

A tudatos jelenlét (mindfulness) támogató szerepe a várandósság idején

Napjainkban egyre szélesebb körben válik ismertté és elismertté a tudatos jelenlét gyakorlásának testi és lelki egészségre gyakorolt pozitív hatása. Számos kutatásban vizsgálták, hogyan segít a mindfulness szemléletmódja a stressz káros hatásainak csökkentésében, a társas kapcsolati konfliktusok kezelésében, a nehézségeink, fájdalmaink méltóságtejes viselésében. A vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy a várandósság időszakában is jótékony hatással bír a tudatos jelenlétre törekvés. Cikkemben röviden bemutatom, hogyan támogatja ezt a különleges és sok szempontból meghatározó időszakot a mindfulness, miért érdemes a várandós kismamáknak meditatálni.

A tudatos jelenlét stressz csökkentő módszerként történő kidolgozása Jon Kabat-Zinn nevéhez fűződik, amit napjainkban már számos országban, széles körben alkalmaznak a klinikai gyakorlat és az egészségmegőrzés területén egyaránt. A mindfulness alapú stressz csökkentő módszer (MBSR) gyakorlati elterjedését segítette, hogy rendkívül nagyszámú kutatásban vizsgálták a hatékonyságát a kognitív-, neuro-, klinikai- és egészségpszichológia, valamint a magatartástudományok területén és ezek a vizsgálatok tudományos eszközökkel, képalkotó eljárásokkal is igazolták a módszer testi és lelki állapotra gyakorolt kedvező hatásait. A vizsgálati eredmények szerint a mindfulness alapú stresszcsökkentő módszer, illetve annak továbbfejlesztett változatai (pl.: a mindfulness alapú kognitív terápia) kedvező hatást gyakorolnak - többek közt - a szorongásos körképekben szenvedőkre, a depressziós személyekre, az evészavarokkal küzdőkre, a személyiségzavaros egyénekre és függőségben szenvedőkre is. Javítják továbbá egyes krónikus betegségekben (pl.: daganatos megbetegedésekben, krónikus fájdalommal járó állapotokban) szenvedők állapotát és életminőségét. Fontos azonban azt is figyelembe venni, hogy mint minden eljárásnak a mindfulness meditációk gyakorlásának is lehetnek korlátai. David A. Treleaven: *Trauma és mindfulness - Hogyan segítheti a tudatos jelenlét a traumával küzdők gyógyulását?* című könyvében felhívja a figyelmet, hogy a súlyosan traumatizált egyének esetében különös figyelmet és megfelelő szakmai tapasztalatot igényel a mindfulness hatékony alkalmazása.

Hogyan segít a mindfulness?

A mindfulness szemlélet módja az ítékezés mentes, érdeklődő, nyitott attitűd kialakításával, a figyelem fókuszának jelenben tartásával csökkenti a múlt történésein való rágódást, illetve a jövővel kapcsolatos szorongást. Hozzásegíti a módszer mellett elkötelezett egyéneket a jelen tudatosabb és tartalmasabb megéléséhez, az elfogadóbb és együttérzőbb viszonyulás kialakításához.

A mindfulness gyakorlásával megtanulunk különbséget tenni az elme cselekvő (olykor automatikus) és a létező üzemmódja között. Mindkét működésforma szükséges és hasznos a számunkra, azonban fontos, hogy a kétféle állapotot felismerjük magunkban és képesek legyünk rugalmasan - a valódi szükségleteinknek megfelelően – váltani egyik módról a másikra.

- Amikor egy feladatot vagy problémát kell megoldanunk természetes, hogy gondolkodunk rajta, igyekszünk megérteni az előzményeket, illetve terveket készítünk a hatékony cselekvés érdekében. Ilyenkor a gondolataink a múltba és a jövőbe visznek minket. Előfordulhat azonban, hogy valamilyen ok miatt nem jutunk el a problémánk

megoldásához és ez a folyamat erős aggodalomba, a jövővel kapcsolatos szorongásba, vagy a múlton történő túlzott rágódásba megy át.

- Ha készek vagyunk belátni, hogy bizonyos helyzetek pillanatnyilag nem oldhatók meg, ha tudatosítjuk magunkban, hogy a gondolataink már nem előrevisznek, hanem inkább hátráltatnak minket, (mert erős szorongást, aggodalmat, kimerültséget vagy tehetetlenséget élünk át) - a létező üzemmódra, azaz a jelenhez való tudatos kapcsolódásra váltás segíthet a nehézségeink belátással történő viselésében.

A mindfulness meditációk végzésével megerősödnek azokat a készségeink, amelyek által könnyebben vissza tudunk térni a jelen pillanatba, tehermentesíthetjük magunkat a szorongást keltő gondolatainktól. Képesek leszünk együtt maradni a nehézségeinkkel, anélkül, hogy intenzív szorongást vagy mély tehetetlenséget élnénk át.

Hogyan tudjuk ezt elérni?

- Legkézenfekvőbb „eszközként” használhatjuk a légzésünket, hiszen a légzés mindig velünk van, mint alapvető élettani folyamat. Bármikor - a nehezen viselhető helyzetekben is - van lehetőségünk az aggodalmaskodó gondolatainkban való elmerülés helyett a légzésünkre figyelni, ez által megtapasztalhatjuk, hogy mi magunk is képesek vagyunk kedvező irányba alakítani a belső folyamatainkat.
- A légzés mellett, a jelenben való lehorgonyzást segíti az érzékszerveink által közvetített ingerek tudatos észlelése is. Ha úgy tekintünk a körülöttünk lévő világra, mintha először látnánk: nyitottan, kíváncsian fogadjuk az elénk táruló látványt, a környezetünkből származó fényeket, hangokat, illatokat, a levegő hőmérsékletét és mozgását, a körülöttünk lévő dolgok megérintésekor tapasztalt ingereket, az elfogyasztott étel és ital ízét, illatát, textúráját, megtapasztalhatjuk, hogy a megszokott környezetünk étellel telibb, valóságosabb, élményszerűbb lesz a számunkra.
- Ugyanezt a megfigyelő attitűdöt alkalmazhatjuk a saját belső világunk megismeréséhez és elfogadásához is. Szánhatunk időt arra, hogy megfigyeljük a gondolatainkat, anélkül, hogy elmélyednénk azok tartalmában, megfigyelhetjük az érzéseinket és a testérzeteinket, anélkül hogy minősítenénk azokat. Egy időre mentesítjük magunkat az ítékezés és a reagálás terhei alól, megmaradhatunk a tapasztalásnál. Jelen vagyunk itt és most. Elfogadóan, együttérzően kapcsolódunk saját magunkhoz.

Bármennyire szeretnénk, a legtöbb esetben a várandósság ideje sem mentes teljes mértékben a stressz hatásoktól. Az alap élethelyzethez társuló frusztrációk mellett a gyermekvállalással kapcsolatos aggodalmak is megjelennek, emiatt sok nő élhet át erősebb szorongást. Kifejezetten jellemző a várandós időszakra a fejlődő magzat egészségért való aggodalom, a test átalakulásából, a hormonális folyamatokból adódó, olykor kellemetlen vagy akár fájdalommal járó tünetek, a teherbíró képesség megváltozása, a szülés és az anyai szerep kihívásai miatt érzett szorongás. Ebben az intenzív változással járó időszakban felerősödhet a bizonytalanság, a kétely, ami extrém esetekben hangulati ingadozáshoz, erős pszichés leterheltséghez vezethet.

Az anya és a magzat jólléte szempontjából egyaránt fontos, hogy minél szélesebb eszköztár álljon rendelkezésre a belső feszültség csökkentésére. A tudatos jelenlét gyakorlása segíti a várandós nőket abban, hogy nyitottan és elfogadással viszonyuljanak a változásban lévő testi

és lelki folyamataikhoz. A mindfulness szemlélete segíti őket abban is, hogy elsősorban kihívásként tekintsenek a rájuk váró új feladatokra, kevésbé érezzék félelemkeltőnek a terhesség, a szülés és a gyermeknevelés várható nehézségeit. A tudatos jelenlét mellett elköteleződött gyermeket váró nők körében a kutatások magasabb szintű elégedettséget és optimizmust, erősebb kompetencia élményt, hatékonyabb érzelmszabályozást, jobb önértékelést, magasabb fájdalomtűrő képességet igazoltak, amelyek kiemelten fontosak a várandósság, a szülés és a szülővé válás folyamatában.

Hogyan lehet a mindfulness szemléletmódjával részletesebben megismerkedni?

A mindfulness szemlélete, a tudatos jelenlétet segítő meditációs gyakorlatok elsajátíthatóak képzett szakember által vezetett tréningeken, személyes pszichológiai tanácsadás keretében, de szakmai videók és szakirodalom segítségével is megismerhetők. Ilyen szakkönyv például a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia 8 hetes programját ismertető: *John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal* által írt, magyar nyelven is megjelent *Tudatos jelenlét a gyakorlatban* című könyv. Tudatos jelenlét meditációk pedig elérhetők a Semmelweis Egyetem Mindfulness Központ youtube csatornáján az alábbi linken:

https://www.youtube.com/watch?v=EBjnqncuSGE&list=PLYlkZJuqQSYJkQK3boZ_MHUU-MHBsQRDT

Tartalmas, élményekkel teli, tudatos jelenlétben gazdag életet kívánok minden kedves érdeklődőnek.

Szeriné dr. Ormándi Erzsébet
pszichológus

Felhasznált irodalom:

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal: Tudatos jelenlét a gyakorlatban Kulcslyuk Kiadó, 2016.

Vajda Dóra, Kiss Enikő Csilla: A mindfulness meditáció alkalmazása a várandósság alatt. In: Sz. Makó Hajnalka, Veszprémi Béla (szerk.)(2017): A párkapcsolattól a gyermekágyig. A várandósság, a szülés és a gyermekágy időszakának pszichológiája és pszichoszomatikája. Octoport Kiadása.