

04 Mindfulness i mentalno zdravlje

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijatnih misli i emocija

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.