

Prednosti pomnosti

Priručnik za edukatore



Prednosti pomnosti

Uvod u pomnost

Pomnost je sposobnost da se usredotočite na jednu stvar bez uplitanja drugih misli ili osjećaja koji nas prekidaju. Iako bi to moglo biti "lakše reći nego učiniti", pogotovo kada smo toliko navikli na multi-tasking u današnjem brzom tempu društva. Pomnost je o tome da se bude miran, i pronalaženje trenutaka tišine, čak i u užurbanoj dnevnoj rutini.

Pomnost nas uči da se usredotočimo na sadašnjost i usmjerimo našu pažnju na ono što se događa upravo ovdje, upravo sada. Također uključuje kultiviranje stava dobrote prema nama i našoj okolini. Ova praksa življenja u sadašnjosti je u suprotnosti s više uobičajenih stanja uma u kojima smo često zaokupljeni uspomenama, snovima, brigama ili planiranjem. Ipak, sposobnost da budemo prisutni je u svima nama i može se prakticirati i u potpunosti razviti. Pomnost se koristi za liječenje mnogih stanja, uključujući poremećaje prehrane, depresiju, anksioznost itd.

Pomnost ima mnoge prednosti i dobrobit za naše zdravlje. To uključuje:

- Smanjuje stres:

Danas su ljudi navikli na multi-tasking, oni imaju teška radna opterećenja, više su stimulirani tehnologijom i imaju niz osobnih i profesionalnih pritisaka. To može

uzrokovati da osjetimo puno stresa iz različitih okidača u svakom trenutku. Fokusirajući se na samo jednu stvar, koncentrirate se na samo jedan aspekt života u isto vrijeme. To može olakšati vaš um i učiniti da se osjećate bolje i u stanju nositi se sa stresom i pritiskom od svakodnevnog života.

- Živi se u trenutku:

Fokusiranje vaše pozornosti na bivanje u sadašnjosti pomaže vam da zaboravite brige i napore koji inače mogu kontrolirati vaše misli i emocije, stavljajući više stresa na svoje fizičko, emocionalno i mentalno zdravlje. Ljudi koji prakticiraju tehnike pomnosti izjavljuju da mogu živjeti 'u sadašnjosti' kroz pomnost; cijene male detalje u svakodnevnom životu kao što je miris svježeg zraka, ili sunce na licu, ili udobnost stolice. Oni također izvještavaju da ih vježbanje pomnosti čini zahvalnijima u svakodnevnom životu za sve što imaju, umjesto da provode vrijeme brinući se o tome što nemaju.

- To nas čini boljim ljudima:

Pomnost nam ne koristi, ali, prema studiji sjeveroistočnog sveučilišta, može pomoći ljudima s kojima komuniciramo jer smo suosjećajni.

- Pomaže smanjiti osjećaj samoće starijih osoba:

Usamljenost među starijim ljudima predstavlja stvarnu prijetnju njihovom cjelokupnom zdravlju. Nedavna istraživanja izjednačavaju učinke samoće

na naše zdravlje kao i vršenje iste štete kao i pušenje 15 cigareta svaki dan. Međutim, istraživanje nam govori da prakticiranje pomnosti pomaže smanjiti razinu osjećaja samoće u starijih ljudi, pomažući im usporiti pogoršanje zdravlja.

Tehnike za vježbanje pomnost

Postoji mnogo različitih tehnika kojima možete pokušati vježbati pomnost u svakodnevnom životu. U sljedećem odjeljku predstaviti ćemo neke tehnike za:

- Pomno disanje
- Pomno jedenje
- Pomno hodanje

Pomno disanje

Pomno disanje uključuje sjedenje mirno, u mirnom prostoru i usmjerava pozornost vašeg uma na dah. Fokusirajući se na dah, pomnim disanjem treneri će biti više svjesni svoje okoline i više 'prisutni' u vašem svakodnevnom životu.

To je učinkovita metoda za prelaženje neke kognitivne, emocionalne i bihevioralne simptome stresa; kao što su nemogućnost koncentracije, imanje jurećih misli, osjećaj uznemirenosti i bivanja izvan kontrole, te imanje impulsivne reakcije na stresne epizode.

Ovaj kratki video će vas provesti kroz 3-minutno pomno disanje : <https://youtu.be/SEfs5TJZ6Nk>

Ovaj video pruža dobar uvod u pomno disanje, a ova vježba može se produljiti na 5 i 10 minuta, uz praksu. Uz redovitu praksu, možete sudjelovati u dužim epizodama pomnog disanja, ali za sada, ovaj video je dobar početak da vas upozna s ovom tehnikom.

Practiciranjem ove tehnike na redovnoj bazi pomoći će vam poboljšati ukupni osjećaj blagostanja.

Pomno jedenje

Pomno jedenje je tehnika koja vam pomaže steći kontrolu nad svojim prehrambenim navikama. Pokazano je da promiče gubitak kilograma, smanjuje prejedanje i pomaže da se osjećate bolje. Međutim, ne tumači se kao dijeta. Razlog zašto je gubitak težine povezan s pomnim jedenjem je zato što je cilj pomnog jedenja da se pozornost usmjeri na hranu koju jedemo. Kada prakticiramo ovo, također smo više svjesni koliko jedemo i ima tendenciju da se prestane jesti kada smo puni, a ne da prejedanjem završimo veliki obrok, što rezultira višakom kalorija i dobivanjem težine.

Pomno jedenje je praksa korištenja pomnosti dok se jede se ulazi u stanje davanja pune pozornosti na svoje iskustvo, uživajući u okusima hrane, fizičkim znakovima kao što su dostizanje punine i poštivanja svoje žudnje.

Pomno jedenje uključuje sljedeće tehnike:

- jesti polako i bez ometanja;
- slušanje fizičke znakove gladi i jesti samo dok ste puni;
- razlikovanje istinske gladi i zavravajućeg osjećaja gladi;
- uključivanje osjetila primjećujući boje, mirise, zvukove, teksture i okuse;
- učenje da se nosi s krivnjom i tjeskobom o hrani;
- održavanje cjelokupnog zdravlja i dobrobiti;
- primjećivanje učinaka koje hrana ima na vaše osjećaje i figuru;
- cijeniti svoju hranu.

Pomno hodanje

Pomno hodanje je jednostavna tehnika koju možete vježbati kako bi više pomnosti usmjerili u svoju dnevnu rutinu. To je vrlo učinkovit način prakticiranja pomnosti, to uključuje skretanje pozornosti na hodanje. Stručnjak za pomnost, Padraig O'Morain, nudi sljedeće savjete za ljude koji počinju s pomnim hodanjem:

- Pomno hodanje je jednostavno i komplicirano kao održavanje - najbolje što možete - osvijestiti činjenicu da hodate.
- Možda ćete pokušati biti svjesni svakog koraka.
- Možete uskladiti hodanje s disanjem.

- Možete primijetiti zvukove oko sebe.
- Ako hodate kod kuće možete primijetiti škripanje u dasaka na podu.
- Ako pokušate učiniti sve ove stvari odjednom, završit ćete u čvoru. Dakle, to je najbolje da se radi samo jedan ili dva načina ove prakse.
- Pokušati biti svjestan svojih nogu na podu i zvukova.

Kada prakticirate pomnost, morate biti sigurni da kada vaš um počne lutati daleko od vaših koraka, pokušajte i donijeti svoju pažnju natrag na to i pustite svoje brige i misli.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o pomnosti, prednosti pomnosti i neke jednostavne tehnike koje možete vježbati i uključiti pomnost u svoje svakodnevne rutine. Da biste koristili ovaj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo odigrate kratko video predavanje, a zatim vodite grupnu raspravu o pomnosti, prije nego što prakticirate neke od tehnika opisanih u ovom priručniku.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom. Ova prezentacija sadrži kopiju nekih od glavnih točaka iz ovog priručnika i detalje o tome kako vježbati tehnike pomnosti. Preporučujemo

da koristite ovaj PowerPoint da biste grupi predstavili neke od ovih tehnika pomnosti.

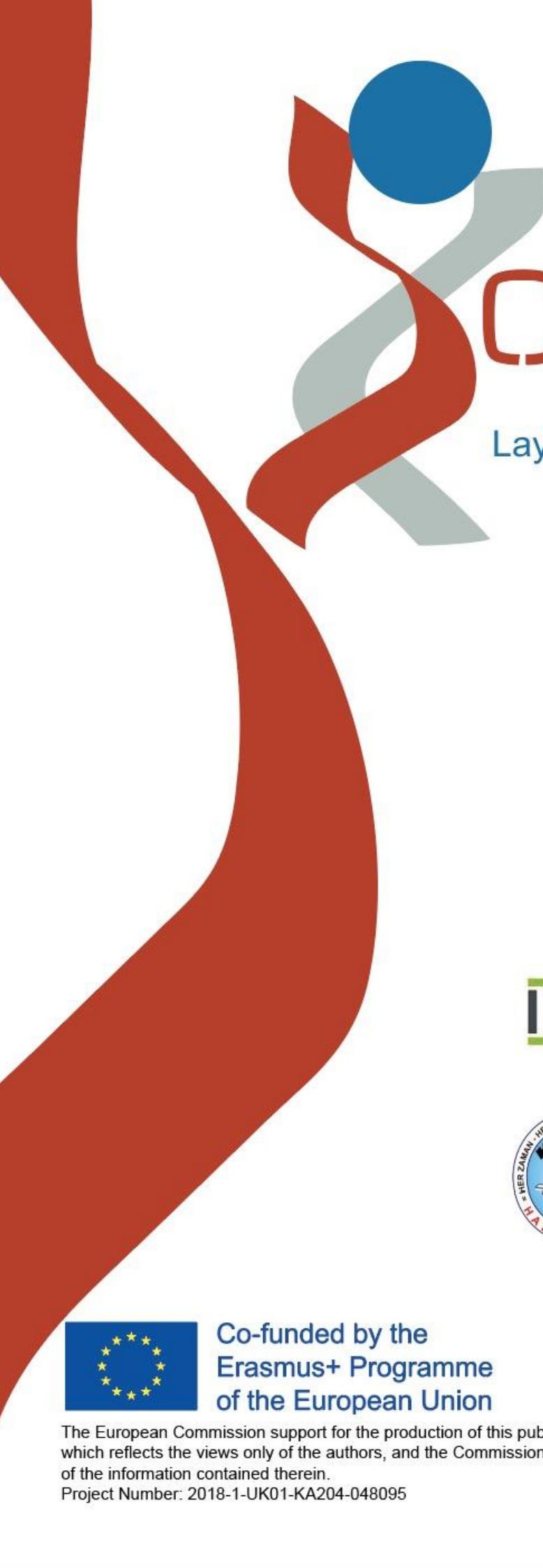
Grupna aktivnost

Nakon zajedničkog korištenja digitalnog resursa i prezentacije programa PowerPoint s članovima grupe možete započeti grupnu raspravu o pomnoj pažnji. Započnite ovu raspravu pitajući grupu:

- Jeste li ikada čuli za pomnost?
- Jeste li svjesni prednosti pomnosti?
- Jeste li ikada prakticirali pomnost?

Nakon što su svi članovi grupe imali priliku podijeliti svoja iskustva, trebali biste uvesti neke od tehnika objašnjenih u ovom priručniku svojoj grupi. Za to koristite slajdove 5-10 u pratećoj prezentaciji programa PowerPoint. Započnite uvođenjem pomnog disanja i vođenjem grupe kroz pomne tehnike disanja objašnjene u YouTube videozapisu. Za pomno jedenje, morat ćete donijeti neke namirnice na grupu. Za ovu aktivnost preporučujemo da donesete svježe voće tako da članovi mreže mogu vježbati uživanje u okusima i teksturama hrane. U završnoj aktivnosti, uvedite pomno hodanje. Korake u ovoj vježbi možete predstaviti pomoću slajdova programa PowerPoint, a zatim svim članovima dati 5-10 minuta da vježbaju ovu tehniku. Oni mogu odabrati da hodaju po sobi ili izvan nje. Nakon što se svaka tehnika prakticira, trebali biste održati kratku verbalnu povratnu sesiju sa skupinom kako biste

vidjeli kako su pronašli vježbu i pitali ih hoće li koristiti ovu tehniku u svojoj svakodnevnoj rutini.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANŮVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095