

## CONVIURE AMB EL CÀNCER - INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ

El programa "Conviure amb el càncer" dona suport i acompanyament a pacients i familiars i inclou una **atenció biopsicosocial, integral i multidisciplinària** per oferir un sistema d'atenció basat en la millora de la qualitat de vida i benestar.

Dins de la seva línia de benestar i teràpies integratives s'ofereixen, entre d'altres, serveis com el taller de maquillatge, reiki, estètica de la pell oncològica i s'incorpora al 2018 la **meditació**.



CENTRE  
ZEN  
BARCELONA

Col·labora:



## PER QUÈ MEDITACIÓ PER A PACIENTS DE CÀNCER I ELS SEUS FAMILIARS?

Quan hi ha un cas de càncer a la llar, tota la família viu un procés de profunda preocupació i estrès.

L'ansietat i l'estrès que senten molts pacients de càncer i els seus familiars, solen distreure'ls del moment present i els porten a abandonar bons hàbits alimentaris i d'exercici que els poden ajudar a millorar la seva qualitat de vida i els seus símptomes. Tot i que els esdeveniments que ens causen estrès, com un diagnòstic de càncer, no sempre es poden controlar, sí és possible treballar les reaccions que

tenim davant d'ells. La meditació i altres pràctiques cos-ment poden ser essencials per a un balanç saludable entre el sistema simpàtic i el parasimpàtic i d'aquesta manera substituir la "reacció de lluita o fugida" de l'estrès per una "resposta de relaxació", com va ensenyar el doctor Herbert Benson, de la Harvard Medical School, fa ja quaranta anys.

La meditació és a l'abast de tots, però requereix temps, energia i compromís per una bona causa: promoure el benestar físic i psicològic.

### Evidències mèdiques i científiques

El 2010 el MD Anderson Cancer Center va crear el Integrative Medicine Center amb l'objectiu de crear un pla de cures de medicina integrativa comprensiva amb el pacient amb càncer, en col·laboració amb els altres equips mèdics, utilitzant un enfocament basat en l'evidència per millorar la salut, la qualitat de vida i els resultats clínics. El seu model segueix la proposta de George Engel, que el 1977 va publicar, ni més ni menys que a Science, un article sobre la necessitat de crear un nou model mèdic més enllà de la biomedicina: el model biopsicosocial.

El MD Anderson Cancer Center, avaluant els beneficis de les sessions de meditació, han vist que un dels símptomes en què els pacients i cuidadors senten major millora és l'ansietat. Per aquest motiu van iniciar un estudi pilot de meditació guiada durant la biòpsia de mama, per veure si ajudava a reduir l'ansietat i el dolor. Així mateix, en

observar que els familiars cuidadors també tenen els seus propis símptomes (ansietat, problemes de son i símptomes depressius), van dissenyar un estudi sobre ioga tibetà i persones amb càncer de pulmó i la seva parella, familiar o cuidador (quan viuen a la mateixa casa). Els resultats mostren que, en efecte, tots dos, pacient i cuidador, tenen alts nivells d'aquests símptomes i que aquestes pràctiques els ajuden a millorar i sentir-se millor.

Aquests estudis i els resultats clínics -no només de l'Anderson Cancer Center, sinó de diversos hospitals i universitats, per exemple els de Sara Lazar, de Harvard, i Richard Davidson, de la Universitat de Wisconsin i la seva difusió han despertat l'interès d'investigadors d'Estats Units i Europa per les tècniques meditatives per reduir els nivells d'estrès.



## BENEFICIS DE LA MEDITACIÓ

Si mediten, les persones amb càncer i els seus cuidadors poden ...

-  **Disminuir l'ansietat i les emocions que els alteren**
-  **Millorar la seva qualitat de son**
-  **Millorar la seva memòria i les seves funcions cognitives**
-  **Incrementar la seva consciència espiritual i sensació de benestar**
-  **Regular la seva pressió arterial**
-  **Relaxar el cos i la ment**





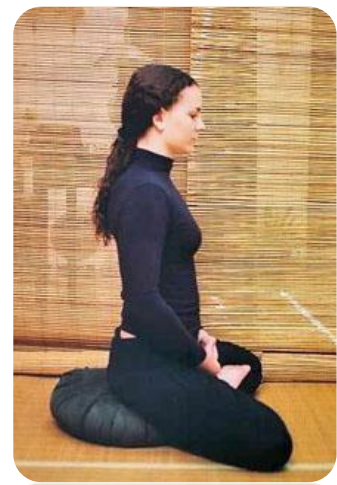
## MEDITACIÓ A L'ICO

Introducció a la meditació: 5 sessions d'una hora

Pràctica de la meditació: ½ hora a la setmana

Quan: a partir de gener 2018 un dia a la setmana

On: Sala de reflexió i recolliment de l'ICO, planta 1



## CENTRE ZEN BARCELONA

Les meditacions són guiades de forma voluntària i gratuïta per membres del Centre Zen Barcelona. És un centre budista de la tradició zen soto, fundat el 1979, on s'ensenya i practica la meditació Zen a través del zazen, la meditació sentada, de concentració i plena consciència en l'activitat diària i el treball.

