

UZ 10. TJEDAN PSIHLOGIJE U ISTRI

Dobrobiti meditacije

Ubrzan životni ritam i svakodnevna izloženost stresu negativno djeluju na naše zdravlje i čine nas podložnijima raznim zdravstvenim tegobama. Nijedan tjelesni sustav nije u potpunosti otporan na posljedice stresa, stoga se on povezuje s raznim problemima kardiovaskularnog, dišnog, imunološkog i probavnog sustava, nesanicom, depresijom, anksioznošću, kao i s problemima pamćenja i koncentracije. Upravo su ti zdravstveni problemi nagнали znanstvenike za potražnjom metoda kojima će se ublažiti negativni efekti koje stres ima na zdravlje pojedinca. Rješenje su pronašli u 2,600 godina staroj budističkoj tehnici poznatoj kao meditacija. Meditacija je vrsta duhovne vježbe u kojoj osoba usmjerava pažnju prema određenom sadržaju. Iako postoji više vrsta meditacija, znanstvenici su se najviše usmjerili na istraživanje dobrobiti tzv. *mindfulness* meditacije ili usredotočene svjesnosti. Usredotočena svjesnost odnosi se na usmjeravanje pažnje prema vlastitim iskustvima, poput tjelesnih osjeta, misli ili osjećaja, s naglaskom na sadašnjem trenutku te na otvorenosti i prihvatanju tih iskustava.

Dobrobiti meditacije obuhvaćaju razna područja čovjekova funkcioniranja, među kojima se svakako trebaju spomenuti njezini pozitivni efekti na emocionalno, spoznajno i tjelesno funkcioniranje. Meditacija povećava emocionalnu dobrobit osobe tako što smanjuje anksioznost, zabrinutost i impulzivnost te osjećaj usamljenosti i depresije. Osim toga, povećava samopoštovanje i samoprihvatanje osobe, osjećaj optimizma i opuštenosti te povisuje otpornost na bol. Po pitanju kognitivnog funkcioniranja, osobe koje redovito meditiraju imaju veću sposobnost koncentracije, zapamćivanja i dosjećanja sadržaja, kreativnog razmišljanja, kao i rješavanja problema te efikasnijeg procesiranja informacija. Osim na bolje psihičko funkcioniranje, prakticiranje meditacije pozitivno djeluje i na tjelesno zdravlje osobe. Istraživanja su pokazala kako dolazi do poboljšanog djelovanja imunološkog sustava, čime se povećava otpornost na razne bolesti. Meditacija također normalizira razinu krvnog tlaka, smanjuje bol te simptome predmenstrualnog sindroma i menopauze, a može djelovati i preventivno tako što smanjuje vjerojatnost pojave raznih oboljenja kardiovaskularnog i dišnog sustava.

Često si zamišljamo meditaciju

kao jednostavnu tehniku u kojoj osoba

samo sjedi prekriženih nogu i zatvorenih očiju,

no za postizanje stanja potpune opuštenosti,

unutarnjeg mira i svjesnosti ipak je potrebno



malo više truda i koncentracije. Upravo zato preporučuje se početi s kraćim intervalima te postepeno ih povećavati. Važno je osvijestiti stanje u kojem se nalazite, usmjeriti se na vlastite misli i osjećaje te osvijestiti vlastito disanje. Vjerojatno će se događati da vam misli odlutaju, posebice na početku, no važno je samo da se vratite mislima u meditaciju i pokušate opustiti. Usmjeravanje na vlastito disanje može u tom slučaju biti od velike pomoći.

Ukoliko nakon svih navedenih dobrobiti meditaciju smatrate efikasnom i korisnom tehnikom, no ne znate kako biste je uvrstili u svoj ionako prenatrpan raspored, sjetite se stare zen izreke: "Trebali biste meditirati 20 minuta dnevno - osim ako ste previše zauzeti. U tom slučaju bi trebali meditirati sat vremena."

Jasna Matošević, apsloventica psihologije