

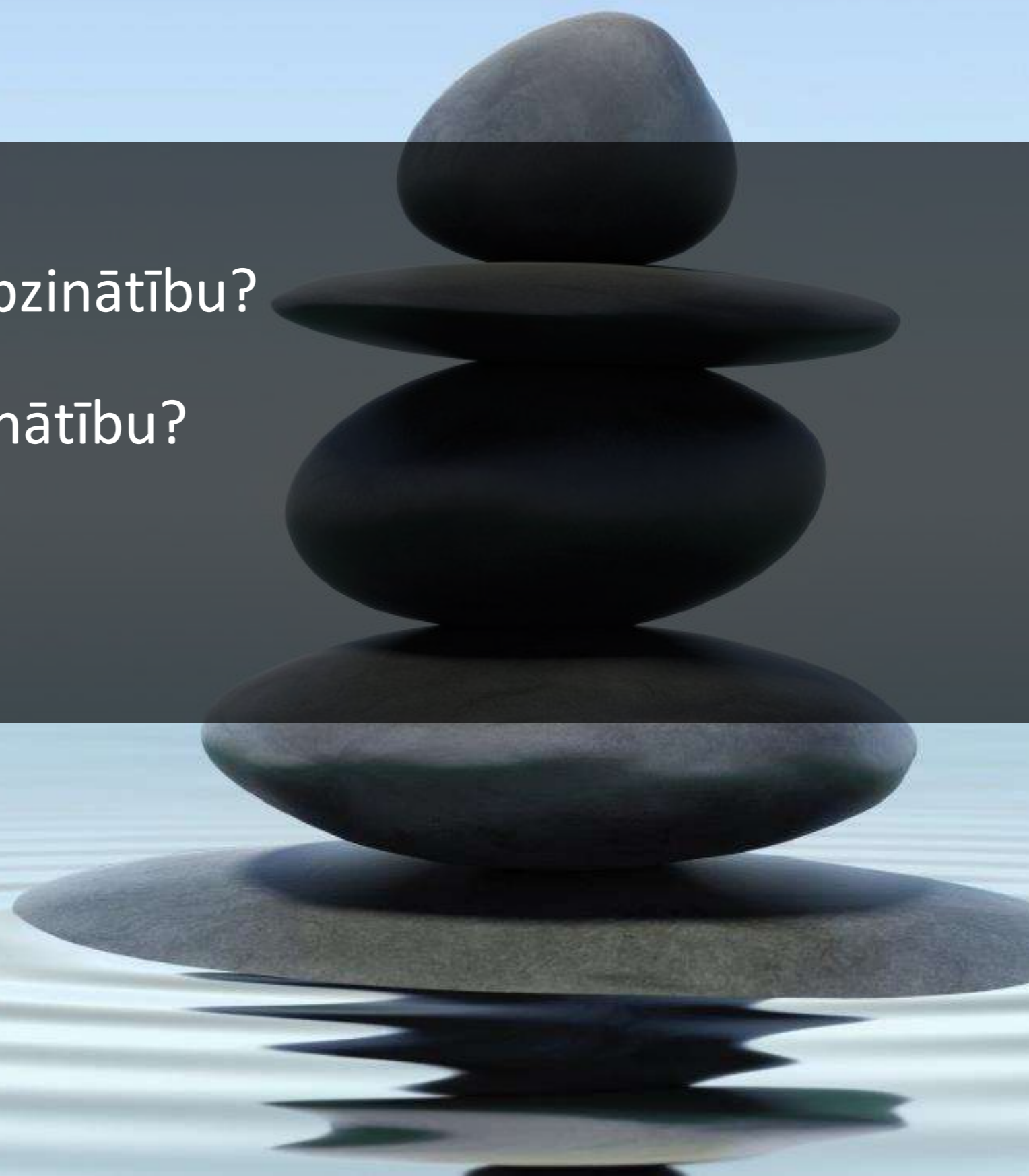
VALDIS SVIRSKIS, MG.Phil.
SANDIS K. DŪŠELIS, MG.Psych.

APZINĀTĪBA UN MEDITĀCIJA LĪDZSVAROTAI DZĪVEI

WWW.MIERVIDI.LV



- Vai esat dzirdējuši par apzinātību?
- Vai esat mēģinājuši apzinātību?



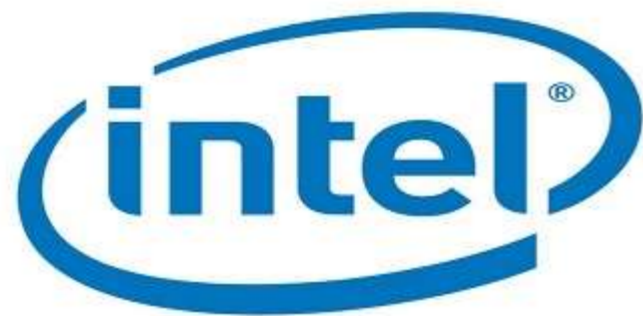
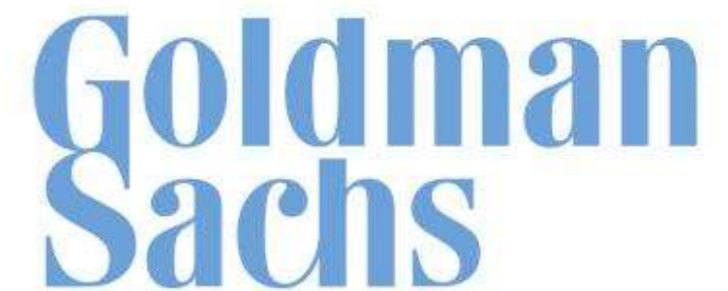
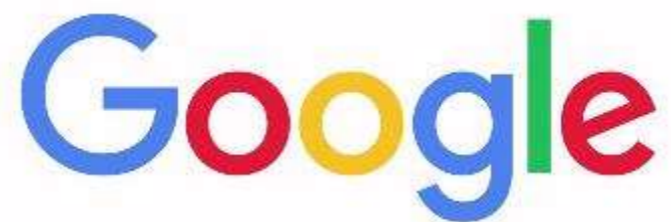
Kāpēc britu parlamentārieši
praktizē apzinātību?



Kāpēc uzņēmumi praktizē apzinātību?



Dažas no kompānijām, kurās
ir apzinātības nodarbības?



Deutsche Bank

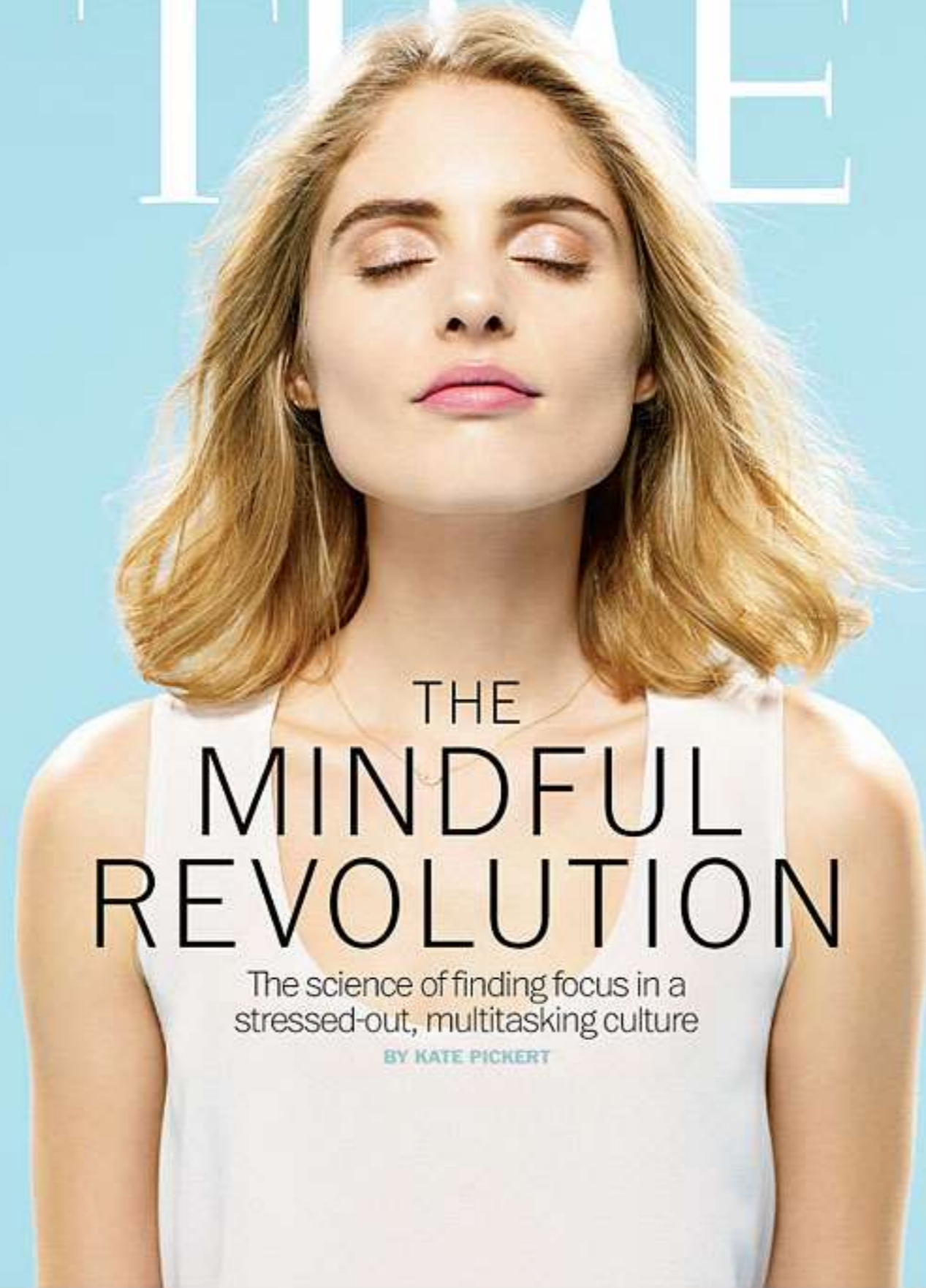


Procter & Gamble



Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME



THE MINDFUL REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

APZINĀTĪBA

- * KAS TAS IR?
- * KĀPĒC TO PRAKTIZĒT?
- * KĀ TO PRAKTIZĒT?

Apzinātība

- Iedzimta spēja
- Pilnīgi būt ŠEIT un TAGAD
- *Waking up to the way things are*



Apzinātības jēdziens

- patreizējā mirkļa apzināšanās, ko rada mērķtiecīgi pievērsta uzmanība un nevērtējoša attieksme pret pieredzi

(Kabat-Zinn, 2003)



Psiholoģiskie temēsti kāpēc praktizēt apzinātību?

* STRESA PĀRVARĒŠANA

* PAŠREGULĀCIJA

ĶERMEŅA, EMOCIJU UN PRĀTA REGULĒŠANA

* PRASMĪGA KOMUNIKĀCIJA

* SEVIS IZZIŅA

Kas nav apzinātība?

- Aizmiršana
- Steigšanās
- Neieklausīšanās
- Pārņemtība ar domām par pagātņi vai nākotni
- Prātošana, «atgremošana»
- Citi autopilota veidi



Stresori

- **Ārējie:** apkārtējā vide un sociums
- **Iekšējie:** domas, vērtības, attieksme, uztvere utt.

SIMPATISKĀ NERVU SISTĒMA

FLIGHT OR FIGHT



SIMPATISKĀ NERVU SISTĒMA

- Tā darbojas stresoru ietekmē, tā aktivizē enerģijas mobilizāciju un patēriņu. Izmanto cilvēka ķermeniskos resursus t.sk. imūnsistēmu enerģijai
- **Paaugstina:** asinsspiedienu, sirdsdarbības ātrumu, degvielas patēriņu (cukurs, tauki...), adrenalins, skābekļa cirkulāciju vitālajos orgānos, asinsrecēšanu, acs zīlīšu lielumu un redzi
- **Samazina:** Enerģijas uzglabāšanu, gremošanu, siekalu izdalīšanos

PARASIMPATISKĀ NERVU SISTĒMA

"REST-AND-DIGEST"



"REST-AND-DIGEST"

PARASIMPATISKĀ NERVU SISTĒMA

- Tā samazina nervu sistēmas aktivitātes pacēlumu. Veicina relaksāciju, organisma sistēmu un enerģijas atjaunošanu
- Palielina: gremošanu, enerģijas uzglabāšanu, rezistanci pret infekcijām, atslābinājumu un atjaunošanos, cirkulāciju ne vitālajos orgānos (āda, ekstremitātes), endorfīns - labsajūtas hormonu.
- samazina: sirdsdarbības ātrumu, asinsspiedienu, temperatūru.



Simpatiskā aktivitāte

Optimāls stresa līmenis

0

Parasimpatiskā aktivitāte



O

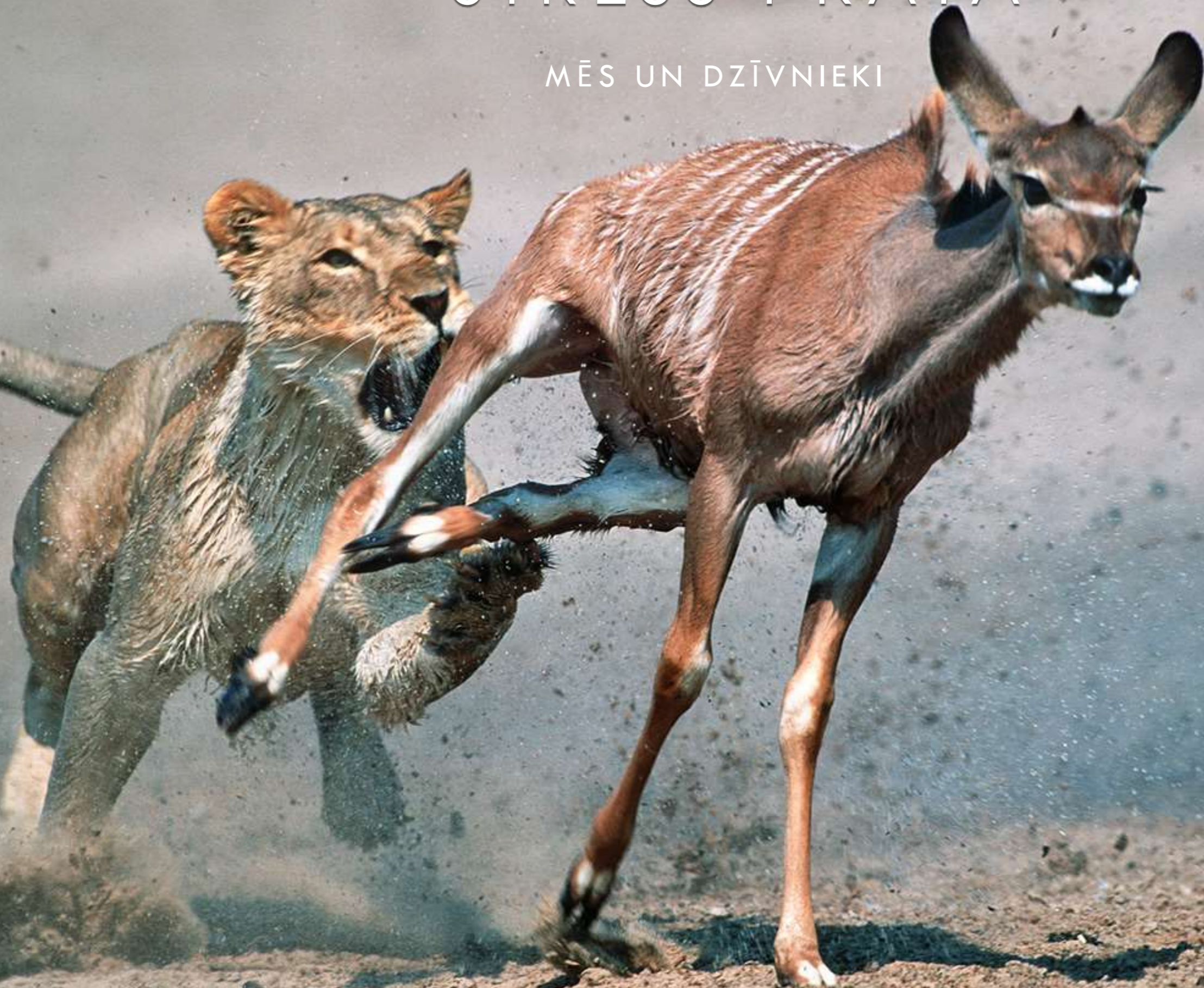
Izmaiņas	Sasprindzinājums	Stress
Smadzenes	skaidra un ātra domāšana	galvassāpes, drebuļi, plakstiņu raustīšanās u. c.
Garastāvoklis	garīga koncentrācija	raizes, humora izjūtas izzušana
Siekalas	stipri samazināts daudzums	izkaltusi mute, kamols kaklā
Muskuļi	lielāka kapacitāte	muskuļu spriedze un sāpes
Plaušas	lielāka kapacitāte	hiperventilācija, klepus, astma, paātrināta elpošana
Kuņģis	palielināta skābes sekrēcija	dedzināšana, gremošanas traucējumi
Zarnas	palēnināta (barības) pārvietošanās	caureja, graizes, sāpes, čūlas, resnās zarnas iekaisums
Urīnpūslis	samazināta urinēšana	paaugstināta urīna izdalīšanās
Seksualitāte	menstruālā cikla neregularitāte	impotence, amenoreja, frigiditāte
Āda	samazināts mitrums	sausums, dermatīts, izsitumi, nieze
Enerģija	palielināts enerģijas patēriņš	ātrs nogurums

Apzinātības vēsturiskās saknes un kāpēc to praktizēt?

- **Tā ir spēja, kas ikvienam ir piešķirta piedzimstot**
- *Mindfulness* praksei ir Budisma tradīcijas saknes, taču šādas metodes sastopamas daudzās garīgajās tradīcijās
- **Tā ir attīstāma**
- Ir skaidra metodoloģija, kā to izdarīt
- **Ja tiek attīstīta, tā nozīmīgi uzlabo jūsu personiskās un profesionālās dzīves kvalitāti**
- Ir nozīmīga pierādījumu bāze

STRESS PRĀTĀ

MĒS UN DZĪVNIKI



“Budās noslēpums”, autori Riks Hansons un Ričards Mendiuss

APZINĀTĪBĀ BALSTĪTA STRESA REGULĒŠANA - MBSR

Jon Kabbat-Zinn

emeritus profesors medicīnā Masačūsetsas universitātes medicīnas skolā, izveidojis Stresa mazināšanas klīniku ("Stress Reduction Clinic") un Centru apzinātībai medicīnā, veselības aprūpē un sabiedrībā ("Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society"). Mācījies pie vairākiem budisma un dzen skolotājiem. 1979.gadā ir izveidojis apzinātībā balstītu stresa mazināšanas programmu - mindfulness-based stress-reduction program (MBSR).



Center for Mindfulness
in Medicine, Health Care, and Society

Department of Medicine
Division of Preventive and Behavioral Medicine

APZINĀTĪBĀ BALSTĪTA KOGNITĪVĀ TERAPIJA - MBCT

Mark Williams

emeritus profesors klīniskajā psiholoģijā un goda vecākais zinātniskais līdzstrādnieks psihiatrijas departamentā Oksfordas universitātē, kā arī vadījis Apzinātības centru ("Mindfulness Centre") Oksfordas universitātē.

Kopā ar kolēģiem John Teasdale (Kembridža) and Zindel Segal (Toronto) 2002. gadā izveidojis apzinātībā balstītu kognitīvo terapiju - Mindfulness-based Cognitive Therapy.



Oxford Mindfulness Centre

Preventing Depression and Enhancing Human Potential by Combining Modern Science with Ancient Wisdom

Pētījumos pierādīts

- 8 nedēļu apzinātības prakse nozīmīgi palielina pelēkās vielas blīvumu tajās smadzeņu daļās, kas atbild par **mācīšanās un atmiņas** procesiem, **emociju regulāciju, pašizpratni un perspektīvas uztveri**, salīdzinot ar kontrolgrupu

(Hölzel et al, 2011)



Pētījumi norāda, ka apzinātība

- Samazina stresa hormona kortizola līmeni
- Stiprina imūnsistēmu
- Atvieglo daudzas psiholoģiskas ciešanas (mazina bezmiegu, trauksmi, fobijas un ēšanas traucējumus)

(Tang, 2007; Davidson, 2003; Valsh un Shapiro, 2006)

Pētījumos pierādīts

Meditācija:

- palēnina smadzeņu novecošanos
- uzlabo psiholoģiskās funkcijas – attīsta uzmanību, līdzietību un empātiju
- paaugstina to smadzeņu apvidu aktivitāti, kas uzlabo garastāvokli

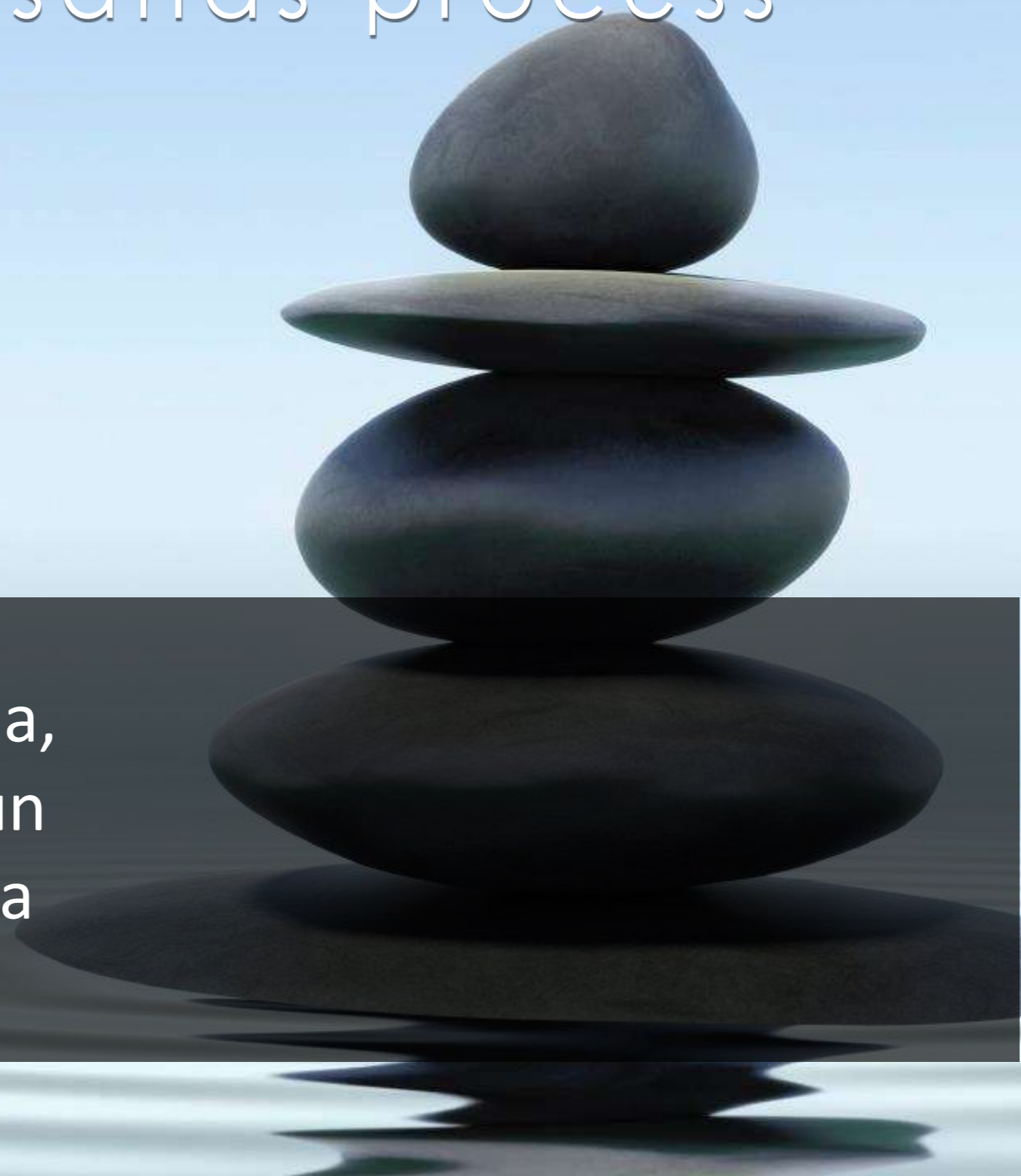
(Lazarus et al, 2008; Carter et al, 2005; Tang et al, 2007; Luc, Brefchinsky et al, 2008; Lucarus et al, 2005; Davidson, 2004)

Apzinātība prakse ietver



Koncentrēšanās process

- Uzmanības fokusēšana,
- uzmanības virzīšana un
- uzmanības noturēšana



Attieksme meditācijā

Atvērtība

Nesteigšanās vērtēt

Pacietīga apņemšanās

Līdzsvarota piepūle, mērenība

Uzticēšanās, paļāvība

Ļaušanās/ atlaišana

Pieņemšana

UZMANĪBAS treniņš – elpas un ķermeņa meditācija

- Ķermenis un elpa vienmēr ir klātesoši kā «enkurs» tagadnes brīdī
- Nekur nav jāiet un nekas nav jādara

KAS ir apzinātības prakse?

- Uzmanības treniņš
- Prāta treniņš

Formālā prakse	Neformālā prakse
Meditācijas, Fiziski vingrinājumi	Apzinātība ikdienas darbībās

Darbības un esības modalitātes

- Ātrāk, augstāk, tālāk
- Nekur nav jāiet un nekas nav jādara



Darbības un esības modalitāte

- „...lielākajai daļai no mums ir nepieciešama atļauja pārslēgties no darbības uz esības modalitāti, galvenokārt tādēļ, ka jau no mazotnes darīšana ir vērtēta augstāk nekā būšana”
(Kabat-Zin, 1990, 2013; 101)

A close-up, low-angle shot of a vast field of crocuses. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The colors range from deep purple to light lavender and white. The background is softly blurred, creating a sense of depth and a dreamy atmosphere. The lighting is soft and even, highlighting the delicate textures of the petals.

**Meditācija, kā līdzeklis garīgai
izaugsmei**



Meditācija noslēgumā

PALDIES

WWW.MIERVIDI.LV