



מותר להפיץ את המסמך הזה כמו שהוא לכל מי שמעוניין

סיכום מחקר ומטא-אנליזות

ערך וסיכום: ד"ר אסף פדרמן, מכון מודע למיינדפולנס מדע וחברה

הפניות מתוך [/https://goamra.org/resources/reviewsmeta-analysis](https://goamra.org/resources/reviewsmeta-analysis)

כאב

1. התערבויות מבוססות מיינדפולנס מפחיתות את עצמת הכאב אצל נבדקים, אשר סובלים מכאב כרוני.

[Reiner, K., Tibi, L., Lipsitz, J. D. \(2013\). Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Medicine*, 14, 230-42.](#)

2. השפעת MBSR על כאב גב תחתון מוגבלת לזמן קצר אחרי ההתערבות, ולא נשמרת לאורך זמן.

[Anheyer, D., Haller, H., Barth, J.,... Cramer, H. \(2017\). Mindfulness-based stress reduction for treating low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 166, 799-807.](#)

3. התערבויות מבוססות מיינדפולנס משפרות כאב ומפחיתות דכאון אצל מי שסובלים מכאב כרוני, אך המחקרים אינם באיכות גבוהה.

[Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A.,...Maglione, M. A. \(2017\). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51, 199-213.](#)

דיכאון

1. התערבויות מבוססות מיינדפולנס מפחיתות דכאון מג'ורי באופן מובהק אחרי השתתפות בהתערבות. ההשפעה דועכת עם הזמן.

[Wang, Y. Y., Li, X. H.,... Xiang, Y. T. \(2018\). Mindfulness-based interventions for major depressive disorder: A comprehensive meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 229, 429-36.](#)

2. MBCT נמצא טיפול יעיל למניעה אצל מי שסובלים מדיכאון מג'ורי חוזרני, במיוחד אצל מי שסובלים מסימפטומים חזקים.

[Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S.,... Dalgleish, T. \(2016\). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73, 565-74.](#)

3. באופן כללי, התערבויות המבוססות על מיינדפולנס אפקטיביות במיוחד להפחתת לחץ, חרדה, ודכאון אך לא באופן שונה מאשר התערבויות של טיפול התנהגותי-קוגניטיבי.

[Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G.,... Hofmann, S. G. \(2013\). Mindfulness-Based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 763-71.](#)

מחלה ובריאות

1. **פיברומיאלגיה:** עדות מחקרית חלשה בלבד לשיפור באיכות חיים וכאב אחרי MBSR

[Lauche, R., Cramer, H., Dobos, G.,... Schmidt, S. \(2013\). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for the fibromyalgia syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 75, 500-10.](#)



2. **שבץ לבבי / התקף לב**. בתהליך השיקום, התערבויות מבוססות מיינדפולנס נמצאו מועילות בהפחתת חרדה, דכאון, עייפות מנטלית, לחץ דם, ואיכות חיים. רק 4 מחקרים נסקרו, עם 160 נבדקים.

[Lawrence, M., Booth, J., Mercer, S., Crawford, E. \(2013\). A systematic review of the benefits of mindfulness-based interventions following transient ischemic attack and stroke. *International Journal of Stroke*, 8, 465-74.](#)

3. **מחלות כלי דם (יתר לחץ דם, סוכרת, מחלות לב, שבץ)**. מיינדפולנס עוזר להפחית סטרס, דכאון וחרדה. תוצאות מעורבות ולא מוחלטות לגבי השפעה על מדדים פסיולוגיים – לחץ דם, הורמוני סטרס, חלבון בשתן.

[Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R.,... Dickens, C. \(2014\). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 76\(5\), 341-51.](#)

4. **תסמונת מעי רגיז (פונקציונלי)**. מיינדפולנס עוזר להפחית את חומרת הסימפטומים ומשפר את איכות החיים אצל חולים. אך איכות המתודולוגית של רוב המחקרים אינה חזקה.

[Aucoin, M., Lalonde-Parsi, M. J., Cooley, K. \(2014\). Mindfulness-Based therapies in the treatment of functional gastrointestinal disorders: A meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 140724.](#)

5. **סמני סטרס ביולוגיים**. תרגול מדיטציה מפחית קורטיזול, C-reactive protein, לחץ דם, קצב לב, טריגליצרידים, וציטוקינים מסוג tumour necrosis factor-alpha

[Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., Ski, C. F. \(2017\). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156-78.](#)

מחקר מוח בסיסי

1. האם תרגול משנה את מבנה המוח? המחקר מזהה 8 איזורים שנראים שונה אצל מתרגלי מדיטציה: BA10 (מטא-מודעות), אינסולה, אזורים סנסוריים, היפוקמפוס, ACC, OFC, איזורי חיבור (קורפוס קולוסום).

[Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L.,... Christoff, K. \(2014\). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 43, 48-73.](#)

2. ממצאים דומים עולים מסקירה חדשה יותר

[Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., Posner, M. I. \(2015\). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225.](#)

3. סקירה חדשה מצביעה על כך שהשינויים המוחיים אצל מתרגלים קשורים לזמן התרגול, ומאששת את ההשערה שמיינדפולנס זה מיומנות שניתנת לרכישה, ושרכישתה משפיעה על מבנה המוח.

[Falcone, G., Jerram, M. \(2018\). Brain activity in mindfulness depends on experience: A meta-analysis of fmri studies. *Mindfulness*.](#)