

Breath versus emotions: The impact of different foci of attention during mindfulness meditation on the experience of negative and positive emotions

Beblo, T., Pelster, S., Schilling, C., Kleinke, K., Iffland, B., Driessen, M., & Fernando, S. (2018). *Behavior Therapy*, 49(5) 702-714.

«Αναπνοή vs συναίσθημα: η επίδραση της εστιασμένη στην αναπνοή και εστιασμένη στο συναίσθημα ενσυνειδητότητας στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων»



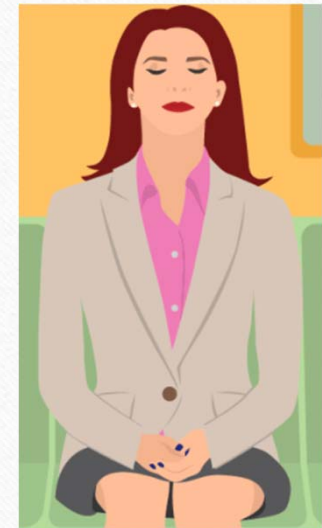
Μπέκα Αντωνία

Επόπτρια: Λέκκα Φωτεινή

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Εισαγωγή

- Ενσυνειδητότητα και MBSR
- Εστιασμένη στην αναπνοή και εστιασμένη στο συναίσθημα
- Αναπνοή vs συναίσθημα
 - Στάδια μελέτης Beblo και συνεργάτες
 - Αποτελέσματα μελέτης
 - Ευρήματα άλλων μελετών
- Συζήτηση



Ενσυνειδητότητα

- «Η επίγνωση που προκύπτει από την εμπρόθετη εστίαση της προσοχής στο παρόν, χωρίς την άσκηση κριτικής ξετυλίγοντας την εμπειρία στιγμή προς στιγμή» (Kabat-Zinn, 2001).
- Έξοδος από τον αυτόματο πιλότο της απώλειας της επίγνωσης
- Επίγνωση της εμπειρίας μας όπως εξελίσσεται την παρούσα στιγμή, παρατηρώντας την με δεκτικότητα

MBSR

- Από τις πιο διαδεδομένες παρεμβάσεις η οποία βασίζεται στις αρχές της ενσυνειδητότητας
 - Τεκμηριωμένο ομαδικό πρόγραμμα 8 εβδομάδων για την ανακούφιση του άγχους
-
- Αναπτύχθηκε για άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας και στρες εκπαιδεύοντάς τους σε νέους τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών της καθημερινότητάς τους

Ασκήσεις

Διαλογισμός
εστιασμένης
προσοχής

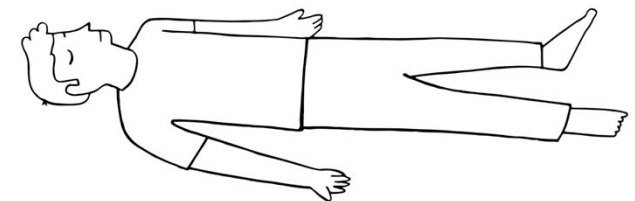
Διαλογισμός σε
καθιστική θέση

Γιόγκα

Διαλογισμός
ανοιχτής
παρατήρησης

Σάρωση
σώματος

BODY SCAN MEDITATION



 STOP, BREATHE & THINK

Ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή και εστιασμένη στο συναίσθημα

- Τύπος ενσυνείδητου διαλογισμού ο οποίος εφαρμόζεται σε παρεμβάσεις που βασίζονται στις αρχές της ενσυνειδητότητας
- Εφαρμόζεται στην αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών, όπως στην διαταραχή κοινωνικού άγχους, ως δεξιότητα στην ρύθμιση των συναισθημάτων

Αποτελέσματα παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας εστιασμένες στην αναπνοή ή στο συναίσθημα

Επίγνωση, ρύθμιση
συναισθημάτων

Μείωση συμπτωμάτων -
βελτίωση
λειτουργικότητας

Μειωμένη δυσφορία

Προσαρμοστικότητα σε
αρνητικά συναισθήματα

Παραμονή στο στόχο
παρά το συναίσθημα
δυσφορίας

Αναπνοή vs συναίσθημα

Ερευνα Beblo και συνεργάτες

1ο Στάδιο

Επιλογή
συμμετεχόντων

2ο Στάδιο

Ομαδοποίηση
συμμετεχόντων

Προβολή ταινιών
και συμπλήρωση
ερωτηματολογίων

3ο Στάδιο

Επανάληψη
προβολής ταινιών
χωρίς εστίαση
προσοχής

Συμπλήρωση
ερωτηματολογίων

1^ο Στάδιο μελέτης

- Συμμετοχή 65 ενηλίκων
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση της τρέχουσας συναισθηματικής τους κατάστασης

2^ο Στάδιο μελέτης

- Χωρισμός συμμετεχόντων σε τρεις πειραματικές συνθήκες
 - Σύντομη εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα
-

1η Πειραματική
Συνθήκη



Ενσυνειδητότητα
εστιασμένη στην
αναπνοή

2η Πειραματική
συνθήκη



Ενσυνειδητότητα
εστιασμένη στο
συναίσθημα

3η Πειραματική
συνθήκη



Ομάδα ελέγχου –
Παθητική
παρακολούθηση

2^ο Στάδιο μελέτης

- Παρακολούθηση ταινιών με αρνητικά ή θετικά συναισθήματα
- Εκ νέου συμπλήρωση ερωτηματολογίων για αξιολόγηση:

- Της συναισθηματικής φόρτισης

- Του κυρίαρχου συναισθήματος

- Των επιπέδων διέγερσης

Επιπλέον τα άτομα 1^{ης} και 2^{ης} συνθήκης

- Κλήθηκαν να βαθμολογήσουν τον βαθμό κατάστασης ενσυνειδητότητας που κατάφεραν να βρίσκονται μετά την παρακολούθηση των ταινιών

3^ο Στάδιο μελέτης

- Ολιγόλεπτο διάλειμμα
- Εκ νέου παρακολούθηση ταινιών χωρίς εστίαση της προσοχής
- Εκ νέου συμπλήρωση ερωτηματολογίων

Τέλος οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την αποδοχή των αρνητικών και θετικών συναισθημάτων

Αποτελέσματα Μελέτης

- Για την 1^η και την 2^η πειραματική συνθήκη όσο αφορά την ενσυνειδητότητα:

Οι συμμετέχοντες της ενσυνειδητότητας κατάφεραν σε μέτριο βαθμό να διατηρήσουν την κατάσταση επίγνωσης κατά την πρώτη παρουσίαση των ταινιών

Αποτελέσματα μελέτης

- Για την 1^η και την 2^η πειραματική συνθήκη όσο αφορά την συναισθηματική φόρτιση:

Η συναισθηματική φόρτιση επιδεινώθηκε αρχικά αλλά στην συνέχεια παρουσίασε βελτίωση

- Για την 3^η πειραματική συνθήκη όσο αφορά την συναισθηματική φόρτιση:

Η συναισθηματική φόρτιση των συμμετεχόντων της ομάδας ελέγχου επιδεινώθηκε κατά την παρακολούθηση της αρνητικής ταινίας

Αποτελέσματα ενσυνειδητότητας εστιασμένη στην αναπνοή

- Χωρίς άμεση επίδραση στην συναισθηματική τους φόρτιση
- Θετικό αντίκτυπο σε καθυστερημένη αντίδραση κατά τη διάρκεια παρακολούθησης των αρνητικών ταινιών
- Δεν παρατηρήθηκε διαφορά συναισθηματικής φόρτισης κατά την διάρκεια παρακολούθησης θετικών ταινιών

Αποτελέσματα ενσυνειδητότητας εστιασμένη στο συναίσθημα

- Υψηλότερα επίπεδα διέγερσης κατά την παρακολούθηση των αρνητικών ταινιών σε σχέση με τα άτομα της συνθήκης ενσυνειδητότητας εστιασμένης στην αναπνοή
- Βελτίωση στη συναισθηματική φόρτιση κατά τη διάρκεια παρακολούθησης των αρνητικών ταινιών
- Δεν παρατηρήθηκε διαφορά συναισθηματικής φόρτισης κατά την διάρκεια παρακολούθησης θετικών ταινιών

Αποτελέσματα ομάδας ελέγχου

- Η συναισθηματική φόρτιση των συμμετεχόντων της ομάδας ελέγχου επιδεινώθηκε κατά την παρακολούθηση της αρνητικής ταινίας
- Δεν παρατηρήθηκε διαφορά συναισθηματικής φόρτισης κατά την διάρκεια παρακολούθησης θετικών ταινιών

Λοιπές έρευνες

1. Thompson,
Quigley και Taylor
(2020)

2. Wu , Liu, Zhu,
Su, Cao , Zhong,
Liu κ συν.,(2019)

3. Watford (2014)

4. Lalot, Delplanque,
και Sander (2014)

5. Dhakaa και
Kashyap (2017)

6. Greenberg και
Meiran (2013)

7. Doll, Hölzel, Bratec,
Boucard,Xie,Wohlschlä
ger συν. (2016)

8. Goldin & Gross
(2010)

Thompson, Quigley και Taylor (2020)

Επίδραση των βραχυπρόθεσμων παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας στο συναίσθημα αλλά και στο εύρος της οπτικής προσοχής των ατόμων

Ομάδα ενσυνειδητότητας άσκηση επίγνωσης εστιασμένη στην αναπνοή, ομάδα ελέγχου άσκηση η οποία δεν περιλάμβανε ενσυνειδητότητα.

Η ενσυνειδητότητα
δεν είχε επίδραση
στην εστίαση της
προσοχής

Μείωση θετικού όσο
και του αρνητικού
συναισθήματος στην
ομάδα
ενσυνειδητότητας

Άρα: η ενσυνειδητότητα μπορεί να μειώσει την εστίαση στις αρνητικές σκέψεις, μετατοπίζοντας την εστίαση της προσοχής στο συναίσθημα.

Wu , Liu, Zhu, Su, Cao , Zhong, Liu και συν.,(2019)

Επίδραση των βραχύχρονων παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας

Δεκαπεντάλεπτη παρέμβαση ενσυνειδητότητας εστιασμένης στην αναπνοή και η επίδρασή της στην επεξεργασία των συναισθημάτων και της διάθεσης

Σημαντική μείωση έντασης
του συναισθήματος στα
θετικά όσο και στα
αρνητικά ερεθίσματα

Ομάδα
ενσυνειδητότητας

Μειωμένος χρόνος
ανταπόκρισης στη
συναισθηματική μνήμη και
μειωμένη αντίδραση στα
αρνητικά ερεθίσματα

Άρα: οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας μπορούν να λειτουργήσουν θετικά στην επεξεργασία των συναισθημάτων

Watford (2014)

Σχέση των βραχύχρονων παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας, της βίωσης και ρύθμισης των συναισθημάτων

Σύντομη εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα ήταν επαρκής για την αύξηση των επιπέδων ενσυνειδητότητας

Οι συμμετέχοντες της ενσυνειδητότητας είχαν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους

Η βίωση αρνητικών συναισθημάτων μετά την ενσυνειδητότητα, αίσθημα ότι δεν ικανοί να βελτιώσουν το συναίσθημά τους

Άρα: Αυτό αποδεικνύει ότι η ενσυνειδητότητα ενίσχυσε τη βίωση των συναισθημάτων και όχι την αποφυγή της βίωσής τους. Ωστόσο δεν αποδείχθηκε αποτελεσματική στη ρύθμιση των συναισθημάτων

Lalot, Delplanque, και Sander (2014)

Αποτελεσματικότητα βραχύχρονων παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας στη ρύθμιση του θετικού συναισθήματος σε σύγκριση με άλλες στρατηγικές ρύθμισης σε άτομα με προηγούμενη εμπειρία ενσυνειδητότητας

Οι συμμετέχοντες
της
ενσυνειδητότητας

Οι συμμετέχοντες της ενσυνειδητότητας εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα θετικής συναισθηματικής φόρτισης

Μειωμένη έκφραση των συναισθημάτων τους στο πρόσωπό τους, ήταν λιγότερο χαμογελαστοί σε σχέση με την ομάδα ελέγχου

Dhakaa και Kashyap, 2017

Διερεύνηση αποτελεσματικότητας των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος με την πρόκληση των συναισθημάτων μέσα από βίντεο και φωτογραφίες με αρνητικές και ουδέτερες εικόνες

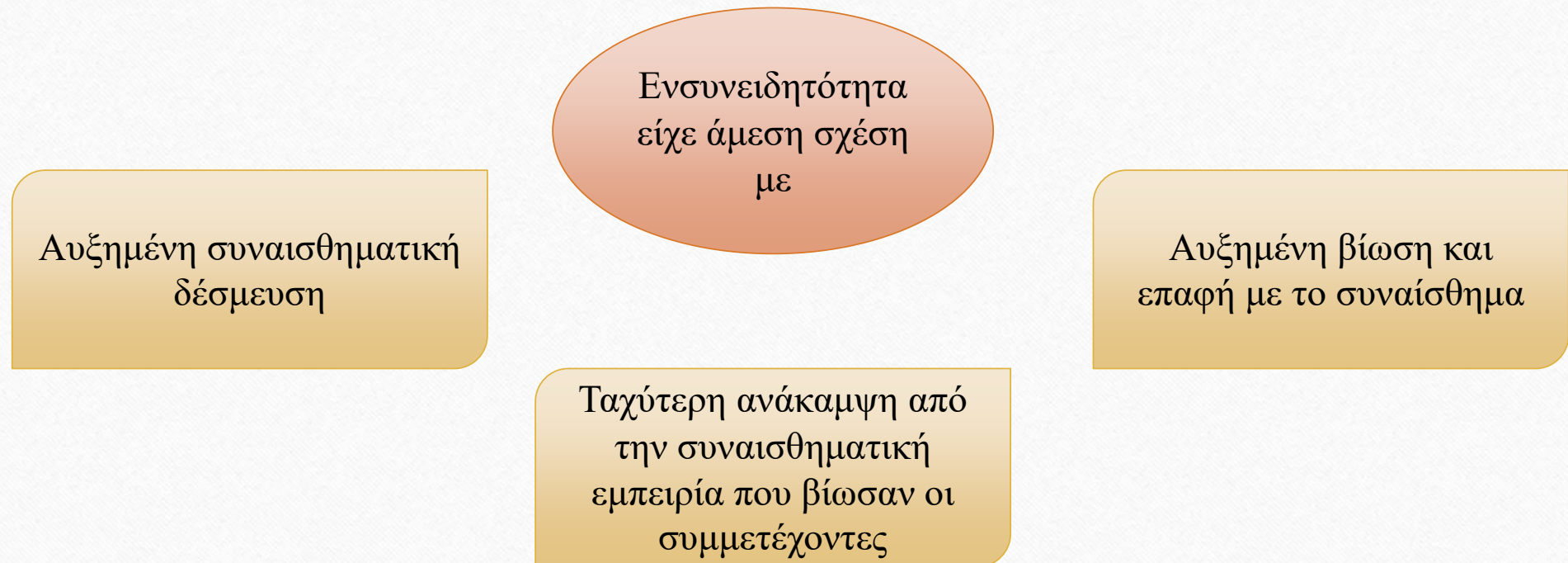
Οι συμμετέχοντες ήταν σε θέση να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους ακολουθώντας οδηγίες όσο αφορά την συναισθηματική φόρτιση και τη διέγερση

Η γνωστική επαναξιολόγηση αποτέλεσε μια από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές στη ρύθμιση του αρνητικού συναισθήματος

Τα συναισθήματα που προκλήθηκαν από τις εικόνες ήταν πιο εύκολα να ρυθμιστούν σε σχέση με εκείνα που προκλήθηκαν από τα βίντεο

Greenberg και Meiran (2013)

Διερεύνηση της σχέσης ενσυνειδητότητας και συναισθηματικής δέσμευσης (άτομα χωρίς προηγούμενη εμπειρία ενσυνειδητότητας και άτομα με χρόνια εμπειρία ενσυνειδητότητας)



Οι Doll, Hölzel, Bratec, Boucard, Xie, Wohlschläger και συν. (2016)

Διερεύνηση επίδρασης ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή απέναντι στα συναισθήματα αποστροφής, τόσο σε συμπεριφορικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εγκεφαλικών αντιδράσεων

Η ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή ήταν αποτελεσματική απέναντι στη ρύθμιση των συναισθημάτων αποστροφής

Συσχέτιση του αριστερού έσω ραχιαίου προμετωπιαίου φλοιού και της ενσυνειδητότητας εστιασμένης στην αναπνοή

Η ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή ρύθμισε την δραστηριότητα της αμυγδαλής του εγκεφάλου και αύξησε την ενσωμάτωση της προμετωπιαίας αμυγδαλής.

Η ενσωμάτωση της προμετωπιαίας αμυγδαλής οποίας έχει συσχετιστεί με την ικανότητα της επίγνωσης. Λειτουργεί ως πιθανή νευρική οδός ρύθμισης των συναισθημάτων μέσω της εξάσκησης της ενσυνειδητότητας.

Goldin & Gross (2010)

Έρευνα με ασθενείς με αγχώδεις διαταραχές. Ανταπόκριση που είχαν απέναντι σε αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους και στη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων.
Χρησιμοποιώντας είτε ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή είτε απόσπαση προσοχής

Όσοι χρησιμοποίησαν
ενσυνειδητότητα έδειξαν
βελτίωση στα συμπτώματα
άγχους, κατάθλιψης και
αυτοεκτίμησης

Στην εστίαση στην αναπνοή,
σε αντίθεση με την απόσπαση
προσοχής, οι συμμετέχοντες
εμφάνισαν μειωμένα αρνητικά
συναισθήματα, μειωμένη
δραστηριότητα της αμυγδαλής
και αυξημένη δραστηριότητα
του εγκεφάλου σε περιοχές
που σχετίζονται με την
ανάπτυξη της προσοχής

Συμπεράσματα

- Οι παραπάνω έρευνες αποδεικνύουν τη θετική επίδραση που έχουν ακόμα και οι βραχυπρόθεσμες παρεμβάσεις, σε άτομα χωρίς προηγούμενη εμπειρία ενσυνειδητότητας, στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων
- Η ενσυνειδητότητα είναι αποτελεσματική στο να έχει κανείς επίγνωση του συναισθήματός του

Συμπεράσματα

Όχι άμεση επίδραση

-
- Beblo και συν: Η ενσυνειδητότητα συσχετίζεται με μεγαλύτερη ανάκαμψη/ανάρρωση από τη βίωση του αρνητικού συναισθήματος και όχι με μειωμένη ανταπόκριση απέναντι στη βίωση του αρνητικού συναισθήματος.
 - Η ενσυνειδητότητα λειτουργεί δευτερογενώς ως παράγοντας πρόληψης απέναντι στη βίωση αρνητικών συναισθημάτων, στην αρχική μη λειτουργική αντίδραση απέναντι στο αρνητικό ερέθισμα
 - Στους συμμετέχοντες της ενσυνειδητότητας εστιασμένη στην αναπνοή υπήρχε μια εν μέρει πιο άμεση συναισθηματική επίδραση σε σχέση με τους συμμετέχοντες της ενσυνειδητότητας εστιασμένη στο συναίσθημα

Συμπεράσματα

Όχι άμεση επίδραση

- Thompson και συν: Η αρνητική επίδραση στο συναίσθημα των συμμετεχόντων στην ενσυνειδητότητα εστιασμένη στο συναίσθημα δεν μειώθηκε άμεσα αλλά μειώθηκε μετά την πρώτη παρέμβαση
- Watford: οι συμμετέχοντες δεν ήταν σε θέση να ρυθμίσουν το συναίσθημά τους κατά τη διάρκεια της έρευνας

Συμπεράσματα

Άμεση επίδραση

- Greenberg και Meiran: η ενσυνειδητότητα σχετίζεται με την ταχύτερη ανάκαμψη από την συναισθηματική εμπειρία που βιώνεται και όχι με την άμεση ρύθμιση του συναισθήματος
- Doll και συν.: η ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή είχε άμεση επίδραση στη ρύθμιση των συναισθημάτων κατά την παρακολούθηση εικόνων που προκαλούν αποστροφή
- Goldin και Gross: άμεση βελτίωση των συμπτωμάτων άγχους σε ασθενείς με αγχώδεις διαταραχές

Συμπεράσματα

- Τόσο η ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή όσο και η ενσυνειδητότητα εστιασμένη στο συναίσθημα επιδρούν θετικά στη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων παρουσιάζοντας παρόμοια αποτελεσματικότητα
- Η ενσυνειδητότητα εστιασμένη στην αναπνοή έχει μια μικρή υπερίσχυση έναντι της ενσυνειδητότητας εστιασμένης στο συναίσθημα, καθώς προκαλεί χαμηλότερα επίπεδα διέγερσης κατά την επαφή με το ερέθισμα που προκαλεί αρνητικά συναισθήματα

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

