

Το πρόγραμμα Μείωσης Άγχους Βάσει Ενσυνειδητότητας (MBSR) έχει επιστημονικά τεκμηριωθεί ότι είναι μια αποτελεσματική συμπληρωματική αγωγή για μια ευρεία ποικιλία ιατρικών και ψυχολογικών περιπτώσεων. Παρακάτω είναι μια μερική λίστα των ιατρικών και ψυχολογικών συνθηκών με αναφορές σε μερικά από τα οφέλη της πρακτικής εξάσκησης της ενσυνειδητότητας.

- [Anxiety](#) (Hoge, Bui, Marques, Metcalf, Morris, Robinaugh, et. al., 2013)
- [Asthma](#) (Pbert, Madison, Druker, Olendzki, Magner, Reed, et. al., 2012)
- [Cancer](#) (Carlson, Doll, Stephen, Faris, Tamagawa, Drysdale, & Specca, 2013)
- [Chronic Pain](#) (Reiner, Tibi, & Lipsitz, 2013)
- [Diabetes](#) (Hartmann, Kopf, Kircher, Faude-Lang, Djuric, Augstein, et. al., 2012)
- [Fibromyalgia](#) (Schmidt, Grossman, Schwarzer, Jena, Naumann, & Walach, 2011)
- [Gastrointestinal Disorders](#) (Zernicke, Campbell, Blustein, Fung, Johnson, Bacon, & Carlson, 2013)
- [Heart Disease](#) (Sullivan, Wood, Terry, Brantley, Charles, McGee, Johnson, et. al., 2009)
- [HIV](#) (Duncan, Moskowitz, Neilands, Dilworth, Hecht, & Johnson, 2012)
- [Hot Flashes](#) (Carmody, Crawford, Salmoirago-Blotcher, Leung, Churchill, & Olendzki, 2011)
- [Hypertension](#) (Hughes, Fresco, Myerscough, van Dulmen, Carlson, & Josephson, 2013)
- [Major Depression](#) (Chiesa & Serretti, 2011)
- [Mood Disorders](#) (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010)
- [Sleep Disturbances](#) (Andersen, Wurtzen, Steding-Jessen, Christensen, Andersen, Flyger, et. al., 2013)
- [Stress Disorders](#) (Kearney, McDermott, Malte, Martinez, & Simpson, 2012)