



UNIVERZITA KARLOVA
2. lékařská fakulta

VÝZNAM MINDFULNES PRO SESTRY

Jana Haluzíková, Jan Neugebauer, Daniel Jirkovský

Bud' přítomen v každém okamžiku, jinak ti
život proteče mezi prsty.

Buddha



ÚVOD

1. Uteče vám den příliš rychle a nezbývá vám hodně času na to, čemu byste se chtěli věnovat?
2. Máte pocit, že pokud se pokazí ještě něco dalšího, už to nevydržíte a bouchnete?
3. Máte pocit, že nároky na váš čas a pozornost se neustále stupňují?
4. Stává se vám, že vás bez zjevného důvodu přepadne smutek nebo se vám zhorší nálada?
5. Míváte někdy problém se soustředěním nebo udržením pozornosti?
6. Býváte nabroušení na přátele či blízké nebo je odbýváte?
7. Míváte problém usnout nebo se v noci budíte?
8. Posloucháte druhé na půl ucha?

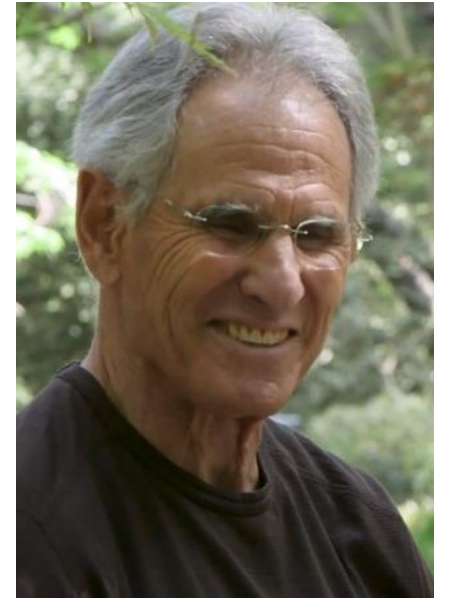


Mindfulness

Mindfulness „všíímavost“. Je to schopnost být bdělý a uvědomovat si přítomný okamžik.

Definice: záměrné věnování pozornosti přítomnému okamžiku, a to bez hodnocení a posuzování.

John Kabat Zinn (* 5. 6.1944) zakladatel Kliniky pro snižování stresu a Centra pro mindfulness v medicíně, zdravotní péči a spol. na Masschusettské univerzitě.



Vědecké podklady

- Zkoumání účinku meditace všímavosti na lidský mozek, emoce, chování těla a jeho funkce.
- Pozitivní vliv mindfulness (deprese, úzkost, stres, psychóza, problémy s tělesným vzhledem, užívání návykových látek, trauma, poruchy příjmu potravy).
- ADHD, závislost na nikotinu, poruchy paměti, nízké sebevědomí, stres ze zaměstnání, psoriáza.
- Akutní a chronické bolesti.
- Vztahové problémy, problémy s výchovou adolescentů a dětí.
- Mindfulness praktiky - stejně účinné jako antidepressiva.



Skutečný
problém???

- Odsouvání života a nežijeme v přítomnosti.



Pozitivní vliv všímavosti

- Lepší udržení pozornosti – zlepšení schopnosti soustředit se – odolávat rozptýlení.
- Zlepšení komunikačních schopností – ovládnutí nechtěných spontánních negativních reakcí – zlepšení společenských vazeb a vztahů – důležité pro udržení

celkové životní pohody



Praktické použití

- Školství
- Sport
- Armáda
- Nadnárodní firmy



Kdy začít?

- Až vyřeším vše ostatní???
- Ihned;
- Konec výmluvám!!! (zanepřázdnění – nedostatek času – není klidné místo);
- Neschopnost udělat si čas pro sebe – riziko **burnout**;
- Kde praktikovat?
- Činnosti – automatické – režim autopilota např. oblékání, čištění zubů, sprchování, čekání ve frontě, na vlak aj.;
- Přínos???
- Čas věnovaný sobě a cvičení – lepší zvládnutí života a zvládnutí stresu;



Základní postoje

- **Uvědomovat si:** jsem pozorný k myšlenkám, zážitkům, událostem v přítomném okamžiku;
- **Připustit si:** připustím si myšlenky, pocity, zážitky, že se dějí;
- **Akceptace:** uvědomění si, že se něco děje;
- **Nehodnotit:** to co se děje prožívám, pozoruji. Nepřisuzuji žádný význam myšlenkám, pocitům. Neutrální postoj;
- **Neulpívat:** minulost;
- Soustředit pozornost;
- **Otevřený postoj:**
- **Trpělivost a důvěra:** vše má svůj čas;



- Technika je ucelený koncept.
- Vnímám věci kolem sebe, všímám si jak reaguji např. napětí a snažím se řešit. Např. jak stojím, jak se cítím po jídle.



Formální

- **MBSR:** Based Stress Reduction Program
 - **MBCL:** Mindfulness Based Compassionate Living
 - **RMT:** Relational Mindfulness Training
-
- Učí se trpělivosti a zpomalit



Neformální

- Vědomá procházka;
 - Zapojím smysly;
 - Nevnímám další impulzy;
 - Zklidnění – relaxace;
 - Soustředím se na úkol;
 - Rozhovor – soustředím se na daného člověka;
 - Změna stereotypu;
-
- Přítomný okamžik – plné soustředění pozornosti
– TADY A TEĎ

Přínos všímavosti

1. Zvýšená odolnost, životní pohoda, lepší efektivita práce;
2. Méně stresu, méně shonu, více vnitřního klidu a vyrovnanosti;
3. Pocit, že život dává hlubší smysl, uspokojení, radost ze života;



Programy

- Formální: 20 min. denně – 60 min. (5 dnů v týdnu)
- Neformální:
- Deník: 10 min. denně

Shrnutí

- Praktikování všímavosti, radost z jejich pozitivních účinků – není nutné měnit svůj život ani jeho podmínky.
- Všichni jsme na jedné lodi – nestíháme-práce-činnosti.
- Praktikování všímavosti – vyvinout cílenou snahu.

Je velmi jednoduché být méně zaneprázdněný, zažívat méně stresu, být produktivnější, jenže **dopracovat se k jednoduchosti je složité.**



Únik z přítomného okamžiku

- Kolik času v přítomném okamžiku strávíte denně?
- Přemýšlíte o své budoucnosti nebo o minulosti?
- Nebo očekáváte, že se problémy vyřeší, až se svět změní?



Techniky

1. Rozvíjení všímavosti (pocity v jednotlivých částech těla, 10 s);
2. Vnímání dechu;
3. Dechové cvičení – 2 min.;
4. Všímvost při jídle a pití;



Závěr

- Přítomný okamžik je to jediné na čem opravdu záleží.
- Přítomný okamžik je život sám!



Literatura

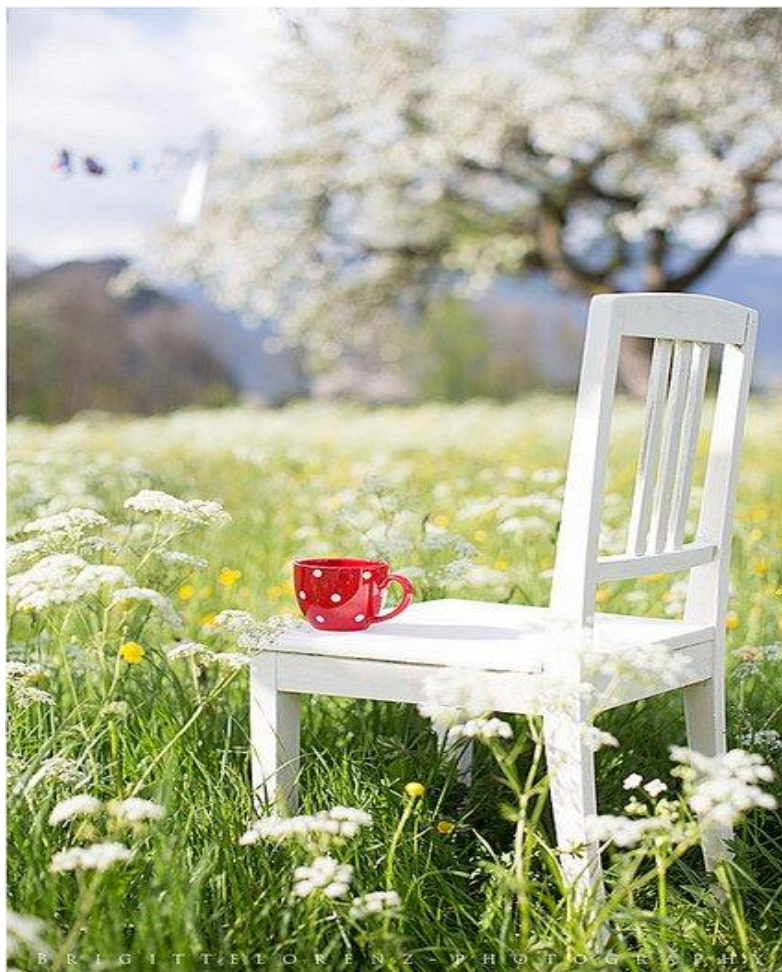
Roflíková, M., Vančurová, M. Mindfulness pro každého.

Gill, H. Technika Mindfulness.

Santorelli, S. Neodvracej pohled.

Sinclair, M., Seydel, J. Všímovost. Cesta ke zklidnění mysli pro ty co nestíhají-
Mindfulness pro zaneprázdněné.





Děkuji za pozornost



UNIVERZITA KARLOVA
2. lékařská fakulta