



UNIVERSITATEA
LUCIAN BLAGA
— DIN SIBIU —

CENTRUL DE SERVICII INTEGRATE
PENTRU STUDENȚI

SMART *Hub*

V.I.S.

Valoare în Sănătate



Octombrie, 2022

Dragi colegi,

Cu toții avem visuri pe care ne dorim să le îndeplinim într-o zi. Dar v-ați întrebat vreodată ce au toate în comun? Pentru a realiza de la cele mai mici până la cele mai mărețe visuri avem nevoie de sănătate.

Sănătatea fizică și mintală sunt interconectate, ambele fiind necesare pentru a trece prin viață fericiți și împliniți sufletește. Sănătatea duce la starea de bine care constituie cea mai de preț valoare pe care o poate avea ființa umană. De aceea, broșura noastră poartă numele VIS. Este adresată tuturor visătorilor, însetați de cunoaștere pe planul sănătății mintale și care aspiră la o stare de bine pe tot parcursul vieții lor.

Broșura noastră, broșura TA, are ca scop conștientizarea importanței sănătății mintale și a modalităților prin care poate fi menținută aceasta. Totodată, SmartHub-ul ne vine în ajutor cu consiliere psihologică gratuită tuturor studenților ai ULBS-ului, ca suport în situații critice sau pur și simplu în dezvoltarea noastră personală. Așada, îți suntem alături!

Și nu uita: ***Sănătatea mintală este cheia spre echilibru***, iar ***Starea ta de bine depinde doar de tine***.

Mulțumiri domnului conf. univ. dr. Marius Milcu, director al Centrului SmartHub și întregii echipe de voluntariat care au făcut posibilă realizarea acestui VIS!

Cum să te focusezi?

Mindfulness

Cuprins

1. Introducere	1
2. Știi că ...?	2
3. De ce să am obiective?	3
4. Studii despre atenție	4
5. Atenția - mușchiul creierului	6
6. Cum să-mi antrenez creierul să se concentreze?	7
7. Despre focus	9
8. Despre mindfulness	10
9. Ce trebuie să știi despre mindfulness?	11
10. Poziția pentru breathing mindfulness	13
11. Recomandări	14

Introducere

“Fericirea depinde de cum interpretăm ceea ce ni se întâmplă” (Marian Rojas Estape - dr. psihiatru) sau, altfel spus, fericirea noastră depinde pe ce ne concentrăm, pe ce ne “focusăm” (focalizăm). Puterea de a ne muta atenția de la un lucru și de a o îndrepta spre altul este esențială pentru atingerea stării de bine. De aceea, aspectele asupra cărora decidem să ne focalizăm atenția sunt de o importanță vitală atât în aria profesională, cât și personală.

Calitatea vieții noastre este determinată de lucrurile cărora decidem să le acordăm importanță și după care ne ghidăm viața.

De exemplu, povestea lui Thomas Alva Edison este una anevoioasă, dar datorită pasiunii sale el nu s-a lăsat demoralizat de eșec, ba chiar a revoluționat lumea. Pentru a inventa becul i-au trebuit mai mult de o mie de încercări, atât de multe încât ucenicii săi l-au întrebat dacă nu este descurajat de atâtea eșecuri. Cu toate acestea, el a considerat că după fiecare încercare nereușită, afla încă un motiv pentru care un bec nu funcționa (“Nu am eșuat, am aflat o mie de moduri cum să nu fac un bec”).

Știi că..?

- **90% din lucrurile pe care le gândim nu se întâmplă niciodată**, concentrează-te pe ce se întâmplă *acum!* Cum poți face asta?

Găsești răspuns la această întrebare citind mai departe broșura

- **Mintea ta nu distinge realitatea de imaginar.** Dacă ne amintim un moment mai neplăcut, putem observa cum tot corpul nostru se schimbă și ne simțim ca și cum am experimenta chiar atunci evenimentul perturbator. Oare ar trebui să avem grijă mai mult ce scenarii ne facem în minte și pe ce ne concentrăm?

- Cum a afirmat Santiago Ramón y Cajal: **“Oricine își propune poate fi sculptorul propriului creier”**. Cu alte cuvinte, creierul nostru este maleabil și îl putem modela prin obiceiuri benefice sau dăunătoare.



De ce să am obiective?

- Suntem bombardat zilnic cu milioane de stimuli și nu știm unde să ne canalizăm energia și cum să dăm randament.

- Multe personalități susțin că succesul în viață este atins de cei care sunt capabili să se concentreze deplin pe ceea ce își doresc cu adevărat. Mai mult decât atât, ”persoanele care găsesc un scop, un sens, un obiectiv în viață au mai multe motive pentru a trăi și a fi fericiți”(Viktor Frankl).

- Dar să nu uităm că pentru a putea îndeplini un obiectiv acesta trebuie să fie **SMART**: **S**pecific, **M**ăsurabil, **A**chievable (realizabil), **R**ealist și (încadrat în) **T**imp.

- Dacă știm ce ne dorim și avem obiective clare, creierul nostru (prin sistemul reticulat activator ascendent) va face posibilă recunoașterea oportunităților din mediu, realizând cu mai multă ușurință și mai multă eficacitate acel țel pe care ni l-am propus.

- Ai observat că după ce îți cumperi o pereche de pantofi, pare ca vezi peste tot în oraș fix același model? Înseamnă că sistemul reticulat s-a activat, fiind responsabil în preluarea din mediu a ceea ce ne “avantajează”, ce ne preocupă mintea.

Studii despre atenție

- Psihologii de la **Harvard** Matthew A. Killingsworth și Daniel T. Gilbert au folosit o aplicație specială pentru iPhone, "track your happiness" (urmărește-ți fericirea), pentru a aduna informații legate de gândurile, sentimentele și acțiunile subiecților în timp ce își trăiau viața de zi cu zi.

Rezultatele:

Aproximativ 47% din orele în care nu dormim le petrecem gândindu-ne la ceea ce nu se întâmplă, iar această rătăcire a minții ne face de obicei mai nefericiți.



- Spre deosebire de animale, oamenii petrec mult timp gândindu-se la ceea ce nu se întâmplă în prezent: contemplând evenimente care s-au întâmplat în trecut, s-ar putea întâmpla în viitor sau s-ar putea să nu se întâmple niciodată. Într-adevăr, rătăcirea minții pare a fi modul implicit de funcționare a creierului uman. Pentru a urmări acest comportament, Killingsworth a dezvoltat o altă aplicație pentru iPhone care a contactat 2.250 de voluntari la intervale aleatorii pentru a-i întreba cât de fericiți erau, ce făceau în acel moment și dacă se gândeau la activitatea lor curentă sau la altceva care era plăcut, neutru sau neplăcut.

- Cei care au răspuns că nu erau deloc atenți la ceea ce fac au avut un procent de 46,9%. Analizele efectuate de cercetători au sugerat că **rătăcirea minții subiecților a fost cauza, nu consecința nefericirii lor.**



Atenția - mușchiul creierului

- Minte care hoinărește are tendința să se centreze asupra sinelui și preocupărilor personale, ajungând câteodată la cercuri vicioase în care ne simțim epuizați, derutați, anxioși. De câte ori ți s-a întâmplat să faci un lucru sau să fi la un curs și mintea ta să fie peste tot, dar nu acolo?

Este normal să avem o grămadă de gânduri fiindcă există o zonă specială în creier care le fabrică. Dar asemenea antrenării corpului, putem să ne antrenăm și mușchiul atenției.

- Pentru a avea o atenție activă mintea este nevoită să respingă orice altă tentație care poate să o atragă, separând ce este important de ce este irelevant. Bineînțeles, acest lucru presupune un efort cognitiv.

- Antidotul pentru oboseala atenției este același ca și pentru cea fizică: să te odihnești. Dar cum se odihnește un mușchi al minții?

- S-a constatat că cel mai bun loc este natura, într-un mediu cu cât mai puțină agitație. Astfel, data viitoare când simți nevoia să te deconectezi de lumea haotică a gândurilor, o plimbare în natură este o idee excelentă!

- Altă metodă pentru a-ți reface starea de concentrare și liniștea mentală este scufundarea completă într-o activitate preferată, dar care să nu implice efort cognitiv. De exemplu: pictatul, dansatul sau orice îți crează o stare de liniște, plăcere și pace.

Cum să-mi antrenez creierul să se concentreze?

Pasiunea și motivația pot fi un stimulent al unei atenții sporite.

Însă nu putem fi mereu motivați. De aceea avem nevoie de voință pentru a implementa anumite obiceiuri. Cu cât repetăm mai mult o rutină (care altădată era nouă), cu atât ea se transformă în obișnuință.

Obiceiuri ce ne ajută la menținerea unei concentrări pe perioade mai lungi de timp sunt:

- **Meditația:** poate fi definită ca un set de tehnici menite să încurajeze o stare de conștientizare sporită și o atenție concentrată.

- **Tehnicile de respirație:** Tehnica 3-3-6 (inspiri pentru 3 secunde, ții și respirația 3 secunde apoi expiri timp de 6 secunde) și tehnica 4-7-8 (inspiri 4 secunde, ții respirația 7 secunde, expiri timp de 8 secunde).

Aceste două tehnici s-au dovedit a fi cele mai eficiente, mai ales pentru a adormi cu ușurință.

- **Mindfulness-ul:** nu este ceva nou, este o parte a firii umane, este capacitatea de a fi conștienți pe deplin de ce se întâmplă în jurul nostru și a fost asociat cu îmbunătățirea atenției într-o varietate de studii.

Cu cât practici mai mult aceste metode cu atât vei vedea o diferență mai mare la nivelul capacității tale de a fi atent, de a memora dar și a stării tale de bine.

Înainte să ajungem la obiceiuri ne putem îmbunătăți concentrarea prin următoarele metode care au efect imediat:

- Înainte de a-ți îndrepta atenția către o nouă sarcină, *mută-ți atenția de la minte la corp*. Mergi la o plimbare, urcă scări, respiră profund sau întinde-te. Chiar dacă nu ești conștient de acest lucru, atunci când faci asta creierul tău continuă să lucreze la sarcinile anterioare. Uneori, în timpul unor astfel de pauze fizice apar idei noi.
- Încearcă să îți îmbunătățești echilibrul de emoții pozitive și negative pe parcursul unei zile făcând *exerciții fizice și dormind bine*.
- Distragerile sunt mereu la pândă(gânduri rătăcitoare, emoții, sunete sau întreruperi), pentru a le împiedica să-ți răpească concentrarea folosește *metoda ABC* (A = Aware, B = Breathe, C = Choose).



Despre focus

- Când suntem capabili să ne controlăm atenția și să o îndreptăm spre ce ne interesează avem mai mult autocontrol și învățăm să ne gestionăm emoțiile într-o manieră sănătoasă.

- Multitasking-ul ne poate ajuta să “bifăm” mai multe lucruri de pe listele noastre. Totodată ne face mai predispuși la greșeli, la ratarea informațiilor și indiciilor importante, afectând rezolvarea problemelor și creativitatea.

Știința cognitivă ne spune că multitasking-ul este o născocire pentru că înseamnă schimbarea rapidă a atenției, astfel împiedicând-o să treacă la angajare totală. Așa apare senzația că facem două lucruri deodată, când în realitate doar facem schimb între ele.



Despre mindfulness

- **Nu este ceva obscur sau exotic.** Ne este familiar pentru că este ceea ce facem deja.
- **Este mai mult decât o simplă strategie de adaptare.** Poate schimba de fapt structura fizică a creierului nostru. Cercetătorii au descoperit că, în timp, participanții care au practicat meditația și mindfulness au crescut materia cenușie din regiunile creierului asociate cu memoria, învățarea și concentrarea.
- **Oricine o poate face.** Practica mindfulness cultivă calități umane universale și nu necesită ca cineva să își schimbe convingerile.
- **Este un mod de viață.** Mindfulness este mai mult decât o simplă practică. Ea aduce conștientizarea și grija în tot ceea ce facem.
- **Este bazată pe dovezi.** Nu trebuie să luăm mindfulness pe bază de credință. Atât știința, cât și experiența demonstrează beneficiile sale pozitive pentru sănătatea, fericirea, munca și relațiile noastre.
- **Stimulează creativitatea.** Pe măsură ce ne confruntăm cu complexitatea și incertitudinea lumii noastre, mindfulness ne poate conduce la răspunsuri eficiente.
- **S-a dovedit că îmbunătățește sistemul imunitar,** ajutând la scăderea stresului și la combaterea îmbătrânirii. Totodată, accentuează capacitățile cognitive (de ex. memoria).

Ce trebuie să știi despre mindfulness?

- Toate judecățile, problemele și situațiile nerezolvate se adună și ajung să fie ca un **inbox de email**. Atunci când într-un final încerci să te concentrezi sau să te relaxezi toate aceste email-uri se întorc la suprafața. Observi că ai probleme într-o parte, regrete în cealaltă și devine înfricoșător. Reacția majorității este: „Nu funcționează, nu pot să-mi liniștesc mintea, mai bine renunț”. Ce trebuie să faci de fapt e să treci prin fiecare email până ajungi la numărul magic 0. Apoi vine în final ziua în care realizezi că te gândești doar la lucrurile care s-au întâmplat în acea zi. După ce ai rezolvat și emailurile de azi poți atinge concentrarea maximă.

- **Nu poți anula pur și simplu gândurile pe care mintea ta le crează.** Încercând să le oprești e ca și cum ai încerca să nu te gândești la un elefant roz citind aceasta frază. În mindfulness ceea ce contează nu este să nu te lași distras deloc de la senzațiile corpului tău, ci să nu lași acele gânduri să pună stăpânire pe tine, să-ți dai seama că ești distras și să revii la momentul prezent (fără frustrări sau nervi, cu calmitate și răbdare).

- Pentru a înțelege puțin mai ușor ce efect are mindfulness-ul, dr. Mario Alonso Puig ne prezintă următoarea **metaforă**: o persoană care este tensionată, plină de griji se află la suprafața unei furtuni pe mare; când începe să se concentreze pe senzațiile corpului, el se scufundă în adâncurile mării, unde este din ce în ce mai liniște. La început încă simte valurile furtunii, dar cu timpul nu le mai percepe, este doar conștient că există la suprafață.

- Într-o lume în care trăim într-o grabă constantă, uităm să fim atenți la prezentul nostru, la trăirile noastre. Din fericire, oricând putem să “apăsăm” pedala de frână și să ne oprim pentru a respira cu adevărat sau să apreciem ce se întâmplă în jurul lor. În alte cuvinte, **putem introduce mindfulness în viața noastră de zi cu zi** oricând dorim sau simțim nevoia. De exemplu, cum ar fi să savurăm desertul preferat fără să ne grăbim să înghițim sau să luăm următoarea bucată? Cum ar fi să ne plimbăm pe stradă fără muzică, simțind doar cum soarele ne încălzește sau cum bate vântul? Poate suna ciudat, pentru că ni se pare nenatural, dar cu timpul acest prim sentiment va dispărea și avantajele nu vor înceta să apară.

Poziția pentru breathing mindfulness

PE SCAUN:

- > poziție relaxată
- > spate drept, dar nu rigid, relaxat
- > bărbie ușor înclinată în jos pentru a nu forța mușchii gâtului, dar cu gatul drept
- > scoate sternul în față
- > ambele picioare stau pe sol
- > umerii ușor căzuți pentru a evita orice tip de tensiune
- > antebrațele puse ușor pe coapse cu palmele mâinilor spre tavan
- > ochii ușor închiși sau închiși
- > fața rămâne relaxată
- > respirăm prin fosele nazale



PE JOS:

- > mainile pe lângă corp cu palmele spre tavan
- > față relaxată
- > poziție comodă
- > ochi închiși
- respirație prin nări



Recomandări

Cărți:

Cautarea Cerului Abastu: Mindfulness pentru fericire aici si acum -

Joseph Emet

Omul In Cautarea Fericirii - *Viktor Frankl*

Focus, Motivatia ascunsa a performantei - *Daniel Goleman*

Schimbă-ți destinul! - *Marian Rojas Estape*

Aplicații:

Samsung health

I'm fine

Headspace

Forest: focus for productivity

Echipa redacțională:

Ștefan Raluca

Călin Adriana

Vilău Alina

Hatos Claudia

Brănescu Gabriela

