

*do zastosowania*



# Uważność na zdrowie

Medytacja pomaga uczniom w koncentracji, poprawia ich osiągnięcia szkolne, łagodzi stres i napięcia, zmniejsza poziom agresji i liczbę gwałtownych zachowań. Medytujący nauczyciele także są spokojniejsi i bardziej zrelaksowani.

**tekst** Jonathan Campion

Dr Jonathan Campion jest psychiatrą, doradcą w zakresie promocji zdrowia psychicznego i prewencji chorób psychicznych.

Badania dowodzą, że medytacja ma bardzo pozytywny wpływ na tych, którzy ją praktykują. Daniel McCown z Tao Institute of Mind and Body Medicine podkreśla korzyści płynące z medytacji, takie jak: umiejętność koncentracji uwagi pomimo różnych zakłóceń, większa samoświadomość, zdolność do rozwiązywania złożonych problemów i podejmowania decyzji.

Uważność jest definiowana jako szczególny sposób skupiania uwagi, często na określonym przedmiocie, służącym jako punkt koncentracji. Metoda redukcji stresu oparta na uważności (ang. mindfulness-based stress reduction, MBSR) to zestaw niezwiązanych z żadną religią ćwiczeń, które wzmacniają świadomość. Przeglądy badań pokazują, że MBSR przynosi długotrwałą poprawę w psychologicznych wymiarach jakości życia, a także w radzeniu sobie z depresją, lękiem i stresem. Metody oparte na uważności są niezwykle skuteczne, a National Institute for Health and Clinical Excellence rekomenduje je jako jeden ze sposobów zapobiegania depresji.

Liczne badania pokazują, że uważność ma też bardzo pozytywny wpływ na dzieci. W 2009 roku dowiodła tego Christine Burke. Badania z udziałem studentów medycyny pokazały pozytywny wpływ MBSR i tai-chi na ich osiągnięcia. Z kolei obserwa-

*medytacja radzi  
sobie z depresją  
i stresem*



*australijski  
eksperyment*

medytacji. W 2006 roku w 31 katolickich szkołach rozpoczęto regularną praktykę medytacyjną. Obecnie aż 12 tysięcy uczniów w wieku od 5 do 18 lat z 33 szkół medytuje kilka razy w tygodniu. W 2007 roku spotkałem się z Ernim Christie z Biura Edukacji Katolickiej, by dokonać ewaluacji programu. Zdecydowaliśmy się na stosunkowo małe badanie, podczas którego mieliśmy zebrać informacje od rodziców, nauczycieli i uczniów. Mnie w szczególności interesowało, czy medytacja ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Do przeprowadzenia wywiadu wybraliśmy trzy szkoły: wiejską, miejską oraz podmiejską. Odwiedziliśmy też szkołę podstawową na zamieszkaną przez społeczność aborygeńską wyspie Palm Island, którą od Townsville dzieli 20 minut lotu. Używaliśmy pytań otwartych, ponieważ nie chcieliśmy w żaden sposób sugerować odpowiedzi. Informację o badaniu wysłaliśmy do rodziców i nauczycieli.

Zdawaliśmy sobie sprawę, że badana przez nas grupa nie była wystarczająco reprezentatywna, choć staraliśmy się rozmawiać z każdym, kto chciał się z nami podzielić swoimi doświadczeniami dotyczącymi medytacji. Planujemy jednak kolejne, większe i dłuższe badania.

cje prowadzone w tajlandzkich domach poprawczych pokazały, że regularne praktykowanie medytacji 70 proc. młodych uczestników dało poczucie spokoju i zadowolenia, 44 proc. poprawę koncentracji, a 36 proc. redukcję porywczosci.

Sam przekonałem się o dobrym wpływie medytacji, gdy rozmawiałem kiedyś z uczniami szkoły w londyńskiej dzielnicy Hammersmith. Duża grupa praktykowała medytację i opowiedziała mi o tym, jak jest im pomocna, zwłaszcza przed egzaminami. Warto dodać, że w tej szkole medytacja praktykowana jest od ponad 40 lat.

W 2005 roku Biuro Edukacji Katolickiej diecezji Townsville w Queensland w Australii wprowadziło do szkół próbny program

W każdej szkole spędziliśmy dwa dni: pierwszego dnia rozmawialiśmy z nauczycielami, a drugiego – z uczniami. Rozmowy trwały 10–20 minut, a uczestnictwo w nich było dobrowolne. Przeprowadziliśmy również wywiady z grupami i rodzicami. Wywiady zostały spisane i przeanalizowane.

*mało czasu,  
armia chętnych*

W badaniu chciało wziąć udział więcej dzieci, niż pozwalał nam na to czas. Szkoły różniły się pod względem zakresu stosowania programu. Gdy obejmował on całą szkołę, praktykowanie medytacji było bardziej regularne. Znaczenie miało też przygotowanie prowadzących zajęcia oraz stała pomoc nauczycielom, gdyż wielu z nich nigdy wcześniej nie medytowało. Trzeba też podkreślić zaangażowanie Wydziału Edukacji Katolickiej w praktykowanie medytacji, choćby poprzez organizację weekendów medytacyjnych.

Uczestniczący w naszym badaniu uczniowie mieli od 5 do 12 lat. Większość z nich podchodziła do medytacji entuzjastycznie. Wielu stosowało mantry, które uznawali za pomocne. Niektórzy w trakcie medytacji przeżywali „utrąę myśli”, inni natomiast opisywali przeżycia religijne i poczucie pogłębienia zrozumienia.

*medytacja  
aż do utraty myśli*

Wielu nauczycieli dostrzegало pozytywny wpływ medytacji na uczniów i popierało program. Oczywiście, zdarzały się również negatywne głosy, jednak było ich niewiele i pochodziły głównie ze szkół mniej entuzjastycznie nastawionych do programu.

## Efekty programu medytacji

Skutki programu medytacji można podzielić na następujące obszary:

- uspokojenie i relaksacja;
- koncentracja;
- regulacja emocji;
- stosowanie poza szkołą;
- zachowania prospołeczne.

**Uspokojenie i relaksacja.** O uspokajających i relaksujących właściwościach medytacji mówili w równym stopniu tak nauczyciele, jak i uczniowie. 57 procent uczniów stwierdziło, że medytacja działa na nich relaksująco, a 61 przyznało, że ich uspokaja. Co więcej, efekty utrzymywały się nawet kilka godzin po sesji.

*nauczyciele  
i uczniowie  
widzą korzyści*

*nasza pani  
jest fajna,  
bo medytuje*

Również nauczyciele dostrzegli pozytywny wpływ medytacji – 79 proc. stwierdziło, że medytacja uspokaja uczniów, a 37 proc. zauważyło jej relaksujący wpływ na dzieci.

Ponad jedna trzecia uczniów zauważyła z kolei, że medytowanie korzystnie wpływa na nauczycieli, m.in. powodując takie zmiany w ich zachowaniu, dzięki którym dzieci czuły się spokojniejsze, zrelaksowane i mniej zestresowane. To spostrzeżenie potwierdzili sami nauczyciele – 58 proc. podkreśliło relaksujący i uspokajający wpływ medytacji na nich samych.

**Regulacja emocji.** Regulacja emocji ma związek z umiejętnością uspokajania samego siebie. Jak się okazuje, medytacja sprzyja tej umiejętności. Nauczyciele i rodzice zauważyli, że dzięki medytacji uczniowie potrafią opanować złość i złagodzić własny stres. Poza tym medytacja przyczyniła się do obniżenia poziomu złości w uczniach. Również kilkoro nauczycieli przyznało, że medytacja pomogła im obniżyć poziom stresu w ich życiu.

**Stosowanie poza szkołą.** Prawie 39 procent uczniów przyznało, że praktykuje medytację poza szkołą. Robią to zwłaszcza w stresujących sytuacjach, kiedy potrzebują uspokojenia i wyciszenia oraz gdy chcą poradzić sobie ze złością.

**Zachowania prospołeczne.** Uczniowie zauważyli, że dzięki medytacji lepiej sobie radzą w interakcjach z innymi. Dotyczyło to szczególnie tych, którzy mieli największe trudności z nawiązywaniem kontaktów. Poprawę tę dostrzegli także nauczyciele.

## Wizyta na Palm Island

*Aborygeni od  
wieków praktykują  
skupienie*

Jak wspomniałem, pojechaliśmy też do szkoły podstawowej na wyspie Palm Island, zamieszkiwanej przez społeczność aborygeńską. Okazało się, że częstotliwość medytacji zależała od entuzjazmu poszczególnych nauczycieli. Praktyka sama w sobie nie stała się częścią kultury szkoły. Korzyści były podobne do tych, o których usłyszeliśmy w Townsville: uspokojenie, wzmocnienie uwagi, obniżenie poziomu złości i poprawa interakcji.

Okazało się jednak, że część kultury aborygeńskiej stanowiło praktykowanie skupienia – dzieci stosują tradycyjną praktykę skupienia przed występami tanecznymi. Pomaga im ona skoncentrować się

już na scenie. W trakcie rozmów z aborygeńskimi nauczycielami dowiedzieliśmy się, że tę praktykę stosowano powszechnie podczas polowań, nawiązywania łączności z naturą i relaksacji, choć obecnie praktykuje ją niewielu członków społeczności. Uzyskane przez nas wyniki sugerują, że tradycja i kultura mogą przyczyniać się do promocji zdrowia i prewencji chorób.

## Wnioski

Mimo ograniczonej skali naszego badania przekonaliśmy się, że medytacja może stanowić skuteczną formę promocji zdrowia w środowisku szkolnym, przynosi bowiem wiele korzyści. Jeśli w program medytacji zaangażowana jest cała szkoła, a nie tylko wybrane klasy, wówczas jego skuteczność jest znacznie wyższa.

*niewątpliwe  
korzyści  
z medytacji*

Medytacja w szkole może przynieść następujące korzyści:

- poprawę zdolności radzenia sobie ze stresem i uspokajania się,
- poprawę koncentracji / uwagi / wyników szkolnych,
- obniżenie złości / gwałtowności,
- poprawę w zakresie interakcji społecznych / empatii,
- zapobieganie stresowi, chorobom psychicznym i zachowaniom zagrażającym zdrowiu,
- obniżenie wskaźnika złego stanu zdrowia,
- poprawę dobrostanu. ■

Tłum. Agnieszka Chrzanowska  
Za zgodą redakcji „The Meditatio Journal”.

# Żeby stres mniej dokuczał

Stres dotyka ludzi bez względu na rasę, wiek, płeć, zawód i doświadczenie życiowe. Wywołać może go wszystko – to, co dla jednej osoby jest podniecającym wyzwaniem, dla innej stanowi krzywdę, stratę, zagrożenie. Dlatego warto znaleźć sposoby na stres.

tekst **Hanna Hamer**

Dr Hanna Hamer jest psychologiem społecznym, psychoterapeutką, wykładowcą akademickim, autorką 14 książek. Stale współpracuje z „Charakterami” i „Psychologią w Szkole”.

Najczęstsze skutki poddawania się stresowi to rozchwianie emocjonalne, boleśnie napięte mięśnie, nieprzynoszące pożądanych rezultatów schematyczne i obsesyjne działania. Pojawiają się różnorodne problemy ze skórą, snem i seksem, nazywane

przeze mnie ŻMIJĄ albo 3S. Zaczyna chorować najsłabszy dla danej osoby układ organizmu: krwionośny, oddechowy, pokarmowo-wydalniczy. Izolujemy się lub zachowujemy agresywnie, psując dobre dotychczas relacje z ludźmi. Niekiedy wpadamy w depresję lub załamujemy się nerwowo. W końcu – kiedy stres nie spotyka się z żadnym kontratakiem – dochodzi do osłabienia bariery immunologicznej, a z czasem do fizycznych uszkodzeń organizmu, czyli tzw. choroby psychosomatycznej.

*ŻMIJA atakuje  
podstępnie  
i agresywnie*

## Jak sobie pomóc

Spośród różnych technik relaksacji warto wybrać dla siebie takie, które polubimy i którym jednocześnie ufamy, że pomogą. Opór i sceptycyzm powodują bowiem wysłanie do organizmu dwóch sprzecznych sygnałów: „spróbuję” i „to na pewno nic nie da”. Bezsensowne wydaje się już na wstępie blokowanie skuteczności

działania dowolnej techniki antystresowej. Pamiętajmy również, że aby odczuć ulgę w napięciu, trzeba najpierw skoncentrować się na tym, co robimy dla własnej relaksacji. Na przykład uwagę można skupiać dosłownie na wszystkim, np.: na dużej czarnej kropce na arkuszu papieru, na płomieniu świecy, na własnym rytmicznym oddechu, sęku w ścianie czy wzorze na dywanie.

Oto pierwsza część przeglądu niektórych technik antystresowych (następne w kolejnych numerach „Psychologii w Szkole”).

*koncentracja  
przyniesie ci ulgę*

## Oddech przeponowy

Wyprostuj się w pozycji siedzącej lub stojącej. Spróbuj lekko rozluźnić mięśnie, także te poniżej talii. Mocno nabierz jak najwięcej powietrza przez nos. Wyobraź sobie, że jest ono błękitne – łatwiej będzie ci śledzić drogę wdychanego powietrza. Przepchnij je przez pas barkowy aż do przepony – mięśnia pomiędzy splotem słonecznym a pępkiem. Zapamiętaj, że przy tym głębokim oddechu to brzuch ma się unosić, a nie klatka piersiowa! Zatrzymaj oddech na chwilę przy napiętej przeponie. Powolny, świszczący wydech brudnoszarego (zobacz wyraźnie tę paskudną barwę) dwutlenku węgla powinien trwać dwa razy dłużej niż wdech. Powtórz tę sekwencję oddechów kilkakrotnie. Przerwij, jeśli odczujesz spowodowany lekkim przetlenieniem mózgu zawrót głowy lub pojawiają się mroczki przed oczami. Oddech przeponą jest samodzielną techniką relaksu, a także ważną składową większości innych technik.

*błękitne powietrze  
krąży w tobie*

## Foto- i chromatoterapia

Światło ma silne działanie antystresowe, antydepresyjne. Jednak zapalenie wszystkich lamp w domu to wciąż za mało, aby poradzić sobie z jesienną czy zimową szarugą. Jeśli na dworze brakuje słońca albo nie możesz spacerować (a szkoda, bo nawet w pochmurny dzień promienie słoneczne docierają do twojej skóry), a nie masz możliwości, żeby wyjechać choćby na tydzień w słoneczne kraje – skorzystaj z lamp naświetlających. Większość pracowni fizyko-terapeutycznych oferuje taką usługę. Lekarz decyduje, jaka daw-

*światło łagodzi  
stres i depresję*



*kolory znacznie poprawiają życie*

ka promieni świetlnych jest optymalna – zwykle zaczyna się od 2,5 tys. luksów i zwiększa do 10 tys. Uważaj jednak z naświetlaniami, jeśli przyjmujesz antybiotyki albo zioła (np. niewinny dziurawiec) – bardzo prawdopodobne są wówczas trudne do likwidacji przebarwienia skóry, które na pewno pogłębią stres...

Światłolecznictwo antystresowe ma równie długą tradycję, jak terapia kolorami. Warto otaczać się barwami, które pomagają żyć. Osoby apatyczne potrzebują kolorów ciepłych, choleryków uspokoją chłodne. Dobrze dobrane barwy sprawiają, że mniej się męczysz podczas nauki i w pracy, popełniasz mniej błędów – dzięki temu rośnie twoja satysfakcja. Odpowiednio dobierając barwy, możesz stymulować krążenie i dotlenić organizm. Koloroterapia pomaga zwalczać stres, niszczy wirusy, reguluje ciśnienie krwi i przemianę materii, zmniejsza bóle głowy, pomaga leczyć także drogi oddechowe, układ moczowy i schorzenia skóry.

## Wizualizacje

*sposób na lepszą harmonię ze światem*

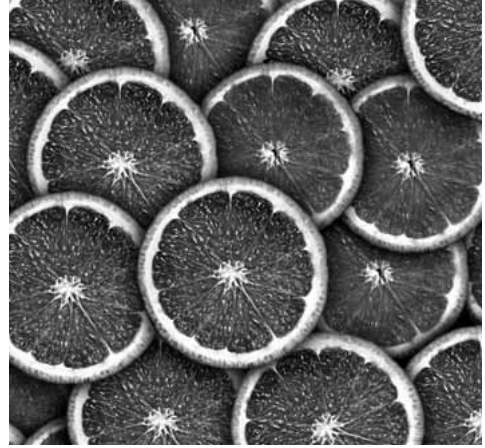
Lubię myśleć obrazami, a to właśnie istota wizualizacji. Młodszym łatwiej odprężyć się dzięki niej, bo wyobraźnia jeszcze im nie zaśnie-działa, ale przy odrobinie ćwiczeń i dobrej woli każdy może uruchomić dowolne zmysły (np. wyobrażenie sobie mustanga galopującego po prerii uruchamia kanał wzrokowy; wyobrażenie sobie szczekania psa otwiera kanał słuchowy; zobaczenie siebie samego biegnącego

po plaży uruchamia kanał kinestetyczny). Im sprawniej nam to idzie, tym łatwiej przyjdzie nam zastosować jedną z lepszych technik uzyskiwania harmonii ze światem, zwaną WIZUALIZACJĄ TĘCZY.

Siądź wygodnie z zamkniętymi oczami. Pod powiekami masz biały, panoramiczny ekran, taki jak w kinie, obramowany na czarno. Na ekranie pojawia się czerwień. Widzisz słońce krwawo zachodzące nad oceanem, czerwone smugi pokrywają całe twoje wewnętrzne pole widzenia. Wdech... i wydech. Kolor czerwony –



odpowiadający napięciu, czasem zmęczeniu – powoli, łagodnie przechodzi w pomarańczowy: ostry, mobilizujący, choć trochę męczący. Na twoim ekranie pojawiają się setki pomarańczy. Wyobrażasz sobie, że wygodnie leżysz wśród nich, pod palcami dłoni wyczuwasz chropawą skórkę pomarańczowych pomarańczy, a w ustach czujesz smak ich gorzkawo-kwaśno-słodkiego soku. Wdech... i wydech. Powoli, łagodnie barwa pomarańczowa zmienia się w żółtą. Na ekranie widzisz słońce, gorące i żółte. Promienie słoneczne nagrzewają powoli centrum twojego ciała, okolice mostka



i splotu słonecznego. Ciepło przesuwają się w stronę barków, szyi i głowy, w stronę rąk, w stronę brzucha, podbrzusza i nóg. Wdech... i wydech... Ciepło ogarnia całe twoje ciało. Zaczynasz się odprężać. Odczuwasz spokój, kojący, bezpieczny spokój. Na ekranie pojawia się zieleń – jak liście, trawa, paproć, las. Zieleń wypełnia całe wewnętrzne pole widzenia. Odczuwasz spokój, bezpieczny spokój. Jest ci dobrze. Wdech... i wydech. Zieleń przechodzi w błękit, jak niebo w pogodny letni dzień, jak powierzchnia spokojnego jeziora. Odczuwasz spokój, kojący spokój. Wdech...i wydech. I wreszcie fiolet, na ekranie setki śliwek węgierki. Spokój. Kojący, bezpieczny spokój. Otwierasz oczy.

Ważna jest kolejność barw, rytmiczny oddech, koncentracja uwagi, indukcja ciepła przy kolorze żółtym i będący autosugestią zwrot-klucz: „kojący, bezpieczny spokój”. Zastąp przedmioty, owoce i fragmenty krajobrazu własnymi, a poczujesz pełną niezależność. By zwalczyć stres, na ekran swojej wyobraźni możesz rzutować wszystko, co wywołuje twój uśmiech i radosne drgnienie serca. ■

*kluczem jest spokój,  
kojący spokój*