



umra



ČUJEČNOST

Melita Košak,
cert. EuroPsy psih., CTA-P

**Inštitut za integrativno
psihoterapijo in svetovanje,**
Stegne 7, 1000 Ljubljana
info@institut-ipsa.si
www.institut-ipsa.si

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DELOVANJE V AVTOMATSKEM PILOTU



OPREDELITEV ČUJEČNOSTI

Čuječnost pomeni usmerjati svojo pozornost na določen način:

namerno,

v sedanjem trenutku

in brez presojanja.



Jon Kabat-Zinn

KONCEPT

- **Univerzalen fenomen**
- **Zmožnost vsakega posameznika**
- **Razvijanje čuječnosti**



Mehanizmi delovanja čuječnosti

(Černetič, 2011, 2012)



ZAVEDANJE



SPREJEMANJE

TRIJE KORAKI ZA DIHANJE



Kako nam čuječnost lahko pomaga?

(Baer, 2003)

MIŠLJENJE

- decentriranje
- drugačen odnos do izkustva
- namerno usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek

ČUSTVOVANJE

- vzdrževanje nepresojajoče pozornosti
- sprejemanje vs. izogibanje
- zmanjšanje čustvene reaktivnosti

KORISTI ČUJEČNOSTI

- zmanjšanje depresije in anksioznost
- zmanjšanje stresa in boljše delovanje imunskega sistema
- boljše zdravje in blagostanje
- spretnejše odzivanje in odločanje v danih okoliščinah
- izboljšanje pozornosti – fokusa
- več empatije in sočutja do sebe in drugih
- bolj pozitiven odnos do življenja
- večja kakovost življenja
- nevroznanstvene študije



POZITIVNI UČINKI ČUJEČNOSTI

(Černetič, 2005)

Duševno področje

- stres
- anksiozne motnje
- depresija
- zloraba substanc
- kompulzivno prenašanje
- mejna osebnostna motnja
- motnja pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnosti
- vedenjski problemi
- psihoza

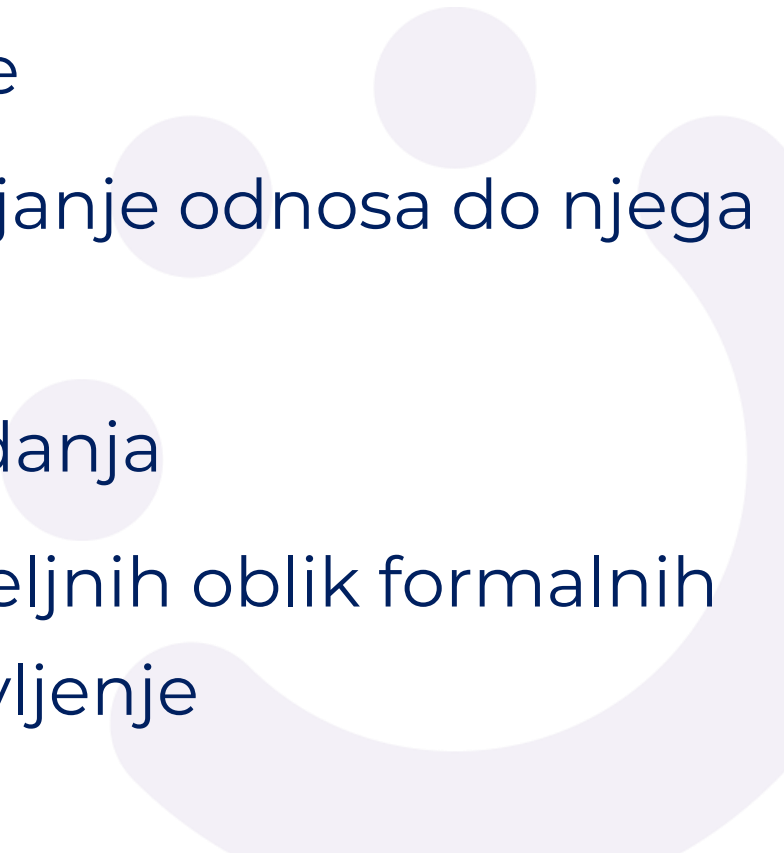
Telesno področje

- bolečina
- imunski sistem (gripa, HIV)
- rak
- multipla skleroza
- luskavica
- melatonin
- presaditev organov
- travmatska poškodba možganov

Drugo

- količina simptomov, blagostanje, kakovost življenja
- starševstvo
- partnerski odnosi
- otroci, starostniki, učitelji, zdravniki, športniki, pravniki, psihoterapevti

UČENJE ČUJEČNOSTI

- strukturiran 8-tedenski program
 - psihoedukativne vsebine + izkustvene vaje
 - zavedanje lastnega doživljanja in spreminjanje odnosa do njega ter vnašanje zavedanja v vsakdan
 - telo kot fokus pri učenju usmerjanja zavedanja
 - postopno razvijanje čuječnosti preko temeljnih oblik formalnih vadb, prenos čuječnosti v vsakodnevno življenje
 - redna kontinuirana vadba
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

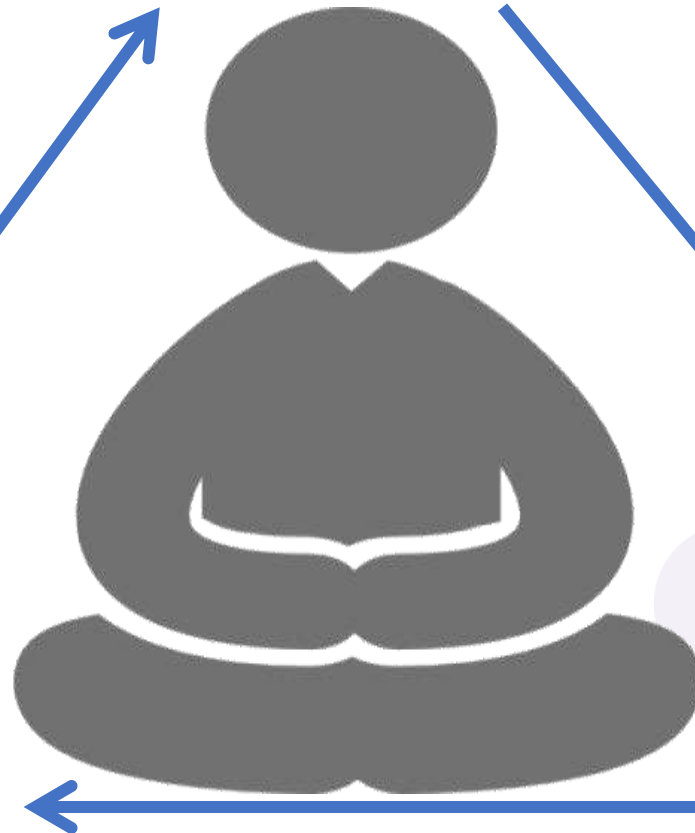
usmerjanje pozornosti
na določen objekt

pozornost
odtava proč

prepoznam,
kje je pozornost

vračanje pozornosti nazaj
k objektu opazovanja

SAMO-REGULACIJA POZORNOSTI



S = **s**top

T = **t**renutek za dihanje

O = **o**pazovanje svojega
doživljanja (misli,
čustva, telo)

P = **p**rivedi zavedanje v
nadaljnje trenutke





Sedanost je edini čas, ko je komurkoli od nas potrebno živeti – vedeti karkoli – občutiti – se učiti – delovati – se spreminjati – se zdraviti.

JON KABAT-ZINN,
Full Catastrophe Living



umra



Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE