

Effekterna av meditation: vad säger vetenskapen?

09 november, 2018



Vilka är de vetenskapligt bevisade effekterna av meditation? Meditation har blivit så populärt att det blivit en naturlig del av våra liv i många miljöer, med olika mål. Detta är inte utan anledning. **Meditation har flera fördelar för din fysiska och psykiska hälsa.** Kanske är det därför meditation blivit trendigt. I denna artikel kommer vi titta på en del av den forskning om effekterna av meditation som gjorts. Många avvisar meditation eftersom de inte “tror” på det. Men **meditation är inte en religion:** du behöver inte tro på att det fungerar, det involverar inte heller magi eller tur.

Många av de fördelar som människor tillskriver meditation är vetenskapligt bevisade. Och i processen med att bevisa dessa fann vi många fler fördelar och vinster.

Härnäst kommer vi att prata om de mest utmärkande fördelarna och effekterna av meditation som forskarna har hittat under de senaste åren. Forskningen fortsätter, så de fördelar som vi kommer att visa dig nedan är förmodligen bara början.

Meditation gör dig mer kreativ

En intressant fördel med meditation är att det uppmuntrar och ökar kreativiteten. En studie från 2012 vid universitetet i Leiden, i Nederländerna och en annan vid samma universitet 2014 visade att **vissa tekniker främjar kreativt tänkande.**

I dessa studier tittade man närmre på en meditationsteknik som kallas "open monitoring" (öppen bevakning). **En form av mindfulness-meditation.** Under den är deltagarna mottagliga för alla tankar och förnimmelser utan att fokusera på något visst begrepp eller objekt. De presterade bättre vid arbetsuppgifter som involverade **kreativt tänkande** och de genererade mer nya idéer än tidigare.

Dessa upptäckter stöder uppfattningen om att **meditation kan ha ett bestående inflytande på mänsklig kognition. Detta inkluderar hur vi kommer på nya idéer och upplever händelser.** Detta är inte bara för erfarna meditationsutövare, utan nybörjare kan också dra nytta av meditation.



Meditation minskar stress och ångest

Fördelen som mest utmärker sig när det kommer till meditation är att det hjälper till att minska och förebygga stress. **En studie publicerad** i januari 2017, genomförd av University of Georgetown i USA, fann att **meditation minskade inflammatoriska hormonella reaktioner av stress**; speciellt efter övande av mindfulness. Denna rigoröst utformade kliniska undersökning fann objektiva fysiologiska bevis på att medveten meditation bekämpar ångest.

Forskarna upptäckte att **patienter med en ångeststörning, efter att ha tagit en kurs i meditation, drastiskt minskade sina stresshormonnivåer och reducerade**

risken för inflammation som svar på stressiga situationer. Patienter som deltog i en stresshanteringskurs utan meditation visade på sämre resultat.

En annan studie som publicerades i maj 2017 av forskare vid University of Waterloo i Kanada upptäckte att **endast 10 minuters meditation hjälper människor med ångest att få bättre fokus.** Studien utvärderade effekterna av meditation på 82 deltagare som upplevde ångest. Den fann att utvecklande av medveten närvaro i nuet reducerade repetitiva tankar som är irrelevanta – ett kännetecken för ångest.

Forskarna förklarar att ett vandrande sinne står för nästan hälften av det dagliga flödet av medvetenhet för en person. För personer med ångest kan upprepade tankar, som läcker in i uppgifter som de håller på med, negativt påverka deras förmåga att lära sig, slutföra uppgifter eller till och med fungera ordentligt.

Meditation förbättrar mental och fysisk hälsa och motståndskraft mot stress

Många rapporterar positiva hälsoeffekter av att öva yoga och meditation och upplever att det främjar deras mentala och fysiska hälsa. Men vi har fortfarande mycket att lära oss om exakt hur dessa metoder påverkar sinnets och kroppens hälsa.

En ny forskningsartikel, publicerad i augusti 2017, undersökte effekterna av meditation och yoga på människor genom att observera fysiologiska och immunologiska markörer för stress och inflammation.

Forskarna studerade deltagarna under en intensiv tremånaders-retreat. De upptäckte att **övningarna hade**

positiv inverkan på de fysiologiska och immunologiska markörerna för stress och inflammation. De förbättrade också subjektivt välbefinnande.

Följande artikel, publicerad av Frontiers in Human Neuroscience, undersöker effekterna av meditation och yoga på vad som kallas "brain-derived neurotrophic factor" (BDNF/hjärnledd neurotrofsik faktor), effekter på hypotalamus, hypofysen och binjurebarken (HPA-axeln) samt inflammatoriska markörer.

Den här gången studerade forskarna deltagarna av en intensiv 3-månaders yoga- och meditations-retreat. De upptäckte att **dessa träningsmetoder hade en positiv inverkan på BDNF-signalerna, positiv inverkan på kortisoluppvakningsresponsen (CAR) samt på immunologiska markörer.**

Deltagarna rapporterade en minskning av **ångest och depression**, liksom en ökning av medveten närvaro och uppmärksamhet. Forskargruppen såg ökningarna av nivåerna av BDNF i blodplasman. Detta är en neuromodulator som spelar en viktig roll i lärande, minne och reglering av komplexa processer som inflammation, immunitet, humörreglering, respons på stress och metabolism.

De observerade också förbättringar i kortisol-uppvakningsresponsen (CAR), som är en del av stressaxeln; hypotalamus, hypofysen och binjurebarken (HPA). Detta tyder på bättre motståndskraft mot stress.



Meditation förändrar hjärnstrukturen och genuttryck

En studie från 2011 genomförd av forskare vid Massachusetts General Hospital i USA, publicerad i tidskriften *Psychiatry Research: Neuroimaging*, avslöjade att **meditation, och särskilt mindfulness, kan medföra mätbara förändringar i hjärnregionerna som är associerade med minne, jagkänslan, empati och stress.**

Den här studien dokumenterade först de förändringar som meditation över en viss tid medförde i den grå hjärnsubstansen i hjärnan.

Analys av MRI-bilderna visade en **högre densitet av grå vävnad i hippocampus.** Detta är viktigt för lärande och minne. De fann det i **strukturer som är associerade med självmedvetenhet och introspektion också.**

Reduktionerna i stress korrelerade också med minskningen

i densitet av grå hjärnsubstans i amygdala. Detta är känt för att spela en viktig roll i ångest och stress.

En annan studie som genomfördes 2013 av forskare från Wisconsin, Spanien och Frankrike publicerades i journalen Psychoneuroendocrinology. Den rapporterade om **specifika molekyllära förändringar som inträffade i kroppen efter en period av medveten meditation.**

Studien undersökte effekterna av meditation under en hel dag av övning av intensiv mindfulness på en grupp erfarna meditationsutövare. De jämförde detta med en kontrollgrupp av otränade personer som deltog i tysta men icke-meditativa aktiviteter.

Efter åtta timmars praktiserande av mindfulness visade **meditationsutövarna en rad genetiska och molekyllära skillnader.** Detta inkluderade förändrade nivåer av genreglerande mekanismer och reducerade nivåer av pro-inflammatoriska gener. Detta är förknippat med snabbare fysisk återhämtning i en stressig situation. Dessa är samma mål som tillverkare av antiinflammatoriska och smärtstillande läkemedel försöker uppnå med läkemedel.

Kompensation för DNA-reaktioner som orsakar stress

En senare studie, från juni 2017, genomförd av University of Coventry i Storbritannien, fann att sinneskroppsinterventioner, som till exempel meditation, yoga och tai chi, inte enbart slappnar av oss. De kan **“omvända” eller kompensera för vissa delar av vårt DNA som kan utgöra riskfaktorer.**

Forskningen, publicerad i tidskriften Frontiers in Immunology, granskar mer än ett decennium av studier. Dessa studier analyserar hur olika sinne-

kroppsinterventioner påverkar hur våra gener beter sig. De 18 studierna hade 846 deltagare över 11 år.

När de undersöks tillsammans **visar de ett mönster i de molekylära förändringar som uppstår i kroppen som ett resultat av sinne-kroppsinterventioner.** De visar också att dessa förändringar gynnar patientens psykiska och fysiska hälsa.

Forskarna fokuserade på hur genuttryck påverkas. Det vill säga de fokuserar på hur gener aktiveras för att producera proteiner som påverkar kroppens, hjärnans och immunsystemets biologiska sammansättning.

Miljoner människor runt om i världen åtnjuter redan hälsofördelarna av sinne-kroppsinterventioner, som yoga eller meditation. Men **dessa fördelar börjar på molekylär nivå och kan förändra formen av vår genetiska kod.**

Forskarna kallade detta en “molekylär signatur”, som omvänder effekterna av stress eller ångest på kroppen.

Meditation lindrar smärta

Smärtlindring är en annan anledning till att det existerar forskning om meditation. En studie publicerad i juni 2017 av University of Leeds Beckett i Storbritannien fann att **meditation skulle kunna vara ett billigare alternativ till traditionella smärtstillande medel.**



Enligt studien kunde det räcka med tio minuter av mindfulness, och att detta skulle kunna användas som ett alternativ till smärtstillande medel. Resultaten tyder på att **en enda tio minuters mindfulness-session kan förbättra smärttolerans, smärtgräns och minska ångest relaterad till smärta.**

Andra tidigare studier hade undersökt möjligheten att lindra smärta utan opioider genom meditation. Det var fallet med en studie från USA från mars 2016. Den utfördes av Wake Forest Baptist Health och publicerades i Journal of Neuroscience. Enligt denna studie **minskade smärta efter en kort period av meditationsträning.**

Dessa resultat är särskilt viktiga för de som har utvecklat en tolerans mot opiatbaserade droger. Dessa människor letar efter ett icke-beroendeframkallande sätt att minska smärta. Meditation kan användas med andra

traditionella terapier eller mediciner för att lindra smärta utan biverkningar.

En tidigare studie från 2015, som utfördes av samma center, visade att **medveten meditation minskar smärta bättre än en placebo**. Studien använde sig av två tillvägagångssätt för att verifiera resultaten. De använde smärtresultat och hjärnabbildning för att avgöra om mindfulness är en placebo eller har verklig verkan.

Denna studie visade att deltagare som praktiserat mindfulness rapporterade större smärtlindring än kontrollgruppen som hade fått placebo. **Hjärnskanningar visade att deras hjärnaktivitet var annorlunda än de som hade tagit placebo.**

Forskning om effekterna av meditation fortsätter

Här pratade vi bara om några av studierna som behandlade effekterna av meditation. Utan tvekan **finns det intresse för att vi ser fördelar som går bortom myter, tro och placebo-effekten.**

Vi behöver inte bevisa att **om du vill verifiera om detta fungerar måste du själv prova det. Du bör ha ett öppet sinne och ett icke-dömande sinneslag.** Det finns inga biverkningar, och när du väl gör det kommer du att se effekterna av meditation i ditt eget liv.