



### Neurobiologija mindfulnessa

U zadnjih nekoliko desetljeća zapadni je svijet postao vrlo zainteresiran za istočnjačke spiritualne tradicije. Znanstvenici su se tako posvetili istraživanju mindfulnessa kako bi otkrili neurološke mehanizme u podlozi meditativnih stanja, ali i učinke koje mindfulness ima na mozak i njegove strukture. Nalazi su pokazali da meditacija proizvodi dvije vrste učinaka – one povezane sa svakodnevnim stanjem koji se događaju tijekom same meditacije, te promjene moždane aktivnosti i struktura kao posljedicu dugotrajnog vježbanja mindfulnessa.

Evo nekih od najznačajnijih nalaza znanstvenih istraživanja iz ovog područja:

- Dugotrajna pažnja je bolja kod osoba koje meditiraju (bez obzira jesu li iskusne ili su početnici) u usporedbi s osobama koje ne meditiraju.
- Osobe koje dulje vrijeme vježbaju mindfulness imaju više razine moždane aktivnosti povezane s odmorom i spavanjem.
- Dugotrajna meditacija potiče pojačanu aktivaciju dijelova mozga povezanih s pažnjom, motivacijom, donošenjem odluka, procesiranjem tjelesnih osjeta i motoričkom kontrolom.
- Osobe koje dulje vrijeme vježbaju mindfulness imaju više sivih stanica u strukturama koje se aktiviraju tijekom meditacije, što implicira da imaju bolje sposobnosti pažnje, svjesnosti, koncentracije te emocionalne i kognitivne integracije u usporedbi s osobama koji ne meditiraju, što ih čini boljima u nošenju sa stresnim situacijama.
- Osobe koje dulje vrijeme vježbaju mindfulness sposobne su doživjeti negativne emocije bez da se za njih uhvate, što značajno pomaže kod tretmana poremećaja raspoloženja.
- Iskusni meditatori navode više razine osjećaja staloženosti i zadovoljstva.
- Prethodna istraživanja su pokazala da zdrave osobe u stanju odmora imaju pojačanu aktivnost dijelova lijeve moždane polutke povezanih s procesiranjem pozitivnih emocija, adaptivnim reakcijama na stres i imunološkim odgovorom organizma, dok depresivni i anksiozni pojedinci imaju pojačanu aktivnost desne moždane polutke koja obavlja veći dio procesiranja emocija. Već nakon 8 tjedana vježbanja meditacije, kod depresivnih osoba se pojačava aktivnost navedenih područja lijeve polutke, kao i učinkovitost imunološkog sustava.
- Osobe koje meditiraju bolje podnose stres, odnosno manje fiziološki reagiraju na neugodne podražaje.



- Neki nalazi su čak pokazali da meditacija štiti od gubitka sivih stanica uzrokovanog starenjem.

Izvor: Treadway, M. T., & Lazar, S. W. (2009). The neurobiology of mindfulness. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 45-57). Springer New York.