

Program NARA

Obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost



Beseda NARA v sanskrtu pomeni človek.

Izvajata
SCSR, Inštitut Andrej Marušič
Univerza na Primorskem
Muzejski trg 2, 6000 Koper
www.zivziv.si, www.iam.upr.si



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora



... je program zasnovan za boljše soočanje s stresnimi življenjskimi situacijami in za preprečevanje ter obvladovanje depresije. Ponuja niz preprostih in učinkovitih strategij, ki jih lahko uporabljamo za izboljšanje svojega duševnega in telesnega zdravja.

Na čem temelji?

Temelj programa predstavlja *na čuječnosti temelječa kognitivna terapija* ali MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). To je pristop, ki za boljše obvladovanje stresa in depresije združuje starodavna znanja meditacije z novimi, znanstveno potrjenimi spoznanji kognitivne terapije, ene najbolj uveljavljenih oblik psihoterapije.

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način: z namenom, v sedanjem trenutku, neobsojajoče.

John Kabat-Zinn

Posameznik se s pomočjo preprostih vaj meditacije in usmerjanja pozornosti uči čuječnosti – zavedanja in sprejemanja svojih misli, čustev in telesnih občutkov v sedanjem trenutku. To mu pomaga pri oblikovanju novih, bolj učinkovitih načinov za spoprijemanje s stresnimi dogodki ali depresivnim počutjem.

Program NARA dolgoročno vpliva na dvig kakovosti našega življenja, saj je usmerjen v vzpostavljanje drugačnega, sprejemajočega, odnosa do sebe in svojih težav.

KAKO POTEKA PROGRAM?

Program obsega 8 srečanj, in sicer po 2 – 2,5 uri na teden, ter eno razširjeno celodnevno srečanje. Delo poteka v skupini do 15 ljudi, saj učenje poteka tudi preko deljenja izkušenj z drugimi. Skupine bodo oblikovane tako, da bodo vanje vključeni ljudje s podobnimi težavami.

Kdo izvaja program?

Program izvaja skupina univerzitetno diplomiranih psihologov, ki so se dve leti in več dodatno izobraževali pod mentorstvom dr. Patrizie Collard, uveljavljene učiteljice MBCT pristopa. Poleg formalnega izobraževanja imajo tudi osebno izkušnjo poglobljenega prakticanja čuječnosti.

Katere teme bomo obravnavali v programu?

- Kako se bolj celostno zavedati in biti prisotni (tukaj in sedaj).
- Kako s pomočjo meditacijskih tehnik usmerjati našo pozornost.
- Kako misli, čustva in vedenja vplivajo na naše počutje.
- Kako prepoznati in spremeniti vzorce mišljenja in navad, ki nas ovirajo pri spoprijemanju s težavami.
- Kako se soočiti s težkimi situacijami.

Pomoč pri vzdrževanju učinkov programa

Po zaključku 8-tedenskega programa bodo imeli udeleženci Programa NARA možnost udeležbe na nadaljevalnih mesečnih srečanjih. Ta služijo kot dodatna spodbuda k nadaljnemu prakticanju naučenih vaj ter predstavljajo priložnost za druženje in izmenjavo izkušenj.

MOJE SODELOVANJE V PROGRAMU

Redno obiskovanje srečanj

Program je namenjen spreminjanju ustaljenih, a neustreznih vzorcev mišljenja in vedenja. Uspeh pri uvajanju sprememb lahko pričakujemo le, če vložimo v učenje novih veščin in spretnosti dovolj časa in truda – zato je pomembno, da se lahko zavežete k redni udeležbi na srečanjih.

Vzeti si čas za aktivnosti doma

Pristop temelji na pripravljenosti za opravljanje domačih nalog, ki vam bodo vzele okoli eno uro na dan. Vključujejo različne naloge, npr. poslušanje posnetkov, prakticiranje meditacijskih vaj, pisanje dnevnika.

Pogosto je težko najti čas za novo aktivnost v vsakodnevnem ritmu. Vendar je redno opravljanje nalog bistven element sprememb. Zato priporočamo, da se v program vključite le, če se čutite zmožni sprejeti vse te zadolžitve.

Potrpežljivost in vztrajnost

Ker bo naše delo usmerjeno v spremembo dobro ustaljenih navad, se rezultati našega truda lahko pokažejo šele čez nekaj časa. Zato bo ob delu potrebna tudi potrpežljivost.

V določenem pogledu bodo naša srečanja podobna vrtnarjenju – najprej bomo pripravili zemljo, posejali semena, jih ustrezno zalivali in negovali ter nato potrpežljivo čakali na rezultate.

OPREMA

Za udeležbo potrebujete le udobna oblačila in podlago, na kateri boste lahko ležali ali izvajali lažje telesne gibe.

IZKUŠNJE UDELEŽENCEV

V Programu NARA je od 2012 sodelovalo več kot 130 udeležencev. Njihova mnenja in izkušnje kažejo na pozitiven vpliv programa.

Kadar se moje razpoloženje začne slabšati in me vodi v depresijo, se tega hitreje zavem. Sedaj se znam bolje odzvati na to.

Sašo, 33 let

Pogosto naredim vajo dihalni prostor v treh korakih, da se soočim z vsakdanjim stresom.

Marjana, 41 let

Pozitivni učinki so se pokazali tudi v naši znanstveno-raziskovalni evalvaciji Programa NARA.

KOMU JE PROGRAM NAMENJEN?

Program je primeren za vas, če:

- si želite bolje obvladovati stres,
- se soočate s kroničnimi telesnimi bolečinami ali boleznijo,
- doživljate simptome depresije ali anksioznosti, ali ste se v preteklosti zdravili zaradi teh težav.

Program ni primeren za vas, če ste trenutno v hudi duševni stiski, zaradi katere že obiskujete strokovnjaka.

Pred pričetkom se bomo z vami pogovorili o vseh podrobnostih programa (po telefonu ali na individualnem oz. skupinskem srečanju). Odgovorili vam bomo tudi na vsa morebitna vprašanja v zvezi s srečanji.

KJE IN KDAJ SE BO PROGRAM ODVIJAL?

Pomladi 2014 poteka Program NARA v:

Ljubljani

- **Termin: srede ob 17.00**
Predvidena srečanja: 16. 4., 23. 4., 30. 5., 14. 5., 21. 5., 28. 5., 4. 6., 11. 6.
- **Lokacija: Trg Mladinskih delovnih brigad 14**, prostori Centra za psihološke storitve in psihoterapijo*

Mariboru

- **Termin: četrтки ob 18.00**
Predvidena srečanja: 10. 4., 17. 4., 24. 4., 8. 5., 15. 5., 22. 5., 29. 5., 5. 6.
- **Lokacija: Barvarska ulica 7**
prostori Psihoterapevtskega in psihodiagnostičnega centra*

* centra podpirata in omogočata izvajanje Programa NARA v svojih prostorih.

Cena

- 180 €
- 90 € (za študente, brezposelne, upokoјence)

V ceno so vključeni obiski tedenskih srečanj, razširjeno srečanje s celodnevno izvedbo, pisni materiali ter zgoščanka s posnetki vaj.

V vsaki skupini je prostor za eno osebo, ki si ne more pokriti stroškov za udeležbo. S svojo prošnjo se obrnite na naš elektronski naslov nara@upr.si.

Prijave in način plačila:

- ❖ Za prijavo izpolnite spletni obrazec na naslednji [povezavi](#). Po prijavi vas bomo kontaktirali in se z vami pogovorili o vključitvi.
- ❖ Ob vključitvi v program poravnajte plačilo preko položnice. Vse potrebne podatke za plačilo najdete na spletni strani zivziv.si/nara2014. Plačila ob predčasnem prenehanju obiskovanja Programa NARA ne vrnemo.