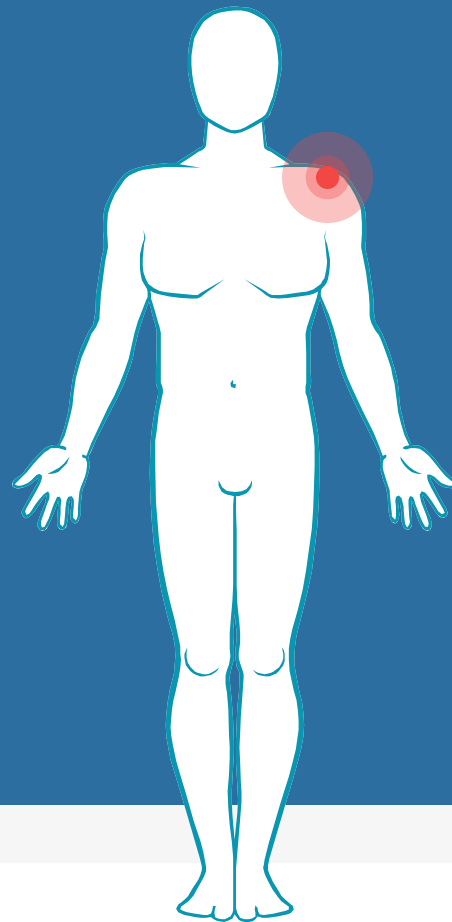


On-Call

103: Materiały cyfrowe na
temat zdrowia psychicznego

Świadomość umysłu jako
strategia zarządzania stresem



W TEJ PREZENTACJI NAUCZYSZ SIĘ

- ▶ Czym jest świadomość umysłu?
- ▶ Dlaczego świadomość jest skuteczna w zarządzaniu stresem
- ▶ Czym jest świadoma medytacja i jak ją praktykować?
- ▶ Jak praktykować różne formy świadomości w życiu codziennym w celu zmniejszenia poziomu stresu?





ŚWIADOMOŚĆ UMYŚŁU

- ▶ Świadomość jest podejściem do życia, które kładzie nacisk na skupienie uwagi na chwili obecnej.
- ▶ Świadomość umysłu może być również opisana jako technika relaksacji, która ma na celu pomoc w osiągnięciu stanu umysłu, który jest przedstawiony poprzez **celowe skupienie uwagi na chwili obecnej.**

ELEMENTY ŚWIADOMOŚCI UMYSŁU

W odniesieniu do radzenia sobie ze stresem, uważność umysłu wiąże się z:

- ▶ Świadomością samego siebie
- ▶ Skoncentrowaniu się na teraźniejszości
- ▶ Akceptacji uczuć i myśli
- ▶ Obserwacja doznań w twoim ciele.



KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ŚWIADOMOŚCI UMYSŁU

- ▶ Stajesz się bardziej świadomy swoich myśli.
- ▶ To sprawia, że reakcja na stres jest mniej impulsywna.
- ▶ Włącza tryb "bycia" zamiast "robienia" w twoim mózgu.
- ▶ Stajesz się bardziej świadomy i wrażliwy na potrzeby swojego ciała.
- ▶ Zmniejsza aktywność w części mózgu odpowiedzialnej za reakcję na stres.
- ▶ Pozostajesz bardziej skoncentrowany na obecnych działaniach.
- ▶ Lepiej kontrolujesz swoje działania, aby uniknąć stresujących sytuacji.

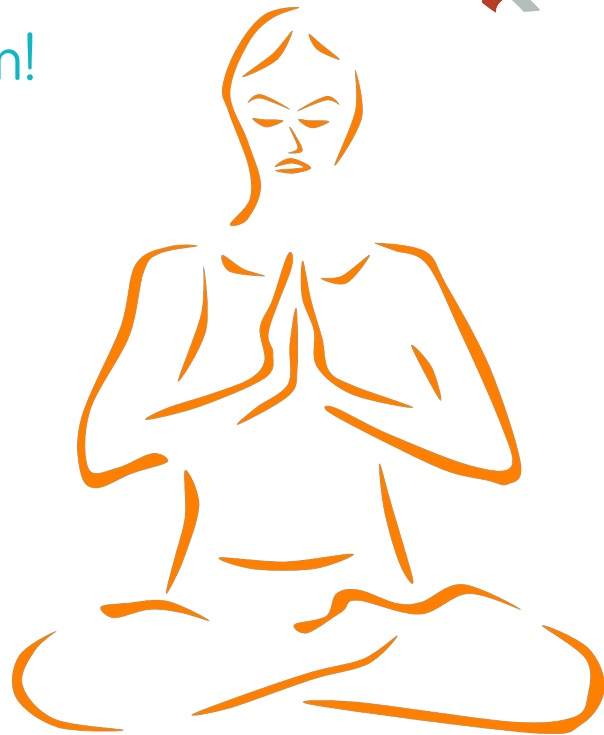
MEDYTACJA I ŚWIADOMOŚĆ UMYSŁU

- ▶ Świadomość umysłu jest najczęściej praktykowana jako forma medytacji.
- ▶ Medytacja ta nie musi być związana z religią, może być praktykowana przez każdego, kto posiada jakiegokolwiek system wierzeń.



MEDYTACJA ŚWIADOMOŚCI – Zrób to sam!

- ▶ Usiądź w wygodnej pozycji.
- ▶ Skoncentruj swoje myśli na chwili obecnej.
- ▶ Skoncentruj się na oddechu. Spróbuj słuchać otaczających Cię dźwięków, rozpoznawać zapachy, myśleć o odczuciach w Twoim ciele.
- ▶ Kiedy do twojego umysłu przychodzą stresujące myśli, pozwól im odpłynąć. Zachowaj spokój i skup się na oddychaniu.



Medytacja nie jest dla ciebie?

Możesz ćwiczyć rozumność poprzez każdą czynność, którą wykonujesz, będąc jednocześnie w pełni obecnym.



JAK PRAKTYKOWAĆ ŚWIADOMOŚĆ UMYŚŁU W CODZIENNYM ŻYCIU?

Łączenie świadomości z jakąś formą aktywności fizycznej i czasu wolnego. Możesz spróbować, przy okazji takich czynności jak: washing dishes,

- ▶ prasowanie ubrań,
- ▶ naprawiając samochód,
- ▶ ogrodnictwo
- ▶ spacer itp.

Skup się na tym, co widzisz, jak się czujesz, jakie zapachy rozpoznajesz lub jakie dźwięki słyszysz.

JAK ĆWICZYĆ ŚWIADOMOŚĆ UMYSŁU W CODZIENNYM ŻYCIU?

Kluczem do świadomości umysłu jest skupienie się na teraźniejszości i odrzucenia wewnętrznych głosach, które zmuszają do analizowania lub krytykowania wszystkiego.

Czy często doświadczasz stresu? – Świadomość umysłu może pomóc go zaSTOPować!

Podczas doświadczania stresujących sytuacji, przećwicz tę łatwą technikę S.T.O.P., aby rozwinąć swoje umiejętności świadomego zarządzania stresem:

- ▶ **S**low down -zwolnij
- ▶ **T**ake a break – zrób sobie przerwę
- ▶ **O**bserve –obserwuj- co czujesz? Jaka jest reakcja twojego ciała? Jakie są twoje myśli? Tylko wtedy,
- ▶ **P**roceed. - kontynuuj





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.