

Mindfulness för utbildningar

I Centrala studienämndens rapport 2011 om studenters hälsa över hela landet sågs följande siffror:

- **80% av de kvinnliga studenterna och 58% av de manliga känner sig ofta stressade**
- **41% respektive 28% har sömnproblem**
- **~50% har svårt att slappna av**
- **50% / 37% har koncentrationssvårigheter**
- **61% / 34% upplever ofta smärta i rygg, axlar eller nacke**
- **45% / 31% besväras av oro, ångslan och ångest**

Vi ser dessa värden som ett sorgligt besked över studenternas välmående och lyckligtvis finns det evidensbaserade verktyg för att underlätta deras situation.

Ett sådant verktyg är mindfulness, vilket under det senaste årtiondet har exploderat i forskningsvärlden och i september detta år översteg antalet publicerade artiklar på mindfulness 3000 enligt web of science.

Delar av resultaten kan ses i denna tabell:

- ✓ **Studenternas stressnivåer minskar och de känner mindre oro och ångest**
- ✓ **Stressrelaterade sömn och magproblem lindras**
- ✓ **Studenterna får stärkt koncentrationsförmåga**
- ✓ **Samt bättre självdisciplin**
- ✓ **De får lättare att slappna av**
- ✓ **Huvudvärk och smärta i axlar och rygg**

- ✓ **Studenterna minns mer från sina studier tack vare förbättrat arbetsminne**

Dessa resultat påfanns i 17 studier som återfinns i slutet av produktbladet, vilket är en bråkdel av samtliga studier på området.

Vi är ytterst noga med att påpeka att mindfulnesssträning är ett sekulärt verktyg, understött av psykologisk forskning som kan utövas oavsett en persons tro eller kulturella tillhörighet.

Modern Mindfulness AB erbjuder skraddarsydd lösningar för studenterna på ert lärosäte. Vanligtvis inleder vi med en [introduktionsföreläsning](#) och följer upp denna med övningar studenterna kan göra på egen hand.

Dessutom kan vi handleda veckoträffar för studenter med utbildade instruktörer i vårt nätverk, samt organisera kontinuerliga kurser likt de som vi erbjuder för Göteborgs studenter genom vårt samarbete med Akademihälsan AB.

För referenser, [läs mer på vår hemsida](#).

Kontakta oss för mer information & bokning:

Albin Hagberg Medin

0730-63 18 29

Albin@modernmindfulness.se



Albin Hagberg Medin är grundaren av Modern Mindfulness AB. Han har examina i Teknisk Fysik och forskningserfarenhet inom plasmafysik. Därefter bytte han helt inriktning till psykologi och mindfulness.

Han är nu utbildad beteendevetare på Göteborgs Universitet, har deltagit i forskarkonferens på Stanfords Universitet och är certifierad mindfulnessinstruktör. Sedan 2012 har han hållit mindfulnesskurser i Göteborg och han skriver nu sin första bok om mindfulness och modern forskning.

Källhänvisningar

Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering 2013

An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. 2013

Mindfulness training for stress management: a randomized controlled study of medical and psychology students 2013

Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress 2013

Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. 2013

Mindfulness and Alcohol Problems in College Students: The Mediating Effects of Stress 2013

Meditation in the Higher-Education Classroom: Meditation Training Improves Student Knowledge Retention during Lectures 2013

A systematic review of stress-management programs for medical students.

Mindfulness, Nonattachment, and Suicide Rumination in College Students: The Mediating Role of Depressive Symptoms 2013

Meditation Awareness Training (MAT) for Psychological Well-Being in a Sub-Clinical Sample of University Students: A Controlled Pilot Study 2013

Teaching mindfulness to occupational therapy students: pilot evaluation of an online curriculum. 2013

Medical and psychology students' knowledge of and attitudes towards mindfulness as a clinical intervention. 2012

Introducing Mindfulness as a Self-Care and Clinical Training Strategy for Beginning Social Work Students 2012

Empathy Decline and Its Reasons: A Systematic Review of Studies With Medical Students and Residents 2011

Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training - Fadel Zeidan et al 2010

Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial 2008

Cultivating mindfulness: effects on well-being 2008

A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction 2007

Mindfulness-Based Stress Reduction Lowers Psychological Distress in Medical Students - Steven Rosenzweig, et al 2003