

Heilsueflandi skólar

Gjörhygli í skólastarfi

Vinnustofa um geðrækt
2. september 2011

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
Sálfræðingur



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

Mindfulness

- Gjörhygli
 - Núvitund
 - Árvekni
- = Meðvitund í núinu - sátt



Gjörhygli er leið til að:

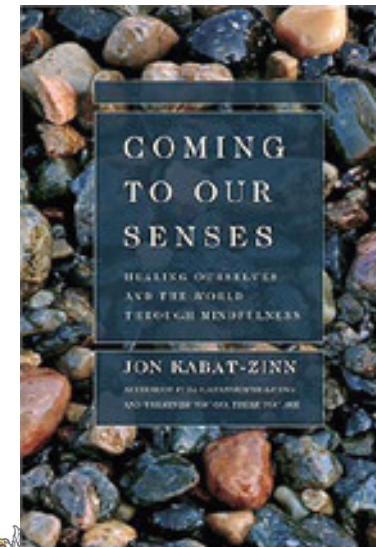
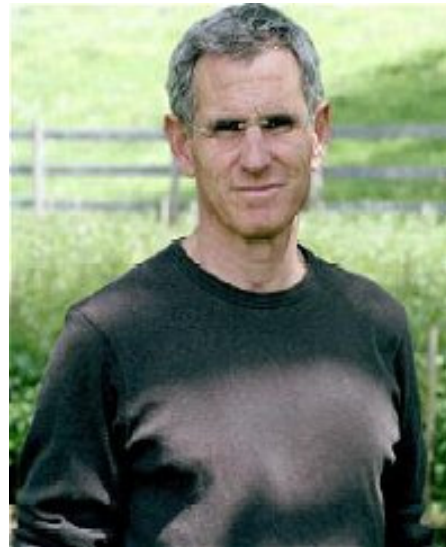
- tengja huga og líkama
- hjálpa okkur að gera okkur grein fyrir hvernig hugur okkar starfar
- öðlast jafnlyndi og hugarró
- hafa athyglina í núinu hvert andartak, í stað þess að endurlifa fortíðina eða lifa í framtíð
- sjá skýrt, það sem er hér og nú, **án þess að taka afstöðu** eða fella dóma, heldur læra að **sættast** við hlutina eins og þeir eru.



Gjörhygli í meðferð

Mindfulness-Based Stress Reduction

(MBSR) er upprunalega þróað af Jon Kabat-Zinn, Ph.D. sem meðferð við geðröskunum árið 1979.



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

Kennsla í gjörhygli



- Byggir á stuttum æfingum, hugleiðslu, meðvitund í daglegum gjörðum, t.d. að borða, eða hreyfa sig meðvitað.
- Oftast kennt sem 8 vikna námskeið 2-3 tíma í senn
- Heimavinna; 40 mín. á dag



Rannsóknir sýna að gjörhygli getur



- hjálpað til við að takast á við króníska verki
- aukið samhyggð og dregið úr reiði
- haft bein áhrif á virkni heilans
- dregið úr stressi, kvíða og þunglyndi
- verið gagnleg meðferð við átröskunum
- aukið jákvæðni og lífsgleði

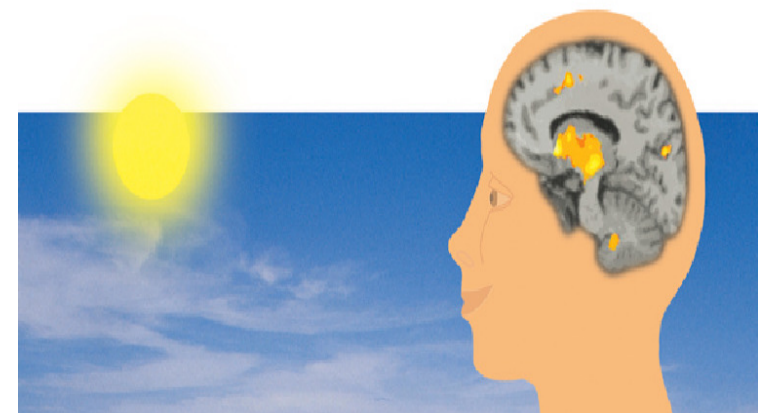


Mindfulness training leads to increased regional brain gray matter density

Holzel et al. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 2010

Method - RCT of 8-week
Mindfulness program with MRI
measures pre- and post

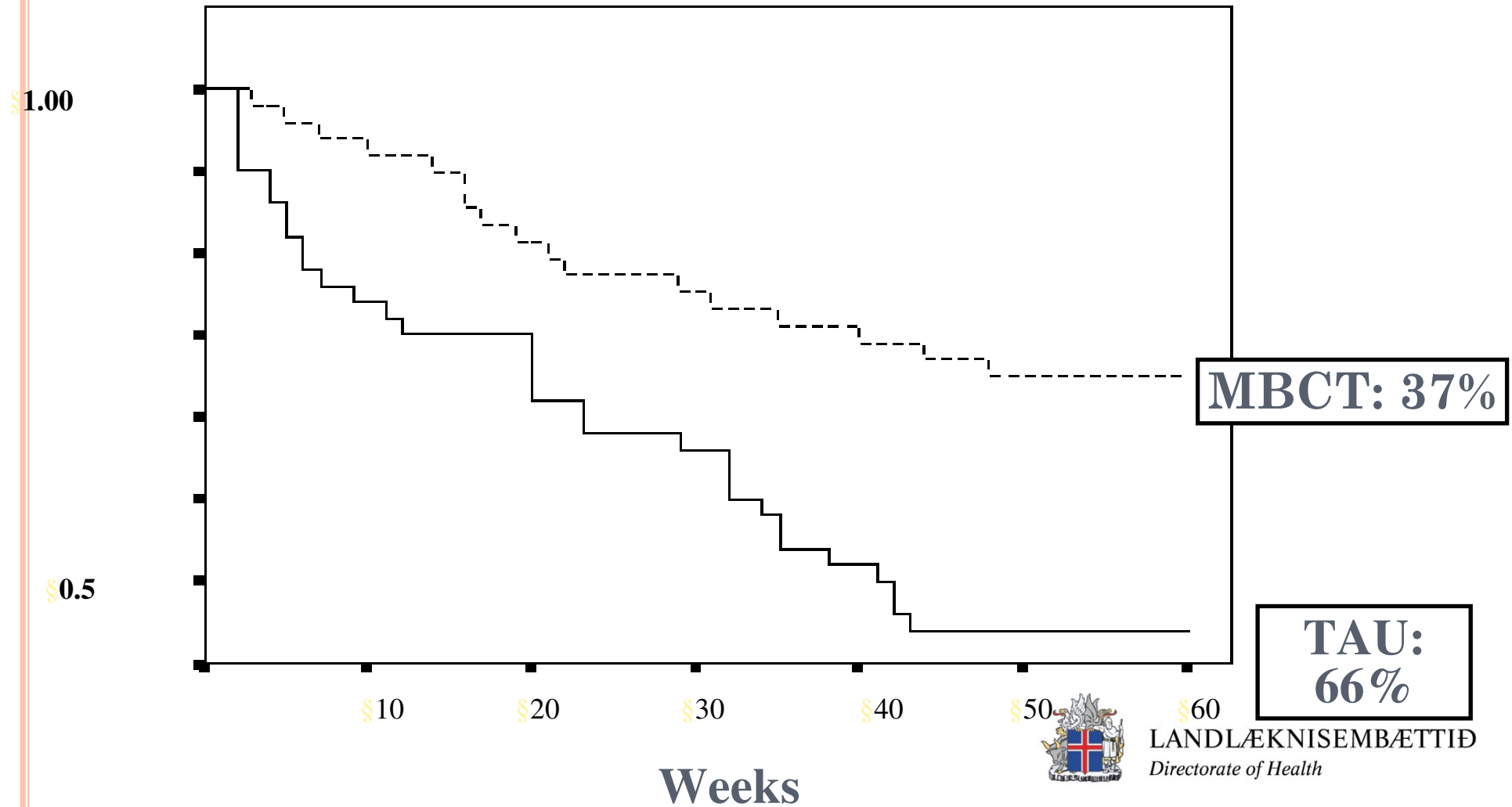
Results - Participation in MBSR is
associated with changes in gray
matter concentration in brain
regions involved in learning and
memory, emotion regulation, and
perspective taking.



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

Teasdale, Segal & Williams, et al.,2000

Relapses from depression for patients with 3 or more previous episodes over 60 weeks



Mindfulness in schools pilot study

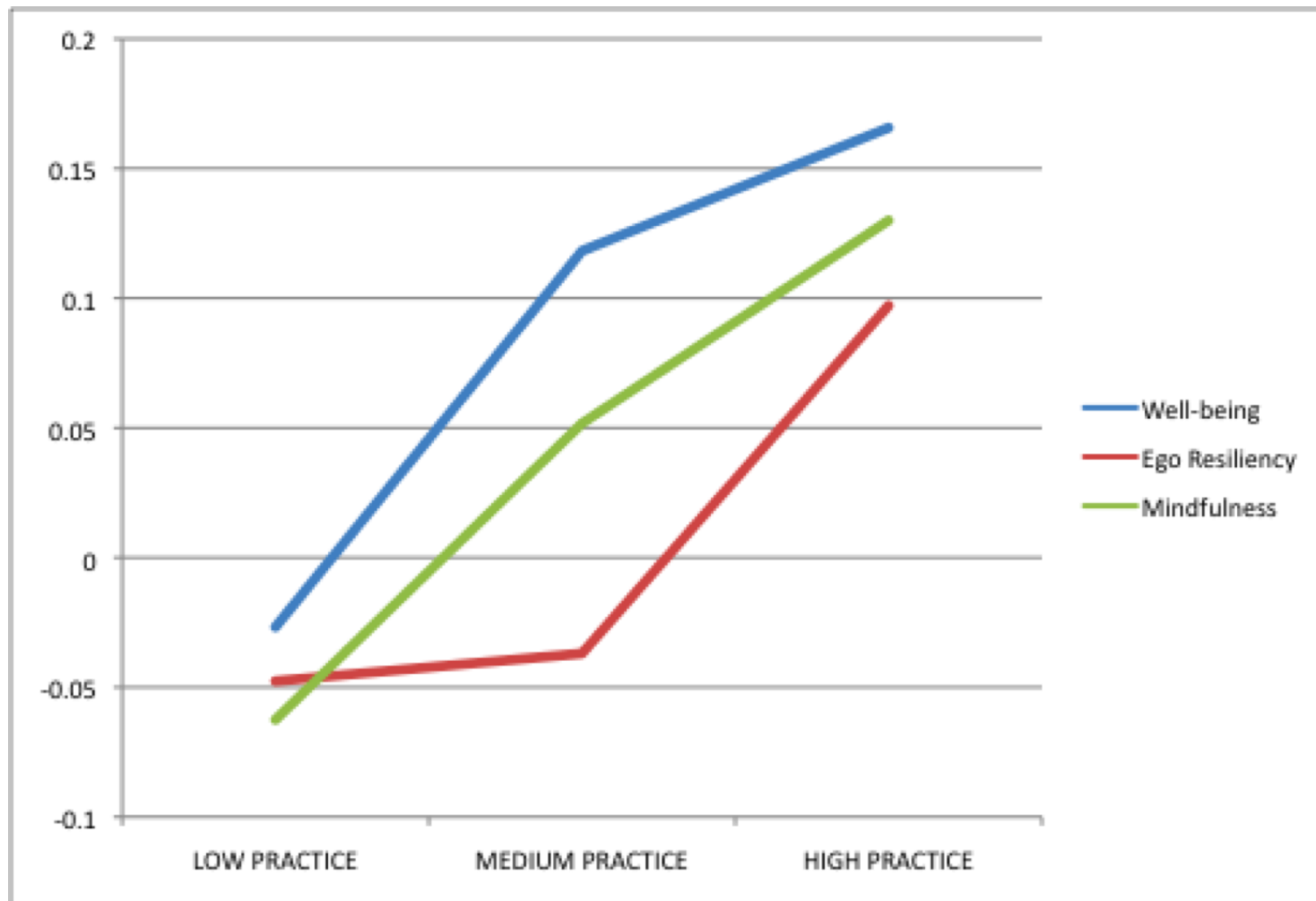
Felicia Huppert, Richard Burnett, Chris Cullen, Daniel Johnson

- Two schools – Tonbridge, Hampton (expensive boys' private schools)
- 11 classes - 6 mindfulness, 5 control
- 173 students recruited, 155 completed
- 4 class lessons
- 8 minute CD for home practice
- Self-report measures before and after the 4 weeks



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

Effect of short mindfulness training on well-being in schoolboys



What do we learn?



- To get out of 'automatic pilot'
- To stop ruminating, worrying and daydreaming
- To savour the moment
- See things as they really are
- Have greater choice over reactions
- Paying attention: focusing, selecting, shifting
- Cognitive control - thoughts as transient
- Acceptance - kindness towards self and others



Year 11 boys said....



- *Very useful...I use it when stressed*
- *It enabled me to be able to focus on the present moment, without worrying about exams, homework*
- *Gave me something to do when panicked / stressed.*
- *I have been much more calm over the past three weeks*
- *I enjoyed just having a moment in my school schedule to just sit in silence*
- *It is a skill that I can use throughout my life.*



Að lokum

- 1) Hvað er eftirminnilegast af því sem þú heyrðir á þessari vinnustofu?
- 2) Hvaða áhrif telur þú að gjörhygli geti haft í skólastarfi?
- 3) Hvernig telur þú farsælast að vinna með gjörhygli í skólastarfi?



Takk fyrir

