

Čuječnost tukaj in zdaj

Vita Poštuvan



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora

Srečen bom, ko ...



Srečen bom, ko ...



स्मृति

Sati / Smrti (pali, sanskrit):

Pozornost; imeti v mislih, spominu

念

Nen (japonsko) / Nian (kitajsko):

Pozornost iz srca



GOVORISE



ŽIVLJENJE NA AVTOPILOTU

SIVA POT

VODI ME

KAMOR HOCE SRCE

NA GORENJSKO

KJER GORE SO

VODI ME



0:02 / 3:01





Vaja s “predmetki”



Narava uma

Čutim težo,
strukturo,
obliko. Nekaj
novega
spoznavam!



Čuječe raziskovanje

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način:

Z namenom

V sedanjem trenutku

Neobsojajoče

John Kabat-Zinn

Definicija



Formalne vaje meditacij in vsakodnevno življenje

Avtopilot na različnih nivojih
našega doživljanja

čustva



misli



telo

Janez je na poti v šolo



- Približno 70.000 misli dnevno (1 misel na sekundo)
- 98 % misli je enakih, kot smo jih imeli prejšnji dan
- 80 % je negativnih: izrečemo kar 70 pritožb dnevno



čustva

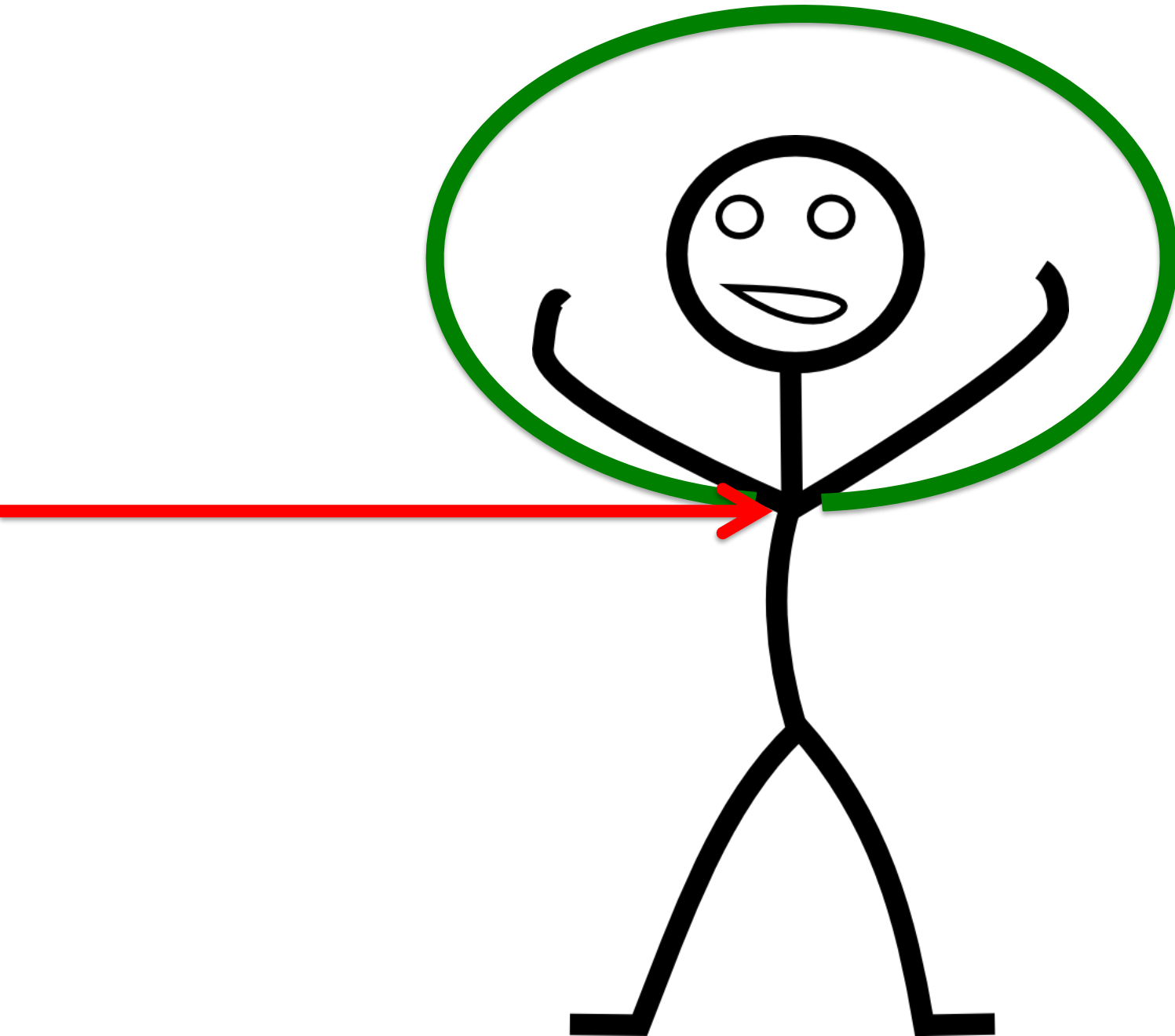


misli



telo





čustva



misli



telo



Zavedanje telesa

čustva



misli



telo

Avtopilot nas odpelje v vedno iste vzorce





Poskusimo še enkrat ...



Mind Full, or Mindful?

Kje je vaš um?

NAMEN

- Izboljšati počutje
- Samo-raziskovanje
- Zmanjšanje stresa

POZORNOST

- Koncentracija
- Odprto zavedanje
- Mir
- Tok

STALIŠČE

- Samo-obojevanje
- Samo-kritika
- Prijaznost
- Radovednost



POZORNOST

- Premlevanje / skrbi
- Begajoči um
- Sanjarjenje
- Utrujenost / dremanje
- Dolgčas

Proces vračanja pozornosti v sedanost – s prijaznostjo



Stanje biti : Stanje delati



Katere kvalitete razvijamo, ko smo čuječi?



Na čuječnosti temelječe
zmanjševanje stresa

Na čuječnosti temelječa
kognitivna terapija

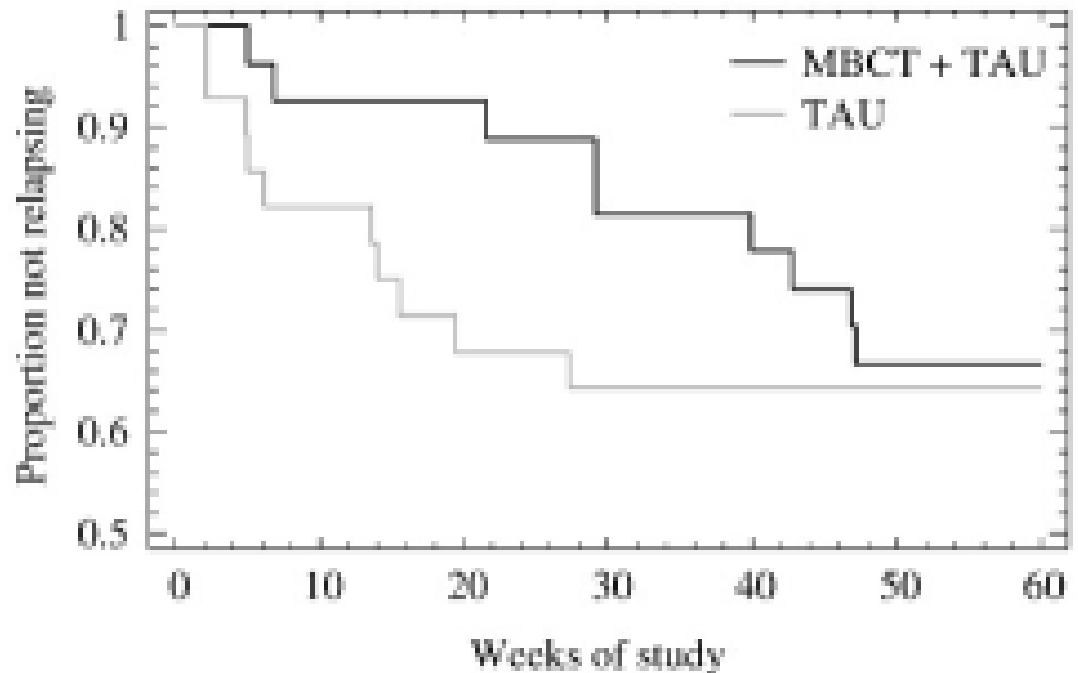
Na čuječnosti temelječe zmanjševanje stresa (Jon Kabat - Zinn, 1979)

- Kronične bolečine: drugačen odnos do bolečine za učinkovitejše soočanje s stresom
- Bolečina se ne zmanjša, jo je pa lažje prenašati

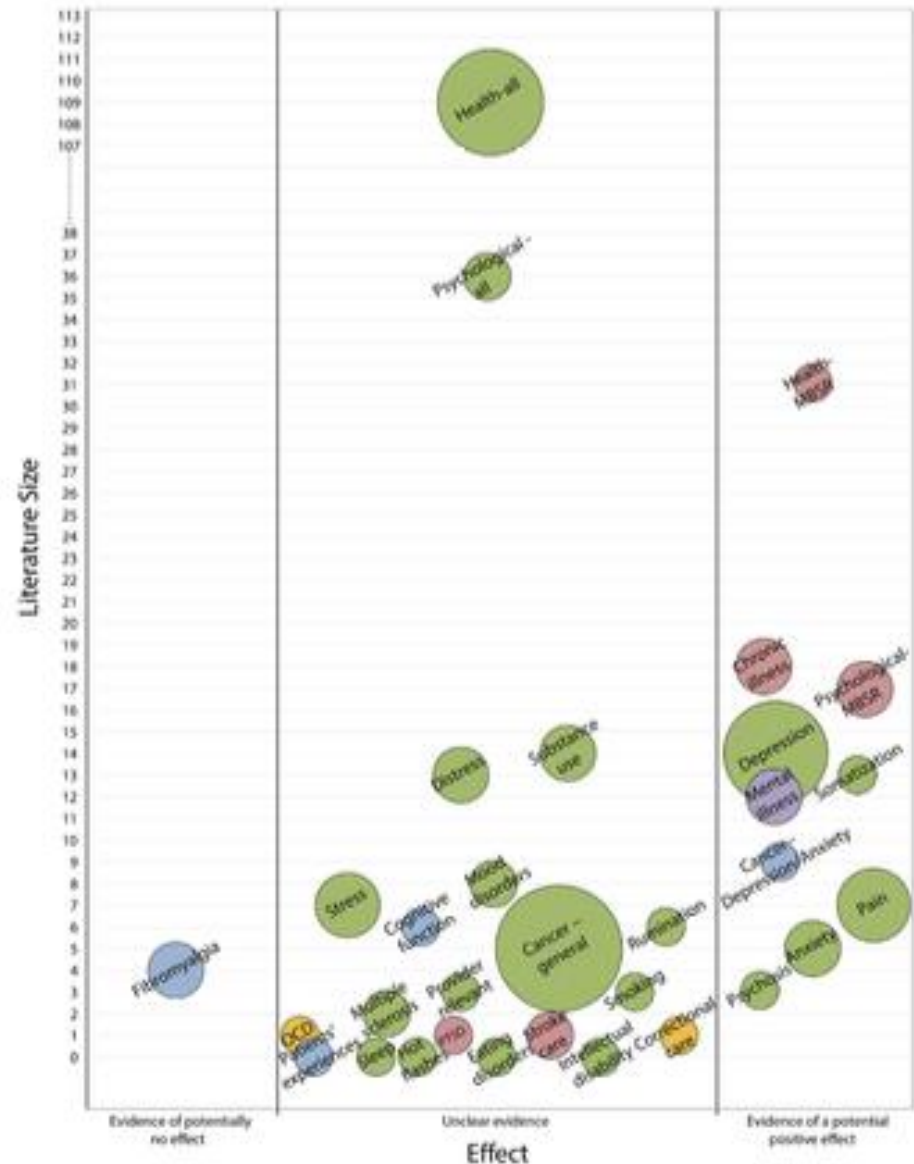


Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (Segal, Williams, Teasdale, 2002)

- Depresivni pacienti (ena ali več epizod)
- Po 60 tednih:
 - Običajna terapija: 66% ponovitev depresije
 - Čuječnost: 37%



- Zmanjšuje tesnobo in depresijo
- Izboljša se spomin, odzivni čas se skrajša
- Boljši odnosi
- Telesne težave
- Krepi imunski sistem
- Spremembe v možganskem delovanju



Učinki



Nedavna študija v Kanadi

- Programi za obladovanje stresa in depresije
- Programi za strokovnjake
- 2018: programi za žalujoče

EVALVACIJA

- + vpliv na duševno zdravje



www.zivziv.si/nara



Čuječa družba

HVALA ZA (ČUJEČO) POZORNOST!