



Rozvíjíme mindfulness a zvyšujeme odolnost mládeže v evropských zemích

Prvního června 2023 proběhlo v Praze mezinárodní setkání partnerů projektu BENEFIT. Projekt spolufinancovaný z evropských fondů Erasmus+ cílí na podporu mindfulness a psychické odolnosti mládeže. Sešli se odborníci na duševní zdraví mládeže z pěti evropských zemí: České republiky, Kypru, Německa, Irska a Portugalska, aby probraly spolupráci na projektu, který právě startuje. V jeho průběhu se můžete těšit na školení a workshopy pro mládež a pracovníky s mládeží ve všech partnerských zemích. Výsledkem bude online e-learningová platforma, která bude spuštěná v listopadu 2024.

Autorka: SEMWell a Motion Digital, Veronika Veselá

Co si vybavíte, když se řekne mindfulness? „Každý si hned představí, že musí mít prázdnou hlavu, hlavu bez jediné myšlenky. To je ale nesmysl,“ říká vystudovaná psycholožka a členka mezinárodního konsorcia Andri Agathokleous z Institute of Development z Kypru. „Pokud máte v hlavě myšlenky, buďte rádi, znamená to, že jste lidská bytost a žijete,“ dodává s úsměvem na vysvětlenou. Sama s mindfulness začala před 12 lety pod vedením své učitelky, nyní má svoji každodenní praxi, která ji pomáhá zůstat v klidu i v náročných situacích, které ji v životě potkávají. Svůj život si už bez mindfulness nedokáže představit. „Díky pravidelné praxi jsem zvládla s větším klidem rozvod s manželem i stěhování. Těžkosti do života přicházejí a odcházejí. To je normální. Důležité je, jaký postoj k nim zaujmete. Mindfulness mi pomáhá zachovat nadhled,“ říká Andri.

Mindfulness a jeho přínosy

Mindfulness, neboli česky všímavost je dovednost, která je nám všem vlastní. Každodenní praxí ji můžeme posilovat a rozvíjet, podobně jako sval v těle a získávat tak nadhled a odstup od našich každodenních pocitů, emocí, myšlenek, událostí, které se nám dějí a

vstupují do našeho života. To, co se nám děje, ovlivnit často nemůžeme, můžeme si ale zvolit, jak se k tomu postavíme. To je základní tezí mindfulness, která nám umožňuje odstup a nadhled.

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

Jak rozvíjet svou praxi mindfulness

Účastníci mezinárodního konsorcia se shodli, že každý má svou vlastní praxi. „Můj způsob, když se potřebuju zklidnit a relaxovat, je zastavit se a sepsat si všechno, co se mi honí hlavou. Když mám nějaký problém, sepíšu si pokaždé všechna pro a proti. To mi pomáhá se správně rozhodovat. Psaní je pro mě důležité a vždy mě zklidní,“ říká Anna Christou z řeckého Center for the Advancement of Research & Development in Educational Technology.

Začít s vlastní praxí všímavosti může být přínosné pro každého a v každém věku. Formální praxe zahrnuje různé formy meditace, všímavý pohyb a další aktivity a cvičení. Neformální praxí pak vnášíme schopnost všímavosti do každodenních činností například tím, že si soustředěně pomalu vychutnáváme jídlo, že na procházce plně vnímáme barvy, tvary, zvuky a vůně kolem nás nebo že při konverzaci věnujeme plnou přítomnou pozornost slovům druhého. Všímavost nás také učí naslouchat svému tělu a jeho potřebám. Lépe si uvědomíme, zda a kdy máme hlad či žízeň, zda si potřebujeme odpočinout, nebo se jít proběhnout ven.

Co si ze setkání odnášíme?

Potkat stejně naladěné lidi s podobným západem pro mindfulness a psychické zdraví je obohacující a posilující. Každý je osobně zapojen do rozvoje vlastní praxe všímavosti a podpory vlastní odolnosti a pohody, proto věříme, že vědomá spolupráce přinese zaručené výsledky. Osobní setkání poskytlo jasnou představu nejen o výsledcích projektu, ale také úkolech a časovém harmonogramu, a nabilo nás energií do další spolupráce.

Zajímá vás mindfulness a duševní zdraví? Sledujte projekt na facebooku

<https://www.facebook.com/benefiteuproject>