

Streso valdymas XXI amžiuje: kai susiduria rytų išmintis ir mūsų mokslininkų pasiekimai

Ieva Vasionytė

Psichologė – psichoterapeutė, dėmesingo
įsisąmoninimo praktikų instruktore

©Ieva Vasionytė 2019

Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. mindfulness)

Autorius: med. dr. J. Kabat-Zinn,
Masačiusetso universiteto medicinos
mokykla, Streso ligų klinika, 1979 m.

©Ieva Vasionytė 2019

Kas tai?

- o Mokomės valdyti savo dėmesį;
- o Mokomės tam tikro **santykio** į tai, ką patiriame: **emocijas, mintis, impulsus, įvykius** ir t.t.

Ar kada nors stebėjote savo
dėmesį?



©Ieva Vasionyte 2019

„Tylos karalius“



Diskomforto vengiame, stimuliacijos siekiame

- o Greitas maistas
- o Greiti filmai
- o Knyga → Filmas/internetas
- o Visas straipsnis → Santrauka
- o Sveika mityba → Dieta
- o „Zefyrų eksperimentas (W. Mitchel)

Diskomforto vengiame, stimuliacijos siekiame



©Ieva Vasionyte 2019

Klajojantis protas yra nelaimingas”

- o Dviejų Harvardo universiteto psichologų, Killingsworth and Gilbert, 2011 m. atliktas tyrimas pasitelkus iPhone
- o 2250 savanorių dalyvių periodiškai teikė informaciją apie tai, ką veikia, ar yra į tai sukaupę dėmesį ir kaip jaučiasi
- o Pasirodė, kad vidutinis dalyvis 47 proc. laiko galvojo ne apie tai, ką tuo metu darė
- o Dalyvių savijautą buvo lengviau nuspėti ne pagal veiklą, kuria užsiėmė, o pagal tai, kur buvo jų dėmesys

SPRENDIMAS?

Relaksacija ir meditacija:

- o mokykimės kantrybės,
- o ugdykime toleranciją stresui,
- o mažinkime bendrą nerimo lygį!

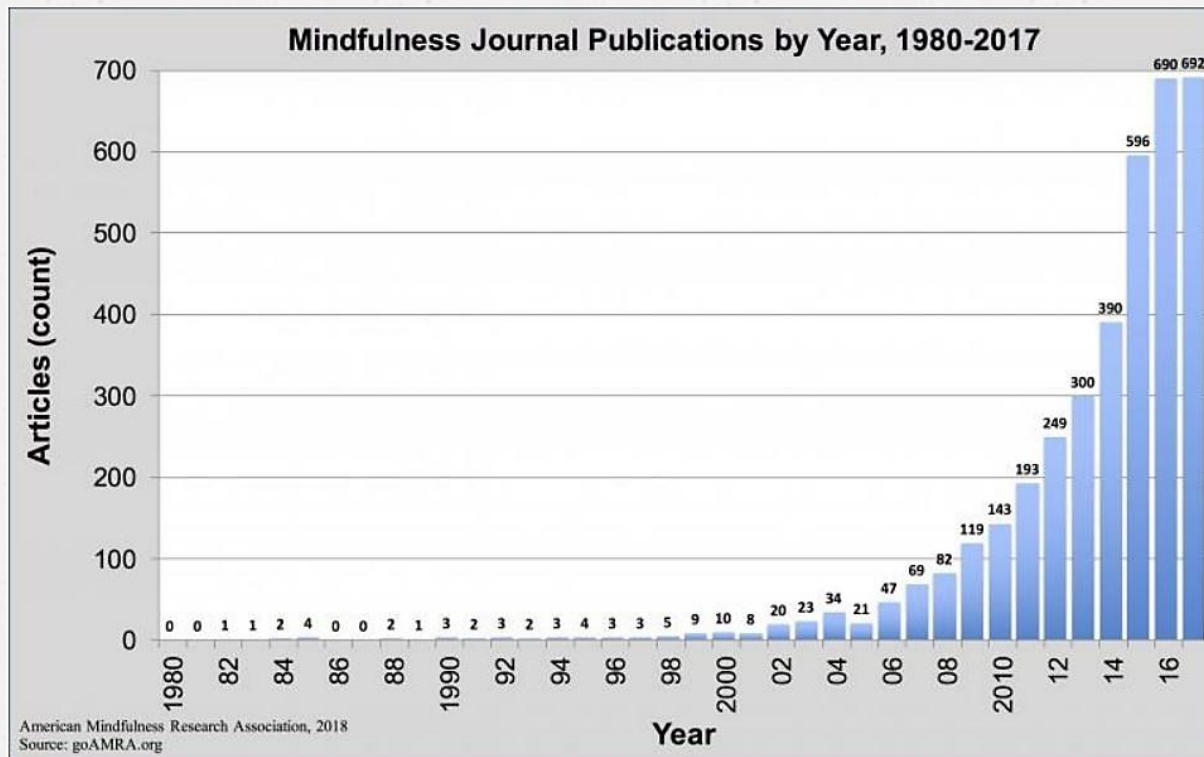
Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta streso mažinimo programa (1979 m.)

Pradininkas – **Jon Kabat-Zinn**, mikrobiologas, ir budistinės meditacijos mokytojas, dirbęs Massachusetts Medical School, Boston, JAV.



©Neva Vasionyte 2019

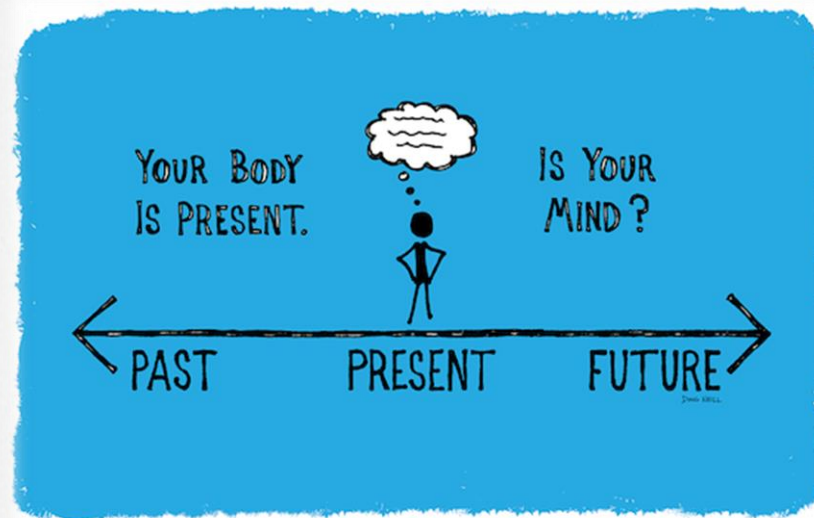
Mokslinių publikacijų Dėmesingo įsisąmoninimo tema skaičius



©Ieva Vasionyte 2019

Dėmesingas įsisąmoninimas...

...neutralus, tęstinis esamojo laiko momento įsisąmoninimas, padedantis atpažinti savo mintis, jausmus ir elgesį tuo pat metu kai jis atsiranda, nepereinant į įprastas automatines reakcijas.

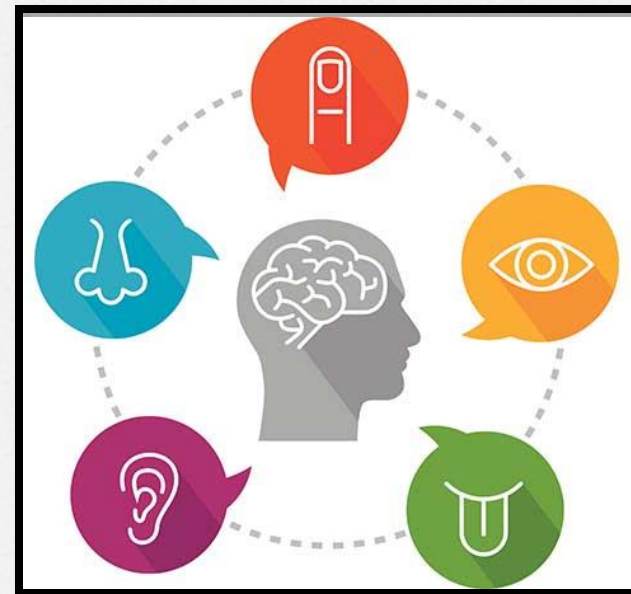


*Kai Tavo mintys yra praeityje
ar ateityje, nebelieka laiko
džiaugtis tuo, ką turi šią
akimirką.*

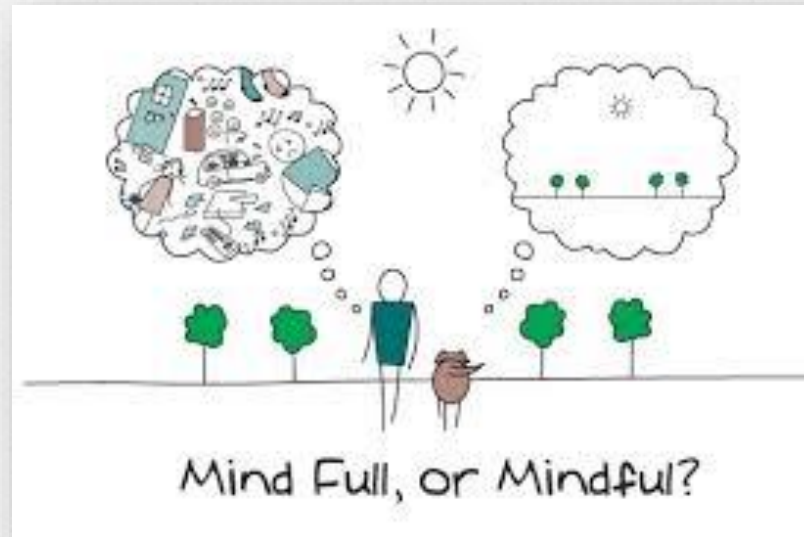


5 pojūčių pratimas

- 0 5 pamatyk
- 0 4 paliesk
- 0 3 išgirsk
- 0 2 užuosc
- 0 1 paragauk



Dėmesingo įsisąmoninimo komponentai



○ Tai dėmesio sutelkimas į esamą patirtį tam tikru būdu:

- tikslingai,
- į esamą momentą,
- nevertinant.

Kokia šių praktikų nauda? (1)

- o **Dėmesingumas ir koncentracija.** Galimybė koncentruoti ir sąmoningai valdyti dėmesį.
- o **Savo minčių, emocijų/jausmų ir kūno pojūčių įsisąmoninimas.** Leidžia pagalvoti prieš darant, įsisąmoninti savo poreikius, įvertinti elgesio pasekmes ir pasirinkti kaip norime elgtis.

„Anxiety doesn't fade away. You just learn to deal with it“ [Elzè]



©Neva Vasionyte 2019

Kokia šių praktikų nauda? (2)

- o **Sugebėjimas būti dabartyje.** Praeities jau nėra, ateities dar nėra. Mes gyvename ir kuriame ateitį dabartyje.
- o **Sugebėjimas decentruotis.** Galimybė „pamatyti“ savo mintis, jausmus ir kūno pojūčius tarsi iš šalies, neįsitraukiant į skausmingą kentėjimą ir tuo būdu palikti resursų išmintingesniems sprendimams.

Kokia šių praktikų nauda? (3)

- **Sugebėjimas pripažinti, priimti realybę, neprisirišant ir neteisiant.** Tai suteikia galimybę matyti kuo objektyvesnę informaciją.
- **Gebėjimas „paleisti“.** Atsiranda įgūdžiai panaudoti fiziologinius fenomenus (pavyzdžiui, kvėpavimą) tam, kad „leistume praeiti“ disfunkcinėms mintims, emocijoms ir kūno pojūčiams.
- **Galimybė funkcionuoti „buvimo“, o ne tik „darymo“ režime.** Gebėjimas tiesiog „(iš)būti“ tuo metu, nesiekiant jokio specialaus tikslo ar būsenos (atsipalaidavimo, laimės), gali labai padėti susidūrus su realiomis išorinėmis ar vidinėmis problemomis.
- **Savo kūno ir kūno pojūčių pripažinimas/priėmimas.** Tai suteikia galimybę objektyviau įvertinti savo fizinės ir psichologinės galimybes taip užkertant kelią perdegimui ar fizinėms traumoms.

Kortizolio (streso hormono) koncentracijos sumažėjimas (Brand et al, 2012)

- o 20 dalyvių (9 patyrę medituotojai ir 11 naujokų)
- o Kuo ilgesnė meditacijos praktika, tuo žemesnis rytinis kortizolio lygis.
- o Naujokų rytinio kortizolio lygis (bazinis) po 8 savaitių kurso buvo sumažėjęs, o miegas – pagerėjęs.
- o Matuojant konkretaus užsiėmimo pradžioje ir pabaigoje, kortizolio lygis buvo nepakitęs.

Dėmesingumas ir nuotaika

- o Išaukęs dėmesingumas prognozuoja daugiau teigiamų ir mažiau neigiamų emocijų jau kitą dieną (Snippe, Nyklicek et al. 2015)



MBCT pasikartojančiai depresijai (n=145), Teasdale et. al, 2000

- Po 6 mėnesių įsisąmoninimu grįstų praktikų kartu su kognityvine psichoterapija atkryčio rizika sumažėja maždaug 40% (Teasdale, Segal, 2000).

Mokymasis ir atmintis

- o Mokslininkai iš Kalifornijos universiteto, Santa Barabaros, ištyrė, jog studentai, kurie praktikavo DĮ, jų pažymiai iš verbalinio pagrindimo dalies buvo geresni negu nepraėjusių DĮ mokymų.
- o Studentų darbinė atmintis taip pat buvo geresnė. Tai rodo pagerėjusias kognityvines funkcijas (Psychological Science, 2013).

DGĮ darbe su priklausomybėmis (Chiesa et al., 2014)

- o 24 tyrimų metaanalizė
- o Dėl veiksmingai mažina šių medžiagų vartojimą:
 - o Cigarečių
 - o Alkoholio
 - o Kokaino
 - o Amfetamino
 - o Marihuanos
 - o Opiatų

Kada pradeda vykti pokyčiai? (Baer et. al, 2012)

- o 87 tiriamieji 8 savaičių MBSR programoje
- o Dėmesingumas išauga jau antrą savaitę
- o Streso lygis pradeda mažėti ketvirtą savaitę
- o Dėmesingumo pokytis per pirmas tris savaites leidžia prognozuoti, koks bus kurso efektyvumas.

Andy Puddicombe

Dėmesingo įsisąmoninimo ekspertas

[https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe
_all_it_takes_is_10_mindful_minutes/transcri
pt](https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes/transcript)

3:33-0:41

Kvėpavimo meditacija



Būdai praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą

Savarankiškos praktikos (2)

- o Mobiliosios programėlės („apps‘ai“):
 - o MPK Antistresiniai pratimai
 - o Headspace app
 - o CALM app
- o Internetinės Streso valdymo programos
 - o <http://gnl.sveikatostinklas.lt/>
 - o <https://palousemindfulness.com/>

Savarankiškos praktikos (2)

o Knygos

- o R. Siegel „Sąmoningumo ugdymas“ (2017)
- o P. Rakštikas „Staigmena gyventi“ (2019)

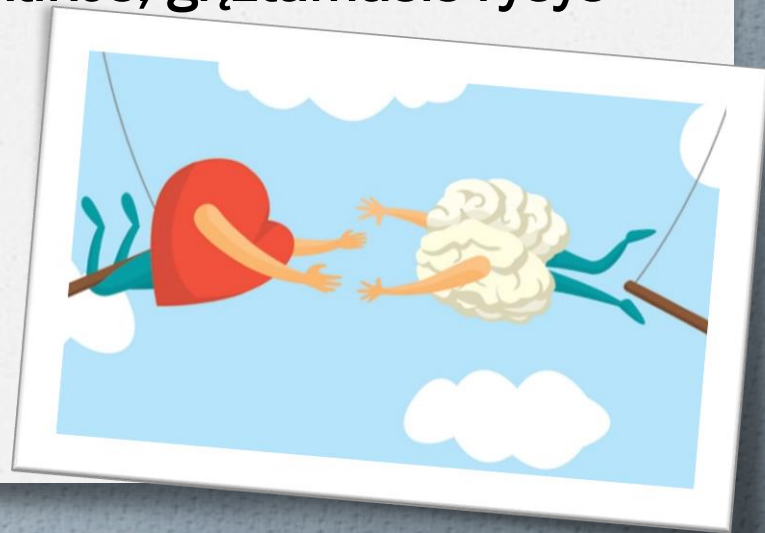
o Tiems, kuriuos meditavimas užsimerkus varo į neviltį:

Pagerinti dėmesio koncentraciją ir susikaupimą galima ir dėmesingai atliekant kasdienės veiklas (vis grąžinant dėmesį prie to, ką darote), Pvz.:

- o Valantis dantis;
- o Plaunant indus;
- o Einant iki autobuso stotelės/mašinos;
- o Dėmesingai valgant pirmas 5 minutes.

Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta streso valdymo programa

- Du mėnesiai reguliarių susitikimų (1 kartą per savaitę) – 8 susitikimai po 2,5 val.
- 1 visos dienos užsiėmimas tyloje (6-tą savaitę).
- Susitikimų metu – namų užduočių aptarimai, formalios ir neformalios praktikos, grįžtamasis ryšys iš grupės ir vedančiojo.
- Teorinė medžiaga.



NAUJA GRUPĖ nuo balandžio 3 d.

- o **Vieta:** Saulėtekyje
- o **Laikas:** balandžio – gegužės trečiadieniais 17:30 – 20:00
- o **Investicija:** bent 20 min. laiko sau kasdien ir 99 eur (VU bendruomenei); 150 eur (kitiems).
 - o **I kainą įeina:** 8 užsiėmimai, tylos diena, dalomoji medžiaga, meditacijų įrašai.
- o **Registracija ir klausimai:** ieva.vasionis@cr.vu.lt arba 8 614 95994 iki kovo 31 d.

Šaltiniai

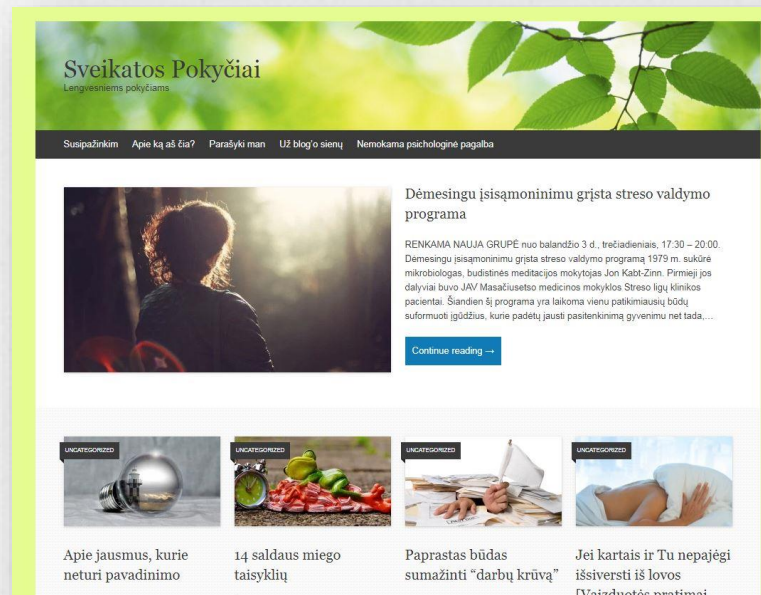
1. Killingsworth MA and Gilbert DT. (2010) A wandering mind is an unhappy mind. *Science* 330: 932.
2. Brand S, Holsboer-Trachsler E, Naranjo JR, et al. (2012) Influence of mindfulness practice on cortisol and sleep in long-term and short-term meditators. *Neuropsychobiology* 65: 109-118.
3. Chiesa A and Serretti A. (2014) Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. *Subst Use Misuse* 49: 492-512.
4. Teasdale JD, Segal ZV, Williams JM, et al. (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol* 68: 615-623.
5. Snippe E, Nyklicek I, Schroevers MJ, et al. (2015) The temporal order of change in daily mindfulness and affect during mindfulness-based stress reduction. *J Couns Psychol* 62: 106-114.
6. Baer RA, Carmody J and Hunsinger M. (2012) Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *J Clin Psychol* 68: 755-765.

Informacija ir klausimai

Ieva Vasionytė

ieva@vasionis.eu

www.sveikatospokyciai.com



©Ieva Vasionytė 2019