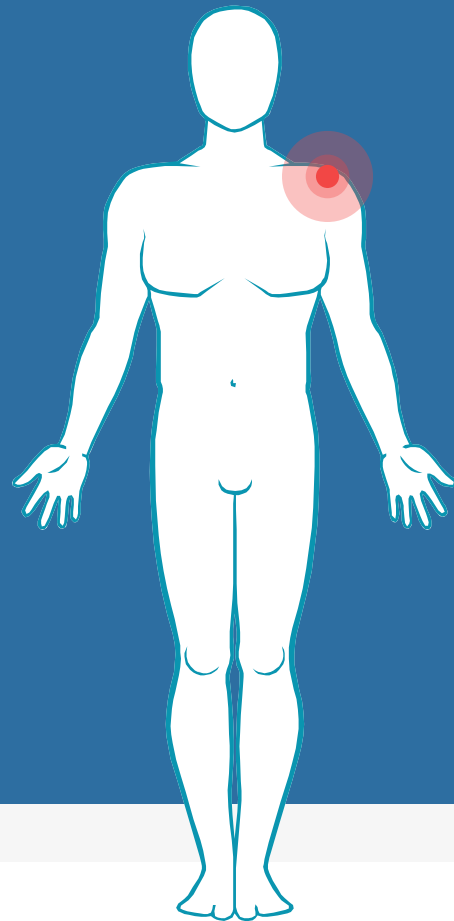


On-call

103: Digitalni alat za resurse
zdravstvene pismenosti

Mindfulness kao strategija
upravljanja stresom



U OVOJ PREZENTACIJI ĆETE NAUČITI

- ▶ Što je to Mindfulness?
- ▶ Zašto je Mindfulness učinkovit u upravljanju stresom?
- ▶ Što je to Mindfulness meditacija i kako je prakticirati?
- ▶ Kako prakticirati različite oblike Mindfulnessa u svakodnevnom životu kako bi se smanjila razina stresa?





Mindfulness

- ▶ Pomnost je pristup životu koji stavlja naglasak na **s naglaskom na pozornost u sadašnjem trenutku**
- ▶ Pomnost može se Također opisana kao tehnika opuštanja koja ima za cilj pomoći vam da postignete stanje uma koje je sadržanu u **snamjeru obraćajući pozornost na trenutnom trenutku**

KOMPONENTE MINDFULNESSA

U odnosu na suočavanje sa stresom, mindfulness uključuje:

- ▶ Samosvijest
- ▶ Fokus na sadašnjost
- ▶ Prihvatanje osjećaja i misli
- ▶ Promatranje osjećaja u tijelu



PREDNOSTI MINDFULNESSA

- ▶ postajete svjesniji je vaših misli
- ▶ čini vašu reakciju na stres manje impulzivnom
- ▶ uključuje "biti" umjesto "raditi" u mozgu
- ▶ postajete svjesniji i osjetljiviji na potrebe vašeg tijela
- ▶ Umanjuje aktivnosti u dijelu vašeg mozga koji je odgovoran za stres
- ▶ Usmjereniji ste na sadašnje aktivnosti
- ▶ Bolje kontrolirate svoje postupke kako biste izbjegli stresne situacije

MINDFULNES MEDITACIJA

- ▶ Mindfulness se najčešće prakticira kao oblik meditacije.
- ▶ Mindfulness meditacija ne mora biti povezana s religijom, to može prakticirati svatko s bilo kojim sustavom uvjerenja.



MINDFULNES MEDITACIJA – učinite to sami

- ▶ Sjednite u udoban položaj.
- ▶ Usredotočite svoje misli u ovom trenutku.
- ▶ Koncentriraj se na dah. Pokušajte slušati zvukove oko sebe, prepoznajte mirise, misli koje dolaze i senzacije u vašem tijelu.
- ▶ Kada stresne misli dolaze u vaš pustite ih nek prolaze. Usredotočite se na disanje i ostanite mirni.



Ne osjećaš kao da je meditacija za tebe?

Možete vježbati mindfulness dok obavljate bilo koju aktivnost, dok ste u potpunosti prisutni.



KAKO VJEŽBATI MINDFULNESS U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU?

Kombinirajte mindfulness s nekim oblikom fizičke aktivnosti i vremenom kada ste sami. Možete ga isprobati dok:

- ▶ perete posuđe,
- ▶ glačate odjeću,
- ▶ popravljate automobil,
- ▶ bavite se vrtlarstvom
- ▶ šetate itd.

Fokusirajte se na ono što vidite, kako se osjećate, prepoznajete li mirise ili koje zvukove čujete?

KAKO VJEŽBATI MINDFULNESS U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU?

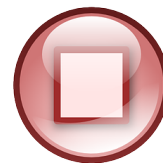
Ključ za MINDFULNESS je fokus, i utišavanje unutarnjih glasova koji vas tjeraju da sve analizirate ili kritizirate.

Da li često doživljavate stres?

– Mindfulness može pomoći da se to **zaustavi**.

Dok doživljavate stresne situacije, prakticirajte ovu jednostavnu tehniku zaustavljanja stresa kako bi razvili vještinu upravljanja stresom pomoću mindfulnessa:

- ▶ **Usporite** ritam
- ▶ Uzimajte **pauze**
- ▶ **Posmatrajte** - razmislite o tome što osjećate? koja je reakcija vašeg tijela? Što mislite?; Tek tada
- ▶ **Nastavite.**





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.