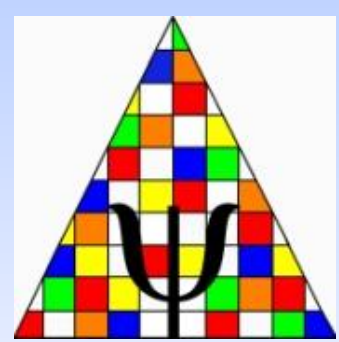




Magdalena Živković, dipl. psih. Mindfulness Teacher, Udruga ZAJEDNICA – stručnost i multidisciplinarnost, Udruga za poticanje i umrežavanje kreativnih potencijala i rad na dobrobit zajednice <http://www.zajednica.com.hr>



Barica Urh, mag.psih. , „MOZAIK” Agencija za psihološke usluge <http://www.mozaik-psihologija.hr>

# MINDFULNESS

## Usredotočena svjesnost

### Što je mindfulness?



**Svjesno**, namjerno obraćanje pažnje na **sadašnje iskustvo** (osjete, misli, emocije, svakodnevne aktivnosti).

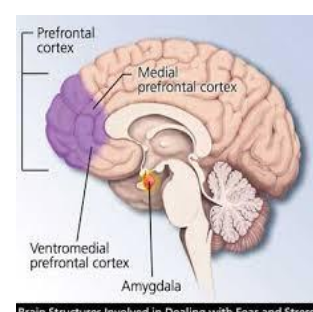
**Bez prosuđivanja**, znatiželjno i suosjećajno istraživanje i priznavanje iskustva takvog kakvo jest

### Dobrobiti



fMRI i EEG mozgaiskusnih meditanata i nakon 8 - jednih MBSR i MBCT programa:

- smanjena aktivnost u „default mode”
- jačanje mijelinskih ovojnica – brži protok impulsa
- aktivnija (zadebljana) područja mozga zadužena za učenje i kontrolu emocija (*hipokampus i prefrontalni korteks*)
- smanjena aktivnost područja odgovorna za strah i stres (*amigdala*)
- smanjena anksioznost i općenito stres
- poboljšano održavanje pažnje, bolja regulacija emocija, pojačan osjećaj dobrog raspoloženja



### Primjeri prakse



**SIY(LI)** - Nefitna organizacija izrasla na programu razvijenom unutar Googlea za poslovni kontekst. Emocionalna inteligencija, mindfulness i neuroznanost za redukciju stresa, djelotvorno vođenje i timski rad



**Mindful Schools** - Nefitna organizacija koja razvija i nudi mindfulness programe za učitelje i djecu



**Inner kids** - Nefitna organizacija izrasla na programu za djecu i obitelji



**Centar za mindfulness u medicini**, zdravstvenoj skrbi i društvu i Klinike za stres Medicinskog fakulteta Sveučilišta Massachusetts



**Mindfulness -based Mind Fit Training (MMFT)** – program za trening koncentracije, održavanja pažnje i redukcije stresa u vojsci

### Izvor



Vipassana meditacija iz tradicije budizma. Zbog univerzalnog temelja primjenjuje se u sekularnom kontekstu i znanstveno istražuje izvan svakog religijskog okvira.

### Znanstvena istraživanja



**Jon Kabat – Zinn, PH.D.**, molekularni biolog, profesor emeritus na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Massachusettsu, pionir u uvođenju mindfulnessa u medicinu. 1979. g. Na istom sveučilištu osnovao Kliniku za stres i kasnije Centar za mindfulness u medicini, zdravstvenoj skrbi i društvu. Razvio 8-tjedni **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) program** za redukciju stresa i ublažavanje kronične boli vježbanjem mindfulnessa.



**Mark Williams, Ph.D.**, profesor kliničke psihologije sveučilišta Oxford i voditelj sveučilišnog Centra za mindfulness. Koautor **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) programa** kao edukacijskog pristupa za opću populaciju i terapijskog pristupa za tretman kliničke depresije, ovisnosti i anksioznih stanja.



**Dan Siegel Ph.D.**, profesor pedijatrije i dječje psihijatrije Kalifornijskog sveučilišta Los Angeles, voditelj sveučilišnog Centra za istraživanje mindfulnessa. Kreator pojma **mindsight** (pogled u um) i voditelj Instituta za mindsight. Istražuje povezanost mindfulness vježbanja i optimalnog razvoja mozga, interpersonalnih odnosa i roditeljstva. Razvija područje interpersonalne neurobiologije.



**Richard J. Davidson, Ph.D.** profesor psihologije i psihijatrije na Sveučilištu u Madisonu, Wisconsin i voditelj Laboratorija za neuroznanost emocija i Centra za istraživanje zdravog uma. Razvija pojam **emocionalni stil** koji je dosljedan (ali ne fiksna jer se treningom može mijenjati) način reagiranja na iskustvo oblikovan aktivacijom određenih neuralnih krugova. Istražuje utjecaj mindfulness vježbanja na promjene emocionalnog stila.



### Mindfulness u Hrvatskoj?