



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

Primjena „mindfulness” tehnika za uspješnije nošenje sa stresom

Izv.prof.dr.sc. Josipa Mihić, Gestalt terapeutkinja
Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
9. studenog 2020.



Erasmus+



Obzor 2020.





NOVI MOZAK

- Analiza
- Planiranje
- Predviđanje
- Imaginacija
- Samomonitoriranje
- Slika o sebi

Spor, stvara hipoteze, putuje kroz vrijeme

STARI MOZAK

- Motiv – preživjeti, razmnožiti
- Emocije – ljutnja, strah, tuga, radost
- Ponašanje – bijeg, borba, zavođenje, briga o potomstvu

Brz, doslovan, vezan uz sadašnji trenutak



TIJELO



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

Zatvorite na trenutak oči i zamislite svoj najdraži desert...

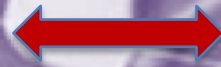


NOVI MOZAK
- Imaginacija



STARI MOZAK

Ja SADA jedem svoj najdraži kolač.



TIJELO



Um „proizvede” **više od 60 000 misli u jednome danu** stoga je lako zamisliti kako um postane **nefokusiran, uznemiren i preplavljen različitim mislima.**

(Burdick, 2014)

what the hell is that ?



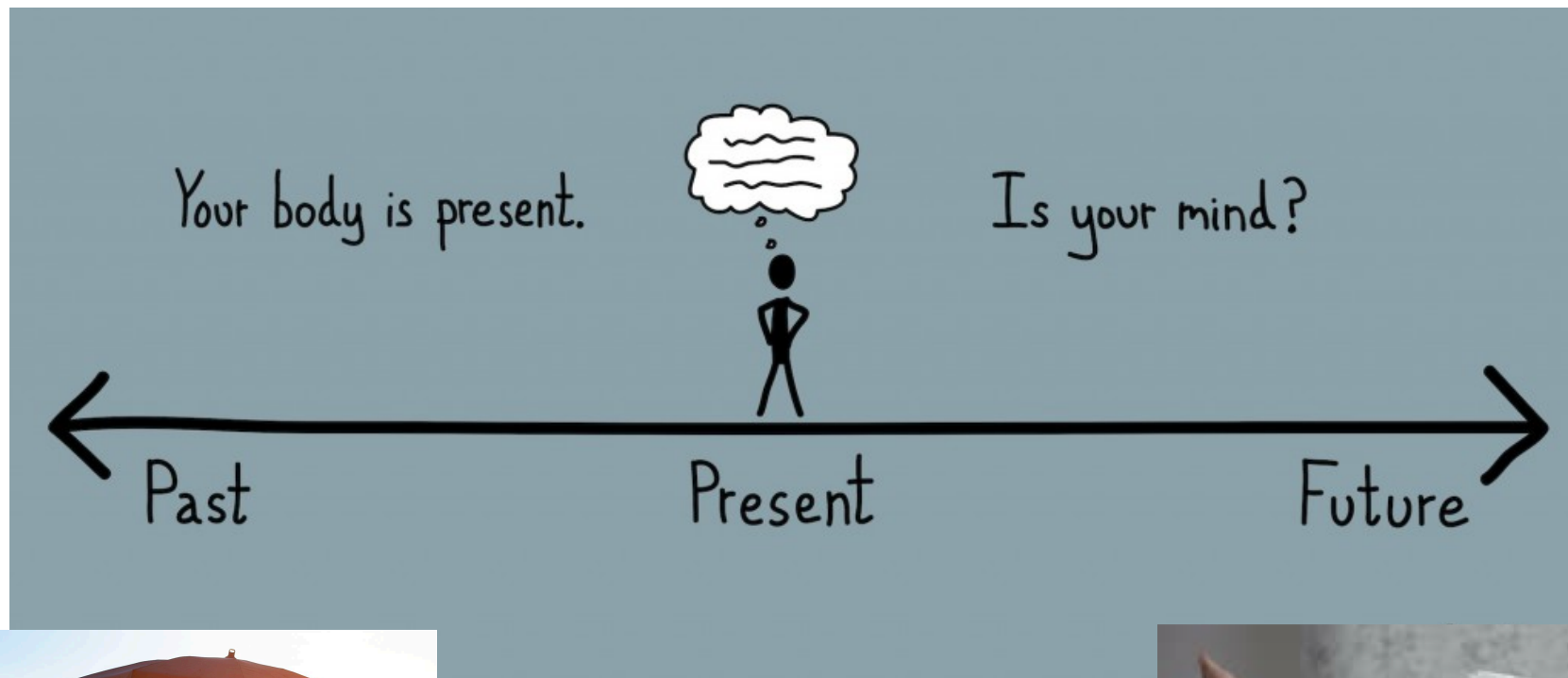
oh,
just my mind



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

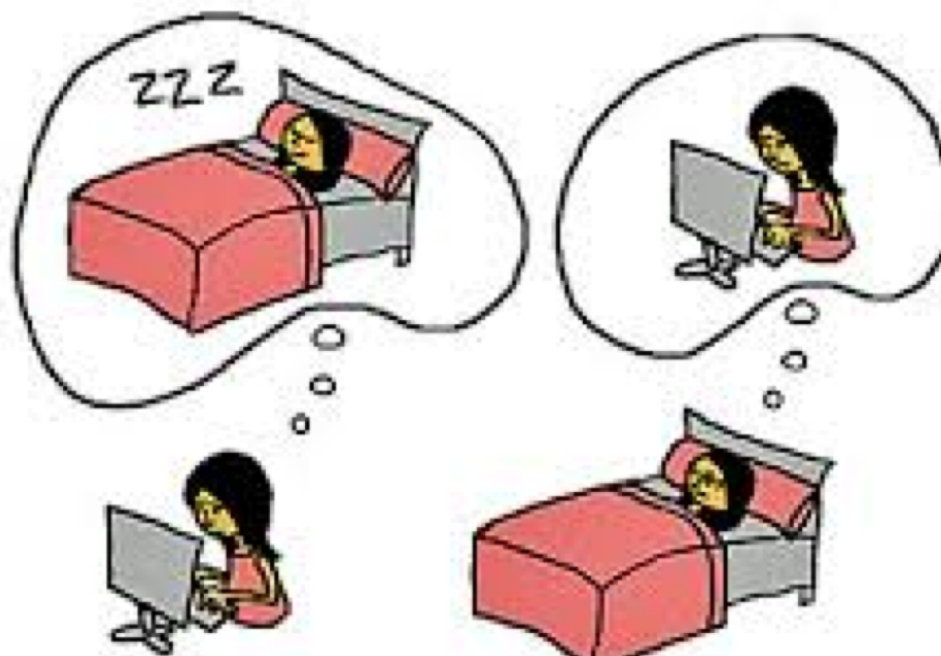
Koliko sam u ovom trenutku ZAISTA prisutan/na u ovdje i sada?







AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU





AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU





Kada je naš um preplavljen mislima osjećamo mnogo stresa i to može uzrokovati razne probleme.

Kada smo prisutni u ovdje i sada svjesniji smo i možemo donositi kvalitetnije odluke i izbore.



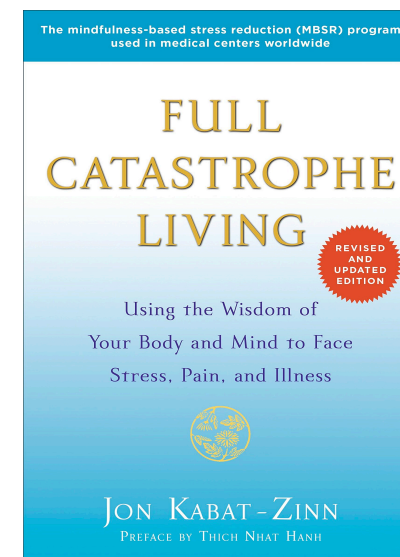
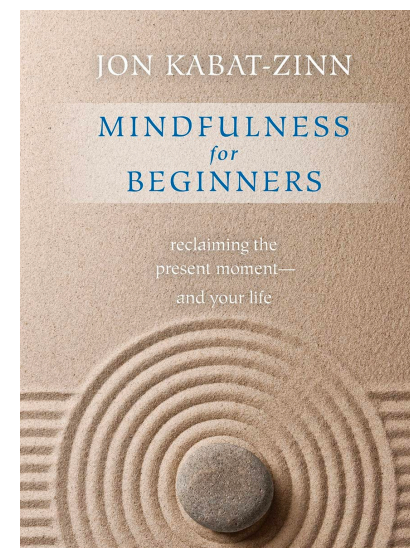
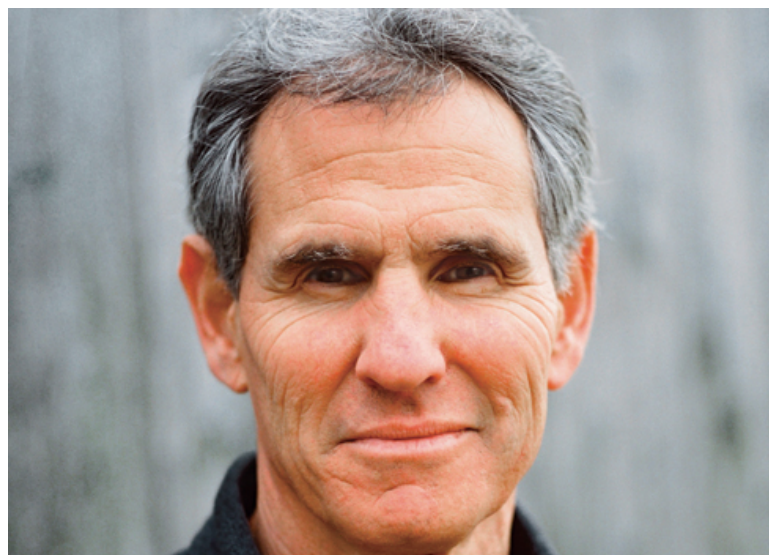
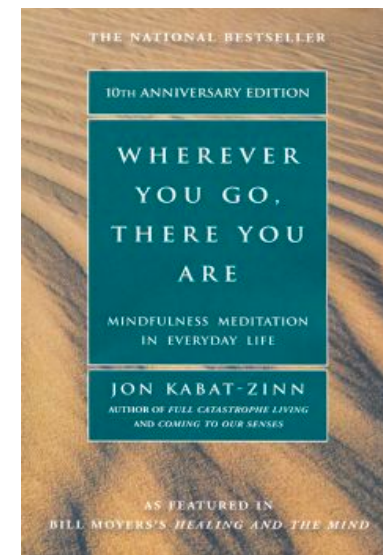
MINDFULNESS

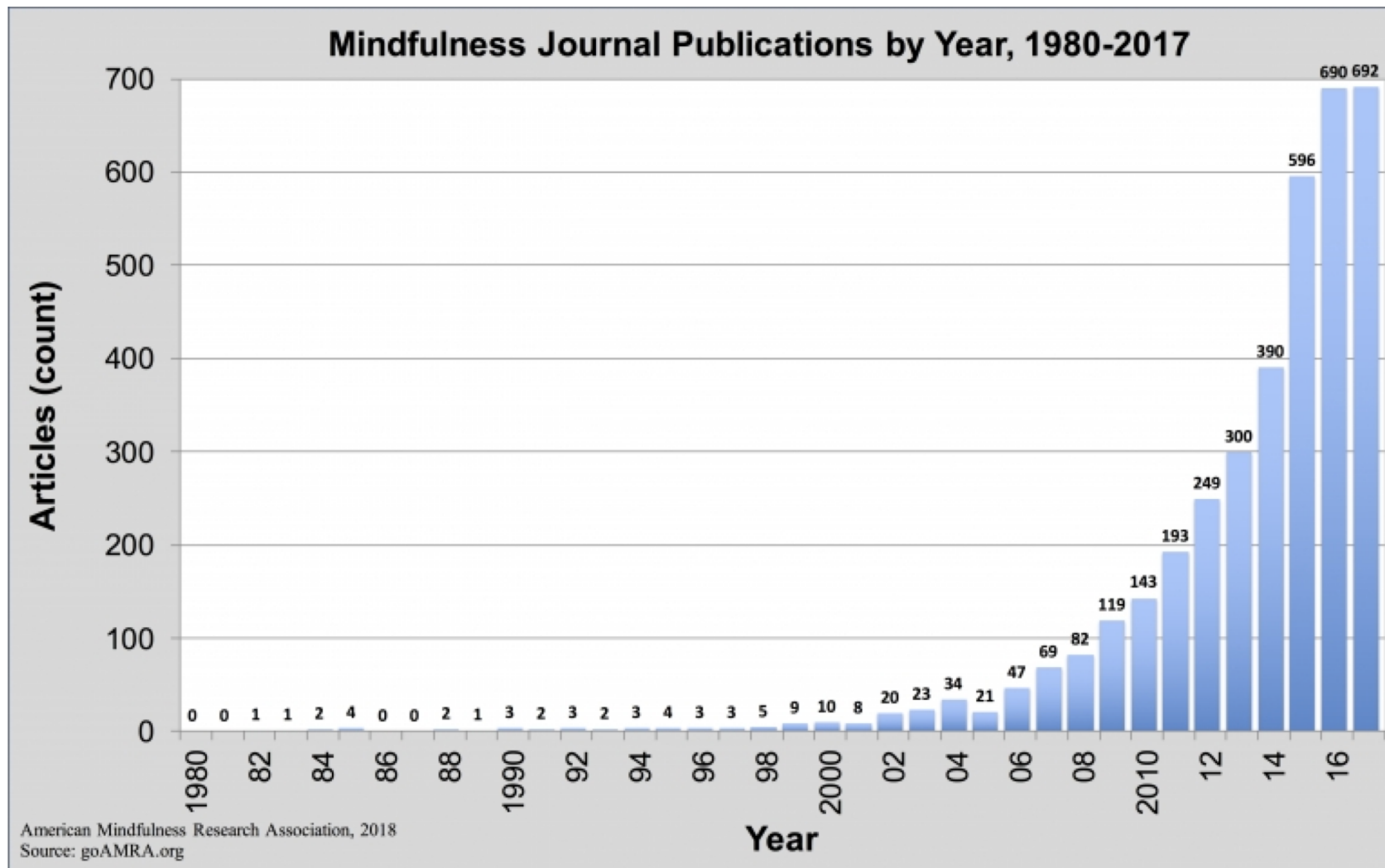
- *Sati* znači: **svjesnost, pažnja, prisutnost**
- **Sekularna praksa**
- **Posebna vrsta pažnje** i usmjerenosti na **trenutno iskustvo.**”
Siegel (2007)
- „**Sposobnost usmjeravanja pažnje** na trenutno iskustvo iz trenutka u trenutak na način da je **um otvoren, promatra sa znatiželjom i bez prosuđivanja.**”
Jon Kabat-Zinn (2004)





- Termin je u zapadnim zemljama popularizirao **Jon Kabat-Zinn**
- profesor medicine, University of Massachusetts Medical School, U.S.







Vježbe fokusa i pažnje

5-4-3-2-1 i tu sam

Obratite pažnju na:

5 stvari koje vidite

4 zvuka koja čujete

3 podražaja koja možete opipati

2 mirisa koja možete omirisati

1 okus koji možete okusiti





Neuroplastičnost mozga

Sposobnost mozga da se mijenja i reorganizira u svrhu bolje adaptacije u novim situacijama.

Demarin et al., 2014

TRENIRAJUĆI NAŠU PAŽNJU
MIJENJAMO STRUKTURU MOZGA



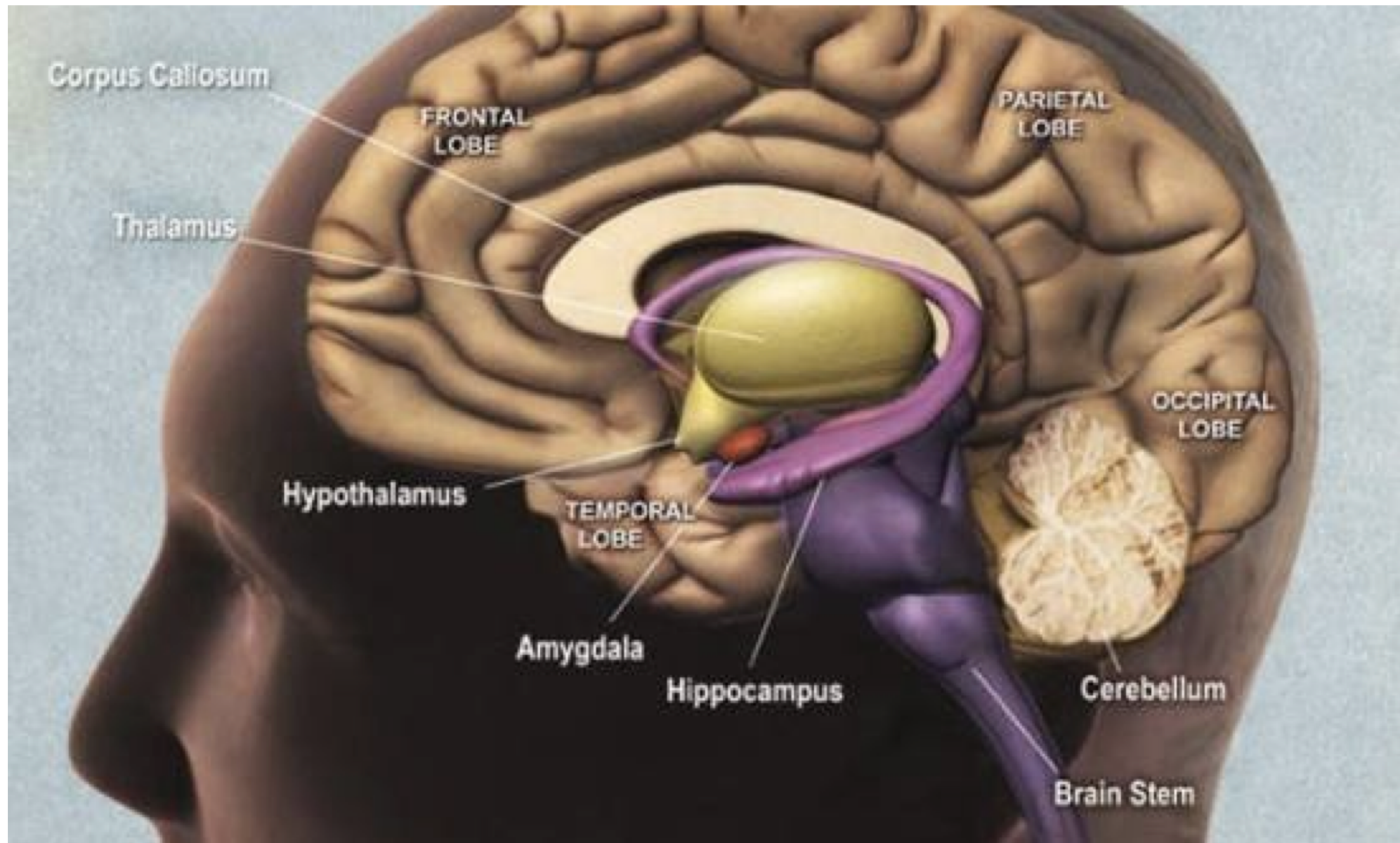


Promjene mozga su jasno vidljive već kod osoba koje meditiraju samo **8 tjedana manje od pola sata dnevno.**

CT mozga ukazuje na **povećanu gustoći sive kore hipokampusa**, ključnog za funkcije **učenja i pamćenja**, te promjene u regijama važnima za **samosvijest, suosjećanje i introspekciju.**

U jednom istraživanju, smanjenje doživljaja stresa kod sudionika je bilo povezano sa **smanjenjem gustoće sive moždane kore** u području **amigdale**, ključne za regulaciju aksioznosti i stresa.

Hölzel et al., 2011; Weare, 2012





AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

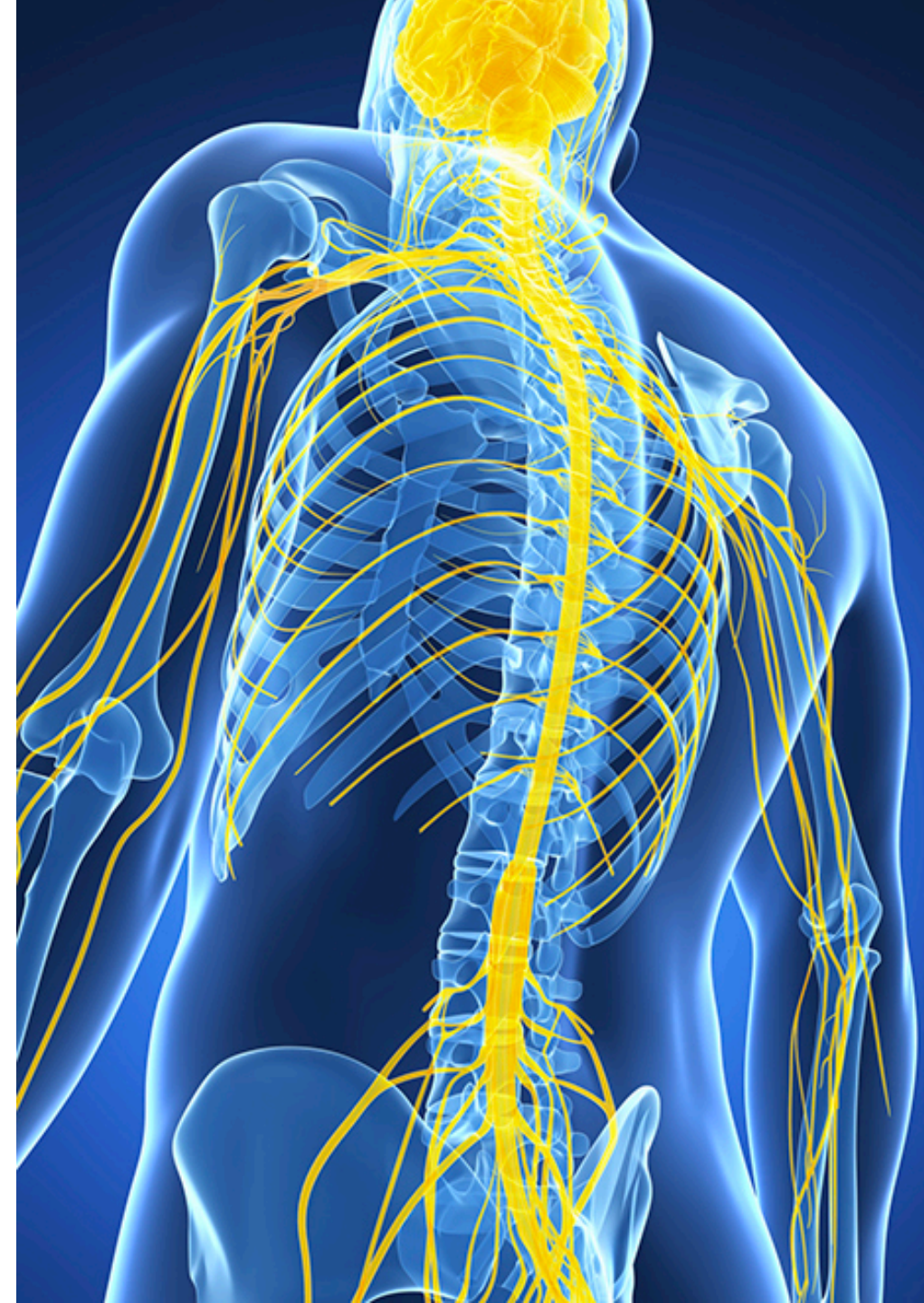
VJEŽBA

Dah kao sidro



Snaga daha

- Samo 2 minute dubokog disanja s produženim izdahom povećavaju aktivaciju vagusa (DeCouck et al., 2019).
- Autonomni živčani sustav – simpatički i parasimpatički.
- Parasimpatički živčani sustav – usporava srčani ritam i snižava krvni tlak.





Vježbe disanja:

- **DIŠEM OBRIS SVOJEG DLANA**
- **IZJEDNAČENI UDAH I IZDAH (3-3, 4-4, 5-5)**
- **PRODUŽEN IZDAH**
(4 udah nos – 5,6,7 ili 8 izdah usta)
- **KVADRATNO DISANJE**
(4 udah nos – 4 držim – 4 izdah usta – 4 držim)
- **DISANJE 4-7-8**
(4 udah nos – 7 držim – 8 izdah usta)



Neformalni mindfulness

- Umivanje
- Pranje zubi
- Hodanje niz/uz stepenice
- Oblačenje
- Priprema jela
- Jedenje doručka
- Javljanje na mobitel
- Slanje porukice/e-maila
- Vožnja u javnom prijevozu
- Čekanje na semaforu
- Pijenje čaja/kave
- Šetnja s kućnim ljubimcem
- Pranje ruku
- Čekanje u vrsti u dućanu
- Razgovor s nekim
- Nešto drugo: _____



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

U koju aktivnost ćete Vi pokušati unijeti više Vaše prisutnosti?





AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU

Hvala na prisutnosti!

josipa.mihic@erf.unizg.hr

