

Gjörhygli

Orðið gjörhygli er þýðing á enska orðinu mindfulness og gjörhygli-hugleiðsla sem mindfulness meditation. Gjörhygli á rætur sínar að rekja til aldagamallar hugleiðsluhefð austurlanda. Þar er litið á gjörhygli sem leið til að hjálpa okkur að sjá skýrar hvernig hugur okkar starfar og sem leið fyrir hvern sem er til þess að öðlast jafnlyndi og hugarró. Gjörhygli felur í sér að hafa athyglina í núinu hvert andartak, í stað þess að endurlifa fortíðina eða lifa í framtíð sem e.t.v. aldrei gerist. Gjörhygli miðar að því að sjá skýrt, það sem er hér og nú, án þess að taka afstöðu eða fella dóma, heldur læra að sættast við hlutina eins og þeir eru.

Námskeið í hugrænni atferlismeðferð byggð á gjörhygli

Námskeiðið tengir saman gjörhygli og hugræna atferlismeðferð. Þessi nálgun er þaulprófuð erlendis. Árið 1979 þróaði prófessor Jon Kabat-Zinn upp átta vikna námskeið fyrir sjúklinga háskólasjúkrahúsins í Massachusetts, þar sem hann nýtti gjörhygli hugleiðslu fyrir sjúklinga þegar læknavísindin gátu ekki meir, frekari bata var ekki að vænta. Námskeið Jon Kabat-Zinn sem hann kallaði Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) hefur síðar sýnt fram á marktækar breytingar á ónæmiskerfinu og eflir hæfileika fólks til að fást við króníska verki, kvíða og streitu.

MBSR er jafnframt grunnurinn að námskeiði sem þrír próffessorar þeir Mark Williams, John Teasdale og Zindel Segal en þeir starfa við háskólana í Oxford, Cambridge og Toronto bjuggu til árið 2002 og kalla Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Þetta samstarf skapaði prógram sem hefur sýnt fram á getu til að fyrirbyggja að þrálátt þunglyndi endurtaki sig aftur og aftur.

Á Heilsustofnun NLFÍ byrjuðum við að nota gjörhygli í janúar 2006 fyrir dvalargesti sem innrituðu sig í ársprógram vegna ofþyngdar og fyrir dvalargesti í verkjahóp í mars 2006. Frá áramótum 2008 höfum við unnið að því að aðlaga prógrammið að þörfum dvalargesta á stuðningslínu sem og annarra dvalargesta í húsi.

Tími í gjörhygli

Tími í gjörhygli byrjar oft á hugleiðslu og í gjörhyglitímum er farið inn og út úr hugleiðslu, á milli umræðna og annarra æfinga. Með því að hægja á, gefst tími til að skoða hvernig hugurinn vinnur.

Í tímum er einnig farið í grunn kennslu um geðheilsu og æfingar frá hugrænni atferlismeðferð um tengingu á milli hugsana og tilfinninga og hvernig við getum gætt að okkur.

Með því að æfa í tímunum og hlusta á hljómdiska með hugeiðslu á milli tíma, þá lærist gjörhygli hugleiðsla. Þeir sem taka þátt í gjörhygli þurfa að einsetja sér að hugleiða á hverjum degi á meðan á dvölinni stendur.

Innihald þessara átta tíma

- Að vera á sjálfstýringunni
- Þröskuldar og hindranir
- Líkaminn, öndun, hreyfing og skynjun
- Að vera hér og nú
- Viðurkenna, sættast og láta vera
- Hugsanir eru ekki staðreyndir
- Hvernig gæti ég mín best, að auka meðvitund á erfiðum tímum.
- Sátt og breyting

Hvað lærist?

- Að þekkja hvernig hugurinn vinnur
- Að taka eftir þeim stundum sem okkur hættir til að festast í gömlum vana hugans og sogast aftur ofan í gamalkunnuga vanlíðan.
- Kynnumst leiðum til að losa okkur frá lítið gagnlegum vana og lærum að beita okkur á annan máta, þ.e.a.s. ef það er það sem við viljum.
- Að sjá fegurðina í hinu smáa í heiminum í kring um okkur í stað þess að festast í höfðinu á okkur sjálfum.
- Að sýna sjálfum okkur mannúð, í stað þess að óska sífellt eftir því að heimurinn væri öðruvísi, eða keyra okkur áfram við að reyna að ná vonlausum markmiðum.
- Leið til þess að vera ekki endalausri í baráttu við okkur sjálf
- Sættast við okkur eins og við erum, í stað þess að vera endalaust að dæma okkur.

Fyrirkomulag

Hvert námskeið í gjörhygli tekur 4 vikur, kennt er tvisvar sinnum í viku í tvo tíma í senn. Ef þú telur að gjörhygli námskeið gæti hentað þér, er best að hafa samband við innritun (oskar@hnlfi.is) til að sjá hvenær nýtt námskeið hefst í gjörhygli.