

Biverkningar av mindfulness och meditationsbaserade aktiviteter

Kerstin Heiling, Leg. Psykolog, Fil Dr, Förbundsordförande RME

Efter att RME publicerade en sammanfattning av en översiktsartikel om yoga och mindfulness-baserade aktiviteter för personer med ME (Porter & Jason, 2022) har det i sociala media publicerats kommentarer som ifrågasätter de huvudsakligen positiva slutsatserna i artikeln.

RME har inte kompetens att göra någon vetenskaplig utvärdering av hur väl yoga och mindfulness-baserade övningar passar för personer med ME. Erfarenhet visar att personer med kontinuerlig smärta oftast inte upplever mindfulness positivt, vid generell ångest kan reaktionen vara ambivalent.

Det vi vet är att RME:s medlemserbjudande om digital medi-yoga de senaste åren har blivit mycket uppskattat.

Här följer en kortfattad redogörelse för aktuella svenska artiklar på området.

Mindfulness-relaterad meditation kan definieras enligt en tvåkomponentsmodell som presenterats av Bishop et al. och innebär:

1) en reglering av uppmärksamheten, till exempel via fokus på andningen, och 2) en strävan efter öppenhet och acceptans av sina upplevelser.

Det är känt inom psykiatrin att mindfulness-baserade aktiviteter inte passar för alla. I en översiktsartikel i Acta Psychiatrica Scandinavica 2020 hävdades att så många som 8% av deltagarna i meditation och mindfulness-övningar hade upplevt biverkningar - oftast ångest och depression. Samtidigt påpekas att de flesta studier har metodiska brister och att mera forskning behövs.

Resultatet har ifrågasatts bland annat med stöd av en artikel i Clinical Psychology 2019 där det påpekas att

- Skada/biverkningar förekommer vid psykoterapi, farmakoterapi, fysisk träning och meditation.
- Mindfulness-övning kan vara obehaglig och utmanande utan att orsaka skada. Detta är en viktig aspekt och ställer frågan vad är en effekt som deltagaren lär sig arbeta med och vad är en biverkan?

Den svenske psykologen och forskaren Alexander Rozental uttrycker det så här: "Det är som ett läkemedel. Det är bra för de flesta men det finns också vissa biverkningar".

Behandling med mindfulness-baserade metoder avråds för personer med klinisk depression, tidigare psykossjukdom, schizofreni, obearbetat trauma, ätstörningar och mani.

Man bör skilja på olika former av meditation. Särskilt vid avancerad meditation kan det hända att personen kommer oväntat djupt i meditationen och därmed löper risk att få upplevelser som är mycket obehagliga.

Man bör därför informera om riskerna med att utöva mer avancerade former av meditation.

Källor:

Nicole Porter & Leonard A Jason (2022) Mindfulness Meditation Interventions for Long COVID: Biobehavioral Gene Expression and Neuroimmune Functioning
Neuropsychiatric Disease and Treatment 2022:18 2599-2626

Farias, M. et al (2020) Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review *Acta Psychiatrica Scandinavica*
<https://onlinelibrary.wiley.com/journal/16000447>

Andreas Frank (2019) *Meditation är inte bara en dans på rosor*
<http://hdl.handle.net/2077/59801>

<https://kbtsverige.wordpress.com/2020/09/13/skadliga-effekter-gar-snarast-ner-med-mindfulnessstraning/>

<https://mediyoga.se/forskning/>

Samaneh Khanpour Ardestani et al (2021) Systematic Review of Mind-Body Interventions to Treat Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome
Medicina 2021, 57, 652. <https://doi.org/10.3390/medicina57070652>