

Korzyści płynące z uważności

Podręcznik tutora



Korzyści płynące z uważności

Wprowadzenie do uważności

Uważność to zdolność do skupienia się na jednej rzeczy bez innych myśli i uczuć, które zaczynają nam przeszkadzać. Choć może to być przypadek "łatwiej powiedzieć niż zrobić", szczególnie wtedy, gdy jesteśmy tak przyzwyczajeni do wielozadaniowości w dzisiejszym, szybko rozwijającym się społeczeństwie. Uważność to przede wszystkim bycie nieruchomym i odnajdywanie momentów bezruchu, nawet w zgiełku codzienności.

Uważność uczy nas koncentrować się na teraźniejszości i kierować naszą uwagę na to, co dzieje się tu i teraz. Wiąże się to również z kultywowaniem postawy życzliwości wobec nas samych i naszego otoczenia. Ta praktyka życia w teraźniejszości kontrastuje z bardziej nawykowymi stanami umysłu, w których często zajmujemy się wspomnieniami, marzeniami na jawie, zmartwieniami lub planowaniem. Jednak zdolność do obecności jest w nas wszystkich i może być praktykowana i w pełni rozwinięta. Uważność jest wykorzystywana w leczeniu wielu schorzeń, w tym zaburzeń odżywiania, depresji, niepokoju itp.

Uważność ma wiele korzyści dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Należą do nich m.in:

- Zmniejszyć stres:

Dziś ludzie są przyzwyczajeni do wielozadaniowości, mają duże obciążenie pracą, są nadmiernie stymulowani technologią i mają szereg osobistych i zawodowych nacisków. Może to spowodować, że przez cały czas odczuwamy duży stres związany z różnymi czynnikami wyzwalającymi. Skupiając się na jednej rzeczy, koncentrujesz się tylko na jednym aspekcie życia na raz. To może rozjaśnić twój umysł i sprawić, że poczujesz się lepiej w stanie radzić sobie ze stresem i presją codziennego życia.

- Żyj w tej chwili:

Koncentracja uwagi na byciu w teraźniejszości pomaga zapomnieć o zmartwieniach i stresach, które mogą w inny sposób kontrolować swoje myśli i emocje, kładąc większy nacisk na zdrowie fizyczne, emocjonalne i psychiczne. Ludzie, którzy ćwiczą techniki świadomości, wyrażają, że są w stanie żyć "w teraźniejszości" poprzez uważność; doceniają drobne szczegóły w swoim codziennym życiu, takie jak zapach świeżego powietrza, słońce na twarzy czy komfort krzesła. Zgłaszają również, że praktyka świadomości sprawia, że są bardziej wdzięczni w codziennym życiu za wszystko, co mają, zamiast spędzać czas martwiąc się o to, czego nie mają.

- To czyni nas lepszymi ludźmi:

Uważność nie przynosi nam korzyści, ale, według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet Północno-Wschodni, może

również pomóc ludziom, z którymi wchodzimy w interakcję, ponieważ jesteśmy bardziej współczujący.

- Pomaga zmniejszyć poczucie samotności osób starszych:

Samotność osób starszych stanowi realne zagrożenie dla ich ogólnego stanu zdrowia. Ostatnie badania zrównują wpływ samotności na nasze zdrowie z wyrządzaniem tych samych szkód, co palenie 15 papierosów dziennie. Jednakże, badania mówią nam, że praktykowanie świadomości pomaga zmniejszyć poziom uczuć samotności u osób starszych, pomagając im spowolnić pogarszanie się stanu zdrowia.

Techniki praktykowania uważności

Istnieje wiele różnych technik, które możesz próbować ćwiczyć uważność w swoim codziennym życiu. W dalszej części zaprezentujemy kilka technik:

- Świadome oddychanie.
- Świadome jedzenie
- Świadome chodzenie

Pamiętny Oddech

Pamiętny oddech polega na nieruchomym siedzeniu, w cichej przestrzeni i zwróceniu uwagi umysłu na oddech. Skupiając się na oddechu, pamiętając o trenerach oddechowych, będziesz bardziej świadomy swojego otoczenia i będziesz bardziej "obecny" w swoim codziennym życiu.

Jest to skuteczna metoda na pokonanie niektórych poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych symptomów stresu, takich jak brak możliwości koncentracji, myśli wyścigowe, poczucie pobudzenia i wymknięcie się spod kontroli oraz reakcje impulsowe na stresujące epizody.

Ten krótki film poprowadzi Cię przez 3-minutowe ćwiczenie oddechowe:

<https://youtu.be/SEfs5TJZ6Nk>

Ten film wideo stanowi dobre wprowadzenie do świadomego oddychania, a to ćwiczenie można wydłużyć do 5 i 10 minut, z praktyką. Z regularną praktyką, można zaangażować się w dłuższe epizody świadomego oddychania, ale teraz, ten film jest dobrym początkiem, aby wprowadzić Cię do tej techniki.

Regularne stosowanie tej techniki pomoże poprawić ogólne samopoczucie.

Świadome jedzenie

Świadome jedzenie jest techniką, która pomaga Ci uzyskać kontrolę nad swoimi nawykami żywieniowymi. Wykazano, że sprzyja to utracie wagi, zmniejsza ilość spożywanych pokarmów i pomaga w lepszym samopoczuciu. Nie należy go jednak interpretować jako diety. Powodem, dla którego utrata masy ciała jest związana z świadomym odżywianiem jest to, że celem świadomego odżywiania jest to, że zwrócenie uwagi na jedzenie, które

spożywasz. Kiedy praktykujesz to, jesteś również bardziej świadomy tego, ile jesz i masz tendencję do zaprzestania jedzenia, kiedy jesteś pełny, a nie zjadania, aby zakończyć duży posiłek, co powoduje, że jesz nadmiar kalorii i przybiera na wadze.

Pamiętny jedzenie jest praktyka używać uważność gdy jeść wchodzić w stan dawać pełną uwagę twój doświadczenie, smakuje smaki twój jedzenie, fizyczne wskazówki tak jak osiągać pełnię i doceniać twój zachcianki.

Świadome jedzenie obejmuje następujące techniki:

- jedzenie powoli i bez rozpraszania uwagi;
- słuchając fizycznych sygnałów głodu i jedząc tylko do czasu, aż będziesz pełna;
- rozróżnianie pomiędzy prawdziwym głodem, a nie głodowym wyzwalaczem jedzenia;
- angażowanie zmysłów poprzez zauważanie kolorów, zapachów, dźwięków, tekstur i smaków;
- ucząc się radzić sobie z poczuciem winy i niepokojami o jedzenie;
- jedzenie w celu utrzymania ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia;
- zauważenie wpływu jedzenia na twoje uczucia i figurę;
- doceniając twoje jedzenie.

Przemyślana wędrówka

Mindful walking jest prostą techniką, którą możesz ćwiczyć, aby wnieść więcej świadomości do swojej codziennej rutyny. Jest to bardzo skuteczna metoda praktykowania świadomości, polegająca na zwróceniu uwagi na chodzenie. Ekspert w dziedzinie świadomości, Pdraig O'Morain, oferuje następujące rady dla osób rozpoczynających świadomy spacer:

- Świadome chodzenie jest tak proste i tak skomplikowane, jak utrzymanie - najlepiej jak potrafisz - świadomości faktu, że chodzisz.
- Możesz spróbować być świadomy każdego kroku.
- Możesz zharmonizować chodzenie z oddychaniem.
- Możecie zauważyć dźwięki wokół siebie.
- Jeśli idziesz w domu, możesz zauważyć skrzypienie w deskach podłogowych.
- Jeśli spróbujesz zrobić te wszystkie rzeczy na raz, skończysz w węźle. Więc najlepiej jest zadowolić się tylko jednym lub dwoma sposobami, aby zrobić to w praktyce.
- Staram się być świadomy swoich stóp przy podłodze i dźwięków.

Kiedy praktykujesz uważność, musisz się upewnić, że kiedy twój umysł zaczyna oddalać się od twoich kroków, spróbuj i

zwróć na to swoją uwagę i pozwól odejść innym troskom i myślom.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka wstępnych informacji na temat świadomości, korzyści płynących z tej świadomości oraz kilka prostych technik, które można ćwiczyć w celu uwzględnienia świadomości w codziennych czynnościach. Aby skorzystać z tego zasobu w grupie lokalnej, zalecamy, abyś najpierw zagrał krótki wykład wideo, a następnie poprowadził dyskusję grupową na temat świadomości, zanim zaczniesz ćwiczyć niektóre z technik opisanych w tym podręczniku.

Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana w lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Prezentacja ta zawiera kopię niektórych głównych punktów tego podręcznika oraz szczegóły dotyczące wyjaśnionych technik świadomości. Zalecamy, abyś wykorzystał ten PowerPoint do wprowadzenia niektórych z tych technik świadomości do grupy.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, można rozpocząć dyskusję

grupową na temat świadomości. Rozpocznij tę dyskusję pytając grupę:

- Słyszałeś kiedyś o świadomości?
- Czy jesteście świadomi korzyści płynących z rozumowania?
- Czy kiedykolwiek ćwiczyłeś rozumność?

Po tym, jak wszyscy członkowie grupy będą mieli możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami, należy przedstawić grupie niektóre z technik wyjaśnionych w tym podręczniku. W tym celu należy użyć slajdów 5-10 w towarzyszącej prezentacji PowerPoint. Rozpocznij od wprowadzenia świadomego oddychania i poprowadzenia grupy przez świadome techniki oddechowe wyjaśnione w filmiku na YouTube. Dla świadomej techniki jedzenia, trzeba będzie przynieść niektóre produkty żywnościowe do sesji. W tym celu zalecamy przyniesienie świeżych owoców, aby członkowie sieci mogli ćwiczyć smakowanie smaków i tekstury żywności. W końcowej czynności należy wprowadzić świadome chodzenie. Możesz wprowadzić kroki w tym ćwiczeniu używając slajdów PowerPoint, a następnie dać wszystkim członkom 5-10 minut na ćwiczenie tej techniki. Mogą oni wybrać, czy chcą chodzić po pokoju, czy na zewnątrz. Po każdym ćwiczeniu techniki należy przeprowadzić krótką sesję werbalnego sprzężenia zwrotnego z grupą, aby zobaczyć, jak znaleźli ćwiczenie i zapytać, czy wykorzystają tę technikę w swojej codziennej pracy.





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