

Świadomość jako technika zarządzania stresem

Podręcznik korepetytora



Świadomość - co, dlaczego i jak?



Świadomość a stres

W ogólności, uważność można opisać jako technikę relaksacji, która ma na celu pomoc w osiągnięciu stanu umysłu, który jest opisywany przez **celowe zwracanie uwagi na chwilę obecną**. Świadomość jest treningiem twojego umysłu, który obejmuje różne ćwiczenia i metody. Jego celem jest pomoc w zarządzaniu emocjami i myślami, w tym stresem. Technika ta jest szczególnie skuteczna w zarządzaniu stresem i lękiem, ponieważ uczy jak doświadczać lub obserwować sytuacje, emocje i myśli w sposób obiektywny i bez impulsywnej reakcji na nie. **Taka postawa skutecznie obniża poziom stresu i wzmacnia wewnętrzny mechanizm radzenia sobie z nim, czyniąc cię mniej podatnym na wpływ stresu i niepokoju w przyszłości.**

Technika zarządzania stresem opiera się na czterech elementach:

- Samoświadomość,
- Skup się na teraźniejszości,
- Akceptacja twoich uczuć i myśli,
- Obserwacja doznań w twoim ciele płynących zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz.

Dlaczego warto ćwiczyć uważność?

Wyjaśnij członkom Twojej lokalnej grupy docelowej, że w odniesieniu do radzenia sobie ze stresem, uważność może pomóc:

- Stań się bardziej świadomy swoich myśli, co z kolei pomaga Ci spojrzeć na nie z perspektywy i sprawia, że Twoja reakcja na stres jest mniej impulsywna,
- Włącz tryb "bycia" zamiast "robienia" w mózgu, który pomaga ci się zrelaksować,
- Stań się bardziej świadomy i wrażliwy na potrzeby swojego ciała - np. więcej snu, lepsze jedzenie lub relaks. Są to ważne elementy systemu zarządzania stresem,
- Zmniejszenie aktywności w tej części mózgu, która jest odpowiedzialna za reakcję na stres,
- Pozostań bardziej skupiony na obecnych działaniach, co ogranicza niepokój i stres związany z myśleniem o przyszłości i jej wyzwaniach,

- Budowanie samoświadomości pomagającej lepiej kontrolować swoje działania, które mogą prowadzić do stresujących sytuacji.

Jak ćwiczyć uważność w walce zressem?

Technika świadomości wywodzi się z buddyzmu i jest najczęściej praktykowana jako forma medytacji. Ty powinieneś podkreślać, że dla świadomości medytacja jest najbardziej skuteczna, powinieneś ćwiczyć ją regularnie, co najmniej kilka minut każdego dnia. Technika **świadomej medytacji polega na skupieniu uwagi na obecnym momencie, który daje twojemu umysłowi przerwę od codziennych rozmów i pozwala ci się zrelaksować.** Praktykować ten typ medytacja dla stresu ulgę, członkowie twój lokalny grupa robocza musi upaść kilka prostych kroków:

- 1) Usiądź na krześle lub na podłodze w wygodnej pozycji.
- 2) Pozwól odejść myślom o przeszłości przyszłości - skup się na chwili obecnej.
- 3) Skoncentruj się na oddechu. Spróbuj słuchać dźwięków wokół siebie lub rozpoznawać zapachy, myśleć o doznaniach w twoim ciele.
- 4) Kiedy do twojego umysłu przychodzą stresujące myśli, nie próbuj ich tłumić lub ignorować. Niech płyną. Zachowaj spokój i

skup się na oddychaniu. Ostatecznie, stresujące myśli uspokoją się i poczujesz się znacznie bardziej zrelaksowany.

Powinieneś jednak podkreślić, że świadomość jest czymś więcej niż tylko techniką medytacyjną. Jest to bardziej, podejście do życia, które kładzie nacisk na skupienie uwagi w chwili obecnej. Możesz ćwiczyć rozumność, naprawdę, poprzez każdą czynność, którą wykonujesz będąc w pełni obecnym. **Tak więc, jeśli członkowie Twojej lokalnej grupy roboczej nie czują, że medytacja jest dla nich, możesz ich zachęcić, aby spróbowali wprowadzić jej elementy do innych codziennych zadań.** Szczególnie łącząc ją z jakąś formą aktywności fizycznej i samotnym czasem. Zachęć ich do wypróbowania go podczas mycia naczyń, prasowania ubrań, naprawy samochodu, prac ogrodniczych lub koszenia podwórza. Wielką szansą na praktykowanie świadomości jest próba pozostania świadomym i świadomym podczas spaceru - skupienie się na tym, co widzisz, jak się czujesz, jakie zapachy rozpoznajesz lub jakie dźwięki słyszysz. Przypomnij członkom swojej grupy roboczej, aby nie wywierali na siebie zbyt dużej presji. Jeśli czują, że nie mogą się skupić, zawsze wystarczy skierować uwagę na oddychanie.



Jak wykorzystać ten zasób w pracy z lokalną grupą?

W tym podręczniku znajdziesz ogólne informacje na temat tego, czym jest rozumność i jak można ją zastosować do zarządzania stresem. Wykorzystaj ten zasób oraz prezentację zatytułowaną *"Mindfulness As Stress Management Technique"* do:

- Porozmawiaj z członkami lokalnej grupy roboczej na temat korzyści płynących z dbałości o zdrowie psychiczne.

- Wyjaśnij, że rozumność może być praktykowana przez każdego i to w wielu formach. Jedną z najpopularniejszych form jest medytacja świadomości.
- Jeśli członkowie Twojej lokalnej grupy docelowej są zaniepokojeni, wyjaśnij, że ta forma medytacji nie musi być związana z jakimikolwiek konkretnymi przekonaniami religijnymi.
- Zaprezentuj przykłady zastosowania różnych technik świadomości w praktyce.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami lokalnej grupy roboczej filmem wideo i prezentacją zatytułowaną *"Mindfulness As Stress Management Technique"*, możesz zaprosić ich do wzięcia udziału w krótkiej praktyce świadomości - nazywanej *skanowaniem ciała*. Możesz użyć powolnej, relaksującej muzyki na zapleczce. Najpierw należy poprosić członków grupy roboczej, aby usiedli lub



stanęli w wygodnej pozycji. Teraz poinstruuj ich, aby wzięli kilka powolnych, głębokich oddechów i zwrócili uwagę od zewnętrznych zakłóceń do wnętrza swoich ciał. Mogą zamknąć oczy, jeśli poczują się komfortowo. Teraz powoli skieruj ich uwagę z jednej części ciała do drugiej. Pojedynczo. Zaczynij od stóp i kieruj stopniowo w górę ich ciała. Należy poinstruować uczestników, aby skupili się na odprężeniu części ciała, o której myślą. Przypomnij im, żeby powoli oddychali.

Gdy skończysz praktykę, zaproś uczestników do dyskusji na temat tego doświadczenia i jego wpływu na poziom stresu.

ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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