

Mindfulness kao tehnika upravljanja stresom

Priručnik za edukatore



Mindfulness - što, zašto i kako?



Mindfulness vs stres

Općenito, mindfulness se može opisati kao tehnika opuštanja koja ima za cilj da vam pomogne postići stanje uma koje je popraćeno **svrhovitim obraćanjem pozornosti na sadašnji trenutak**. Mindfulness je trening uma koji uključuje različite vježbe i metode. Njegov cilj je da vam pomogne u upravljanju svojim emocijama i mislima, uključujući i stres. Ova tehnika je posebno učinkovita za upravljanje stresom i anksioznošću, kao što vas uči kako doživjeti ili promatrati situacije, emocije i misli na objektivan način, i bez da impulzivno reagirate na njih. **Ovaj stav učinkovito smanjuje razinu stresa i jača vaš unutarnji mehanizam suočavanja s njim, što vas čini manje ovisnim o utjecaju stresa i tjeskobe u budućnosti.**

Tehnika upravljanja stresom putem mindfulnessa temelji se na četiri elementa:

- Samosvijest
- Fokus na sadašnjost,
- Prihvatanje vaših osjećaja i misli,
- Promatranje senzacija u vašem tijelu koje dolaze i iznutra i izvana.

Zašto vježbati mindfulness?

Objasnite članovima vaše lokalne ciljne skupine da u odnosu na suočavanje sa stresom, mindfulness može pomoći da:

- Postanite svjesniji svojih misli, što vam zauzvrat pomaže da ih pogledate iz druge perspektive i čini vaš odgovor na stres manje impulzivnim.
- Uključite način rada vašeg mozga više na način "bivanja" umjesto 'rađenja', koji vam pomaže da se opustite,
- Postanite svjesniji i osjetljiviji na potrebe vašeg tijela – npr. više sna, bolja hrana ili opuštanje. To su važni elementi sustava upravljanja stresom,
- Smanjiti aktivnost u dijelu mozga koji je odgovoran za stres ,
- Ostanite više usmjereni na sadašnje aktivnosti, što ograničava anksioznost i stres povezan s razmišljanjem o budućnosti i njegovim izazovima,

- Izgraditi samosvijest pomaže vam da bolje kontrolirate svoje postupke koji mogu dovesti do stresnih situacija.

Kako vježbati mindfulness u borbi protiv stresa?

Tehnika mindfulnessa potiče iz budizma i najčešće se prakticira kao oblik meditacije. Trebali biste naglasiti, da bi meditacija mindfulnessa bila najučinkovitija, trebali biste ju redovito prakticirati, barem nekoliko minuta svaki dan. Tehnika **meditacije mindfulnessa uključuje fokusiranje pozornosti na sadašnji trenutak, čime dajete svom umu predah od svakodnevnog brbljanja, i to vam omogućuje da se opustite.** Kako bi prakticirali ovaj tip meditacije članovi vaše lokalne radne skupine trebaju slijediti nekoliko jednostavnih koraka:

- 1) Sjednite u stolicu ili na pod u udobnom položaju.
- 2) Otpustite svoje misli o prošlosti budućnosti - usredotočite se na sadašnji trenutak.
- 3) Koncentrirajte se na dah. Pokušajte slušati zvukove oko sebe ili prepoznati mirise, misliti na senzacije u vašem tijelu.
- 4) Kada stresne misli dolaze u vaš um, ne pokušavajte ih potisnuti ili ignorirati. Neka teku. Ostanite mirni i usredotočite se na disanje. Na kraju, stresne misli će se smiriti

i osjećati ćete se mnogo opuštenije.

Trebali biste naglasiti, međutim, da je mindfulness više nego samo tehnika meditacije. To je više, pristup životu koji stavlja naglasak na fokusiranje pozornosti na sadašnji trenutak. Možete vježbati mindfulness dok radite bilo koje aktivnosti koje obavljate dok ste u potpunosti prisutni. **Zato ako članovi vaše lokalne radne skupine ne osjećaju kao da je meditacija za njih, možete ih potaknuti da pokušaju uvesti neke elemente u druge zadatke koje obavljaju svakodnevno.** Pogotovo bi bilo dobro ako ih kombiniraju s nekim oblikom fizičke aktivnosti, i u vrmenu koje imaju samo za sebe. Potaknite ih da isprobaju meditaciju dok peru posuđe, glačaju, popravljaju automobil, bave se vrtlarstvom ili kose dvorište. Velika prilika za vježbanje mindfulnessa je da pokušavate ostati pažljivi i svjesni dok šetate – usredotočite se na ono što vidite, kako se osjećate, što miriše i prepoznajete li mirise, ili koje zvukove čujete. Podsjetit, članove vaše radne skupine, da ne vrše previše pritiska na sebe. Ako se osjećaju kao da se ne mogu usredotočiti, uvijek je dovoljno da samo usmjere pozornost na disanje.



Kako koristiti ovaj resurs u svom radu s lokalnom grupom?

U ovom priručniku ćete naći opće informacije o tome što je mindfulness i kako se može primijeniti na upravljanje stresom. Koristite ovaj resurs i prezentaciju pod nazivom *'Mindfulness kao tehnika upravljanja stresom'* :

- Razgovarajte s članovima lokalne radne skupine o prednostima mindfulnessa za mentalno zdravlje.

- Objasnite da mindfulness mogu prakticirati svi i u mnogim oblicima. Jedan od najpopularnijih oblika je mindfulness meditacija.
- Ako su članovi vaše lokalne ciljne skupine zabrinuti, objasnite, da ovaj oblik meditacije ne mora biti povezan s bilo kojim specifičnim vjerskim uvjerenjima.
- Predstavite primjere o tome kako primijeniti različite tehnike mindfulnessa u praksi.

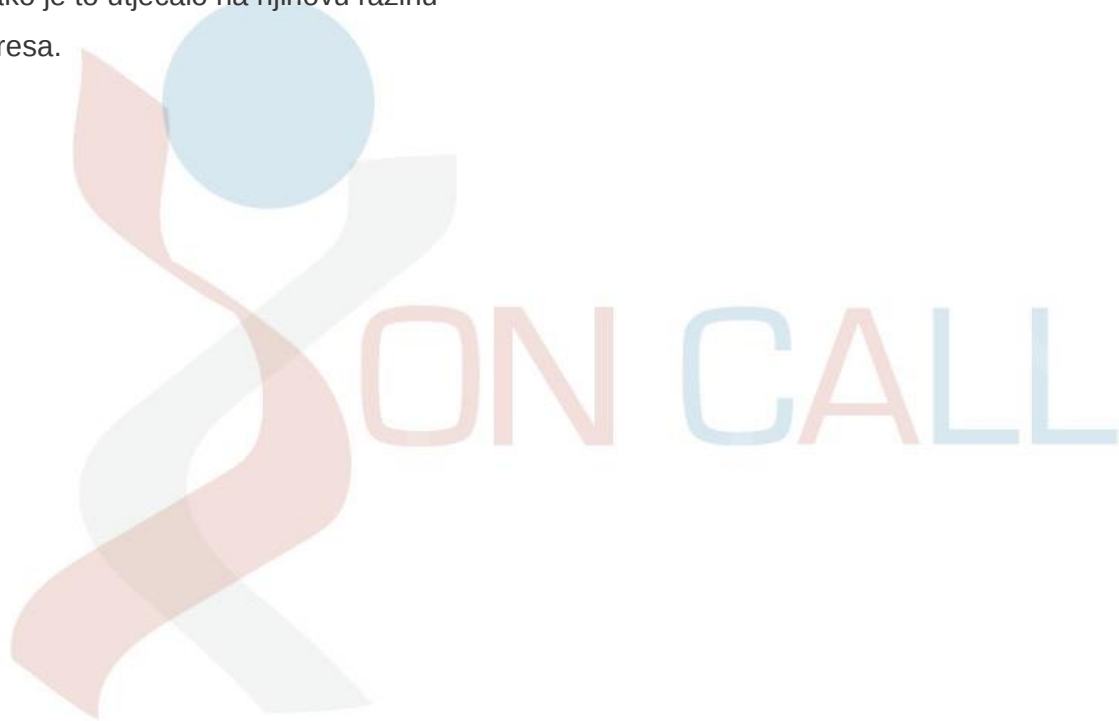
Aktivnost grupe

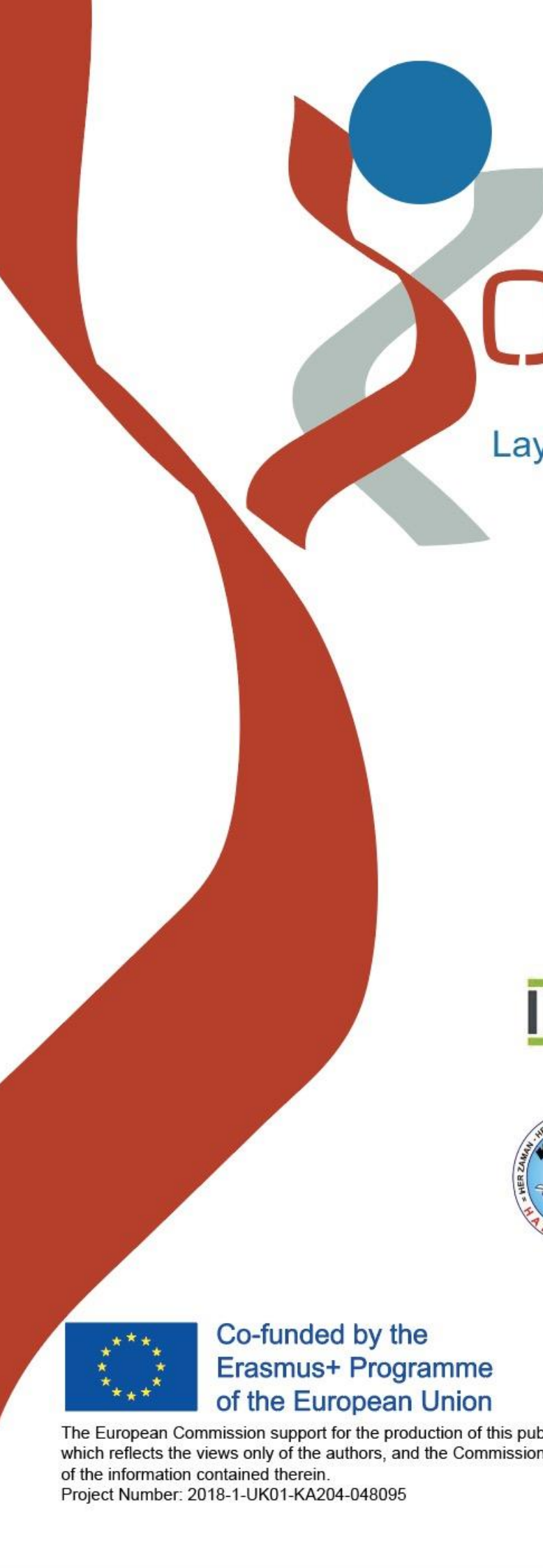
Nakon što podijelite s članovima lokalne radne skupine, videozapis i prezentaciju pod nazivom *'Mindfulness kao tehnika upravljanja stresom'*, možete ih pozvati da sudjeluju u kratkoj praksi mindfulnessa – koja se naziva *skeniranje tijela*. Možete koristiti sporu, opuštajuću glazbu kao pozadinsku glazbu. Prvo, zamolite članove radne skupine da sjednu ili stanu u ugodan položaj. Uputite ih da naprave nekoliko sporih, dubokih udaha, i usmjere polako pažnju sa vanjskih događanja



unutar tijela. Mogu zatvoriti oči, ako se osjećaju ugodno. Polako usmjeravajte njihovu pažnju s jednog dijela tijela na drugo. Jedan po jedan dio. Počnite od nogu i usmjeravajte postepeno kroz cijelo tijelo. Uputite sudionike da se usredotoče na opuštanje dijela tijela o kojem razmišljaju. Podsjetite ih da dišu polako.

Kada dođete do kraja prakse, pozovite sudionike na raspravu o ovom iskustvu i kako je to utjecalo na njihovu razinu stresa.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095