



MINDFULNESS V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ ZDRAVOTNÍKA

Mgr. Šárka Albrechtová, FNKV, KAR RES II

MINDFULNESS/VŠÍMAVOST



- Schopnost být bdělý a uvědomovat si přítomný okamžik
- Záměrné věnování pozornosti přítomnému okamžiku a to bez hodnocení a posuzování

MINDFULNESS/VŠÍMAVOST

- Vědecký přístup inspirovaný východní filozofií
- Sekulární
- Jon Kabat Zinn, 1979, USA, Klinika snižování stresu, Massachusetts



ÚČINKY PRAKTIKOVÁNÍ MINDFULNESS

- Zlepšení zdravotního stavu, posílení imunity
- Zlepšení pocíťované kvality života
- Zvýšení pozitivních emocí a regulace nepříjemných emocí
- Snížení úzkosti
- Snížení ruminace (neustálé přemítání neužitečných myšlenek)

MINDFULNESS V ČR

- Akademické centrum pro výzkum a praxi mindfulness MUNI
<https://mindfulness.med.muni.cz>

(Odkazy na vědecké články a studie, nahrávky meditací, doporučená literatura, seznam certifikovaných lektorů)

<https://bemindful.cz>, <https://vnitrniprostor.cz>

JAK ZÍSKAT A ROZVÍJET TUTO DOVEDNOST

- MBSR: 8-týdenní kurz
- Osobní praxe
- Navazující kurzy rozvíjející všímavost
- Všímavost ve vztazích
- Retreaty



MOJE BENEFITY

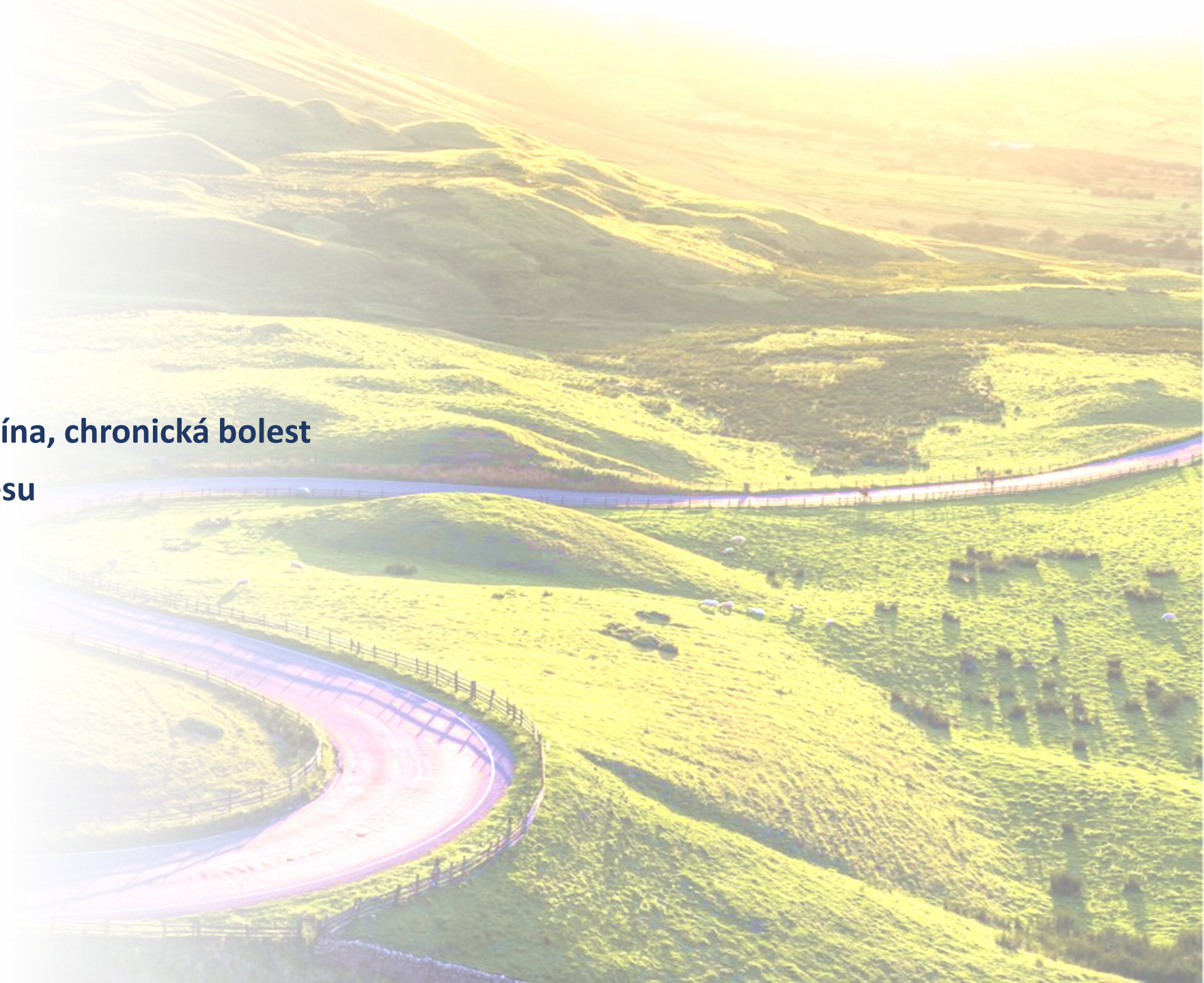


- **Snížení neustálého tlaku sama na sebe**
(Uvědomění si „dělání méně“)
- **Snížení okamžitých emocionálních reakcí**
(nádech a výdech), méně reaktivity
- **Možnost zklidnění po náročných chvílích**
- **Více radosti a smíchu**
- **Promítá se do osobního i pracovního života**

VIZE

- **Pacienti: paliativní medicína, chronická bolest**
- **Zdravotníci: Redukce stresu**

- **Hrazení pojišťovnou 😊**



PŘEHLED STUDIÍ

- Black, D.S. and Slavich, G.M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1):13-24
- Chiesa, A., Calati, R., and Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31:449-464
- Chiesa, A. and Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary medicine*, 15(5):593–600.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 68:18.1–18.26.
- Davis, D. M. and Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2):198–208.

PŘEHLED STUDIÍ

- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., and Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1):114–142.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., ... and Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3):357–368.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., and Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6):1041–1056.
- Sutcliffe, K. M., Vogus, T. J., and Dane, E. (2016). Mindfulness in organizations: A cross-level review. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3:55–81.
- Vich, M. (2015). The emerging role of mindfulness research in the workplace and its challenges. *Central European Business Review*, 4(3):35–47.

několikaminutové zastavení



DĚKUJI ZA POZORNOST

