MINDFULNESS

Mgr. Roman Pešek

https://10minutehr.com/

Definice

- Všímavost, bdělá pozornost
- Umění vědomého života (J. Kabat-Zinn)
- Jemné úsilí věnovat pozornost prožívání v přítomném okamžiku a bez posuzování

  (G. Hennessey)
- Soubor formálních meditací a dalších dovedností, jejichž cílem je věnovat pozornost přítomnosti, aktivovat smysly a mírnit myšlení

Historie

- 70. léta 20. st. – Jon Kabat-Zinn
- Inspirace buddhistickou psychologií
  - bez náboženského kontextu
- III. vlna kognitivně behaviorální terapie (M based KT) - od 80. let 20. st.

Využití

- **Psychohygiena, osobnostní rozvoj**

  Zklidnění, zvýšení životní spokojenosti
  8 týdenní program pro snižování stresu
  (MBSR, 90. léta 20. st. - J. Kabat-Zinn)
  Kurz 2 hodiny / 8 týdnů

- **Psychoterapie různých duševních poruch**

  Doplněk, např. úzkostně depresivní stavy
  DBT (HPO)

Empiricky prokázané efekty

Od 90. let 20. st.:

- Vyšší aktivita v levém prefrontálním kortexu (poz. emoce)
- Nižší aktivita v pravém prefrontálním kortexu (neg. emoce)
- Snížená aktivita amygdaly

2010 Mindfulness report:

- Nižší náchylnost k úzkostem a depresím
- Lepší kontrola emocí a stresu, snížení únavy
- Rychlejší přeladění ze špatné nálady
- Lepší pozornost, paměť, rychlejší a efektivnější rozhodování
- Zlepšení krevního oběhu a fungování imunitního systému

Nadace Spojeného království pro duševní zdraví

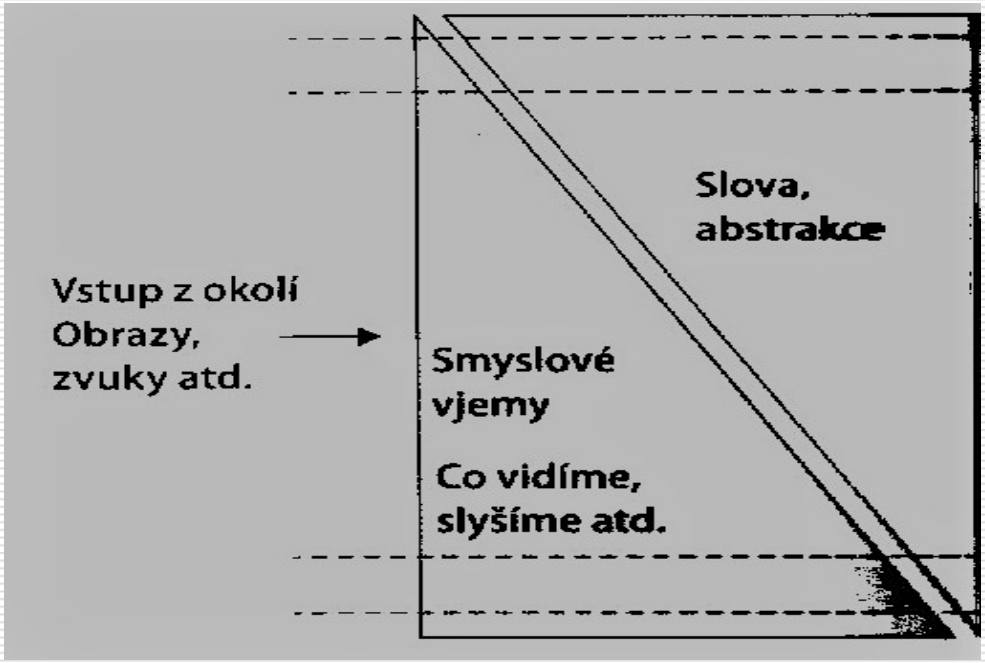
Pro koho je Mindfulness

- Běžný stres a syndrom vyhoření
- Úzkostné a depresivní poruchy
- Kardiovaskulární onemocnění (vysoký KT)
- Poruchy spánku
- Psoriáza
- Cukrovka
- Roztroušená skleróza
- Rakovina

(Lehrhauptová a Meibertová, 2017)

Koncept 2 modů mysli

Všímavý modus prožívání a bytí (smysly)
Pracovní modus myšlení, konání a řešení (abstrakce)



Podle G. Hennessey, 2019

Mysl v pracovním modu

- **Toulá se**
  Podobenství s rozbitou televizí
  Minulost (+ a -) …deprese
  Budoucnost (+ a -) …úzkosti, plánování, jak řešit
  Přítomnost (jen cca 50%)
  Fantazie (denní snění)
  Hodnocení (+ a -) …sebe, svého chování, druhých, událostí
  …emočních stavů: + udržet (touha)
  - zbavit se (strach)
- **Přenechává řízení AUTOPILOTOVI**
  Zautomatizované a neuvědomované vzorce chování
  Např. čistění zubů a přitom plán na druhý den, jízda autem
  +, ale vyšší obrátky - stres, odpojení, psychosom. problémy

Mindfulness metody

- **Formální meditace**
  (tělo, dech, pohyb, myšlenky, zvuky, druhé osoby)
- **Další specifické metody – „Mindfulness v akci“**
  (způsoby myšlení a chování, které mění zažité stereotypy a vedou k vyšší životní spokojenosti)

Formální meditace

Základní principy a struktura

Základní principy

- **Práce pouze s pozorností** (rozdíl od svalových relaxací)
- Přátelský zájem, zvědavost, otevřenost, přijetí, nehodnocení
- **Jemná snaha jen vracet pozornost (trpělivost),**
  …nikoliv něco z prožitků měnit

Základní struktura

- Uzemnění těla (dotyk se zemí, sedadlem…)
- Ukotvení se v dechu (nádech, výdech, pauza)
- Další předměty meditace
  (tělo, dech, myšlenky, zvuky, pohyb)

Praktické provádění formálních meditací

Pozice

- Ideálně nerušené prostředí, ale nemusí být
- Sed (rovná záda - opěradlo, nepřehazovat nohy)
- Leh (podložit si hlavu polštářkem)
- Obvykle dlaně dolů na stehnech nebo kolenou
- Zavřené nebo otevřené oči (1m rozostřený pohled)

Časová frekvence

- J. Kabat Zin: Pravidelný čas, 45 minut
  Ideálně ráno – nastartování všímavého modu
- G. Hennessey: začít 10ti min meditacemi 2x denně
- E. Harrison: kratší meditace často během dne – účinnější
- Spojení s nějakou aktivitou (před terapií s klientem)

Časté typy meditací

Podle M. Chaskalson (2016) a M. Williams (2014)

- Uvědomování si vlastního těla
- Mindfulness dechu
- Všímavý pohyb
- Nevybíravá pozornost
- Zvuky a myšlenky
- Bytí s nesnázemi
- Spřátelení se sebou a druhými lidmi
- Prostor k nadechnutí

Formální meditace
Problémy a rizika

- Relativně bezpečné
- Usínání (známka celkového napětí, otevřít oči, kratší meditace)
- Všímavá tělesná cvičení (bolest, individuální úprava)
- Dlouhé meditace
  (vyplavení velkého objemu potlačených emocí, kratší meditace)
- Akutní intoxikace alkoholem nebo jinou drogou
- Psychotická onemocnění
- Pacienti s rakovinou, kteří podstupují chemoterapii
- Těžká forma deprese
- Lidé, kteří nedávno zažili těžkou traumatickou událost
  (např. úmrtí blízkého člověka, sdělení závažné smrtelné diagnózy)

Dýchání a Mindfulness

- Brániční dýchání (cca 2s nádech, 3s výdech)
- Zklidňující dýchání do břicha (např. KBT panické poruchy)

Mindfulness standard meditační dýchání

- Uzemnění těla
- Pozornost na zvedající a klesající břicho
- Vnímání těla jako celku
- Když se mysl zatoulá nenásilný návrat pozornosti k dechu

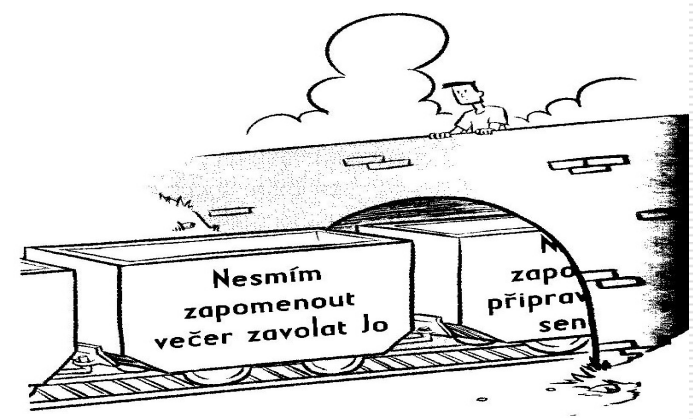
Mindfulness special meditační dýchání

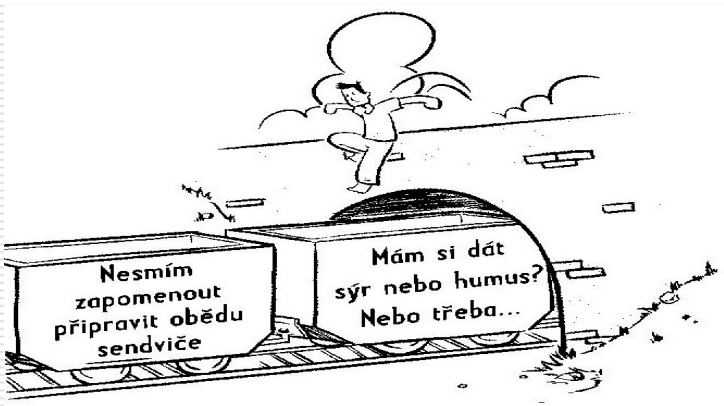
- Nádech do chodidel, výdech temenem hlavy
- 3 oddechnutí (E. Harrison)
- Výdech pusou v uvolňujícím heknutím (G. Hennessey)

MINDFULNESS
Přístup k myšlenkám

Myšlenky jako:

- Duševní události, nikoliv fakta (i když se tak často tváří)
- Vagony stále projíždějícího vlaku, který nelze zastavit





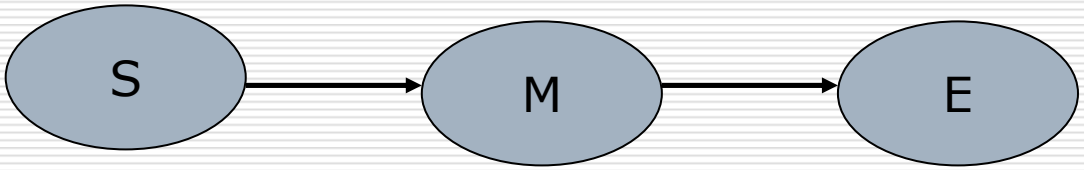
Podle G. Hennessey, 2019

- Podobnost se zvuky (stále se dějí, není kontrola, odezní)

MINDFULNESS
Přístup k myšlenkám

- Myšlenky se nesnažíme zastavovat, potlačovat nebo měnit
- Myšlenky jen pozorujeme
  („koně", „vlny", „oblaka", „listy v potoce")
- Všímáme si tělesných počitků
  (odraz emocí, které jsou spojeny s myšlenkami)
- Pozornost přímé fyzické zkušenosti – myšlenky se ztiší

KOGNITIVNÍ TERAPIE
Přístup k myšlenkám



Metoda kognitivní restrukturalizace

- Identifikace ANM a jejich rámování
- Specifická struktura a postup
- Cílem je analyzovat a změnit ANM

  …v alternativní (vyváženou) myšlenku
- Potom mírnější emoční náboj

KOGNITIVNÍ TERAPIE
Přístup k myšlenkám

<table>
<tr><td colspan="2">Situace: Sedám si na židli a pouštím si mindfulness meditaci</td></tr>
<tr><td colspan="2">Automatická negativní myšlenka (ANM):
„Meditacemi ztrácím cenný čas“ (70 %) (60%)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Emoce: **Odpor (4)**</td></tr>
<tr><td>**Důkazy PRO**</td><td>**Důkazy PROTI**</td></tr>
<tr><td>Mám spoustu práce a povinností, které nestíhám
(zápisy, e-maily, domácnost…)</td><td>Výzkum potvrzuje příznivé účinky
(emoce, paměť, imunitní systém)
Některé účinky meditací zažívám už nyní
(méně vznětlivý, více E, více všímavý k tělu, zvukům)
Lépe se soustředím a nenechám se rušit
Vstávám dříve</td></tr>
<tr><td colspan="2">Alternativní myšlenka:
„Meditací čas získávám, protože ho díky lepšímu soustředění efektivněji využívám“
(80 %)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Emoce: **Odpor (2)**</td></tr>
<tr><td colspan="2">Akce:
Nebudu meditaci odkládat. Začnu se řídit instrukcemi a odpor postupně odezní.</td></tr>
</table>

Mindfulness v akci

- **Dělat jen jednu věc** (minimalizovat multitasking)
- **Jedna věc denně všímavě** (např. čištění zubů)
- **Všímavé stravování**
  (pomalost, čich, barva, tvar, původ, chuť)
- **Měnit navyklé stereotypy** (jiná cesta do práce)
- **Posilování laskavosti** (někomu pomoci, usmát se)
- **Fixace příjemných okamžiků** do implicitní paměti
  - Všimnout si prožitku
  - Zůstat s prožitkem (zrak, sluch, dech, tělo: 10 – 30 s)

Posilování vděčnosti

Celoživotní vděčnost

Posilování vděčnosti

Každodenní vděčnost

Použitá a doporučená literatura

Dospělí (90% literatury):

- Hennessey G. – Mindfulness pro každý den
- Williams M., Penman D. – Všímavost (CD)
- Harrison E. – Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli
- Lehrhauptová L., Meibertová P.
  - Zbavte se stresu pomocí všímavosti
- Zinn-Kabat J. – Uvědomujte si přítomnost
- Chaskalson M. – Mindfulness za 8 týdnů (CD)
- Hassonová G. – Technika Mindfulness
- Hassonová G. – Více než 100 cvičení pro zklidnění…
- Šlepecký M. a kol. - Třetí vlna v KBT

Děti a dospívající (od 3 let, ČMI od 6ti let):

- Burdick D. – Mindfulness u dětí a dospívajících
- Snelová E. – Klidně a pozorně jako žabka

Váš MF plán na příští týden

- Jakou běžnou činnost budete dělat všímavě příští týden?
- Jak si ji budete připomínat, abyste na ni nezapomněli?

- Jaký stereotyp se pokusíte změnit a jak příští týden?

- Co dalšího uděláte v souvislosti s MF příští týden?

Děkuji za pozornost

www.vzdelavani.nautis.cz

www.kbt-pesek.cz

Zpomalujte, zjednodušujte,
život si všímavě užívejte

Tiše sedět a nic nedělat…
…je nejtěžší cvičení Mindfulness

(Burchová v Hennessey)