

Ακούστε το Αστέρι που έχετε μέσα σας



Τιθασεύοντας την κατάθλιψη και βελτιώνοντας την
ΕΥΕΞΙΑ ΜΕ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

© 2016. Δημιουργήθηκε από την Δρ. Saundra Jain και τον Δρ. Rakesh Jain. Αυτές οι πληροφορίες δεν αποσκοπούν να αντικαταστήσουν την επαφή με τον ιατρό. Δεν απαιτείται ειδική άδεια για τη χρήση του παρόντος υλικού για ερευνητικούς ή/και κλινικούς σκοπούς. Ωστόσο, κανένα μέρος του παρόντος φυλλαδίου δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εμπορικούς σκοπούς. Σχετικά με τις άδειες, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε ηλεκτρονικά στη διεύθυνση DrJain@WILD5Wellness.com.



WILD⁵ Wellness™
Wellness Interventions for Life's Demands

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΑΝΟΙΧΤΟ

Για να αρχίσετε το ταξίδι σας
ως ένα πιο ενσυνείδητο άτομο

"Να χαίρεστε την κάθε στιγμή,
αυτό και μόνο αρκεί. Το μόνο
που χρειαζόμαστε είναι η κάθε στιγμή
και τίποτα περισσότερο"

— Μπρέζα Τερέζα

Τι σημαίνει ενσυνειδητότητα;¹

Ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση που προκύπτει από:

Σκέψεις

Συναισθήματα

Σωματικές αισθήσεις
στην καθημερινή σας ζωή

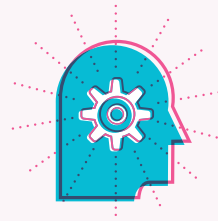
Μια σημαντική πτυχή της ενσυνειδητότητας είναι η αποδοχή. Αυτό σημαίνει ότι δίνετε προσοχή στις σκέψεις και στα συναισθήματά σας χωρίς να τα κρίνετε και κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να θυμάστε ότι δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος να σκέπτεστε ή να αισθάνεστε σε οποιαδήποτε στιγμή.¹

Κάνοντας ένα νοητικό βήμα πίσω και συνειδητοποιώντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας μπορείτε να σας βοηθήσετε τον εαυτό σας να παρατηρήσει τα σημεία στρες ή άγχους, κάτι που μπορεί εν τέλει να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αυτά τα συναισθήματα.¹

ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ:



κάνει καλό στο σώμα: μελέτες έχουν δείξει ότι μετά από μόλις οκτώ εβδομάδες εξάσκησης, ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας ενισχύει την ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος να καταπολεμά τις ασθένειες.²



κάνει καλό στο μυαλό: σε μελέτες έχει βρεθεί ότι η ενσυνειδητότητα αυξάνει τα θετικά συναισθήματα μειώνοντας παράλληλα τα αρνητικά συναισθήματα και το στρες.³



αλλάζει τον εγκέφαλο: αυξάνει την πυκνότητα της φαιάς ουσίας σε περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τη μάθηση, τη μνήμη, τη ρύθμιση συναισθημάτων και την ενσυναίσθηση.⁴



βοηθά στη συγκέντρωση: μελέτες υποστηρίζουν ότι η ενσυνειδητότητα μας βοηθάει να απομονώνουμε τον εαυτό μας από περισπασμούς βελτιώνοντας παράλληλα τη μνήμη μας και τις δεξιότητες προσοχής μας.^{5,6}

ΜΥΑΛΟ ΓΕΜΑΤΟ
Η ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟ;

Θέλετε να έχετε ένα μυαλό που είναι ΓΕΜΑΤΟ ή ένα μυαλό που είναι ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟ; Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε ποια είναι η δική σας άποψη και πώς αισθάνεστε. Σας συνιστούμε να διαβάσετε παρακάτω για να μάθετε πώς μπορείτε να αναλάβετε τη δέσμευση να αρχίσετε την εξασκείτε τη δική σας ενσυνειδητότητα σήμερα.

ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΗ (ΦΑΙΑ) ΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΖΗΤΗΜΑΤΟΣ

Συνδυάζοντας το διαλογισμό ενσυνειδητότητας με τη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία

"Το να κυριαρχείς στους άλλους είναι ισχύς, το να κυριαρχείς όμως στον εαυτό σου, είναι η πραγματική δύναμη"

— Lao Tzu

Εάν έχει γίνει ποτέ κάποιο ουράνιο ταίριασμα, αυτό είναι ανάμεσα στο διαλογισμό ενσυνειδητότητας και στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία – γνωστό και ως γνωσιακή θεραπεία βασισμένη στην ενσυνειδητότητα (MBCT). Η MBCT είναι μια σχετικά νέα μορφή βοήθειας που συνδυάζει την ανατολική φιλοσοφία και πρακτική (ενσυνειδητότητα) με τη δυτική φιλοσοφία και πρακτική (γνωσιακή θεραπεία). Έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν διάφορα ζητήματα όπως κατάθλιψη και άγχος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αφενός, για τη θεραπεία συμπτωμάτων και, αφετέρου, για την αποτροπή της επανεμφάνισης προβλημάτων.^{7,8}

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ!

Σε μια πρόσφατη μελέτη, άτομα με στρες που εξάσκησαν την ενσυνειδητότητα για 8 εβδομάδες παρουσίασαν μείωση του μεγέθους της αμυγδαλής, του τμήματος του εγκεφάλου που ευθύνεται για το φόβο και τις πολλές αλλαγές που προκαλεί στο σώμα.⁹ Το υπερβολικό στρες μπορεί να προκαλέσει αισθήματα φόβου και ανησυχίας και η αμυγδαλή αντιδρά με το να γίνεται "θερμή" και υπερδραστική.⁵ Η μελέτη έδειξε ότι ο διαλογισμός φάνηκε να "ψυχραίνει" αυτό το σημαντικό τμήμα του εγκεφάλου.⁹

Δεν μπορούμε να τονίσουμε αρκετά αυτά τα γεγονότα!

Μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι κάνουν διαλογισμό αντιδρούν διαφορετικά στο στρες. Όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις, η καρδιακή τους συχνότητα δεν αυξάνεται το ίδιο με όσους δεν κάνουν ή μόλις έχουν αρχίσει να ασχολούνται με το διαλογισμό. Μακροπρόθεσμα, αυτό είναι πολύ καλό για την καρδιά και το σώμα!^{10,11}

Γενικά, ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε και να διατηρήσετε μια πιο θετική ψυχική διάθεση μειώνοντας τη συναισθηματική σας αντίδραση σε στρεσογόνα γεγονότα. Για το λόγο αυτό, διαβάστε παρακάτω και μάθετε πώς θα ενεργοποιήσετε το "ομ" σας.^{7,8}



ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ

"Έχετε μυαλό στο κεφάλι σας.

Έχετε πόδια στα παπούτσια σας.

Μπορείτε να κατευθυνθείτε προς όποια κατεύθυνση επιλέξετε"

— Δρ. Seuss

Μια ενσυνείδητη στιγμή με μία σταφίδα

(Μια ενσυνείδητη εμπειρία φαγητού)¹²

Φάτε μια σταφίδα αργά και χρησιμοποιήστε όλες σας τις αισθήσεις, τη μία μετά την άλλη, για να παρατηρήσετε τη σταφίδα με κάθε λεπτομέρεια, από την αίσθηση που σας αφήνει στο χέρι έως τον τρόπο που η γεύση της πλημμυρίζει το στόμα σας. Αυτή η άσκηση μας θυμίζει ότι ακόμα και να φάει κανείς μια σταφίδα μπορεί να είναι μια πραγματικά ενσυνείδητη εμπειρία.¹²

Δεν σας αρέσουν οι σταφίδες; Μην ανησυχείτε – μπορείτε να δοκιμάσετε αυτήν την άσκηση με διάφορες τροφές όπως ένα κομμάτι σοκολάτα ή ένα σταφύλι.

Μόλις τελειώσετε, δώστε συγχαρητήρια στον εαυτό σας που ολοκληρώσατε μια άσκηση ενσυνειδητότητας!

Ας δοκιμάσουμε τώρα μια γνωσιακή άσκηση (σκέψης)

Μερικές φορές, οι αυτόματες σκέψεις που κάνουμε είναι ανακριβείς και μας προκαλούν δυσφορία. Αφιερώστε ένα λεπτό για να διαβάσετε την περιγραφή που ακολουθεί. Για όση ώρα διαβάζετε, φανταστείτε ότι λαμβάνετε μέρος στο σενάριο.

Άσκηση "Περπατάω στο δρόμο":

- Περπατάτε στο δρόμο
- Στην άλλη πλευρά του δρόμου βλέπετε κάποιον που γνωρίζετε
- Καθώς περνάει από μπροστά σας, χαμογελάτε και χαιρετάτε
- Το άτομο δεν σας χαιρετάει και συνεχίζει να περπατάει

Ενώ κάνετε αυτήν την άσκηση:

Τι σκέψεις πέρασαν από το μυαλό σας;

Τι νιώσατε;

Ποιες σωματικές αισθήσεις νιώσατε;

Καθώς σκέπτεστε τις απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις, αν είχατε αρνητικές σκέψεις, συναισθήματα ή σωματικές αισθήσεις, λάβετε υπόψη το εξής: υπάρχει πιθανότητα να παρερμηνεύσατε την κατάσταση;

Ας κάνουμε μια γνωσιακή άσκηση (σκέψης) μαζί!

Μήπως το άτομο δεν είδε ότι το χαιρετήσατε ή δεν σας αναγνώρισε;

Ή μήπως ήταν απορροφημένο στις σκέψεις του και δεν αντιλαμβανόταν τι γινόταν γύρω του; Βλέπετε τώρα πώς οι αυτόματες σκέψεις, τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις μπορεί να μην είναι "ακριβείς"; Χρησιμοποιώντας τις γνωσιακές μας σκέψεις, μπορούμε να αμφισβητήσουμε αυτές τις αρνητικές αντιλήψεις.¹

Αν κατανοήσετε πώς αντιδράτε και ερμηνεύετε αυτό το σενάριο, θα έχετε βιώσει μια γνωσιακή άσκηση.

Συγχαρητήρια!



ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ

Μπορεί να νιώθετε λίγο χαμένοι και να μην ξέρετε από πού να αρχίσετε, αλλά εμπιστευτείτε μας όταν σας λέμε ότι έχετε πολλές επιλογές! Σας συνιστούμε να ρίξετε μια ματιά σε ό,τι υπάρχει διαθέσιμο – θα εκπλαγείτε ευχάριστα με όλους τους πόρους που θα βρείτε.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Σκεφτείτε την πιθανότητα να παρακολουθήσετε ένα σεμινάριο MBCT διάρκειας 8 εβδομάδων που οργανώνεται στην περιοχή σας για να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε. Αν το να παρακολουθήσετε ένα σεμινάριο δεν είναι εφικτό, υπάρχουν και διαθέσιμα προγράμματα στο διαδίκτυο.

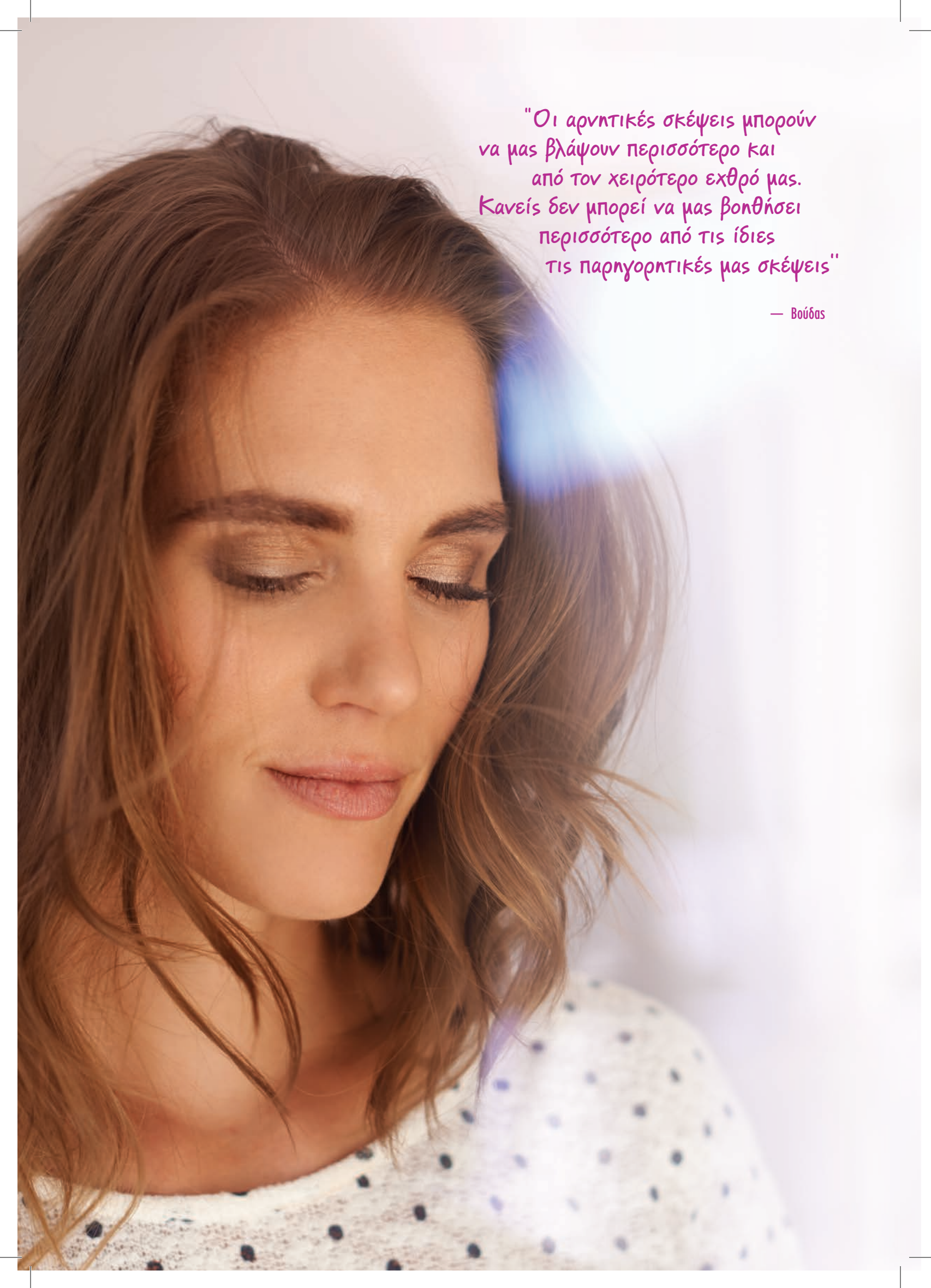
ΒΙΒΛΙΑ

Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ψάξετε στην τοπική σας βιβλιοθήκη ή στο βιβλιοπωλείο και θα δείτε ότι υπάρχουν πολλά καλά βιβλία που θα σας παροτρύνουν και θα σας καθοδηγήσουν στο ξεκίνημα του ταξιδιού σας προς την ενσυνειδητότητα.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

Το πρώτο βήμα για να αποκτήσετε πρόσβαση σε διαδικτυακούς πόρους είναι να ανοίξετε τον υπολογιστή σας και να κάνετε αναζήτηση. Υπάρχει πληθώρα γνώσεων εκεί έξω και κάποιες από αυτές παρέχονται μέσω δωρεάν εφαρμογών και ιστότοπων! Σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να το διαπιστώσετε και μόνοι σας και να συνεχίσετε το δρόμο σας προς την ενσυνειδητότητα.





"Οι αρνητικές σκέψεις μπορούν
να μας βλάψουν περισσότερο και
από τον χειρότερο εχθρό μας.
Κανείς δεν μπορεί να μας βοηθήσει
περισσότερο από τις ίδιες
τις παρηγορητικές μας σκέψεις"

— Βούδας

ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΜΟΥ

Συμπληρώστε το σχέδιο δράσης σας και πάρτε το μαζί σας στο επόμενο σας ραντεβού για να σχεδιάσετε μαζί τον γιατρό σας ένα πλάνο που θα σας βοηθήσει να ενδυναμώσετε την εξάσκηση ενσυνειδητότητάς σας.

1. Η ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΜΟΥ:

2. ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ, ΕΙΜΑΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΕΙ ΗΠΙΑ, ΜΕΤΡΙΑ Η ΕΝΤΟΝΑ;

3. ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

4. ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ:

5. ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΣΩ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ:

Βιβλιογραφία:

1. Crane, R. S., J. Brewer, C. Feldman, J. Kabat-Zinn, S. Santorelli, J. M. G. Williams, y W. Kuyken. "What Defines Mindfulness-Based Programs? The Warp and the Weft". *Psychological Medicine* 47, n.o 6 (2017): 990-99. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>.
2. Barrett, B., M. S. Hayney, D. Muller, D. Rakel, A. Ward, C. N. Obasi, R. Brown, et al. "Meditation or Exercise for Preventing Acute Respiratory Infection: A Randomized Controlled Trial". *The Annals of Family Medicine* 10, n.o 4 (2012): 337-46. <https://doi.org/10.1370/afm.1376>.
3. González-Valero, Gabriel, Félix Zurita-Ortega, José Luis Ubago-Jiménez, y Pilar Puertas-Molero. "Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, n.o 22 (2019): 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>.
4. Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, y Sara W. Lazar. "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density". *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, n.o 1 (2011): 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>.
5. Basso, Julia C., Alexandra McHale, Victoria Ende, Douglas J. Oberlin, y Wendy A. Suzuki. "Brief, Daily Meditation Enhances Attention, Memory, Mood, and Emotional Regulation in Non-Experienced Meditators". *Behavioural Brain Research* 356 (2019): 208-20. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023>.
6. Jain, Shamini, Shauna L. Shapiro, Summer Swanick, Scott C. Roesch, Paul J. Mills, Iris Bell, y Gary E. R. Schwartz. "A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction". *Annals of Behavioral Medicine* 33, n.o 1 (2007): 11-21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2.
7. Garay, Cristian Javier, Guido Pablo Korman, y Eduardo Gustavo Keegan. "Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the "third wave" of cognitive-behavioral therapies (CBT)". *Vertex (Buenos Aires, Argentina)* 26, n.o 119 (2015): 49-56.
8. Xie, Jian-Fei, Jian-Da Zhou, Li-Na Gong, Joanne DeSanto Iennaco, y Si-Qing Ding. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Intervention of Psychiatric Disorders: A Review". *International Journal of Nursing Sciences* 1, n.o 2 (2014): 232-39. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.05.015>.
9. Gotink, Rinske A., Rozanna Meijboom, Meike W. Vernooij, Marion Smits, y M.G. Myriam Hunink. "8-Week Mindfulness Based Stress Reduction Induces Brain Changes Similar to Traditional Long-Term Meditation Practice – A Systematic Review". *Brain and Cognition* 108 (2016): 32-41. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>.
10. Lutz, A., J Dunne, y R Davidson. "Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction". *the Cambridge handbook of consciousness*, 2007.
11. Jalali, Darioush, Mohammad Abdolazimi, Zahra Alaei, y Kamal Solati. "Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Quality of Life in Cardiovascular Disease Patients". *IJC Heart & Vasculture* 23 (2019): 100356. <https://doi.org/10.1016/j.ijcha.2019.100356>.
12. The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley. "Raisin meditation", Available in https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation. Accessed at 26 Jan 2021

Το παρόν υλικό έχει καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δε σκοπεύει να υποκαταστήσει τη συζήτηση με έναν ιατρό ή άλλο εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Με την ευγενική χορηγία της



UPJOHN HELLAS Ε.Π.Ε.

Λ. Μεσογείων 253-255, Ν. Ψυχικό 154 51, Αθήνα, Ελλάδα,
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ 148421801000 Τηλ: (+30) 2100 100 002