

MOJE SODELOVANJE V PROGRAMU

Redno obiskovanje srečanj

Program je namenjen spreminjanju ustaljenih, a neustreznih vzorcev mišljenja in navad. 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 rednemu prihajanju na srečanja.

Vzeti si čas za aktivnosti doma

Pristop temelji na pripravljenosti za opravljanje nalog (priložnosti za doma), ki vam bodo vzele okoli uro časa na dan. Vključujejo različne naloge, npr. poslušanje posnetkov, vadbo meditacijskih tehnik, pisanje dnevnika.

Pogosto je težko najti čas za novo aktivnost v vsakodnevem ritmu. Vendar je redno opravljanje vaj doma bistven element sprememb.

Če se trenutno ne čutite zmožni sprejeti teh zadolžitev, vam priporočamo, da se v program vključite šele, ko boste na to pripravljeni.

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.

Po zaključku programa boste imeli možnost vključitve v skupino udeležencev drugih skupin čuječnosti, ki se vsakih nekaj mesecev sreča z namenom obnovitve pridobljenih znanj.



BREZPLAČEN PROGRAM

Program letos poteka v okviru raziskovalno-intervencijskega projekta sofinanciranega s strani ARRS (Z5-7492), zato se je trenutno vanj možno vključiti brezplačno. Vaš prispevek bo sodelovanje pri zbiranju podatkov o vašem počutju in doživljanju programa, in sicer pred pričetkom, ob koncu in nekaj časa po zaključku programa. To nam bo pomagalo pri nadaljnjem razvoju in evalvaciji.

Kje in kdaj?

Program se bo v letu 2018 odvijal v prostorih Psihoterapevtskega in psihodiagnostičnega centra (Barvarska ulica 7) v **Mariboru**, in sicer v terminih: 1. 3., 8. 3., 15. 3., 22. 3., 29. 3., 12. 4., 26. 4., 10. 5. med 16. in 18. uro ter predvidoma 21. 4. med 9. in 15. uro.

Razpoložljiva mesta

V skupini je 10 prostih mest in se zapolnijo na podlagi prijav. V primeru večjega števila prijav bomo poskusili ponuditi dodatne termine oz. program ponoviti (tako v Mariboru kot v drugih krajih). Več podrobnosti bomo objavljali na naši spletni strani.

Prijave na naslovu:

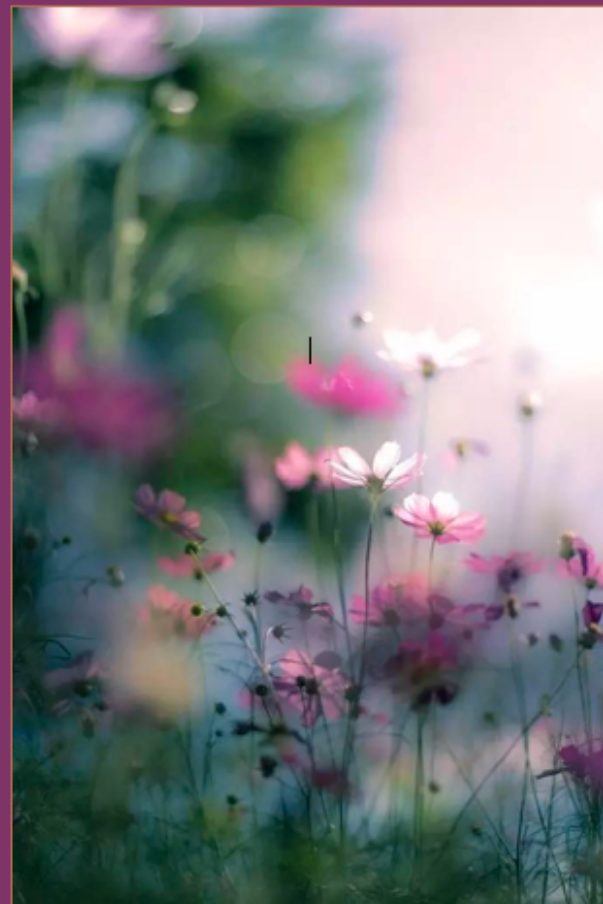
www.zivziv.si/nara-zalovanje

Za dodatne informacije nas lahko kontaktirate preko telefona (040 490 580) ali elektronskega naslova (nara@upr.si).

Za druge programe čuječnosti vas vabimo na našo spletno stran www.zivziv.si/nara, kjer lahko izberete za vas najustreznejšo skupino.

www.zivziv.si/nara | www.zivziv.si/nara-zalovanje

PROGRAM NARA NA ČUJEČNOSTI TEMELJEČA PODPORA ŽALOVANJU



JAVNA AGENCIJA ZA RAZISKOVALNO DEJAVNOST
REPUBLIKE SLOVENIJE

www.zivziv.si/nara-zalovanje
www.zivziv.si/nara

ŽALOVANJE

... je naraven in univerzalen odgovor na izgubo ljubljene osebe. Za večino ljudi je smrt bližnjega eden izmed najtežjih življenjskih dogodkov.

Načini žalovanja so zelo različni in odvisni med drugim od odnosa s pokojno osebo, načina smrti in koliko je bila izguba pričakovana. Vsak od nas se na smrt odziva drugače, četudi izhajamo iz istega kulturnega okolja ali celo iste družine.

Žalujoči nihajo med obdobji soočanja z bolečino izgube in med poskusi ponovne vzpostavitve vsakdanjega življenja brez pokojne osebe. Tako včasih potrebujejo več časa zase, se v spominih in pogovorih vračajo k pokojniku, drugič jim je lažje, če se usmerijo v aktivnosti, ki pomagajo nekoliko pozabiti izgubo.

V tem procesu je podpora družine, prijateljev in drugih v okolici žalujočega zelo pomembna. Za žalujoče je dobrodošla tudi podpora s strani strokovnjakov. Pomagajo lahko žalujočemu (ponovno) vzpostaviti dober odnos do sebe, drugih in tudi do pokojne osebe in so podpora pri vključevanju te izkušnje v nadaljnje življenje.

PROGRAMI NARA

Sklop Programov NARA je zasnovan za boljše soočanje z različnimi življenjskimi situacijami. Dolgoročno vplivajo na dvig kakovosti življenja, saj so usmerjeni v vzpostavljanje drugačnega, sprejemajočega, odnosa do sebe in svojih težav.

Temelj predstavlja *na čuječnosti temelječa kognitivna terapija* (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), kjer za boljše obvladovanje stresa in depresije združujemo starodavna znanja meditacije z novimi, znanstveno potrjenimi spoznanji kognitivne terapije, ene najbolj uveljavljenih in učinkovitih oblik psihoterapije. Učinkovitost Programov NARA smo v preteklih skupinah znanstveno potrdili tudi mi.



PROGRAM NARA – NA ČUJEČNOSTI TEMELJEČA PODPORA ŽALOVANJU

... ponuja niz preprostih vaj usmerjanja pozornost, ki jih lahko uporabljamo za izboljšanje duševnega in telesnega zdravja ob smrti bližnje osebe.

Žalujočim program pomaga, da se zavedajo, kako jim misli pogosto pobegnejo v premlevanje preteklih dogodkov ali v tuhtanje o prihodnosti.

Program temelji na izkustvenem učenju, pri čemer se osredotočamo na zavedanje in sprejemanje misli, čustev in telesnih občutkov. To pomaga pri oblikovanju bolj učinkovitih in prijaznih načinov za spoprijemanje s težkimi dogodki, žalostjo, strahovi, jezo ali drugimi neprijetnimi občutki. Z aktivnim delom na sebi bomo naslovili proces žalovanja, reflektirali doživljanje in krepili naše spretnosti soočanja.

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

John Kabat-Zinn

KOMU JE PROGRAM NAMENJEN?

Program je namenjen žalujočim, ki so bližnjo osebo izgubili pred približno pol leta, od smrti pa ni minilo več kot 18 mesecev.

Časovni okvirji so lahko v nekaterih primerih tudi drugačni, o čemer se individualno pogovorite z izvajalci.

Program je še posebej primeren za vas, če:

- ste bližnjo osebo izgubili zaradi nenadne smrti (nesreče, hitro napredujoče bolezni, samomora),
- zelo močno doživljate bolečino ob smrti,
- se ob žalovanju pojavljajo tudi simptomi depresije ali tesnobe in
- si želite boljše obvladovati proces žalovanja, delati na sebi in dobiti vpogled v svoje vzorce.

Program ni primeren za vas, če trenutno nimate časa za opravljanje nalog in redno obiskovanje srečanj ali ste v hudi akutni duševni stiski, zaradi katere že obiskujete strokovnjaka.

POTEK PROGRAMA

Program obsega 8 srečanj, in sicer po 2 – 2, 5 uri na teden, ter eno razširjeno celodnevno srečanje.

Program izvajamo v skupini, saj učenje poteka tudi preko deljenja izkušenj z drugimi. Skupine so oblikovane tako, da so vanje vključeni ljudje s podobnimi izkušnjami.

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

Oprema

Za udeležbo potrebujete le udobna oblačila in podlago, na kateri boste lahko ležali ali izvajali lažje telesne gibe. Na srečanjih boste prejeli tudi brezplačno avdio in tiskano gradivo, ki vam bo v pomoč pri izvajanju vaj doma.

Programa NARA sem se udeležila pred približno tremi leti, ker mi je bilo zelo težko po izgubi moža. Program je bil intenziven, včasih je bilo težko narediti vse vaje doma, se soočiti s svojimi strahovi. Ampak, brez tega bi mi bilo veliko težje v tem obdobju in sem si hvaležna, da sem vztrajala. Pomagalo mi je. (Marija, 56 let)

IZVAJALCI

Vodja projekta je dr. Vita Poštuvan, univerzitetna diplomirana psihologinja in namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora (UP IAM). Ima izkušnje z vedenjsko-kognitivno psihoterapevtskim delom in vodi delavnice čuječnosti od leta 2011. V svojem doktorskem delu je preko poglobljene analize izkušenj žalujočih razvila nov model razumevanja žalovanja.

Pri izvajanju programa bodo sodelovali še drugi usposobljeni psihologi, ki so se izpopolnjevali pod mentorstvom dr. Patrizie Collard, uveljavljene učiteljice iz Velike Britanije. Vsi imajo osebno izkušnjo poglobljenega prakticiranja čuječnosti.

