

# Čuječnost

Mag. Tjaša Šubic, dr.med.,  
spec. interne medicine, učiteljica čuječnosti, ICC  
Associated Coach

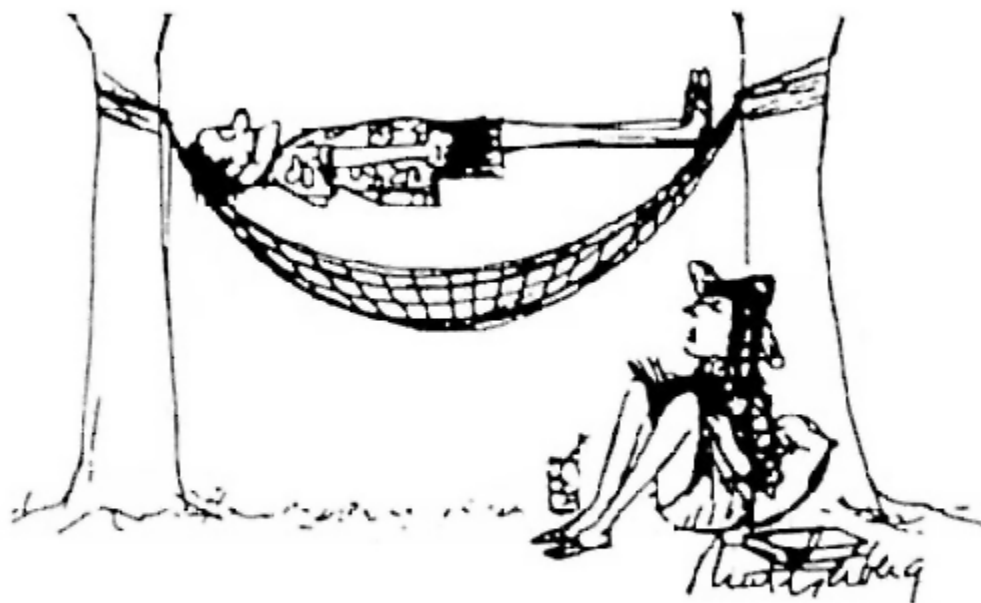
Dodatna znanja iz paliative "Korak za korakom"

# Zdravstveni delavci in stres

- Zahtevno šolanje
- Odgovorno delo
  - Pogoji dela
- Okolje, družba kot podpora ali...ne
  - Novi izzivi – Covid 19
  - ..... ni vse v naših rokah
- NAŠA LASTNA ZAHTEVNOST DO SEBE, NAŠE LASTNO DOJEMANJE
- ...to pa je v naših rokah...v naših srcih...v naših glavah

Živite stresno? Ali se vam tako mudi v prihodnost, da je sedanjost za vas samo še sredstvo za njeno dosego? Stres nastane, kadar smo »tukaj«, pa si želimo biti »tam«, ali pa kadar želimo biti v prihodnosti, čeprav smo v sedanjosti. To je razcep, ki razdvaja našo notranjost. Ustvarjati takšen razcep in živeti v njem je norost. In zaradi dejstva, da tako živijo tudi vsi drugi, ta norost ni čisto nič manjša.

Eckhart Tolle, Zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek

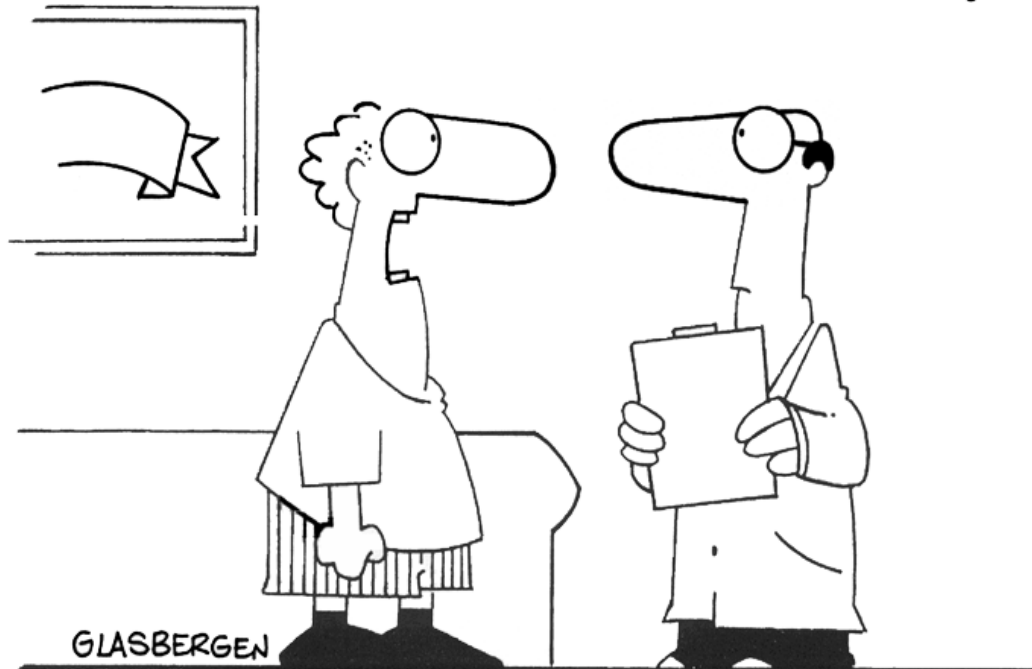


“The trouble with you, David, is that you don’t know what the word ‘Relax’ means.”

Sproščeni odgovor na stres



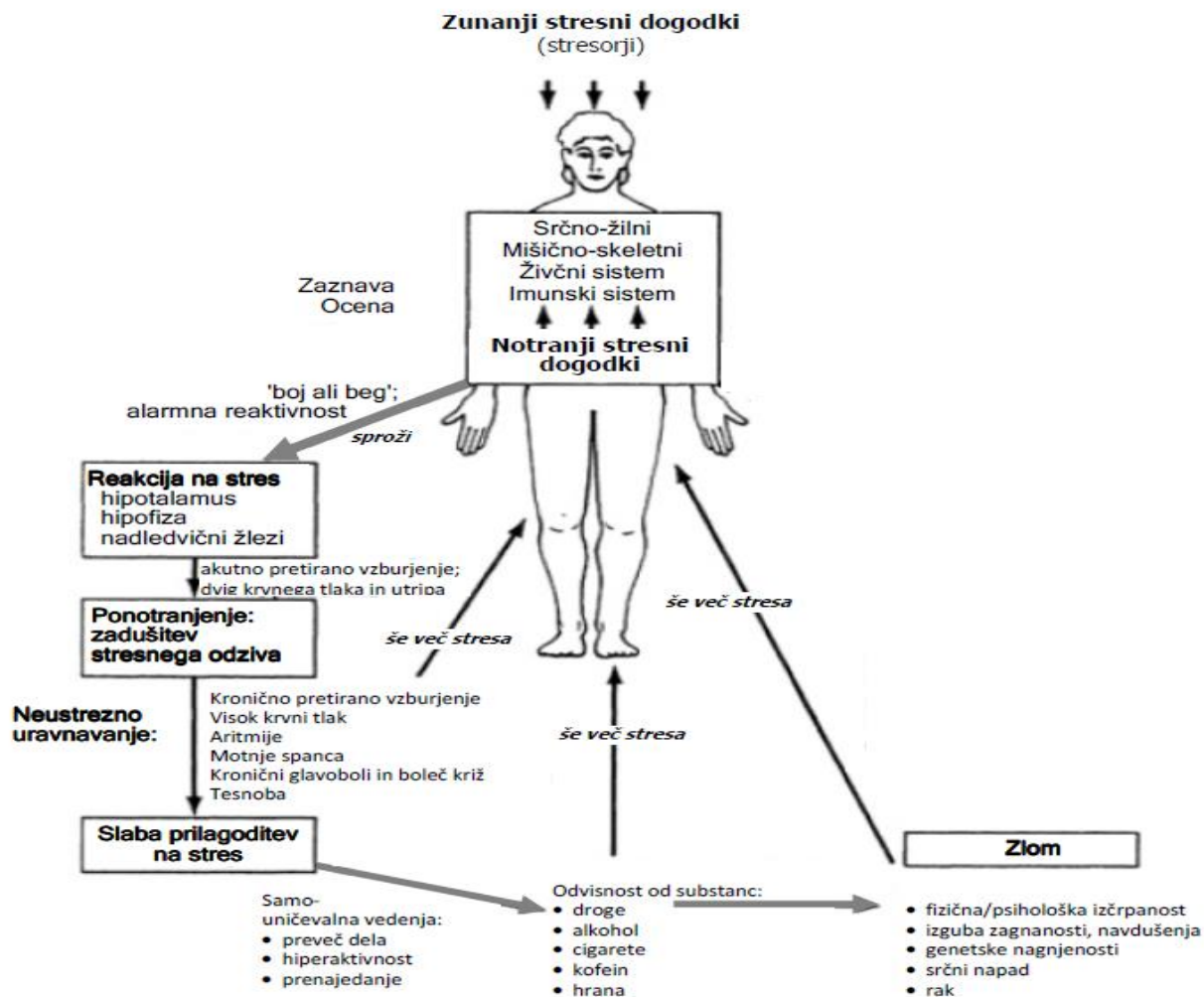
Copyright 1997 by Randy Glasbergen.  
[www.glasbergen.com](http://www.glasbergen.com)



**“I’m learning how to relax, doctor -  
but I want to relax *better and faster!*  
*I want to be on the cutting edge of relaxation!*”**

Sproščeni odgovor na stres

# ZAČARAN KROG REAGIRANJA NA STRES



Vir: Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophe Living (2006)

Sproščeni odgovor na stres

# UVODNA MEDITACIJA – 3 MIN prostor za dih

- Pokončna drža sede, stopali na tleh
- Roki v naročju
- Oči, ustnici, dihanje
- Počutje; občutki; dihanje; telo v celoti



# [Naslov]



*It's ten o'clock. Do you know where your mind is?*

Sproščeni odgovor na stres

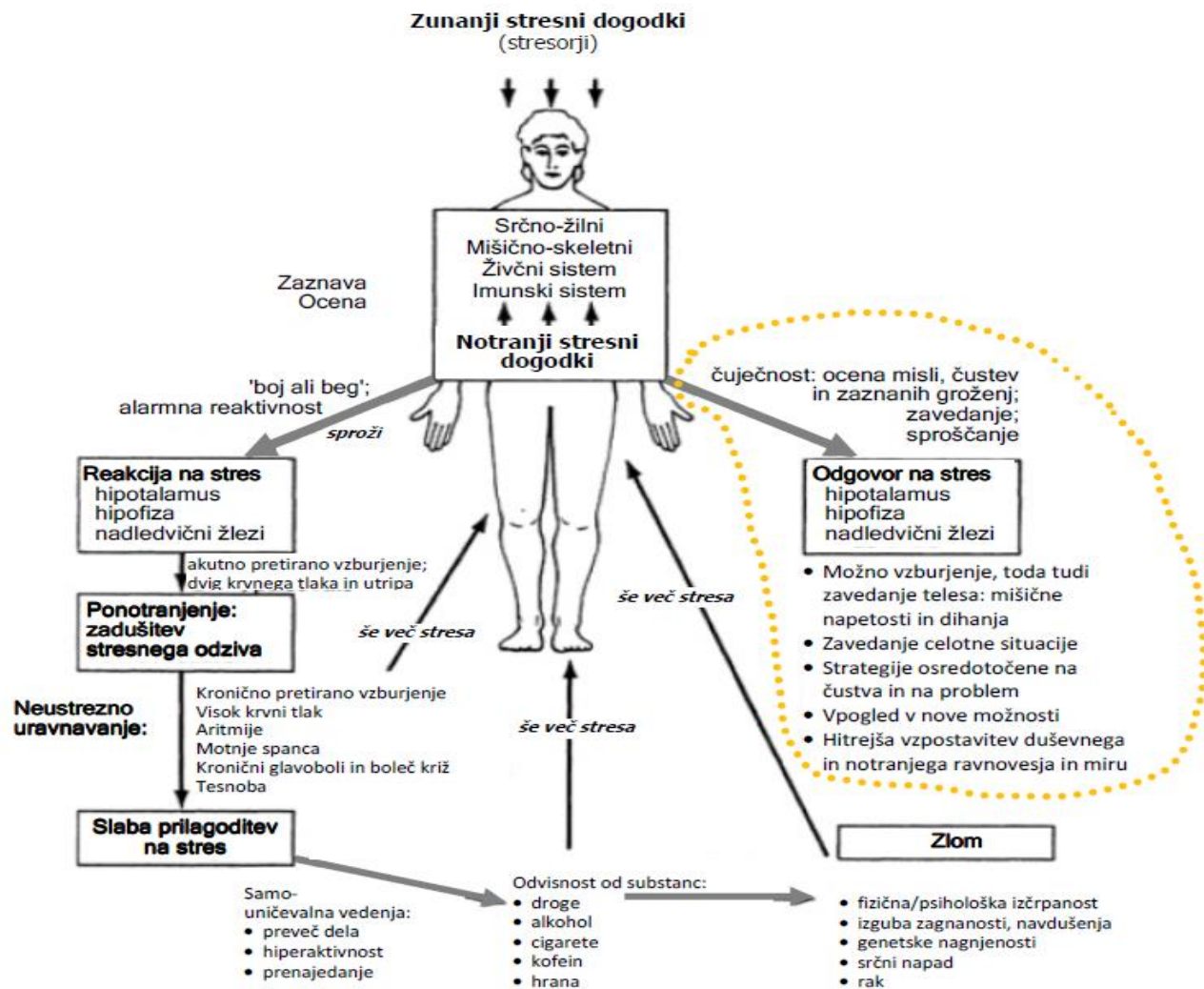




# Sproščeni odziv na stres

- Niz fizioloških sprememb ob določenih pristopih, npr. ČUJEČNOSTI

# OBVLADOVANJE STRESA: ODGOVOR namesto REAKCIJE



Vir: Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophe Living (2006)

Sproščeni odgovor na stres



*Med dražljajem  
in odzivom nanj se nahaja prostor.  
In v tem prostoru biva naša svoboda.*  
(Viktor Frankl)



# ČUJEČNOST

Čuječnost = nepresojajoče, namensko zavedanje  
v sedanjem trenutku, medtem, ko se dogaja

# TEMELJI ČUJEČNOSTI

- Začetniški um
- Nepresojanje
- Sprejemanje
- Spuščanje/letting go
- Ne-prizadevanje
- Zaupanje
- Potrpljenje
- Hvaležnost
- Radodarnost

# ČUJEČNOST nas podpre

- Aktivna, budna vloga v svojem življenju
- Skrb zase in za druge
- Sočutje do sebe in drugih
- Asertivna komunikacija (naše potrebe ob upoštevanju meja drugih)



# Psihološke koristi čuječnosti

- Manj anksioznosti in strahu
- Več optimizma, manj depresije in jeze
- Večje samozaupanje
- Večje sposobnosti soočanja s problemi, izzivi
- Boljši spanec
- Manj agresivnosti
- Večja učinkovitost
- Izboljšane sposobnosti učenja, zbranosti, spomina
- Spodbuda k ozdravitvi, okrevanju
- Ojačitev notranje moči, vzdržljivosti, samopodobe
- Spodbujeni občutki dobrega počutja, ugodja, kontrole nad svojim življenjem
- Večje samozavedanje
- Sprememba negativnih miselnih vzorcev, tudi ob koncu življenja
- Boljša pripravljenost na med. posege, zdravljenje

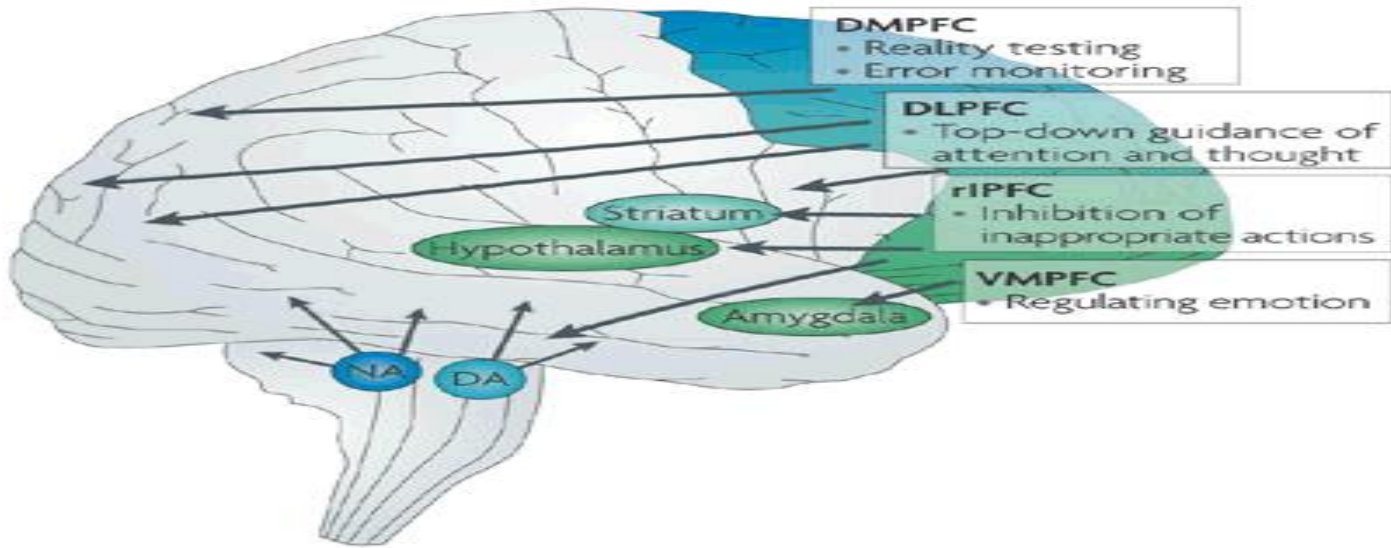


# Fizične/fiziološke koristi čuječnosti

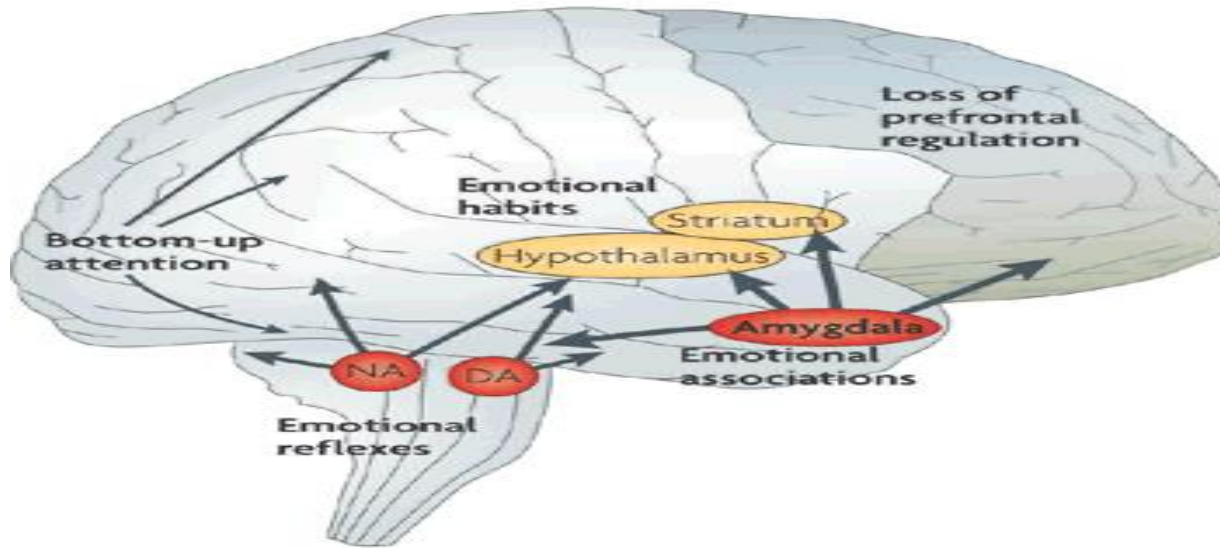
- Nižja srčna frekvenca in krvni tlak
- Nižji holesterol
- Nižja raven kortizola
- Boljši imunski odziv
- Spremembe EEG (več alpha in theta valov, povezanih s stanjem mirne prisotnosti)
- Boljši refleksi in zaznavanje dražljajev
- Spremembe na področju nevrottransmitterjev (povečana tvorba serotonina, ki zmanjšuje depresijo)
- Manj bolečin in manjša uporaba analgetikov



**a Prefrontal regulation during alert, non-stress conditions**



**b Amygdala control during stress conditions**





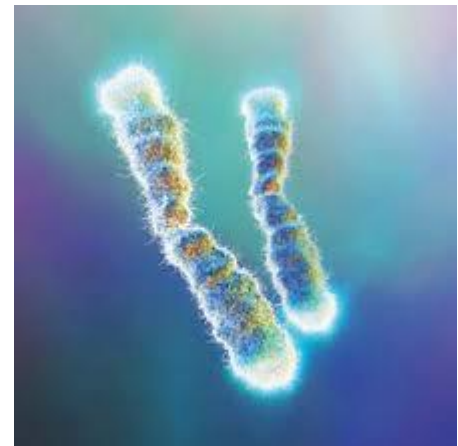
# Čuječnostna meditacija in telomeraza

Aktivnost telomeraze je kazalec daljšega preživetja celice

- Aktivnost telomeraze je večja pri meditatorjih
- Občutek večjega nadzora v svojem življenju, večjega smisla ter manjši občutek negativnosti so pripomogli k večje telomerazni aktivnosti

*Encim telomeraza ohranja dolžino telomer.*

*Jacobs, 2011*





# ZDRAVSTVENI DELAVCI, STRES, MBSR

Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)

Julie Anne Irving a,\*, Patricia L. Dobkin b, Jeeseon Park a

Complementary Therapies in Clinical Practice 15 (2009) 61–66

Udeležba na MBSR pripelje do koristi za zdravstvene delavce tako na področju fizičnega kot mentalnega zdravja.

Demands faced by health care professionals include heavy caseloads, limited control over the work environment, long hours, as well as organizational structures and systems in transition. Such conditions have been directly linked to increased stress and symptoms of burnout, which in turn, have adverse consequences for clinicians and the quality of care that is provided to patients. Consequently, there exists an impetus for the development of curriculum aimed at fostering wellness and the necessary self-care skills for clinicians. This review will examine the potential benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) programs aimed at enhancing well-being and coping with stress in this population. **Empirical evidence indicates that participation in MBSR yields benefits for clinicians in the domains of physical and mental health.**

*Pri čuječnosti (čuječem zavedanju) gre za to, da smo*

*popolnoma budni v svojem življenju. Gre za povsem jasno*

*zaznavanje živosti vsakega trenutka. Počutimo se bolj žive.*

*Prav tako dobimo takojšen dostop do svojih močnih notranjih*

*virov, ki prinesejo vpogled, preobrazbo in zdravljenje.*

*dr. Jon Kabat-Zinn*



# Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

- Dr. Jon Kabat - Zinn - Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), "Na čuječnosti temelječe zmanjševanje stresa"
- University of Massachusetts Medical Center
- Čuječnost = nepresojajoče, namensko zavedanje v sedanjem trenutku, medtem, ko se dogaja



# Mindfulness based stress reduction-MBSR

- Vadba tehnik za obvladovanje stresnega odziva: čuječa joga, raziskovanje telesa, meditacija, čuječa hoja
- Vodena vadba – 8 skupinskih srečanj + vsakodnevna vadba doma
- "maraton"
- !! Z vadbo spreminjamo avtomatično reakcijo v zavesten odziv!!



# Čuječnost

Odločitev za aktivno vlogo pri ohranjanju svojega  
psihofizičnega zdravja

**s prijaznostjo, ljubeznivostjo do sebe**



tjasa.subic@gmail.com





# Jelaluddin Rumi: Gostišče

Biti človek je kot gostišče.

Vsako jutro pride nov gost.

Veselje, žalost, sovraštvo ali trenutek zavedanja  
so nenadejani prišleki.

Izrazi dobrodošlico vsakomur,  
četudi te obiščejo jok, bes in obup,  
prinesejo v tvoj dom razdejanje in ti uničijo vse pohištvo.

Sprejmi slehernega od njih s spoštovanjem,  
saj bo hišo morda počistil in naredil prostor za novo srečo.

Temne misli, sram, žalitve.  
Sprejmi vse smejoč in jih povabi k sebi.

Bodi hvaležen za vse, kar pride,  
saj je vsak posamezen obiskovalec poslan  
kot vodnik iz onstranstva.

