

## Vplyv mindfulness na pacientov s Alzheimerovým ochorením Zaujalo nás...

**Terézia Dlhošová**

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

*Faculty of psychology of University de la Laguna in Spain presented doctoral thesis about psychological intervention of Alzheimer's disease. The main discovery consists in possibility to influence run of the disease, when patients and caregivers are participating in therapy based on mindfulness.*

*Na fakulte psychológie Univerzity de la Laguna v Španielsku bola predstavená dizertačná práca, ktorá ponúka veľmi zaujímavé výsledky v oblasti psychologickkej intervencie u pacientov s [Alzheimerovou chorobou](#). Hlavný objav spočíva v možnosti zmeniť priebeh tohto ochorenia, keď pacient a jeho hlavný ošetrovateľ praktikuju v každodenných úlohách psychoterapiu založenú na princípoch „[mindfulness](#)“.*

*key words: mindfulness, Alzheimerova choroba, psychoterapia, psychopatológia*

---

*Mindfulness je technika spočívajúca v zameraní pozornosti na súčasnosť a to so zvedavosťou a pozitívnym naladením. Spomínaného výskumu sa zúčastnilo 168 pacientov a ich ošetrovateľov. Všetci pacienti splňovali kritéria pre diagnózu demencia Alzheimerovho typu. Pacientom boli náhodne pridelené štyri podmienky: kognitívna stimulácia, relaxácie, „mindfulness“ a kontrolná skupina. Psychoterapeutické intervencie prebiehali v dobe dvoch rokov 3 krát do týždňa po hodine a pol pri každej podmienke. Všetci pacienti brali rovnaké lieky a boli podrobený skúškam na meranie stupňa autonómie, psychopatológie (úzkosti, depresie, delírium..) a kognitívnych funkcií. Vyšetrenie sa opakovalo každých 6 mesiacov, takže bolo možné vidieť vývoj pacientovho stavu počas dvoch rokov. Vo všetkých meraniach hovoria výsledky v prospech psychoterapie založenej na „mindfulness“ v každodenných aktivitách. Získané výsledky poukazujú na možnosť významného zmenšenia poklesu („odhad*

celkového poklesu“) kognitívnych funkcií, ktorý spôsobuje Alzheimerova choroba. Rovnako sa zmenšil rozsah psychopatológie, ktorý je tiež dôležitým aspektom ochorenia. Ako hovorí Teresa Miró, pod vedením ktorej napísal Domingo Jesús Quintana Hernández spomínanú prácu „výsledky sú dôležité pre teoretickú ako aj praktickú aplikáciu“. Niektoré data z výskumu boli prezentované napríklad na Sympóziu mysle a života v novembri v Berlíne.

Pozitívne účinky mindfulness terapie boli zistené u osôb starajúcich sa o pacientov s demenciou (napr. Epstein-Lubow a spol., 2006). Ošetrovatelia často trpia stresom, úzkosťou a depresívnymi stavmi. Zlepšenie psychopatologických príznakov bolo zistené aj u pacientov s ADHD (Zylowska a spol., 2008). Táto štúdia a ďalšie (napr. Chambers a spol., 2008) hovoria aj o zlepšení pozornosti a iných kognitívnych funkcií. Vzhľadom k tomu, že štúdie zamerané na detekciu neuroanatomických korelátov techniky mindfulness využívajúce funkčné a štrukturálne zobrazovanie mozgu poukazujú na [neuroplastické](#) zmeny v oblastiach anterior cingulate cortex, insuly, temporoparietálnych spojoch a fronto-limbickej siete (Hölzel a spol., 2011) či tiež na celkové zlepšenie imunity (Davidson a spol., 2003), nie je zlepšenie kognitívnych funkcií až natoľko prekvapujúce.

Zmeny u pacientov s Alzheimerovým ochorením po navštevovaní mindfulness terapie sú síce prekvapujúce vzhľadom na závažnosť ochorenia a jeho jasné somatické príčiny, na druhej strane ale výsledky zapadajú do doteraz známych poznatkov o účinkoch mindfulness a znova nám potvrdzujú prepojenie psychických a somatických aspektov zdravia.



[Domingo Jesús Quintana Hernández](#)

Zdroje:

Una tesis de la ULL demuestra la mejora del Alzheimer al practicar la psicoterapia basada en 'Mindfulness' [online]. Universidad de la Laguna [cit. 2013 – 09 - 20]. Dostupné na <[http://www.ull.es/viewullnew/institucional/prensa/Noticias\\_ULL/es/2446532](http://www.ull.es/viewullnew/institucional/prensa/Noticias_ULL/es/2446532)>

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Epstein-Lubow, G. P., Miller, I. W., & McBee, L. (2006). Mindfulness training for caregivers. *Psychiatric Services*, 57(3), 421-421.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.

Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., ... & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD a feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737-746.