

# فقط ۱۰ دقیقه تمرکز، افسردگی را ۱۹ درصد کاهش می‌دهد

17 شهریور 1403

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد تمرین‌های کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی روزانه می‌توانند به‌طور قابل توجهی سلامت روان را بهبود بخشیده و سبک زندگی سالم‌تر را با مزایای پایدار در طول زمان ترویج کنند.

افسردگی بر جنبه‌های مختلف زندگی تاثیر می‌گذارد و علائم آن عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف انگیزشی، هیجانی، شناختی، رفتاری و زیستی را مختل می‌کند.

پژوهشگران در گذشته دریافتند که ذهن‌آگاهی با بهبود در سلامت روان رابطه دارد و اضطراب و افسردگی از متداول‌ترین مشکلات در حوزه سلامت روان هستند. ذهن‌آگاهی مفهومی جدید است که در سال‌های اخیر در درمان بسیاری از اختلالات روان‌شناختی مورد توجه روان‌پزشکان و روان‌شناسان قرار گرفته است. ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است و شخص، آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره هر آنچه اتفاق می‌افتد و به معنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح است. استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی مستلزم بهره‌گیری از اطلاعات دیگری در خصوص چگونگی عملکرد مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی در هر یک از اختلالات روان‌شناختی است.

تحقیقی که به‌تازگی توسط محققان دانشگاه‌های باث و ساوتهمپتون در مجله بریتانیایی روان‌شناسی سلامت منتشر شده است، نشان می‌دهد که فقط ۱۰ دقیقه تمرین ذهن‌آگاهی روزانه می‌تواند تندرستی را بهبود بخشد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و انگیزه را برای اتخاذ عادات سبک زندگی سالم‌تر، مانند ورزش، غذا خوردن و خواب افزایش دهد.

این تحقیق که ۱۲۴۷ بزرگسال از ۹۱ کشور را مورد بررسی قرار داده است، نشان می‌دهد که جلسات مختصر تمرکز حواس روزانه می‌تواند مزایای اساسی داشته باشد. شرکت‌کنندگان که بیشتر آنان هیچ تجربه قبلی ذهن‌آگاهی نداشتند، به‌طور تصادفی به روال ذهن‌آگاهی یک ماهه یا شرایط کنترلی اختصاص داده شدند. جلسات روزانه ذهن‌آگاهی شامل تمرینات تمدد اعصاب، هدف‌گذاری، اسکن بدن، توجه متمرکز بر نفس و خویش‌اندیشی (توانایی مشاهده و ارزیابی فرآیندهای شناختی، عاطفی و رفتاری خود) بود.

لازم به ذکر است که مراقبه اسکن بدن شامل توجه کردن به قسمت‌های مختلف بدن و احساسات بدنی به ترتیب و به تدریج از پا تا سر است. این روش می‌تواند به افراد کمک کند تا نسبت به احساسات فیزیکی، عواطف و احساسات درونی خود آگاه‌تر شوند.

**یافته‌های مهم و بازخورد شرکت‌کنندگان**

شرکت‌کنندگان قبل از شروع، ۳۰ روز آموزش ذهن‌آگاهی و پس از تکمیل آن، نظرسنجی‌هایی را در مورد سلامت روان خود انجام دادند. نتایج قابل توجه بود؛ شرکت‌کنندگان پس از آموزش ذهن‌آگاهی با استفاده از برنامه ذهن‌آگاهی موارد زیر را گزارش کردند:

- کاهش افسردگی ۱۹.۲ درصد بیشتر از گروه کنترل؛
- بهبود تندرستی به میزان ۶.۹ درصد بیشتر؛
- کاهش اضطراب ۱۲.۶ درصد بیشتر؛
- نگرش به سلامت ۷.۱ درصد نسبت به گروه کنترل مثبت‌تر شد و
- نیت رفتاری برای مراقبت از سلامتی ۶.۵ درصد خارج از کنترل افزایش یافت.

اثرات مثبت ذهن‌آگاهی تا حد زیادی پس از ۳۰ روز حفظ شد. در پیگیری‌های نظرسنجی یک ماه بعد، گروه ذهن‌آگاهی بهبود مستمری را در تندرستی، افسردگی و نگرش‌های خود نشان دادند و حتی کیفیت خواب بهتری را گزارش کردند. شرکت‌کنندگان در بازخورد خود، مزایای بی‌شماری از تمرین ذهن‌آگاهی را برجسته کردند که شامل این موارد بود: «آگاهی، خودکنترلی، ق‌دردانی، صبورتر بودن و بیشتر لذت بردن از لحظه حال است»، «ذهن پاک؛ احساس می‌کنم همه چیز تحت کنترل است و می‌توانم کاری را که در ذهنم است انجام دهم» و «تکمیل این جلسات مراقبه به من درک بهتری از عملکرد ذهنم داد. آنها به من کمک کردند تا بینش بهتری در مورد بسیاری از چیزها به دست بیاورم و به من دریچه‌ای متفاوت نشان دادند که از طریق آن به جهان نگاه کنم. کلماتی که به ذهن می‌رسند، مفید، روشن‌گر و انگیزشی است».

### پیامدهای مداخلات دیجیتال سلامت

به‌طور هیجان‌انگیزی، این آزمایش یکی از اولین آزمایش‌هایی بود که نشان داد مزایای تندرستی و سلامت روان ذهن‌آگاهی می‌تواند از تغییرات رفتارهای سبک زندگی ناشی شود. این امر پتانسیل تمرین ذهن‌آگاهی را برای ترویج زندگی سالم‌تر مانند ورزش منظم، برجسته می‌کند، چیزی که گروه تحقیقاتی مشتاق است در آینده تحقیق کند.

این تحقیق توسط روان‌شناس ماشا رمسکار، متخصص تغییر رفتار، تمرکز حواس و ورزش در دانشگاه باث انجام شد. وی توضیح داد: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که حتی تمرین‌های کوتاه‌مدت و روزانه تمرکز حواس می‌تواند فوایدی داشته باشد و آن را به ابزاری ساده و در عین حال قدرتمند برای تقویت سلامت روان تبدیل کند.

رمسکار از یافته‌های خود که تمرین ذهن‌آگاهی را با عادات سالم‌تر مرتبط می‌کند چنین سخن گفت: دیدن مزایای تمرکز حواس فراتر از افسردگی، تندرستی و اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی‌تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیجان‌انگیز است. ذهن‌آگاهی مهارت‌های روان‌شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم به‌وجود می‌آورد، امیدواریم در کارهای آینده نشان دهیم که

وقتی این مهارت‌ها را به دست آوردید، می‌توانید از آن‌ها برای بهبود چندین رفتار سلامتی از ورزش منظم تا ترک سیگار استفاده کنید.

دکتر بن اینسورث، یکی از محققان که گروه مداخله دیجیتال در دانشگاه ساوتهمپتون را رهبری می‌کند، افزود: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که چگونه فناوری دیجیتال، برنامه رایگان در دسترس، می‌تواند به افراد کمک کند تا شیوه‌های رفتاری و روان‌شناختی را در زندگی‌شان به روشی که مناسب آنان باشد، ادغام کنند.

دکتر مکس وسترن از دانشگاه باث یکی از محققان این تحقیق ابراز کرد: مشاهده این چنین مداخله‌ای ساده، مقرون به صرفه و با پتانسیل دستیابی به مخاطبان جهانی که می‌تواند بر رفتارهای سبک زندگی سالم تأثیر بگذارد، هیجان‌انگیز است. حتی دلگرم‌کننده‌تر است که این مزایا پس از پایان دوره ذهن‌آگاهی ادامه یافت و نشان می‌دهد که این عمل می‌تواند به ایجاد عادت‌های پایدار کمک کند.

#### منابع

برگرفته از «مقایسه مؤلفه‌ها ذهن‌آگاهی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار»، فرهاد خرمائی، شکیبا کلانتری، اعظم فرمانی

«ارزیابی مدل رابطه علی ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی با میانجیگری سرگردانی ذهنی خود به خودی»، سیمین زغبی قناد، سیروس عالیپور، منیجه شهنی ییلاق، علیرضا حاجی یخچالی

ساینس دیلی