

Jak může pomoci mindfulness v rozvoji duševní odolnosti mládeže



Rozpoznat svoje potřeby a reagovat na ně, tak by se dala definovat schopnost mindfulness, do češtiny překládaná jako všímavost. Není pochyb, že právě ta nejen mládeži, ale často i dospělým chybí. V tlaku povinností a požadavků „autorit“ nebo systému se tato dovednost – všem lidským bytostem vlastní – postupně vytrácí. Cílem mindfulness je kultivovat všímavý postoj k sobě samým i okolí a žít naplněný život.

Ačkoliv kořeny mindfulness vycházejí z buddhistické filozofie a meditace, dnes se mindfulness dostává do zdravotnictví, školství, sportu, umění i světa businessu. Všímavý postoj se rozvíjí ve všech oblastech života a po celém světě. Jeho hlavním účelem je podpora našeho wellbeingu - celkové duševní a životní pohody. A to, že mindfulness k wellbeingu skutečně přispívá, je podpořeno tisíci vědeckými studií.

Objevte inspiraci přítomným okamžikem

„Minulost už byla, budoucnost ještě neexistuje. Jediné, co máme, je tady a teď.“ Znáte tenhle citát?

Krásně vystihuje hlavní cíl rozvíjení mindfulness. Tím je získat dostupný pocit životního naplnění a uvědomovat si smysl života nikoliv ve výjimečných okamžicích, ale i během každodenních aktivit. Objevte inspiraci přítomným okamžikem. Cíl mindfulness je v přímém

rozporu s tím, jak tráví většinu dní běžný civilizovaný člověk: rozjímáním nad tím, co se nepovedlo v minulosti, nebo obavami o budoucnost. Z průzkumů vyplývá, že právě dovednost být tady a teď, kde se náš život skutečně děje, snižuje hladinu stresu a činí náš život šťastnější bez ohledu na změnu vnějších okolností. Ať už děláme něco, co nás baví, nebo něco, co dělat musíme, pravidelný trénink mindfulness nás posiluje.

Vědecky podložené přínosy mindfulness

Praxí mindfulness se posilují neuronová spojení mezi různými částmi mozku. To nám pomáhá vidět každodenní události s větším odstupem. Když si uvědomíme, že nás naše pocity a myšlenky ve své podstatě nemusejí ovládat, obavy a ustaranost se většinou odlehčí. V důsledku toho se pak například zmírňují a upravují fyziologické stresové reakce, jako je sekrece stresových hormonů (adrenalin, kortizol), které v chronické míře zvyšují zánětlivost v těle. A posiluje se celistvé a empatické vnímání sebe a ostatních.

Vědecké výzkumy potvrzují, že pravidelná praxe rozvíjení mindfulness má následující benefity na naše zdraví, wellbeing a celkový život:

- Snížení stresu u dětí, dospívajících a dospělých
- Zlepšení pozornosti, paměti a akademických výsledků
- Zlepšení soustředění dětí a dospělých s poruchou pozornosti (ADHD apod.)
- Zvýšení empatie a laskavosti k sobě i druhým
- Zlepšení celkového fyzického i psychického stavu
- Snížení zánětlivosti v těle i na úrovni epigenetiky
- Podpora léčby depresí, úzkostí, poruch příjmu potravy a dalších psychických poruch a onemocnění

Ačkoliv přínosy mindfulness jsou vědecky podložené, nemělo by se stát, že mindfulness používáme s nějakým konkrétním cílem. Například když si uvědomíme, že nám v životě není zrovna skvěle, mindfulness není nástrojem, jak se z tohoto stavu vymanit. Za každou cenu se cítit dobře, zbavit se úzkostí, mít prázdnou hlavu, být vyklidněný... To je velká překážka a může znamenat, že na trénink mindfulness rezignujeme.

Mindfulness pro mládež v Česku

V České republice neexistuje jednotná národní strategie zavádění mindfulness do škol a organizací pro mládež. Programy mindfulness, které se po republice nabízejí jsou lokální iniciativy jednotlivců nebo organizací. Státní podpora pro zavádění těchto programů zatím neexistuje. Zde uvádíme přehled některých mindfulness programů, do kterých se může mládež a dospělí mohou hlásit:

Český mindfulness klub sdružuje lektory mindfulness, kteří nabízejí mindfulness do škol, pro mládež, rodiče i jednotlivce. Buduje komunitu lidí, kteří se zajímají a aktivně rozvíjí mindfulness a laskavost – prověřené přístupy, které pomáhají lidem po celém světě žít kvalitnější život, lépe zvládat stres a posílit fyzické i psychické zdraví. Jedním ze zakladatelů je senior lektor mindfulness a terapeut Marek Vích, autor akreditovaného předmětu „Mindfulness v manažerské praxi“ pro studenty VŠE – svého času jednoho z nejpopulárnějších volitelných předmětů na celé škole.

<https://mindfulnessclub.cz/>

Dále funguje **Český mindfulness institut**, který kromě 8 týdenních programů MBSR pro dospělé nabízí i speciálně program pro žáky a studenty základních a středních škol (od 11 do 19 let) - Mindful Teens. Dvěma klíčovými přínosy pro děti jsou vyšší pozornost a vyšší sebekontrola. Schopnost soustředit se a regulovat svoje chování a emoce jsou základními stavebními kameny zdravého vzdělávacího prostředí.

<http://www.mindfulness-institut.cz/mindful-teens/>

V roce 2020 začala svoji činnost **SEMwell**. Organizace nabízí kurzy mindfulness vyučujícím, rodičům a pracovníkům*ám s mládeží. Cílem je zlepšit wellbeing celých škol, školek a organizací především skrze rozvoj mindfulness a podpořit tak individuální i komunitní wellbeing. Organizace SEMWell od roku 2020 realizuje evropské projekty spolufinancované Erasmus+ zaměřující se na rozvoj duševního zdraví. Jedním z nich je i projekt BENEFIT.

<https://www.semwell.org/>