

Mindfulness hjælper kræftsyge

Af: Niels Ebdrup, Journalist
31. maj 2012 kl. 02:57

Ny dansk forskning fastslår, at mindfulness-metoder lindrer angst og depression hos kræftpatienter. Metoderne kan være et godt tilbud til de syge.

Når et menneske får konstateret kræft, går hjernen i gang med at tænke som en gal: Hvad vil der ske i fremtiden? Skal jeg dø? Hvad skal der ske med min familie?

Svarene på så store spørgsmål er nærmest umulige at finde. Derfor bliver mange kræftpatienter angste og deprimerede - også efter at kræftbehandlingen egentlig er afsluttet.

Men nu lader det til, at blandt andet meditation kan hjælpe de syge.

Yoga lindrer de kræftsyge

Danske forskere har netop publiceret et såkaldt metastudie, der samler al verdens forskning i sammenhængen mellem kræft og mindfulness.

Forskerne har fundet god dokumentation for, at yoga, meditationsøvelser og andre psykologiske teknikker kan hjælpe kræftsyge til at fokusere deres tanker væk fra de bekymringer og spekulationer, som gør dem triste og bange.

»Studiet viser, at mindfulness er en effektiv måde at behandle angst og depression blandt kræftsyge. Antidepressiv medicin har bivirkninger og er dyr, så det er bestemt positivt, at resultaterne viser en så klar effekt.«

»Den gennemsnitlige effekt svarer til, at der efter behandlingen er ca. halvt så mange angste og deprimerede patienter i den gruppe, der har modtaget behandling med mindfulness, sammenlignet med patienter, der ikke har modtaget psykologisk behandling,« siger en af personerne bag forskningen, Bobby Zachariae, professor ved kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Mindfulness gør os tolerante over for negative tilstande

Hvorfor mindfulness virker så godt, er stadig lidt af en gåde for forskerne. Men en af dem, Jacob Piet, har en idé om, hvorfor metoderne virker. Han er psykolog og ph.d.-studerende ved Psykologisk Institut,

Aarhus Universitet, og undersøgelsen er en del af hans ph.d.-afhandling.

Han mener, at mindfulness-øvelserne udsætter patienter for forskellige udfordrende kropslige og følelsesmæssige tilstande, som de lærer at håndtere og forholde sig til med større bevidst nærvær og accept.

»Selvom de yoga-øvelser, man laver, er meget enkle, mærker man alligevel intense fornemmelser i kroppen. Og under de længerevarende siddende meditationer kan der dukke vanskelige følelser op - blandt andet rastløshed, utålmodighed, tristhed, eller irritation.«

»Patienterne bliver instrueret i at observere de forskellige tilstande med en venlig og nysgerrig indstilling, i stedet for at forsøge at flygte fra, udertrykke eller undgå det ubehag, de oplever.«

»På den måde bliver de formentlig bedre til at tolerere negative følelser og kropslige tilstande, som normalt vil kunne aktivere uhensigtsmæssige psykologiske processer -så som gentagen negative tænkning, der er karakteristisk ved depression,« siger Jacob Piet.

Der er kun få kvalificerede instruktører

Det er vigtigt, at man træner mindfulness-øvelserne rigtigt, hvis de skal hjælpe. I øjeblikket er der mange danske terapeuter, der tilbyder mindfulness-træning.

Men i virkeligheden er det meget få af dem, der er veluddannet inden for de to metoder, der har vist sig at virke, nemlig:

- 'Mindfulness-baseret stressreduktion' (MBSR)
- eller 'Mindfulness-baseret kognitiv terapi' (MBKT)

»De to metoder minder meget om hindanden. Der er tale om programmer, hvor man hver uge – i 8 uger – mødes i en gruppe på 15-30 personer og en underviser.«

»Hver session varer 2½ time, og derudover skal man forvente dagligt hjemmearbejde svarende til 45 minutters mindfulness-træning. Det er et krævende program, og det er vigtigt, at den enkelte person er motiveret for at deltage,« fortæller Jacob Piet.

Sådan foregår mindfulness-øvelserne

Underviseren og gruppen laver sammen:

- Meget enkle yoga-strækøvelser.
- Øvelser, hvor underviseren systematisk guider deltagerne i en såkaldt 'kropsscanning', der **gennemgår kroppens forskellige dele**. På den måde lærer deltagerne gradvist at forholde sig med et bevidst nærvær og en venlig indstilling til det, de mærker og registrerer i deres krop.
- Forskellige **siddende meditationsøvelser** med fokus på kroppen, åndedrættet, lyde fra omgivelserne og tanker. Øvelserne går ud på ikke at lade sig distrahere – men at være fuldt ud

til stede i nuet. På den måde opøver deltagerne evnen til at regulere opmærksomheden tilbage til fokus på nuet, når de bliver distraheret af for eksempel tanker om fortiden eller fremtiden.

- **Gående meditation**, hvor deltagerne går rundt i et lokale uden at tænke på andet, end at de er til stede, mens de går.

»Og så er der en masse uformel træning. Når man børster tænder, kan man være opmærksom på det – i stedet for at være optaget af tanker om noget andet.«

»Det samme gælder, for eksempel, når man er sammen med sin familie – lytter man med et opmærksomt nærvær? Eller er man fraværende og optaget af noget, der er sket tidligere på dagen? Eller noget, der skal ske senere?«

»Evnen til at være mere bevidst nærværende i hverdagen kan have en beroligende effekt på krop og sind, og være medvirkende til mindre stress, angst og depression,« siger Jacob Piet.

Mindfulness er på vej til hospitalerne

Forskningsresultaterne er så sikre – og behandlingen så enkel – at vi i fremtiden sandsynligvis vil se mindfulness som en del af kræftbehandlingen på landets hospitaler.

»Jeg tror, det ligger lige rundt om hjørnet at bruge det i behandlingssystemet.«

»Den britiske sundhedsstyrelse anbefaler det. Og de resultater, vi har fundet i vores analyse, er så gode, at også andre af verdens sundhedsstyrelser vil kunne tænkes at anbefale mindfulness og implementere det i praksis.«

»Det er virksomt – og billigt, fordi det kun kræver én terapeut én gang om ugen til 15-30 personer. Det eneste problem er, at så få terapeuter kan varetage opgaven på kvalificeret vis i dag. Så de skal uddannes først,« siger Jacob Piet.

Undersøgelsen er blevet til i et samarbejde mellem Aarhus Universitetshospital, Aarhus Universitet og Kræftens Bekæmpelse.

Den er netop blevet offentliggjort i det anerkendte amerikanske tidsskrift *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/mindfulness-hjaelper-kraeftsyge>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk