**Forside**

**Fakta om mindfulness og meditation**

Unge voksne med socialfobi og angst, personer med tilbagevendende depression og kræftpatienter får det alle signifikant bedre ved at følge et otte ugers program med mindfulness.

Det viser dansk forskning, der er publiceret i nogle af de mest prestigefyldte tidsskrifter inden for klinisk psykologi, og som nu er samlet i ph.d.-afhandlingen 'Mindfulness-based therapy for social phobia, recurrent depression, and psychological symptoms in cancer patients and survivors'.

**Forskningen viser**, at:

* patienter med social angst i en mindfulness-behandling får det lige så godt som patienter, der følger en almindelig kognitiv behandling
* risikoen for tilbagefald blandt tidligere depressive er markant mindre, og at
* kræftpatienter får reduceret deres angst- og depressive symptomer

*(Kilde: Videnskab.dk)*