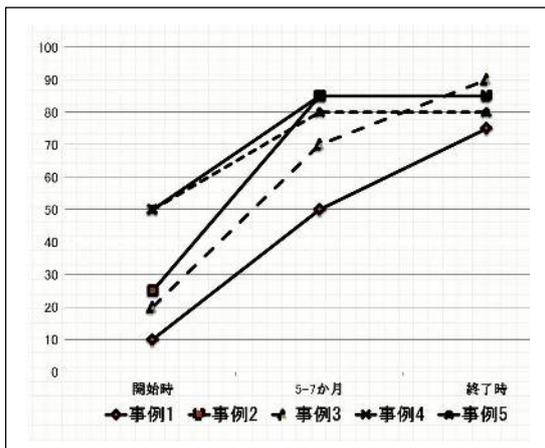


マインドフルネス  
自己洞察瞑想療法 (SIMT)  
の改善効果

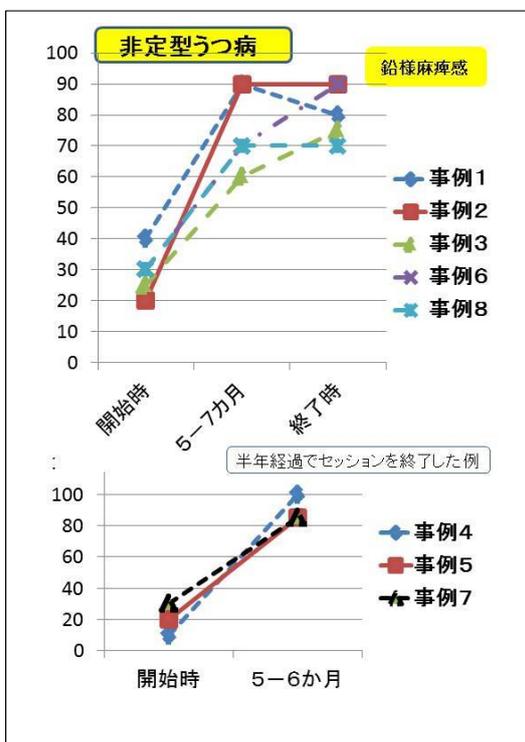
パニック症/パニック障害

【過呼吸・息苦しさ】



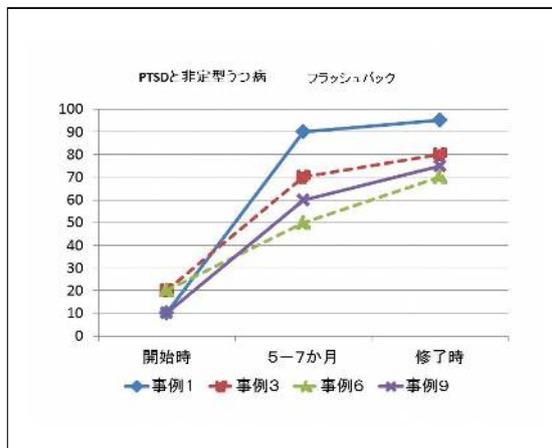
非定型うつ病

【鉛様麻痺感】



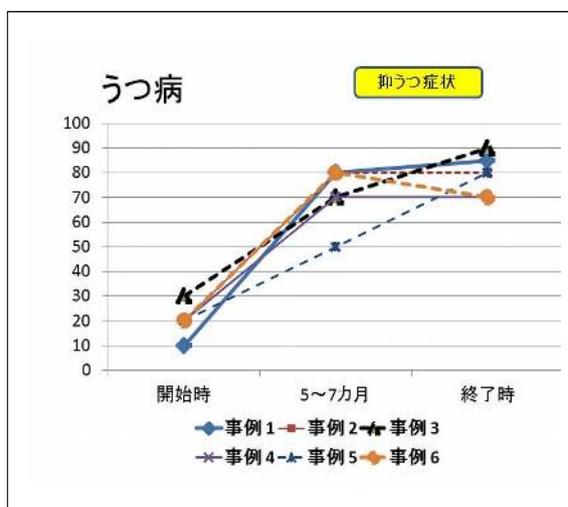
PTSDと非定型うつ病

【フラッシュバック】



うつ病

【抑うつ症状の経過】



半年経過と12か月～18か月後の  
症状の程度 (自己評価点数)

マインドフルネス心理療法 (SIMT) は、  
うつ病、不安症/不安障害、PTSD  
などの改善効果がみられます。

(マインドフルネス総合研究所のホームペ  
ージより <http://mindfulness.jp/> )