Ενσυνειδητότητα ή mindfulness και ra οφέλη για την υγεία μα$

Media: ΤΑ ΝΕΑ | Page: 52 | Published at: 17-06-2021
Author: | Surface: 304.84 cm² | Circulation: 13695
Subjects:

Ενσυνειδητότητα ή mindfulness και τα οφέλη για την υγεία μας

Ενσυνειδητότητα, όρος διεθνώς γνωστός ως mindfulness, ορίζεται ως η κατάσταση που προκύπτει από την με πρόθεση παρατήρηση της εμπειρίας μας, που συμπεριλαμβάνει σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα και σκέψεις, στο παρόν. Με απλά λόγια, η ενσυνειδητότητα μας επιτρέπει να έχουμε επίγνωση του τι συμβαίνει, μέσα μας και γύρω μας, τη στιγμή που συμβαίνει. Το να δίνουμε προσοχή σε ό,τι ακριβώς ζούμε το συγκεκριμένο δευτερόλεπτο έχει γίνει εξαιρετικά δύσκολο. Συχνά, οι σύγχρονοι άνθρωποι αναλώνουμε τον παρόντα χρόνο προγραμματίζοντας για το μέλλον ή αναλογιζόμενοι γεγονότα του παρελθόντος, που δεν μπορούν να αλλάξουν.

Πρόσφατες μελέτες έχουν καταδείξει ότι η απώλεια της ενσυνειδητότητας μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία μας. Από την άλλη, εξαιρετικά ενδιαφέρον είναι ότι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην επανάκτηση της ενσυνειδητότητας έχουν ευεργετικές επιδράσεις στη σωματική και ψυχική μας υγεία. Βρέθηκε ότι μπορεί να μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη, να βελτιώνουν την αρτηριακή πίεση και την ποιότητα του ύπνου, ενώ μπορεί να βοηθήσουν και στην αντιμετώπιση του πόνου. Η ενσυνειδητότητα οδηγεί και σε πιο υγιεινές επιλογές στην καθημερινότητά μας, όπως το τι θα φάμε, τι θα πιούμε, αν θα ασκηθούμε ή αν θα καπνίσουμε. Δίνοντας σημασία στη στιγμή, οι άνθρωποι επιλέγουν συνειδητά, απολαμβάνουν τη συγκεκριμένη συνήθεια και αποφεύγουν ανεξέλεγκτες συμπεριφορές, όπως υπερβολική κατανάλωση κακής ποιότητας τροφής. Επίσης, δίδεται προσοχή σε σήματα κορεσμού και ελαττώνεται το «συναισθηματικό» φαγητό. Επέρχεται έτσι καλύτερη επαφή με το σώμα και κατανόηση των αναγκών του γενικότερα.

Απαιτείται εξάσκηση και υπομονή για την απόκτηση ή επαναφορά της ενσυνειδητότητας. Πρακτικές συμβουλές αφορούν σε επαναλαμβανόμενες, ήρεμες, βαθιές εισπνοές/εκπνοές μέσα στην ημέρα. Είναι σημαντικό, επίσης, να βρίσκουμε χρόνο να απολαμβάνουμε καθημερινά μια βόλτα με επικέντρωση στην αναπνοή μας, τα αξιοθέατα και τους ήχους γύρω μας. Αν άλλες σκέψεις και ανησυχίες εισέρχονται στο μυαλό μας, πρέπει να προσπαθούμε να «επιστρέφουμε» στο παρόν. Καλό είναι, επίσης, να επικεντρωνόμαστε στο φαγητό την ώρα που τρώμε, αντιλαμβανόμενοι και την πείνα και τον κορεσμό μας. Εχουν ήδη αναπτυχθεί αρκετά προγράμματα εξάσκησης της ενσυνειδητότητας, τα οποία μπορεί να βρει κανείς διαδικτυακά ή μέσω εφαρμογών. Χρειάζεται, φυσικά, προσοχή στην επιλογή τους και πρέπει να προτιμώνται λύσεις που έχουν αναπτυχθεί από επιστήμονες.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ