
Mindfulness: Jak pracovat se stresem a úzkostí

Mindfulness: Jak pracovat se stresem a úzkostí

„Každá minuta se počítá. Každý okamžik je nový začátek,“ říká o praktikování mindfulness **Michal Dvořák**, se kterým jsme si povídali o tom, co mindfulness je i není a jak nám může pomáhat při studiu i při zvládnání aktuální mimořádné situace kolem šíření koronaviru.



Na konci března měl na Univerzitě Karlově začít osmítýdenní mindfulness online program pro podporu duševního a tělesného zdraví. Kurz vznikl před šesti lety na Ústavu psychologie a psychosomatiky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity a Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Brně.

Struktura kurzu je založena na vědeckých důkazech a vychází z osnov lékařských tréninků určených pro redukci stresu. Kurz probíhá online, ale součástí je úvodní setkání, které ale kvůli šíření koronavirové infekce bylo zrušeno, respektive přesunuto. Proč je toto osobní setkání důležité? „Úvodní setkání zprostředkuje mnohem silnější zážitek a zkušenost, co

mindfulness je i není, jak cvičit. Buduje komunitu a pocit sounáležitosti ke skupině. Osobní setkání také umožní odstranit nejružnější domněnky a zodpovědět případné otázky," vysvětluje Michal Dvořák.

Co je tedy mindfulness? „Mindfulness meditace je typ mentálního tréninku, který nám pomáhá budovat všímavost. Vnímat, co se děje okolo i uvnitř nás, zda nás třeba něco bolí, něco nám vadí, z něčeho máme strach nebo co nám naopak dělá radost. Když si uvědomujeme, že se to děje, můžeme s tím pracovat,“ vysvětluje Michal. A hned dodává: „Mindfulness ale není relaxační cvičení jehož cílem je uvolnit tělo a mysl, to je vlastně jen vedlejší efekt. Cílem cvičení není ani zbavit se myšlenek. Stejně tak to není zázračný rychlonávod, jak vyřešit problémy a stres.“

Michal Dvořák se k mindfulness dostal před více jak čtyřmi lety: „Nejdříve jsem absolvoval kurzy v Čechách a pak se vypravil do USA, kde jsem získal certifikát učitele mindfulness.“ Aktuálně vede mindfulness kurzy a pořádá přednášky a workshopy pro širokou veřejnost i ve firmách. „Díky mindfulness jsem získal schopnost zklidnit se a uvolnit se. Stres nebo negativní myšlenky dokážu zachytit hned v zárodku a nezabývat se jimi. Dává mi to větší laskavost k sobě a také větší důvěru v sebe i život kolem mě. Nemám tolik pochybností a přijímám věci takové, jaké jsou a tak, jak je život nabízí.“ Pozitivní účinky mindfulness potvrzuje i řada vědeckých výzkumů. „Dnes už pozitivní účinky mindfulness umíme studovat a měřit. Z výzkumů víme, že díky pravidelnému cvičení mindfulness dochází ke změnám v mozku. Například prefrontální kortex, který je zodpovědný za kognitivní funkce, je při pravidelném cvičení větší a aktivnější. Naopak amygdala, která spouští úzkost a strach, je menší a méně aktivní. Stáváme se tak odolnější vůči stresu. Z dalších studií víme, že mindfulness zlepšuje paměť a schopnost učení, podporuje koncentraci, posiluje imunitu, zlepšuje spánek. Máme méně negativních emocí a zažíváme větší spokojenost a štěstí,“ vyjmenovává lektor.

To zní jako zázračná metoda! Jaké je doporučené dávkování? „To je velmi individuální (směje se). Třeba při stresu mi může pomoci i minuta všímavého dýchání – zaměření pozornosti, které mi přinese okamžité zklidnění. Vedle toho pravidelné cvičení přináší i dlouhodobý „neviditelný“ efekt, jako lepší koncentrace nebo imunita. Většina výzkumů je provedena na osmítýdenním programu Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), kde se cvičí 40 minut denně a ukazuje se, že první změny lze zaznamenat již po 3–4 týdnech. Z jiných studií vyplývá, že pozitivní efekt lze pozorovat již při pravidelném cvičení 20 minut denně.“



Jak tedy s mindfulness začít? „Praktikování mindfulness má dvě roviny; formální a neformální. Pro formální cvičení doporučuji začít s krátkým 5–10 minutovým cvičením zaměřením na dech: To znamená zaměřovat naši pozornost na to, jak dýcháme. Vnímat nádech a výdech, ale nijak dech neovlivňovat. Po chvíli nám začnou myšlenky odbíhat. To je naprosto normální a součástí cvičení. Důležité je to zaznamenat, nekritizovat se za to a vrátit se k pozorování dechu. A tak pořád dokola. Někdy pomáhá myšlenku pojmenovat jako minulost nebo budoucnost.“

„Neformální cvičení můžeme praktikovat kdykoli během dne. Když cítíme třeba stres nebo úzkost, je dobré přesunout pozornost jinam – zaměřit se na své tělo, jak stojíme či sedíme. Dále se můžeme zaměřit na svůj dech, všimnout si jak se

zvedá a klesá náš hrudník. Můžeme se také zaposlouchat do zvuků kolem nás. Tím získáme určitý odstup od toho, co prožívám; zapojíme více racionální myšlení, a tak můžeme lépe pracovat i s našimi emocemi," říká Michal.

A hned uvádí na příkladu: „I na mě působí současná situace kolem šíření koronavirové infekce, všudypřítomný strach z neznáma. Napadají mě myšlenky – měl bys jít dál od tohoto člověka, co když se nakazím já nebo moji blízcí... Také jsem musel zrušit řadu kurzů a přichází existenciální myšlenky – přišel jsi o peníze, co budeš dělat? Ale díky všímavosti dokážu tyto negativní myšlenky a strachy včas zachytit a nechat jít. Naopak se spíše zaměřuji na to, co můžu udělat, jak využít situaci jako novou příležitost," dodává s úsměvem. A hned doporučuje krátké video od Dr. Justina Brewera, které radí, jak si poradit s úzkostí kolem koronaviru.

Ve zkratce: „Úzkost je obranná reakce. Mysl má tendenci více vnímat vše negativní, to nám evolučně umožnilo přežít. Skrze cvičení mindfulness ale můžeme toto naučené chování změnit, získat odstup a možnost lépe zvládat naše emoce a myšlenky, získáme možnost volby. I spokojenost je dovednost, dá se naučit," shrnuje Michal Dvořák. A na úplný závěr ještě přidává svůj oblíbený citát od Viktora Frankla: "Mezi podnětem a reakcí existuje určitý prostor. V tomto prostoru se nachází naše svoboda a naše moc zvolit si svou reakci. V naší reakci spočívá náš růst a naše štěstí."



Mgr. Michal Dvořák

Lektor mindfulness, který kvalifikaci učitele MBSR získal na UMASS Medical School (USA), na místě, kde celý osmítýdenní MBSR program vznikl. Aktuálně vede mindfulness kurzy a přednáší pro širokou veřejnost i ve firmách. Specializuje se i na mindful eating – na to, jak měnit nezdravé zažívací návyky a budovat všímavost k tomu proč, jak a co jíme. Více o kurzech a dalších nahrávky a cvičení naleznete na www.bemindful.cz