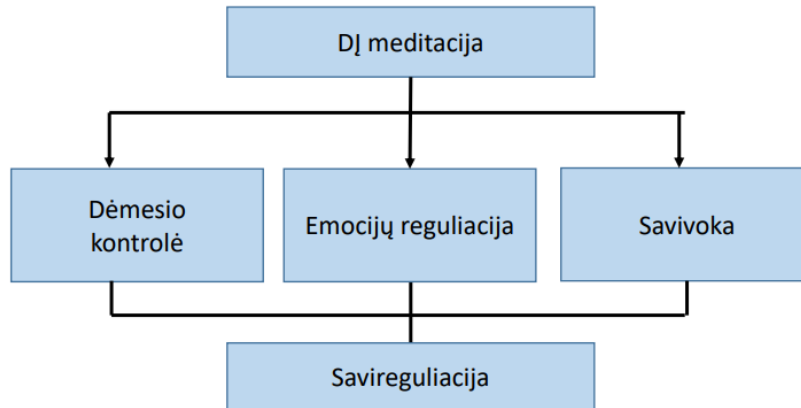
- Pasikartojančios depresijos prevencijai
- Gydant nerimo sutrikimus
- Gydant priklausomybes
- Gerinant adaptaciją (taip pat ir esant asmenybės sutrikimams)
- Metant svorį
- Mažinant lėtinį skausmą
- Mažinant įvairių priežasčių sukkelto streso lygį
- Žmonėms, dirbantiems darbus, kuriuose patiriama daug streso (medikams, mokytojams, kariškiams)

Dėl poveikis kūnui

- Pagerėjusi imuninės sistemos veikla
- Pagerėjusi miego kokybė (greičiau užmiegame, mažiau prabundama, suvartojama mažiau migdomųjų)
- Sumažėjęs (rytinio) kortizolio lygis
- Sumažėjęs priepuolinis valgymas
- Sumažėjęs alkoholio vartojimas, rūkymas
- Veiksmingesnis gijimas sergant psoriaze, reumatiniu artritu.
- Sumažėjęs kraujospūdis ir cholesterolio kiekis.
- Išaugęs enzimo telomerazės aktyvumas (tai enzimas, reikšmingas ilgalaikiai ląstelių sveikatai ir ilginantis jų gyvenimą)

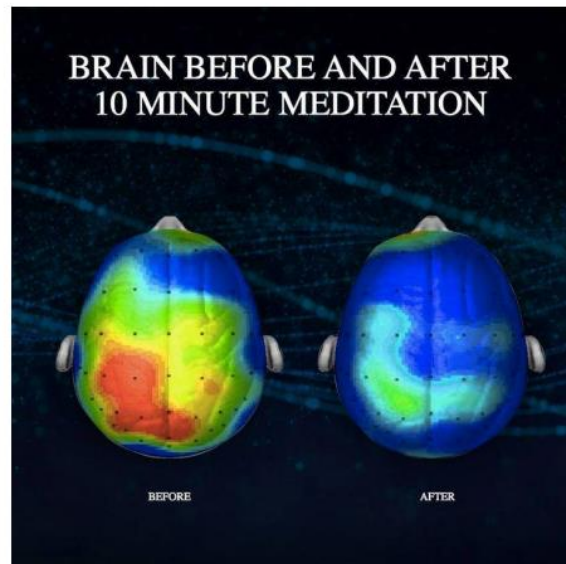


DĮ ugdomi įgūdžiai

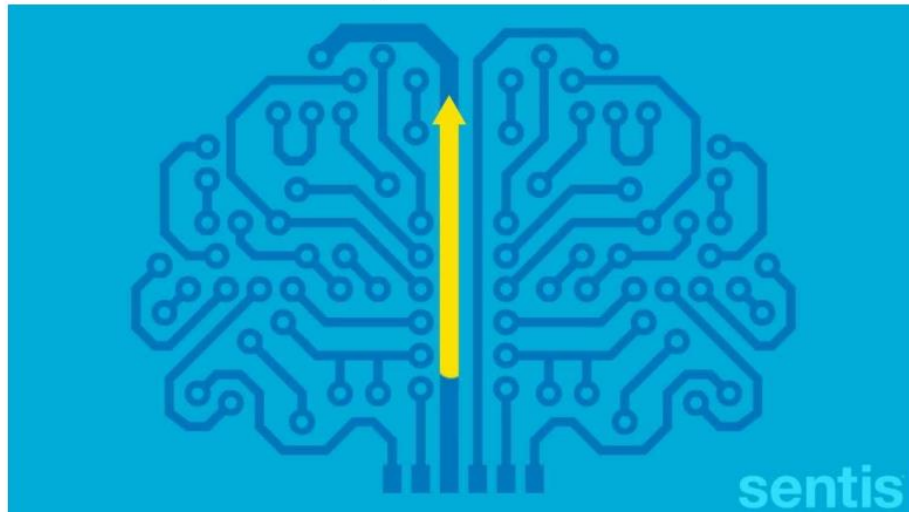


Šaltinis: Tang Y-Y, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience. 2015;16(4):213. Vertė Alicja Juškienė

DĮ ir pokyčiai smegenyse



Neuroplastiškumas



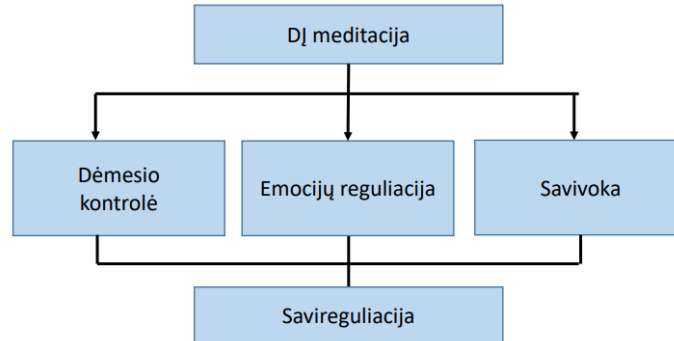
Šaltinis: <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>

[Video nuoroda >>>](#)

Neuroplastiškumas

- Mūsų smegenys nuolatos keičiasi
- Kitoks mąstymas, mokymasis keičia smegenų struktūrą
- Atsiminimai, įpročiai, patirtys, motorinės veiklos yra saugomos smegenų struktūroje
- Kažkiek pasikeitusi smegenų struktūra veikia mūsų situacijos suvokimą – **mes skirtingai patiriame situaciją.**
- Bet nepaisant nuolatinių pokyčių mumyse mes turime tėkmės ir nuoseklumo pojūtį (nebent yra patologiniai pokyčiai).

Pokyčiai smegenyse vyksta smegenų regionuose, kurie susiję su:



Šalitis: Tang Y-Y, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*.

Padidėjęs salos aktyvumas (Santarnecki et al., 2014)

- Sala* sukuria *savasties* jausmą, taip pat medijuoja *empatijos* jausmą (tiek savęs, tiek kitų žmonių atžvilgiu).
- Kuo ilgiau žmogus medituoja, tuo labiau išvystoma sala, tačiau net po 8 savaitių kasdienių pratybų pastebimi reikšmingi pokyčiai.
- Dešinėsios salos žievės sustorėjimas susijęs su aleksitimijos** sumažėjimu.



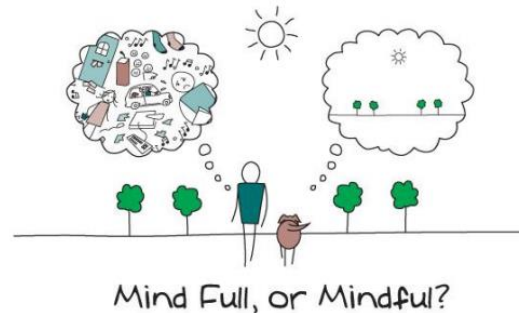
***Sala-** galinių smegenų skiltis. Ji yra šoninės smegenų vagos dugne.

****Aleksitimija-** asmenybės bruožai; žmonės su aleksitimija pasižymi blogu emocijų atpažinimu, bloga emocijų raiška ir orientacija į aplinkos veiksmus (vidiniai išgyvenimai ir patirtys ignoruojami) (Sifneos, 1976)

Santaracchi E, D'Arista S, Egiziano E, et al. (2014) Interaction between neuroanatomical and psychological changes after mindfulness-based training. *PLoS One* 9: e108359.

“Klajojantis protas yra nelaimingas”

- Dviejų Harvardo universiteto psichologų, Killingsworth ir Gilbert, 2011 m. atliktas tyrimas pasitelkus iPhone.
- 2250 savanorių dalyvių periodiškai teikė informaciją apie tai, ką veikia, ar yra į tai sukaupę dėmesį ir kaip jaučiasi.



Killingsworth MA and Gilbert DT. (2010) A wandering mind is an unhappy mind. *Science* 330: 932.

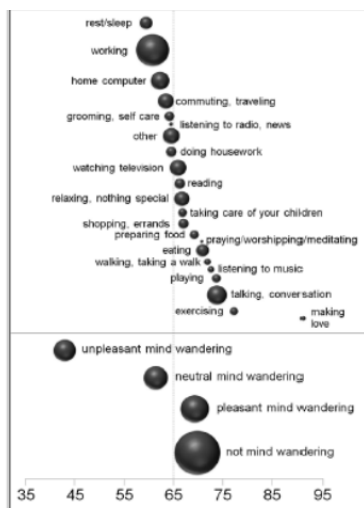


Fig. 1. Mean happiness reported during each activity (**top**) and while mind wandering to unpleasant topics, neutral topics, pleasant topics or not mind wandering (**bottom**). Dashed line indicates mean of happiness across all samples. Bubble area indicates the frequency of occurrence. The largest bubble (“not mind wandering”) corresponds to 53.1% of the samples, and the smallest bubble

- Vidutinis dalyvis **47 proc. laiko** galvojo ne apie tai, ką tuo metu darė.
- Dalyvių savijautą buvo lengviau nuspėti ne pagal veiklą, kuria užsiėmė, o pagal tai, kur buvo jų dėmesys.

Killingsworth MA and Gilbert DT. (2010) A wandering mind is an unhappy mind. *Science* 330: 932.

Dėmesingumas ir nuotaika

- Išaugęs dėmesingumas prognozuoja daugiau teigiamų ir mažiau neigiamų emocijų jau kitą dieną (Snippe, Nyklicek et al. 2015)



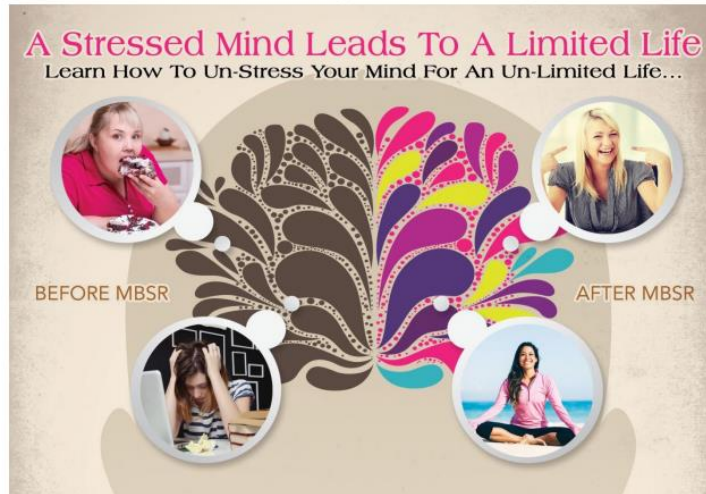
Snippe E, Nyklicek I, Schroevers MJ, et al. (2015) The temporal order of change in daily mindfulness and affect during mindfulness-based stress reduction. *J Couns Psychol* 62: 106-114.

Dėl psichologinis poveikis

- Sumažėjęs streso lygis
- Sumažėjęs depresiškumo ir nerimo lygis
- Sumažėję lėtiniai skausmai
- Sumažėjęs nuovargis
- Mažiau perdėtų apmąstymų (ruminavimo)
- Sulėtėjęs laiko tėkmės pojūtis
- Išaugusi gyvenimo kokybė
- Padidėjęs kognityvinis ir elgesio lankstumas
- Sustiprėjusi valia
- Aukštesnė savivertė ir pasitenkinimas gyvenimu



Dėmesingas įsisąmoninimas veikia streso atsaką tiesiogiai



Sumažėję uždegiminiai rodikliai: DĮ ir sumažėjusi interleukino-6 koncentracija

Tyrimas: 35 ieškantys darbo įsitempę individai, 3 DĮ intensyvios sesijos, 3 relaksacijos sesijos arba įprastas gydymas.

Išvados: Dalyvių po DĮ pratybų, IL-6 koncentracija buvo sumažėjusi, o pokyčiai smegenyse rodė sumažėjusius uždegiminius procesus (Creswell, Taren et al.).

Creswell JD, Pacilio LE, Lindsay EK, et al. (2014) Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology* 44: 1-12.