

05 Mindfulness i mentalno zdravlje

Uvod u Mindfulness kurs

By Vesna Laković van Kempen

Mindfulness i mentalno zdravlje

šta je važno znati

Ne mislim da je Mindfulness zamena za psihoterapiju, ali mislim da je korak koji može olakšati prvi susret sa psihoterapijom ili taj proces psihoterapije može učiniti lakšim za mnoge od nas. Pogotovo jer programi Mindfulness-a pomažu u razvoju unutrašnjih resursa kako bismo se lakše nosili sa stresom, teškim osećanjima, negativnim mislima...

Mindfulness se preporučuje onima koji imaju određene mentalne poremećaje, kao i onima koji žele poboljšati svoje mentalno zdravlje i dobrobit. Svakako pre polaska na neki od Mindfulness treninga, ili pre upoznavanja sa nekim od Mindfulness vežbi, potrebno je da se konsultujete sa svojim psihoterapeutom ako se suočavate sa određenim izazovima vezanim za svoje mentalno zdravlje, kako biste znali koje vežbe mogu vama lično najbolje da pomognu, a koje vežbe iz Mindfulness prakse možda nisu dobre za vas.

Ovo je nešto na šta treba da vas upozori i Mindfulness učitelj pre početka programa.

Neke od ovih vežbi možete raditi i zajedno sa vašim psihoterapeutom, iako je poželjno da psihoterapeut poseduje određenu edukaciju iz oblasti Mindfulness-a ili bar svoju ličnu praksu.

Postoje različite vrste Mindfulness meditacija koje ljudima mogu pomoći na različite načine. Dokazi pokazuju uverljivu potporu smanjenju stresa kroz MBSR program (Mindfulness Based Stress Reduction program), koji pomaže ljudima da se nose sa stresom, kao i MBCT kognitivnu terapiju zasnovanu na Mindfulness-u (Mindfulness Based Cognitive Therapy), koja je osmišljena kako bi pomogla ljudima sa depresijom.

Svesna pažnja (Mindfulness) je po meni osnova za brigu o sopstvenom mentalnom zdravlju. A kada smo svesniji nismo samo u mogućnosti da bolje kontrolišemo svoj stres i neprijatna osećanja, već smo i svesniji i svega onoga što je vredno, što nas ispunjava i što nas čini srećnim.

Ako želite da primenjujete Mindfulness vežbe u svom radu - šta je važno znati

Najpre je važno da, pre nego što se upustite u praktikovanje ovih vežbi u radu sa vašim klijentima, učesnicima i ciljnom grupom sa kojom radite, imate određeno relevantno iskustvo u primeni vežbi, najpre u ličnom životu.

Mindfulness je iskustveni pristup i nije praksa koja tek tako može da se ispredaje bez prethodne primene i vašeg ličnog uvida u to kako vežbe deluju najpre na vas same i kako ih primenjujete u sopstvenom životu.

Često mi se dešavalo da mi se jave mnogi profesionalci sa željom da koriste Mindfulness u svom radu.

Poslednjih godina vodila sam i treninge za primenu Mindfulness tehnika i vežbi u radu sa decom i odraslima. Moja preporuka za profesionalce bi uvek bila da završe barem osmonedeljni trening Mindfulness-a kako bi imali određeno iskustvo u vežbanju svesne pažnje.

Nakon toga, neki su shvatili da ipak ne žele da se bave Mindfulness-om u radu sa svojim klijentima, ali veliki broj profesionalaca se upravo posle treninga veoma zainteresovao za ovu praksu i nastavio dalje da istražuje, uči i usavršava se u ovoj oblasti.

Za neke vežbe, pogotovo iz oblasti osećanja, misli i kontrole stresa, bilo bi dobro ukoliko završite neki od treninga za trenere Mindfulness-a ili za primenu Mindfulness-a u radu sa klijentima.

Sa druge strane, ukoliko želite da kreirate svoj program koji će uključivati praksu i vežbe Mindfulness-a, možete me kontaktirati kako bih mogla najbolje da vas posavetujem koje vežbe, vrednosti ove prakse su uzajamno komplementarne onome što vi radite.

Takođe, možete kontaktirati nekog drugog Mindfulness trenera iz svog okruženja koji će, verujem, znati da vam da smernice i putokaze na koji način ove vežbe možete da inkorporirate u svoje već postojeće sadržaje i programe.