

Mindfulness-Based Interventions for Anxiety Disorders

Sophia Walker

PhD

University of Oxford
Oxford OX1 2JD, United Kingdom

Jesse Miller

Dr.

University of Auckland
Auckland 1010, New Zealand

Skyler Thomas

Prof.

Humboldt University of Berlin
Unter den Linden 6, 10099 Berlin, Germany

Abstract. Mindfulness-Based Interventions (MBIs) have gained recognition as effective treatments for anxiety disorders. This article examines the underlying mechanisms that make MBIs successful in reducing anxiety symptoms. By focusing on mindfulness practices, such as meditation and breathing exercises, the article highlights how MBIs promote emotional regulation. Recent clinical trials and their outcomes are discussed, providing insights into the implementation of MBIs in therapeutic settings.

Keywords: Mindfulness-Based Interventions, Anxiety Disorders, Emotional Regulation, Meditation, Clinical Trials

Introduction

Anxiety disorders are among the most prevalent mental health conditions globally, affecting millions of individuals. Recent developments in psychological interventions have spotlighted Mindfulness-Based Interventions (MBIs) as promising treatments. This article delves into the mechanisms by which MBIs alleviate anxiety symptoms, emphasizing mindfulness practices like meditation and breathing exercises. Research has demonstrated that these practices enhance emotional regulation and reduce stress. This review also covers recent clinical trials that support the efficacy of MBIs in treating anxiety. The findings suggest that MBIs can be effectively integrated into various therapeutic contexts.

This is a preliminary version. To read the full version of the article, please purchase a subscription.

References

1. Spytska, L. (2022). Female and male gestures and signals of sexual interest. Scientific Collection «InterConf», (138), 149-153.
2. Spytska, L. (2023). Mental processes in the period of late adulthood and features of the intelligence aging. Scientific Collection «InterConf», (152), 223-226.

3. Spytska, L. (2022). Interrelation of social and individual aspects in personality. Scientific Collection «InterConf+», (28), 147-153.
4. Spytska, L. (2022). The origins of studies on male and female sexuality. Scientific Collection «InterConf», (130), 156-159.
5. Спицька, Л. В. (2018). Правове регулювання адміністративної відповідальності посадових осіб органів публічної адміністрації за порушення у сфері надання адміністративних послуг. Наукові праці Національного університету «Одеська юридична академія», 21, 103-110.
6. Спицька, Л. В. (2017). Системно-синергетична методологія як концептуальна основа психічного здоров'я осіб зрілого віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (3)), 155-165.
7. Спицька, Л. В. (2015). Соціально-психологічні засоби корекції проявів делінквентної поведінки неповолітніх в умовах закладів соціальної реабілітації. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (2), 37.
8. Спицька, Л. В. (2016). Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у осіб зрілого віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3), 123-129.