

Cikkismertetés: Hogyan őrizzük meg mentális egészségünket a 'mindfulness' segítségével?

Article review: How to look after your mental health using mindfulness?

Ismertető:	Albrecht Lilla ⁱ ✉
Ismertetett cikk:	How to look after your mental health using mindfulness. Mental Health Foundation. https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-look-after-your-mental-health-using-mindfulness
Beküldve:	2020. 12. 15.
Doi:	10.24365/ef.v62i1.676
Kulcsszavak:	mentális egészség; mindfulness; jóllét
Keywords:	mental health; mindfulness; wellbeing

A jóllét pozitív fizikai, szociális és mentális állapotként határozható meg, viszont ez utóbbi jelentése nem foglalható össze egyetlen átfogó definícióban. Magában foglalja azt, hogy képesek vagyunk jól érezni magunkat a bőrünkben, egyedül és kapcsolatainkban is; hogy az élet viszontagságaival meg tudunk küzdeni és a lehetőségekből a legjobbat kihozni; valamint azt, hogy valahová tartozunk, képesek vagyunk kontrollálni az életünket; van célunk és értékesek vagyunk. Mindezen képességek és érzések elérésében, fejlesztésében nyújthat segítséget a 'mindfulness'. A 'mindfulness' magyar fordításban tudatos jelenlétet jelent, de az angol kifejezés, ahogyan azt a következőkben is látni fogjuk, sokkal több mindent kifejez.

'Mindfulness'-ről beszélünk, amikor figyelmünket, gondolatainkat és érzéseinket a jelen pillanat felé fordítjuk relaxációs technikák, jóga vagy légzőgyakorlatok alkalmazása segítségével. Kutatások bizonyítják a 'mindfulness' mentális egészségre gyakorolt pozitív hatását. Segít a gondolatok és érzések tudatosításában, így azok kezelhetőbbé válnak ahelyett, hogy túlterhelnék az egyént. Továbbá növeli a figyelmet, a koncentrációt, fejleszti a kapcsolatokat. A 'mindfulness' mindemellett a stressz, szorongás, depresszió, függőségek, illetve olyan fizikai problémák,

mint a magas vérnyomás, szívproblémák és krónikus fájdalom esetén is segítséget jelenthet.

A 'mindfulness' módszerét bárki elsajátíthatja és alkalmazhatja. Erre lehetőség van egyéni vagy csoportos foglalkozáson, de online formában is, vagy akár autodidakta módon is megtanulhatjuk könyvek és hanganyagok segítségével. Az Oxfordi Egyetem 2013-as kutatásában, melyben egy online 'mindfulness' tanfolyam 273 résztvevője szerepelt, a vizsgálati személyek egy hónappal a kurzus elvégzése után szorongásszintjük (58%), depressziójuk (57%) és stressz szintjük (40%) jelentős csökkenéséről számoltak be.

Gyakorolhatjuk ezt a technikát a hétköznapjainkban, akár egyszerű tevékenységek végzése közben is. Ki- és belégzéskor figyeljük meg a jelenben a gondolatainkat, testünket. Csukjuk be a szemünket, majd lábainktól felfelé haladva tudatosan figyeljük meg, milyen érzés kapcsolódik testrészeinkhez. Önmagunk vizsgálata során lelassíthatunk, megtanulhatjuk felismerni testünk jelzéseit és fejleszthetjük koncentrációnkat. A sétálás remek lehetőség a 'mindfulness' alkalmazására. Lassan sétálva fordítsuk figyelmünket lábizmainkra, valamint arra az érzésre, ahogy talpunk a földhöz ér, és próbáljunk a jelenre összpontosítani. Az étkezés szintén alkalmas ad a

ⁱ Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar, Debrecen

'mindfulness' gyakorlására. Szánjunk időt az étel megízlelésére, illatának, állagának befogadására, teljes figyelmünkkel koncentráljunk az ételre, hogy jobban értékelhessük és élvezhessük az étkezéseket. Mindezek mellett a környezetünk

hangjaira való összpontosítás, azok megtapasztalása is hozzájárulhat ahhoz, hogy az élet más területein is sikeresen alkalmazni tudjuk a 'mindfulness'-t.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A 'mindfulness' egy egyszerűbb, de annál hasznosabb módszer arra, hogy rohanó mindennapjainkban időt szánjunk önmagunk és a külvilág megtapasztalására. Célszerű lehet alkalmazása a stresszes és feszült hét-köznapok, valamint a szorongás, a depresszió és egyes függőségek terápiás kezelése során.