

Träna hjärnan med gratis mindfulnessapp

Stockholm 2012-05-15 08:12

Forskning visar att mindfulnesssträning kan förskjuta hjärnaktiviteten från stress och oro till nyfikenhet och glädje. I början av maj släpptes appen Mindfulness-Lugn och lycklig för iPhone som är gratis första månaden.

- Vi vill göra mindfulnesssträning tillgängligt för alla, säger psykologen Johan Bergstad.

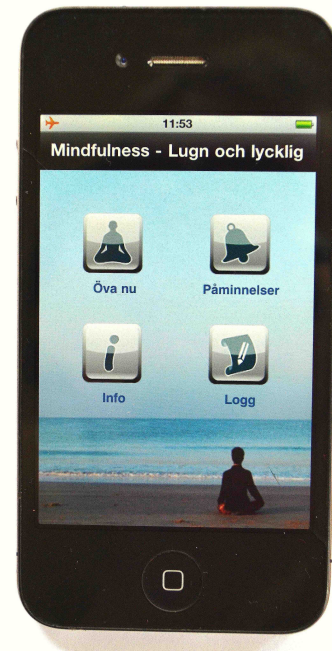
Han och Martin Ström har tagit fram sex mindfulnessappar. Och fler är på gång.

Mindfulness har via hälso- och sjukvården nått ut till en bred allmänhet. Forskning visar på en rad positiva effekter av regelbunden träning: minskad stress och oro, starkare immunförsvar, större lugn och glädje, och även positiva effekter i hjärnan.

- En studie av ett åttaveckorsprogram visar att hjärnaktiviteten hos deltagarna förskjöts från områden i pannloben som är aktiva vid stress, oro och nedstämdhet till områden som reglerar lugn, glädje och nyfikenhet, säger Johan Bergstad, legitimerad psykolog och mindfulnessinstruktör.

Han har tillsammans med civilingenjören och blivande psykologen Martin Ström skapat sex mindfulnessappar som har fått stor spridning. Nu lanserar de "Sveriges mesta mindfulness-app".

- Appen Mindfulness - Lugn och lycklig motsvarar två fullmatade cd-skivor. I appen finns bland annat övningen kroppsscanning i tre olika tidslängd. Vi rekommenderar personer som vill minska sin stress att göra den övningen, helst på en daglig basis, säger Martin Ström.



Appen Mindfulness – Lugn och lycklig.

Behöver man verkligen en app för att bli lycklig?

- Nej, verkligen inte, säger Johan Bergstad och fortsätter:

- Lugn och lycka finns inom oss, och mindfulness handlar om att kunna hantera alla livets känslor. Många av oss är så stressade att vi sällan upplever lugn, och då kan en app och regelbunden träning hjälpa oss att varva ner och må bättre på olika sätt. Med mindfulness kan du öva upp förmågan att iaktta vad som händer och att agera medvetet utan att automatiskt reagera, säger Johan Bergstad, som är utbildad instruktör i mindfulness via Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, USA.



*Psykologen och författaren Johan Bergstad.
Foto: Trons.*

Kommer det fler appar?

- Vi har redan sex mindfulnessappar för androidtelefoner, och dessa konverteras nu till iPhone. Vi har även inlett ett samarbete med Andries Kroese, professor i kärkirurgi och en

av de ledande i Skandinavien inom mindfulness. Det är väldigt roligt att en auktoritet som Andries Kroese vill samverka och vi ser fram emot att få presentera hans första app framåt hösten 2012, säger Martin Ström.



Appen Potential Project finns redan för både iPhone och Android, och de som står på tur att konverteras är Dagliga droppar mindfulness, Mindfulness steg för steg, Oas - ett mindfulnessprogram och gratisappen Mindfulnessklockan.

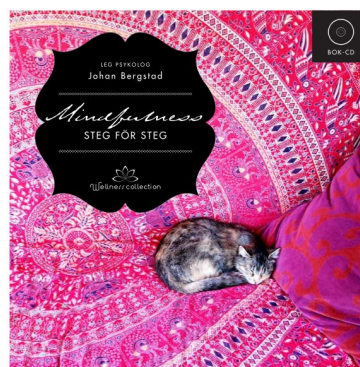
Varje app har en gratismånad för iPhone och kostar 7 kr första månaden för androidanvändare, därefter 15 kr. Mindfulness steg för steg är ursprungligen en bok med cd, och bokdelen kommer att följa med som pdf för alla som vill läsa boken i telefonen eller på en läsplatta.

- Mindfulness steg för steg kommer att presenteras i Psykologförbundets monter under Bokmässan i Göteborg, och vi låter appversionen vara gratis för iPhone hela september, säger Johan Bergstad, som är nominerad till Stora Psykologpriset 2012 för sitt arbete med mindfulness.

*Martin Ström, civilingenjör,
psykologkandidat och apputvecklare.*

Varför låter ni apparna ha en gratismånad?

- Vi vill att alla ska få möjlighet att ladda ner en mindfulnessapp med hög kvalitet. Inte minst många unga lider av stress, nedstämdhet och oro. Vi tror att bland annat ungdomar kan ha glädje av mindfulnessverktygen för att hantera stress och andra utmaningar, säger Johan Bergstad.



*Johan Bergstads bok Mindfulness
steg för steg finns nu som app.*

Appen Mindfulness - Lugn och lycklig har funnits för androidtelefoner sedan drygt ett år tillbaka och laddats ner ca 1 500 gånger. Gensvaret från användarna har varit positivt:

- Helhetsomdömet är 4,6 av 5,0. Vi tar det som en signal på att appen fyller sitt syfte att hålla en hög kvalitet för användarna, säger Martin Ström.

Fotnot:

Appen Mindfulness - Lugn och lycklig är gratis för iPhoneanvändare i maj 2012, och för androidanvändare är priset sänkt till 7 kr hela maj (ordinarie pris är 15 kr).

Dagliga droppar mindfulness är gratis för iPhone i juni och Oas-ett mindfulnessprogram kommer att ha en gratismånad för iPhone i augusti 2012.

Appen Mindfulness steg för steg finns redan för Android och kommer att släppas för iPhone med en gratismånad under september 2012, och då kosta 7 kr för androidanvändare.

Mer information om apparna på www.MindfulnessNow.se

Mindfulnessappar på Facebook: <http://www.facebook.com/Mindfulnessappar>

Kontakta Johan Bergstad: info@MindfulnessNow.se eller 0225 – 230 35; 070 – 640 96 90.
www.MindfulnessNow.se

Kontakta Martin Ström: martin@widemind.se eller 0733 – 90 66 33, www.WideMind.se