

Uppdaterad 18 okt 2007 23:59

Meditation hjälper snabbt mot stress

Meditation kan öka koncentrationsförmågan och hjälpa människor att hantera stress. Resultaten märks redan efter fem dagar, visar ny forskning.

I EN TID DA ALLT fler drabbas av stressrelaterade sjukdomar ökar också intresset för olika metoder att hantera vardagsstressen. En teknik som är populär i dag, inte minst bland terapeuter, är "mindfulness" eller medveten närvaro.

Att "mindfulness" tycks ha effekt får stöd i en ny studie publicerad i den amerikanska vetenskapsakademins tidskrift PNAS.

Kinesiska forskare har låtit 40 personer meditera med en mindfulnessliknande teknik tjugo minuter om dagen. Lika många personer ingick i en kontrollgrupp som fick göra traditionella avslappningsövningar under lika lång tid.

Efter fem dagar fick deltagarna göra olika test av koncentrationsförmåga och stresstålighet. Forskarna mätte också halten av stresshormonet kortisol i saliven.

RESULTATEN VAR TYDLIGA: Efter bara fem dagars träning hade meditationsgruppen bättre resultat i alla test. De hade dessutom mindre stresshormon. Ingen tidigare studie har visat på sådana effekter efter så kort tid.

Forskarna skriver att resultaten visar på potentialen av meditationen som verktyg för både stresshantering och förbättrad kroppslig och mental hälsa.

- Det är jätteintressant att studien visar att meditationen påverkar kortisolhalten i kroppen på så kort tid. Många som mediterar säger sig ju uppleva större lugn och välbefinnande. Det är roligt att det går att visa i en så här välgjord studie, säger Marie Åsberg, professor vid Karolinska institutet.

HON ÄR OCKSÅ verksam vid Stressrehab vid Danderyds sjukhus, där patienter med utmatningssyndrom bland annat får lära sig mindfulnessmeditation.

- Vi har flera studier på gång. Våra patienter upplever att de är mindre stressade, mår och sover bättre. Den som lider av en kronisk sjukdom eller smärttillstånd är ofta betjänt av meditation, säger Marie Åsberg, själv mediterare sedan femton år.

Tidigare studier visar också att mindfulnessmeditation minskar återfallsrisken för den som varit deprimerad.

Heidi Andersen-Cervall har kurser i mindfulness på Hälsans hus på Södermalm. Hon märker av ett ökat intresse för tekniken.

- **FOLK KOMMER OFTA** hit för att deras läkare sagt åt dem att de behöver meditation.

Själv mediterar småbarnsföräldern Heidi Andersen-Cervall varje morgon och kväll.

- Jag är säkert fortfarande en stressad person, men jag kan hantera det bättre. Vanliga avslappningsövningar försöker få dig att tänka på något specifikt, men det är inte alltid så lätt. Meditation går tvärtom ut på att acceptera saker som de är.

Anna Bratt, anna.bratt@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.