

# TIETEELLISET TULOKSET

Nykyään mindfulnessia käytetään hoitomenetelmänä (mm. psykiatriset häiriöt, syöpä, krooninen kipu) useisiin eri sairauksiin (Chang-Gusko et al., 2019).

## MEGA-TRENDI

Mindfulnessista on tullut megatrendi vastakohtana nopeatahtiselle arjelle (Walach, 2019).

## TIETEENALA

Mindfulness-käsitte kiinnostaa myös tieteenalana yhä useampia.

## NEW YORK TIMES 2021

Myös mediassa mindfulness on saanut palstatilaa runsaasti.

## NEUROTIEDEET

Henkilö voi poisoppia tiettyyn tilanteeseen liittyvän ajattelutavan ja reagoinnin (Amberg, 2016).

## MEDITAATIO

Potilas voi vähentää stressiä meditaation avulla. Tämä on voitu todentaa kuvantamismenetelmien avulla (Hölzel et al., 2011).

## LYHYT MEDITATIIVINEN HARJOITUS

Lyhytkestoiset mindfulness- ja meditatiiviset harjoitteet ovat vähemmän tehokkaampia (Crowhten et al 2019).

## TERVEYDENHUOLTO

Mindfulness-käsite tunnustetaan yhä useammin terveydenhuollossa, erityisesti sairaanhoitoalalla.

Tutkimukset liittyen ikäihmisten omaishoitajiin osoittavat, että dementiaa sairastavan läheisen omaishoitaja kokee monenlaista stressiä. Ikäihmiset voivat käyttäytyä haastavasti ja olla joskus väkivaltaisia hoitajiaan kohtaan. (Halek & Bartholomeyczik, 2011).

## VAIKUTUS

Mindfulnessiin perustuvat harjoitusohjelmat vähentävät stressiä, tukevat masennuksen ja loppuunpalamisen hoitoa ja parantavat elämänlaatua - ja taitoja (Crowther et al., 2019).

## MINDFULNESS-HARJOITUSTEN VAIKUTUS

Mindfulness-harjoitusohjelmien vaikutuksesta, erityisesti lääkäreille heidän amattillisen kehittymisen tukena, on myös näyttöä. (Scheepers et al. 2019).

## HARJOITUSOHJELMIEN MONIMUOTOISUUS

Sisällön lisäksi harjoitusohjelmien monimuotoisuus ja metodien monipuolisuus ovat tärkeitä seikkoja, jotka osoittavat ohjelmien vaikuttavuuden (Crowther et al., 2019).

## MINDFULNESSIN KÄÄNTÖPUOLI

Michalak et al. (2022) toteavat, että psykoterapian eri muodot saattavat johtaa negatiivisiin tunnereaktioihin.

### Lähteet:

- Amberg, M. (2016). *Führungskompetenz Achtsamkeit*. Springer Fachmedien.
- Chang-Gusko, Y. (2019). Geschichte und Definition von Achtsamkeit. In Y. Chang-Gusko, J. Heße-Husain, M. Cassens & C. Meßtorff (Eds.), *Achtsamkeit in Arbeitswelten. Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen* (pp. 3-23). Springer Gabler.
- Crowther, L. L., Robertson, N., & Anderson, E. S. (2019). Mindfulness for undergraduate health and social care professional students: Findings from a qualitative scoping reviews using the 3p model. *Medical Education*, 54, 796-810.
- Halek, M., & Bartholomeyczik, S. (2011). *Verstehen und Handeln. Forschungsergebnisse zur Pflege von Menschen mit Demenz und herausforderndem Verhalten*. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Hölzel, B., Lazar, S. W., Gard, T., & Schuman-Olivier, Z. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- Michalak, J., Heidenreich, T., & Williams, J. M. (2022). *Achtsamkeit. Fortschritte der Psychotherapie*. hogrefe.
- Scheepers, R., Emke, H., Epstein, R. M., & Lombarts, K. M. J. H. (2019): The impact of mindfulness-based interventions on doctors' well-being and performance: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 138-149.
- Walach, H. (2019). Geleitwort. In Y. Gusko-Chang, J. Heße-Husain, M. Cassens, & C. Meßtorff (Eds.), *Achtsamkeit in Arbeitswelten. Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen* (pp. VII-VIII). Springer Gabler.