

Premišljen odgovor na stres

Med letošnjim 14. in 17. februarjem za tehnološke voditelje v Silicijevi dolini ni bilo dvoma, kje morajo biti. Več kot dva tisoč udeležencev se je zbralo na konferenci Wisdom 2.0. Posvečena je vprašanju **notranje umirjenosti in zmanjševanja stresa v svetu**, obsedenem s 24-urno priklopljenostjo na internet in naprave, ki to omogočajo. Ob vse večji hitrosti življenja narašča zanimanje za umirjanje. Čuječnost.

Sem pridejo najpomembnejši voditelji tehnologije, ki nas počasi uničuje, da bi ugotovili, kako svojim otrokom preprečiti obsedenost z aplikacijami, družabnimi omrežji in dogajanjem po svetu, je na letošnji konferenci hudomušno pripomnil guru čuječnosti Jon Kabat-Zinn, profesor medicine in ustanovni član klinike za zmanjševanje stresa ter centra za čuječnost v medicini, zdravstvu in družbi na Medicinski fakulteti Univerze v Massachusettsu. Nenehna razpoložljivost prinaša izgorelost, slabše zdravje in s tem manjšo učinkovitost zaposle-

nih. Vse več gospodarstvenikov zanimajo nove rešitve. Ni torej presenetljivo, da je bilo tudi na letošnjem Svetovnem gospodarskem forumu na sporedu skoraj 30 dogodkov na temo čuječnosti, meditacije in notranje umirjenosti.

Kaj je čuječnost

Čuječnost je miselno-sprostitutvena tehnika za spodbujanje večje koncentracije z osredotočanjem na dejavnost danega trenutka. Denimo uživanje v jabolku, tako da ga najprej pozorno pogledamo. Potipamo. Počasi ugriznemo in se pri tem osredotočimo na njegovo teksturo. Sočnost. Okus. Vodne vadbe, tečaji ali meditacije čuječnosti posameznika spodbudijo, da se umiri, postane pozoren na sedanost, svoje dihanje, telo. Misli, ki mu medtem švigajo po glavi, zgolj opazuje. Jih sprejme in spusti. Nato pa poskusi svojo pozornost usmeriti nazaj v dogajanje v telesu.

Ker treningi čuječnosti spodbujajo zavedanje čustev, se posameznik lahko zave in osvobodi samodejnih odzivov ali škodljivih navad. »Zahateve po vse večji produktivnosti in večfunkcionalnosti povzročajo velike miselne napore, kar nas oddaljuje od naravne čuječnosti. Mislimo na preteklost in prihodnost, pozabljamo pa, da življenje teče samo zdaj, ta trenutek,« pravi psihoterapevt Miha Štrukelj, specializant psihanalize in kandidat za diplomsko psihoterapevta pri Evropski zvezi za psihoterapijo (EAP) ter Evropski zvezi za psihoanalitično psihoterapijo (ECPP). Treninge čuječnosti vidi kot dobro metodo za učinkovito samopomoč, saj nam misli pogosto onemogočajo biti zares tu, v trenutku, tako rekoč v življenju samem.

Zdravstveni učinki

»Sprostitutvene tehnike so zelo pomemben element pri ohranjanju duševnega zdravja, saj je skupni imenovalec skoraj vsem duševnim motnjam prav notranja psihična napetost, pojavlja pa se lahko tudi huda tesnoba,« pravi psihiatrinja Arijana Turčin s Psihiatrične klinike v Ljubljani. Pacientom psihiatri zato svetujejo različne tehnike sproščanja, rekreacije na svežem zraku ali ukvarjanje s konjički, ni pa znano, kako dosledni so pri njihovem izvajanju. Kot pravi Turčinova, je najpomembneje, da si pacient izbere tisto dejavnost, ki mu najbolj ustreza glede na njegov življenjski slog in obveznosti ter mu najbolj pomaga. »Številni se tako odločijo za različne oblike



VPLIV NA ZDRAVJE: Čuječnost naj bi bila učinkovita metoda za več energije, samozavest, sposobnost obvladovanja stresa. Vse več raziskav pravi, da čuječnost vpliva tudi na lajšanje tesnobe, depresije, kroničnih bolečin in anksioznih motenj.

meditacije ali joga, skozi vse našeto pa se srečajo tudi s čuječnostjo.

Znanstvene raziskave o vplivih čuječnosti kažejo na pomembne pozitivne učinke predvsem za zmanjševanje depresije. Danska raziskovalca sta v študiji, leta 2011 objavljeni v strokovni reviji Clinical Psychology Review, ugotovila, da so kognitivne terapije, utemeljene na čuječnosti, za 43 odstotkov zmanjšale tveganje za vno-vičen izbruh depresije pri bolnikih, ki so se pred tem vsaj trikrat resno spopadali z napadi depresije. Za tiste z manj epizodami izrazite razlike ni bilo. To sta opazovala na vzorcu 593 ljudi, vključenih v šest kliničnih testiranj.

Psihoterapevt dr. Miha Černetič je v preglednem znanstvenem članku, že leta 2005 objavljenem v reviji Psihološka obzorja, povzel različne raziskave in strokovne objave o čuječnosti. Kot navaja, tehnika dokazano vpliva na hormonske in nevrokemične spremembe v možganih, med drugim naj bi se z doslednimi treningi povečala raven hormona melatonina, ki je povezan z različnimi biološkimi funkcijami za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni, vključno z rakom. Vadbe čuječnosti pozitivno vplivajo na posameznikovo samospoštovanje, optimizem, pozitivni afekt, zadovoljstvo z življenjem, vitalnost, samo aktualizacijo ter avtonomijo in povezanost.

Tudi čuječnost ima svoje omejitve

Kot pa opozarja psihoterapevt Miha Štrukelj, ima tudi čuječnost svoje omejitve. »Pomembno je poudariti, da gre za kognitivno metodo, ki lahko zelo pozitivno vpliva na zmanjšanje simptomov ali izboljšanje kakovosti življenja, ne upošteva pa psihogeneze, torej vzrokov za razvoj težav, določenega vedenja ali strukture osebnosti. Kljub pozitivnim vplivom čuječnost ne razreši travme ali konflikta, ki sta lahko povzročitelja določene motnje, zato brez ustrezne čustvene predelave ne moremo pričakovati, da bomo odpravili vzrok motnje ter trajno razrešili naše težave. Kljub temu vidim čuječnost kot dober način blaženja motečih simptomov, ohranjanja stika in notranje pozornosti, ki navsezadnje vodi do bolj ozaveščenega življenja,« pravi Štrukelj.

Dostopnost vadbe

Pri nas se vadbe čuječnosti izvajajo v programih in na delavnicah. Trajajo okvirno dva meseca, cena pa se giblje med 150 in 350 evri. Cenejša izbira so različne aplikacije za pametne telefone in tablice računalnike, med katerimi je veliko brezplačnih, tudi plačljive pa stanejo zgolj nekaj evrov. Ovira je lahko le, da so vadbe posnete v angleščini. Kot ugotavlja ekipa španskih raziskovalcev, konkretnih študij o pomembnih zdravstvenih učinkih teh aplikacij za zdaj še ni. V pregledni študiji, lani objavljeni v Strokovni reviji za raziskovanje zdravja in zdravstva v dobi interneta (Journal of

Naj mobilne aplikacije za čuječnost in meditacijo

Predstavljamo izbor specializiranega spletnega portala Healthline.com glede na ocene uporabnikov, dosegljivost, ceno in uporabnost:

1. The Mindfulness app: od pet- do 30-minutne vodene vadbe meditacije ali tihe meditacije ob spremljavi zvonov (iphone: 1,79 evra, Android: 1,74 evra);

2. Simply being: od pet- do 20-minutne meditacije ob spremljavi zvokov narave: morja, dežja, potoka ... (Android: 0,74 evra, iphone: 0,89 evra);

3. Headspace: deset različnih 3-dnevni meditacij in programov, osredotočenih na stres, spanje, prehranjevanje (brezplačna);

4. Mindfulness Meditation (iphone) oziroma Mental Workout (Android): osem tedenski program s šestimi vodenimi meditacijami, trajajočimi od pet do 40 minut (začetna različica na Androidu je brezplačna, na iphonu je treba odšteti 1,79 evra, letno doplačilo za dodatne vsebine je 13 evrov);

5. Calm: od dve- do 30-minutne vodene vadbe z različnimi glasbenimi ozadji (iphone: brezplačna, nadgradnja za letno naročnino znaša sedem evrov);

6. Breathe2Relax: vodene dihalne vaje (brezplačna);

7. Omvana: nastavljuje in prilagodi dljve vodene meditacije, zvoki za sproščanje, vodene vizualizacije ... (brezplačna s plačljivimi dodatnimi materiali);

8. Take a break! sedemminutna vodena meditacija za odmor med delom ali daljša 13-minutna meditacija (iphone in Android: brezplačna).

Medical Internet Research), med drugim izražajo pričakovanje, da bo z razvojem biosenzorjev, povezanih s pametnimi telefoni, možno opraviti več raziskav. Aplikacije, povezane z zdravjem, namreč pomenijo tretjo najhitreje rastočo skupino aplikacij na pametnih napravah.

Psihoterapevt Miha Štrukelj ob tem dodaja, da je lahko čuječnost zelo brezplačna. Tako da si vzamemo čas zase, namesto da ležimo pred televizijo. Ne glede na to, s kakšno pomočjo se lotimo posvečanja sebi, je temeljna zahteva enaka: čas in potrpežljivost.

Tjaša Zajc
medicina-danes@finance.si

Zahteve po vse večji produktivnosti in večfunkcionalnosti povzročajo velike miselne napore, kar nas oddaljuje od naravne čuječnosti. Mislimo na preteklost in prihodnost, pozabljamo pa, da življenje teče ta trenutek.

pravi psihoterapevt **MIHA ŠTRUKELJ**.