



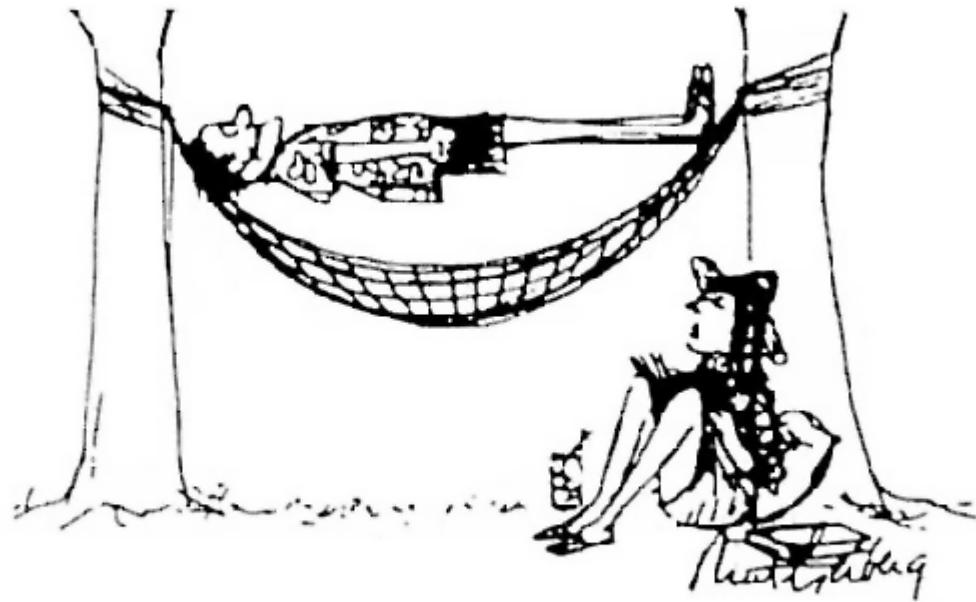
Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Sproščeni odgovor na stres

Mag. Tjaša Šubic, dr.med.,
spec. interne medicine

Dodatna znanja iz paliativne oskrbe
“Korak za korakom”

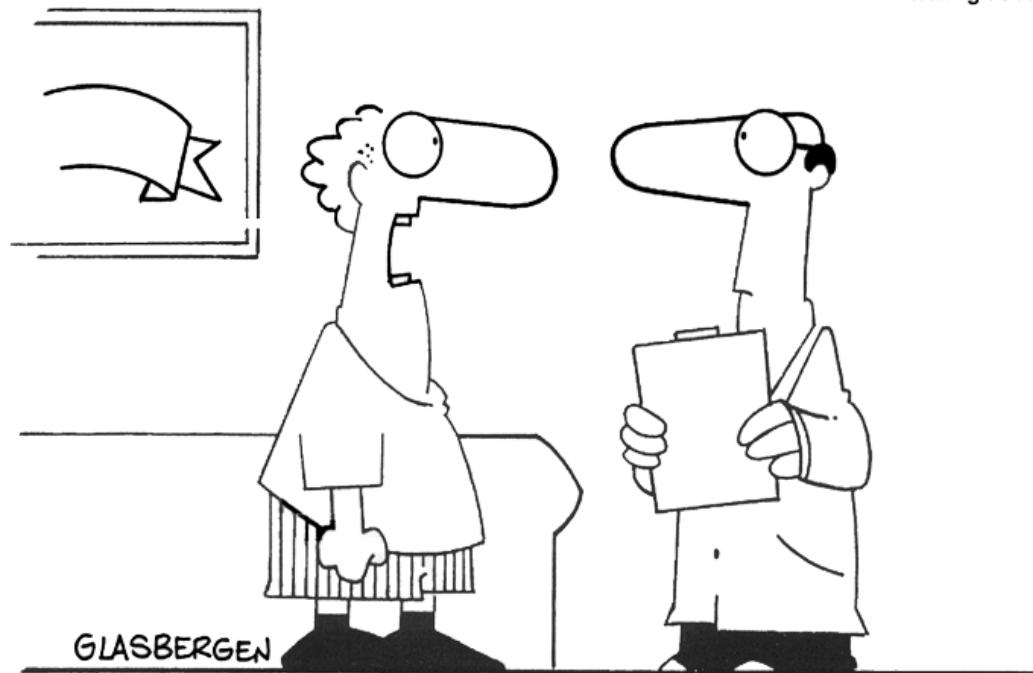
8.12.2016



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



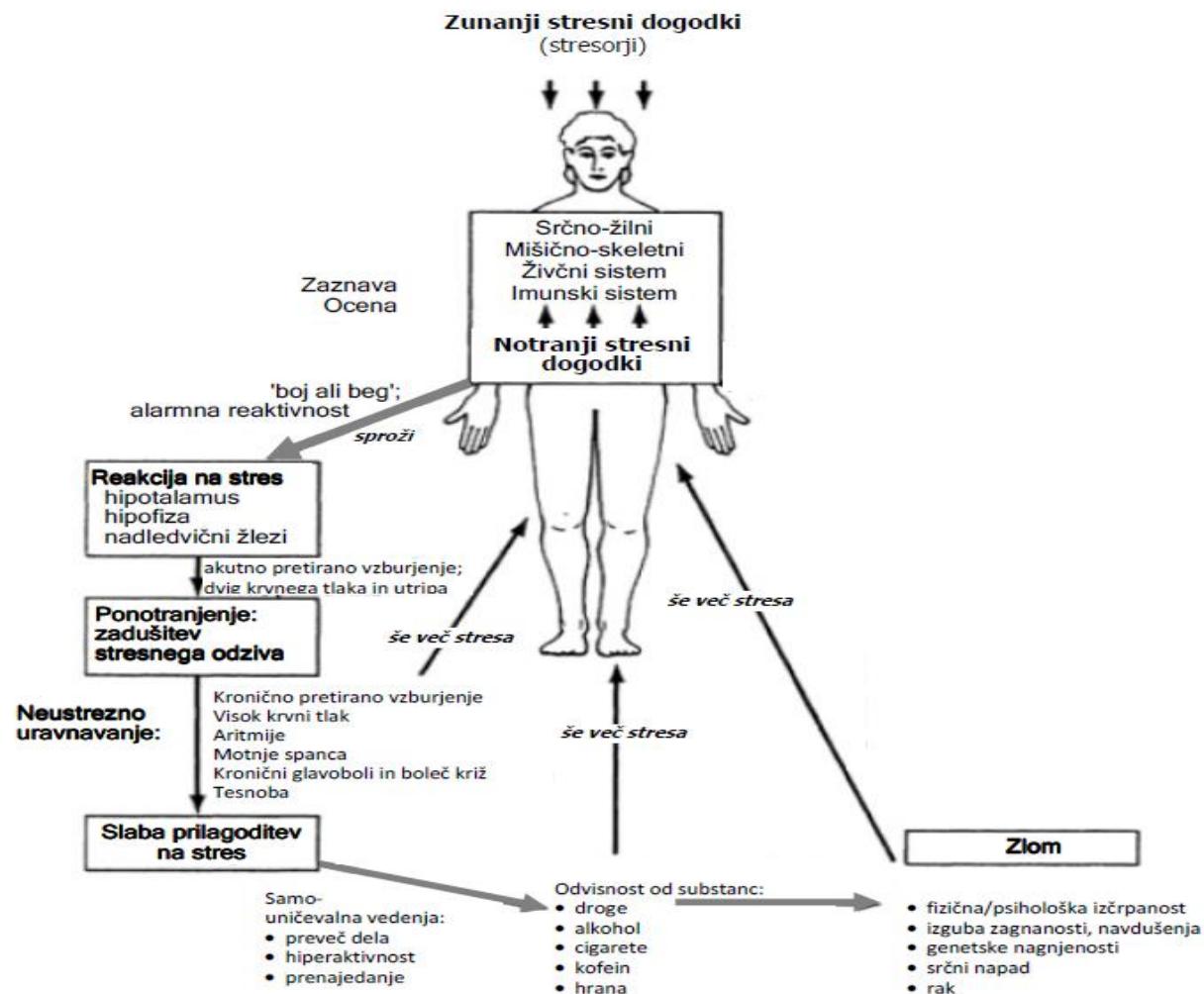
Copyright 1997 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



**“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!”**



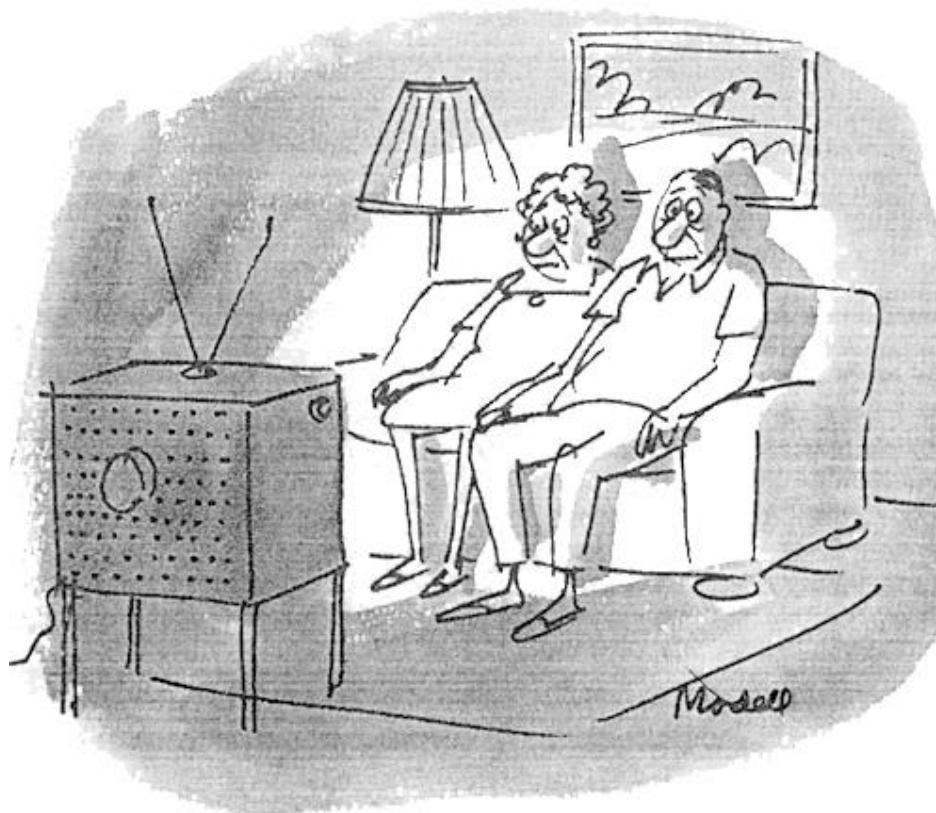
ZAČARAN KROG REAGIRANJA NA STRES



Sproščeni odgovor na stres



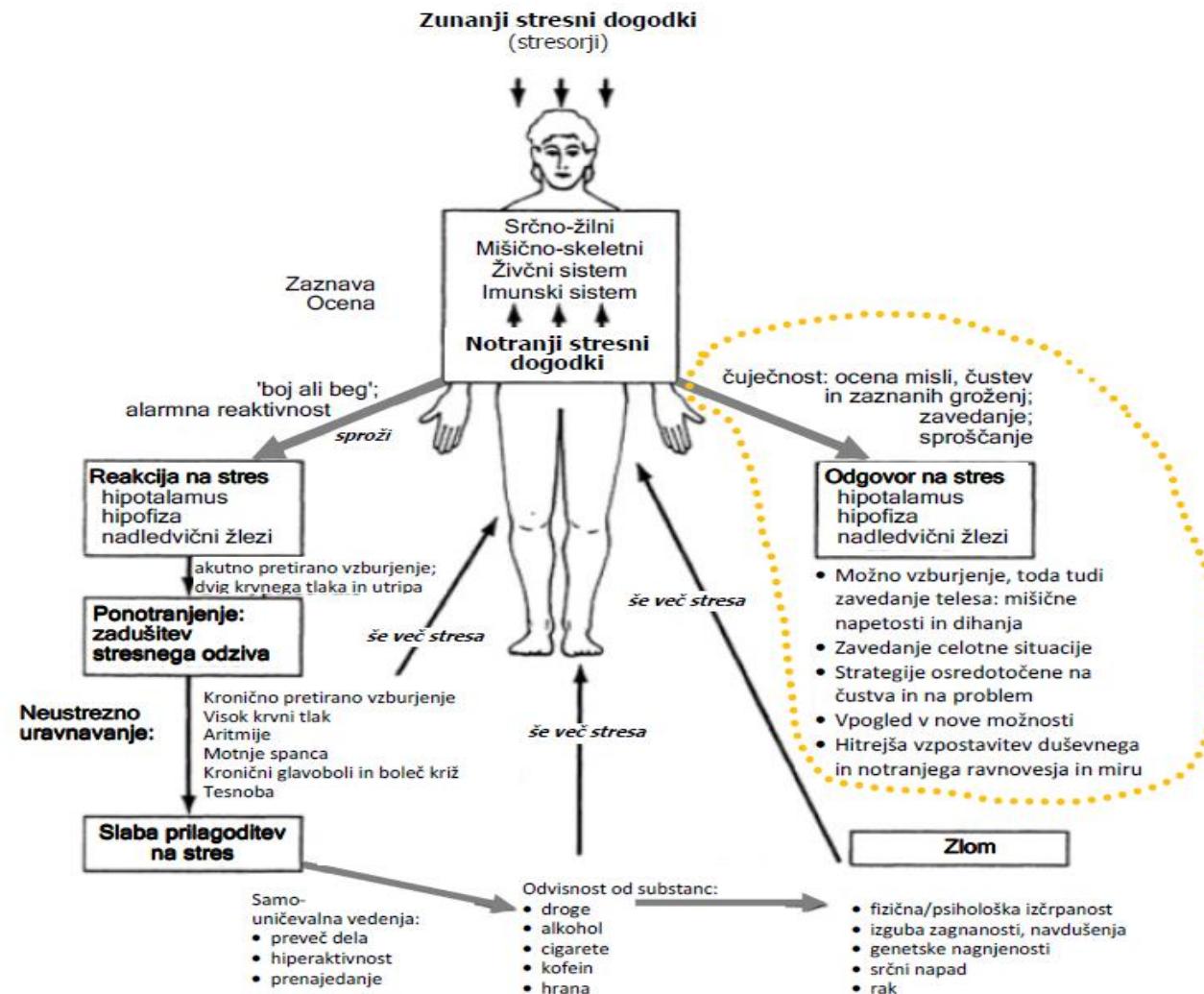
[Naslov]



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



OBVLADOVANJE STRESA: ODGOVOR namesto REAKCIJE



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

Sproščeni odgovor na stres



Sproščeni odziv na stres

- Niz fizioloških sprememb ob določenih pristopih, npr. ČUJEČNOSTI



ČUJEČNOST

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



Psihološke koristi sproščenega odziva na stres

- 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

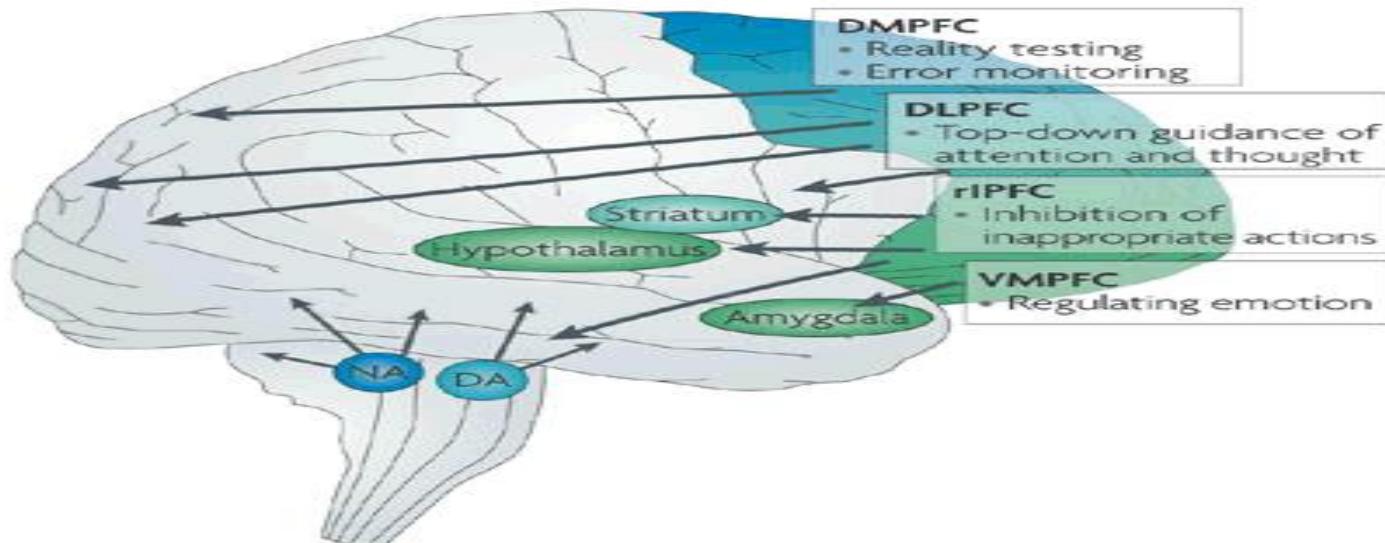


Fizične/fiziološke koristi sproščenega odziva na stres

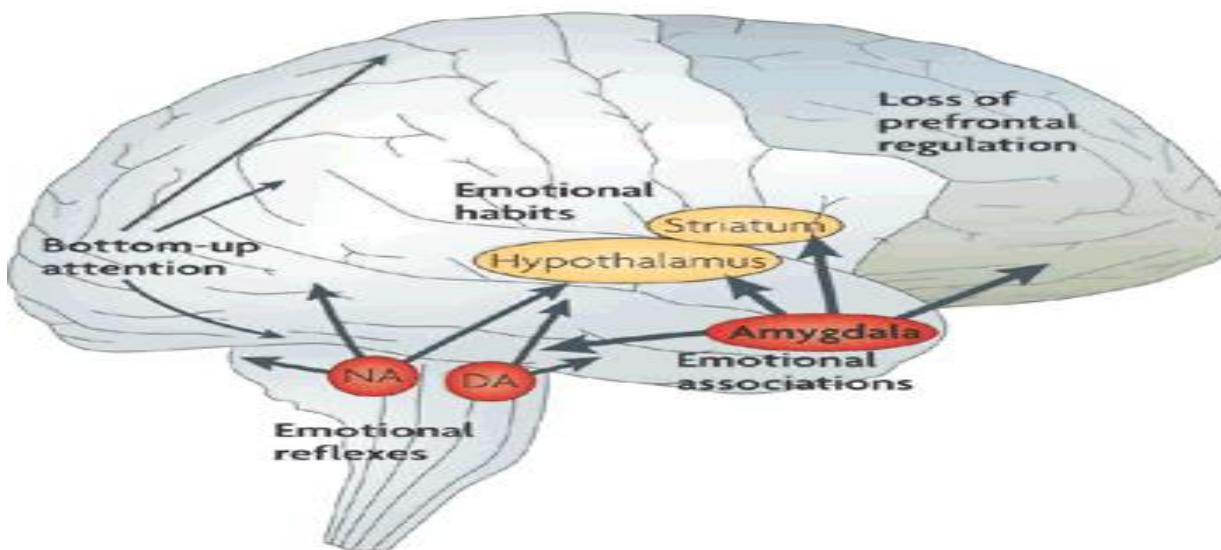
- Nižja srčna frekvenca in krvni tlak
- Nižji holesterol
- Nižja raven kortizola
- Boljši imunski odziv
- Spremembe EEG (več alpha in theta valov, povezanih s stanjem mirne prisotnosti)
- Boljši refleksi in zaznavanje dražljajev
- Spremembe na področju nevrotransmiterjev (povečana tvorba serotonina,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



a Prefrontal regulation during alert, non-stress conditions



b Amygdala control during stress conditions





Vpliv stresa/sproščenega odziva na stres na možgane

- Stres vpliva na delovanje prefrontalnega dela možganske skorje-najbolj razviti del možganov, odgovoren za najvišje kognitivne funkcije
- Z MRI so identificirali predele možganov, aktivne med enostavno meditacijo → praksa meditacije aktivira živčne strukture, vključene v stanje pozornosti, v kontrolo avtonomnega živčevja, prevlada parasympatični del
- Meditacija spremeni funkcionalno in struktorno plastičnost živčnih poti, ki so pomembne za stanje pozornosti, čustveni odziv
- Z MRI so ugotavliali, da imajo dolgoletni meditatorji strukturne razlike tako v sivi kot v beli možganovini v primerjavi s kontrolno skupino

Lazar SW, Bush G, Gollub RL, Fricchione GL, Khalsa G, Benson H. Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. Neuroreport 2000, 11(7): 1581-5.

[Kang DH](#), [Jo HJ](#), [Jung WH](#) et al. The effect of meditation on brain structure: cortical thickness mapping and diffusion tensor imaging. [Soc Cogn Affect Neurosci.](#) 2013 Jan;8(1):27-33.



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 večji telomerazni aktivnosti

Ena izmed 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.**



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 spremojamo avtomatično reakcijo v zavesten odziv!!



MBSR

- Odločitev za aktivno vlogo pri ohranjanju svojega psihofizičnega zdravja

s prijaznostjo, ljubeznivostjo do sebe



[Naslov]

Med dražljajem

in odzivom nanj se nahaja prostor.

In v tem prostoru biva naša svoboda.

(Viktor Frankl)



KONTAKT

www.mbsr.si

tjasa.subic@gmail.com



Jelaluddin Rumi: Gostišče

Biti človek je kot gostišče.

Vsako jutro pride nov gost.

Veselje, žalost, sovraštvo ali trenutek zavedanja
so nenadejni 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 k boljšemu.

