

Čuječnost in duševno zdravje

Avtorici:

Živa Poberžnik, Lara Sonjak

Čuječnost (angl. mindfulness) sicer izhaja iz budizma, konec sedemdesetih let prejšnjega stoletja pa jo je za zahodni svet prilagodil ameriški zdravnik Jon Kabat Zinn. Zasnoval je osemtedenske delavnice za zmanjšanje stresa, znane tudi pod kratico MBSR (angl. mindfulness based stress reduction, sln. zmanjševanje stresa na podlagi čuječnosti). Dejansko se je zanimanje za znanost, prakso in izvajanje intervencij, ki temeljijo na čuječnosti, v zadnjih letih močno povečalo. V osnovi gre za naravno človeško stanje, v katerem posameznik doživlja sedanji trenutek in se mu v celoti posveča. To naj bi mu pomagalo pri spopadanju s sodobnim tempom življenja, saj ga čuječnost upočasni in prisili, da ne opravlja več stvari hkrati. (1)

ZGODOVINA

Čuječnost je kot praksa del več verskih in posvetnih tradicij, med njimi so hinduizem, budizem, joga in v zadnjem času nereligiozne meditacije. Ljudje že tisočletja izvajajo čuječnost, samostojno ali kot del širše tradicije. Čuječnost so na Vzhodu v največji meri popularizirale verske in duhovne ustanove, medtem ko je na Zahodu priljubljena pri določenih ljudeh in posvetnih institucijah. Zahodna sekularna tradicija čuječnosti seveda dolguje svoje korenine vzhodnim religijam in tradicijam. (2)

FIZIOLOGIJA ČUJEČNOSTI

Dokazano je, da čuječnost in vse druge oblike meditacije modulirajo insulo, ki predstavlja primarno vozlišče za interocepco. Nekateri znanstveniki menijo, da je interocepco temelj čuječnosti, glavni mehanizem, ki posamezniku skozi prakso koristi. Vendar – tako kot čuječnost – interocepco ostaja široko opredeljen pojem, pogosto nenatančno in področno specifično, kar ima svoje posledice. Raziskave kažejo, da naj bi bili insula in okoliški nevronske krogi odgovorni za številne druge funkcije, ki presegajo interocepco, vključno s pozornostjo, zavedanjem in vsemi subjektivnimi izkušnjami, o katerih beremo tudi v literaturi o čuječnosti. Predpostavlja se, da bi lahko čuječnost in nekatere njene koristi bolje opisali kot povečano interocepco zaradi sprememb nevroplastičnosti v inzuli, razvoj inzule in okoliških nevronske vezij pa da lahko kultivira dispozicijsko čuječnost. (1)

KOMU JE ČUJEČNOST NAMENJENA?

Čuječnost bi morali izvajati z namenom, da postanemo bolj pozorni sami nase. Obstaja več praktičnih smeri in organizacij, ki se ukvarjajo s čuječnostjo in so namenjene določenim skupinam ljudi. Med njimi je Mindful Warrior

Project, skupina, ki vojaškim veteranom pomaga pri izvajanju čuječnosti oziroma praks za izboljšanje njihovega počutja po boju. Obstajajo tudi različne skupine, ki otroke seznanjajo s čuječnostjo, ena izmed njih izvaja program za otroke Youth Mindfulness. Koncept čuječnosti pa je zaradi vsestranskosti dostopen in primeren za vse, ki so se pripravljene učiti in vložiti nekaj časa vase. To je bistvo filozofije čuječnosti in to ne glede na to, ali se ta izvaja versko ali posvetno.

METODE

Čuječnost se izvaja v številnih različnih oblikah – lahko gre za vadbo joge, ki vključuje čuječnost, meditacijo s čuječnostjo ali pa vključevanje vadbe čuječnosti v vsakodnevne dejavnosti. (5)

ČUJEČNOST KORISTI TAKO PACIENTOM KOT TUDI ZDRAVSTVENIM DELAVCEM

Raziskovalci so ugotovili, da so imeli ljudje, ki so redno vadili jogo, višjo stopnjo pozornosti kot tisti, ki so se z jogo le malo ukvarjali ali sploh niso bili vključeni v njeno vadbo. To kaže, da je joga v pozitivni korelaciji s stopnjami čuječnosti in da nekatere oblike joge in nekatere oblike čuječnosti stremijo k istim ciljem.

Intervencije čuječnosti pripomorejo k izboljšanju številnih biopsihosocialnih stanj, vključno z depresijo, anksioznostjo, stresom, nespečnostjo, zasvojenostjo, psihozo, bolečino, hipertenzijo, nadzorom telesne teže, simptomi, povezani z rakom, in prosocialnim vedenjem. Čuječnost je povezana s številnimi pozitivnimi psihosocialnimi izidi, kot so večje življenjsko zadovoljstvo, izboljšanje kognitivnih procesov (manjša frekvenca negativnih avtomatskih misli, kognitivna fleksibilnost, boljša funkcija pozornosti) in manjša pojavnost



simptomov depresije, disociacije in socialne anksioznosti, kar so pomembni kazalniki duševnega zdravja.⁽⁹⁾

Uvajanje čuječnosti je prineslo pozitivne rezultate v zdravstvenih ustanovah, šolah in delovnih okoljih, kažejo nekatere raziskave, vendar so potrebne še nadaljnje, da bi preučili učinkovitost ob različnih duševnih boleznih in njihovih simptomih. Trenutno raziskujejo vpliv izvajanja tehnik čuječnosti na posttravmatsko stresno motnjo, motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo, motnje avtističnega spektra, motnje hranjenja, osamljenost in fizične simptome srčno-žilnih bolezni, diabetesa in bolezni dihal.

Meditacija in čuječnost sta tehniki, ki lahko podpirata zdravstvene delavce, bolnike, negovalce in splošno javnost v času krize, kot je bila pandemija covid-19. Raziskave kažejo, da ima lahko čuječnost pozitiven vpliv ne le na zdravje pacientov, temveč tudi na zdravstveno osebje. Opravljene so bile številne raziskave, v katerih so posamezniki prakticirali čuječnost in tako zmanjšali nivo stresa, izboljšala pa se je tudi njihova organizacijska učinkovitost. Izvajanje čuječnosti prav tako izboljšuje počutje, lajša motnje

razpoloženja, pomaga pri soočanju s stresom ter povečuje empatijo. Iz tega sledi, da čuječnost potencialno krepi terapevtski odnos in lahko vodi v boljše klinične izide.⁽⁷⁾ Čeprav obstaja veliko oblik čuječnosti, so za zdravstvene delavce še posebej zanimive tiste z bazo dokazov, med katerimi je zmanjševanje stresa na podlagi čuječnosti. Ob sistematičnih pregledih tovrstnih praks se je pokazalo, da te izboljšajo rezultate v primeru anksioznosti, depresije in bolečin. Prakse čuječnosti in meditacije se dobro prenašajo na ljudi v vseh življenjskih obdobjih in z različnimi obsegi sposobnosti. Uvedba prakse čuječnosti in meditacije lahko (zlasti v času izbruhov covid-19) dopolni zdravljenje in je nizkocenovna ter koristna metoda zagotavljanja podpore pri tesnobi za vse ljudi.⁽⁶⁾

KLINIČNA APLIKACIJA ČUJEČNOSTI ZA IZBOLJŠANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Čuječnost razširi razpon oblik zdravljenja duševnih bolezni. V številnih raziskavah je bil dokazan potencial čuječnosti pri pacientih s simptomi depresije, anksioznosti, zasvojenosti in mnogih drugih duševnih bolezni. Ena od prednosti čuječnosti je, da je življenjska veščina, ki sega onkraj

takojšnjega zdravljenja določene motnje ali bolezni. Zato ima trening čuječnosti pomembno vlogo ne samo pri zdravljenju, temveč tudi pri okrevanju po številnih duševnih motnjah.

O intervencijah v obliki čuječnosti, ki se jih poslužujejo psihiatrični pacienti, je bilo narejenih veliko raziskav. Metaanaliza iz leta 2016 je vključevala štiri randomizirana kontrolna zdravljenja pacientov z zgodovino vsaj treh epizod depresije. Ugotovili so, da se je pri pacientih, ki so bili deležni kognitivne terapije, temelječe na čuječnosti (angl. mindfulness-based cognitive therapy – MBCT), v primerjavi s pacienti, ki so prejeli običajno zdravljenje, zmanjšalo tveganje za relaps in rekurenco hude depresivne motnje. Stopnja relapsa med pacienti, ki so bili deležni MBCT in hkrati običajnega zdravljenja, je bila 32%, 60% relaps pa je bil med pacienti, ki so se zdravili zgolj po običajnem protokolu zdravljenja. MBCT se je izkazala tudi za enako učinkovito kot vzdrževalni odmerki antidepressivov pri preventivi hude depresivne motnje med pacienti z zgodovino več epizod depresije. Vendar pa je treba poudariti, da so nekatere študije aktivnih primerov s kontrolami v okoljih, ekvivalentnih MBCT, kljub dobrim izidom intervencij s čuječnostjo poročale o mešanih rezultatih glede superiornosti tovrstne intervencije nad običajnim zdravljenjem pri preprečevanju relapsa, kar kaže na to, da je MBCT morda učinkovita, vendar ne nujno boljša od drugih aktivnih psihosocialnih intervencij. Dokazana je bila posebej visoka učinkovitost čuječnosti med pacienti z zgodovino treh ali več epizod hude depresivne motnje, ki so še zlasti nagnjeni k ruminaciji. V študijah je bil primaren cilj MBCT preprečevanje relapsa pacientov s hudo depresivnostno motnjo, empirični dokazi pa so pokazali tudi inicialno učinkovitost MBCT ob aktualno aktivni hudi depresivni motnji.⁽⁷⁾

Dve metaanalizi sta opredelili tehnike čuječnosti kot uporabne pri blaženju simptomov razpoloženske motnje in anksioznosti. Številne študije so pokazale na učinkovitost izvajanja teh tehnik tudi pri pacientih z bipolarno, obsesivno-kompulzivno ter generalizirano anksiozno motnjo. Mnoge študije kažejo, da je pri izvajanju čuječnosti najbolj učinkovit multimodalni pristop in to zlasti pri pacientih z anoreksijo nervozo, saj pri njih kratkotrajna intervencija ni učinkovita. Praksa čuječnosti je podobno uspešna pri zdravljenju motenj hranjenja, povezanih s prekomerno težo, kot sta na primer kompulzivno ter emocionalno prenašanje. Na čuječnosti temelječe intervencije so bile uspešne tudi pri zmanjševanju zlorabe nedovoljenih substanc, a je treba povezavo intervencij z nivoji relapsa, frekvenco zlorabe ter opuščanjem zdravljenja še podrobneje proučiti.⁽⁷⁾

so potencialni mediatorji ugodnih učinkov čuječnostnih intervencij. Ti mehanizmi vključujejo čuječo prisotnost, decentralizacijo, metakognitivno zavest (metazavest), razbremenjevanje, izpostavljanje, sprejemanje, nadzor nad pozornostjo, spomin, klarifikacijo vrednot in vedenjsko ter čustveno samoregulacijo. Mehanizmi, preko katerih čuječnost še posebej omili depresivno simptomatiko, so metazavest, alteracija lastne samopercepcije in samozavedanje.^(8,10)

Vadba čuječnosti poveča metakognitivno zavedanje, pri čemer gre za sposobnost re-percepcije oziroma decentralizacije posameznikovih misli in emocij – oseba jih, in to je cilj, dojema kot mimobežne miselne dogodke oziroma se z njimi ne identificira, misli ne dojema kot točne reprezentacije realnosti. Številne raziskave so zabeležile, da povečano metakognitivno zavedanje vodi v manjše nivoje ruminacije, procesa repetitivnih negativnih misli, ki je dejavnik tveganja za številne duševne motnje. Metakognitivno zavedanje oz. decentralizacija misli sta povezana z boljšimi kliničnimi izidi in manjšimi nivoji relapsov depresije. Posamezniki s kronično depresijo so še posebej občutljivi na depresogeno kognicijo. Stresni življenjski dogodki in drugi dejavniki iz vsakdanjega življenja lahko sprožijo vnovičen pojav (tudi že zelo dobro predelanih) negativnih miselnih vzorcev. Slednji se lahko kažejo npr. v obliki depresivnih ruminacij, skrbi in samokritičnih misli, ki tako lahko eskalirajo v relaps depresivnih ali drugih duševnih simptomov. Pri MBCT se osredotočamo zlasti na



MEHANIZMI DELOVANJA ČUJEČNOSTI NA DUŠEVNO ZDRAVJE

Obstajajo psihološki mehanizmi, za katere se domneva, da

identifikacijo škodljivih miselnih vzorcev, ki jih posameznik ob njihovem nastopu dožame kot začasne miselne fenomene in ne kot dejstva ali realnosti, s katerimi bi se identificiral in/ali se nanje odzval. Pacientovo sprejemanje lastnih miselnih procesov ter neobsojajoči in nereaktivni odziv nanje sta ključna mehanizma pri zmanjševanju primeža negativnih misli nad pacientom.^(8, 10)

Posamezniki z rekurentno depresijo imajo večje tveganje za depresogeno kognicijo, ki še bolj pride do izraza ob težavah v kogniciji in zmanjšanih kognitivnih virih. Posamezniki imajo težave v regulaciji pozornosti, težave s supresijo misli in druge kognitivne deficite. Raziskave kažejo, da MBCT blaži te simptome, saj pripomore k uravnavanju pozornosti in poveča odpornost na negativne emocionalne stimuluse. Tehnike čuječnosti vključujejo prolongirano vzdrževanje pozornosti na sedanji trenutek in tudi vračanje pozornosti, če ta začne uhajati drugam, nazaj na sedanji trenutek. V tem kontekstu trening čuječnosti izboljša sposobnost kontrole nad pozornostjo, kar lahko vodi v izboljšanje drugih psiholoških izidov. Trening čuječnosti je bil povezan z izboljšavami pri ohranjanju pozornosti tako pri začetnikih v meditaciji kot tudi pri izkušenih meditatorjih.⁽¹⁰⁾

Čuječnost veča kognitivno fleksibilnost in krepi celostno kognicijo, kar pripomore k zmanjševanju depresivnih simptomov. Vadba čuječnosti veča tudi kognitivne sposobnosti zdravih pacientov, med drugim delovni spomin in kognitivno fleksibilnost, kar kaže na to, da bi lahko čuječnost pomembno prispevala k prekinjanju negativnih miselnih vzorcev, povezanih z depresijo. Z vadbo čuječnosti je prav tako povezana sprememba v delovanju spomina, saj pride do zmanjšanja splošnega avtobiografskega spomina, ki je povezan s povečano resnostjo depresije in suicidalnostjo. Vadba čuječnosti prav tako pripomore k preprečevanju upada kapacitete delovnega spomina v obdobjih hudega stresa. Poleg tega so raziskave pokazale koristnost kratkih treningov čuječnosti pri zmanjševanju spomina na negativni stimulus, to pa je mehanizem, ki je delno odgovoren za ugodne učinke intervencij čuječnosti na emocionalno funkcioniranje.^(8, 10)

Trening čuječnosti vključuje tudi uporabo strategije za krepitev čustvene regulacije. Deficiti čustvene regulacije (ali čustvena disregulacija) se pojavljajo pri številnih duševnih motnjah. Praksa meditacije in čuječnosti pacientom omogoča razvoj telesne zavesti, samoregulacije in veččin regulacije emocij. Neobsojajoč pristop posamezniku omogoči, da si prej opomore od stresnih emocionalnih stanj in poveča emocionalno fleksibilnost, tako pa se bolje odziva na stresne dogodke.⁽⁸⁾

Čuječnost zajema tudi proces izpostavljanja – z namenskim, odprtim in neobsojajočim pristopom do življenjskih izkušenj posameznik preide v proces desenzibilizacije, preko katerega postanejo zanj sicer distresne senzacije, misli in emocije bistveno manj distresne.⁽¹⁰⁾

LIMITACIJE KLINIČNIH RAZISKAV

Uporaba tehnik čuječnosti pri zdravljenju psihiatričnih motenj je relativno nov pristop. Dosedanje raziskave nakazujejo, da čuječnost lahko apliciramo, saj ta učinkovito

pripomore k zdravljenju različnih duševnih bolezni, vendar pa moramo ob tem upoštevati določene omejitve teh študij. Večina teh običajno ne ustreza komparativnim pogojem, v primeru da so vključene kontrolne skupine, pa so te navadno deležne običajnega zdravljenja. Zato ne moremo z gotovostjo potrditi, ali izboljšanja, do katerih je prišlo s čuječnostjo, izhajajo iz časa ali pozornosti s strani zdravstvenega osebja ali pa so specifično posledica veččin, osvojenih na terapijah. Prav tako se v študije večinoma vključuje paciente s specifično boleznijo, ki se proučuje, iz raziskav pa so izključeni pacienti s soobstoječimi motnjami – to pomeni manjšo aplikativnost za klinično uporabo. Da bi imeli jasne dokaze o učinkovitosti in posledično smiselnosti aplikacije v kliničnem okolju, je potrebnih več randomiziranih kontrolnih študij z aktivno kontrolno skupino ter komorbidnimi obolenji.⁽⁷⁾

LABORATORIJSKE RAZISKAVE TAKOJŠNJIH UČINKOV INTERVENCIJ V OBLIKI ČUJEČNOSTI

Poleg korelacijskih in kliničnih intervencijskih raziskav čuječnosti obstajajo tudi empirične raziskave, ki proučujejo takojšnje učinke kratkotrajnih intervencij čuječnosti v kontroliranih laboratorijskih pogojih. Vključeni so pacienti, ki se spopadajo s procesi, povezanimi s čustvi, vključno z okrevanjem od disforičnega stanja, emocionalne reaktivnosti na averziven ali emocionalnega provokativnega stimulusa ter s pripravljenostjo vrnitve ali vztrajanja pri neprijetnem dejanju. Te študije kažejo, da ima lahko že krajša intervencija čuječnosti (npr. v obliki kratke meditacijske delavnice, ki udeležence opremi z veščinami, kako usvojiti sprejemajoč odnos do notranjih izkušenj) takojšen pozitiven učinek na duševno zdravje. Prav tako tovrstne raziskave prikazujejo, da ekstenziven predhoden trening ni nujno potreben, da bi čutili takojšnje blagodejne učinke čuječnosti.⁽¹⁰⁾

ČUJEČNOST V VSAKDANJI RABI

V stanje čuječnosti se najlažje postavimo tako, da sami sebe opazujemo pri dejavnosti, ki nam je v navadi, ki jo torej izvajamo avtomatsko (npr. na poti v šolo, službo). V situacijo se mentalno postavimo tako, kot da bi izbrano dejavnost izvajali prvič. Čuječnosti se v vsakdanjem življenju lahko poslužujemo na različne načine, npr. z meditacijo (meditacija v hoji, meditacija s pregledom telesa), jogo, pisanjem dnevnika ali že z osredotočanjem na dih.^(4, 11)

MEDITACIJA

Vaje čuječnosti so med seboj različne, v osnovi pa temeljijo na meditaciji, ki je pogosto sinonim za čuječnost. Čuječe meditacije lahko pomagajo pri osredotočanju in pridobivanju ponovnega nadzora nad svojim prostorom. Obstaja veliko oblik zavestne meditacije, ki jih lahko posameznik sam pri sebi raziskuje. Čuječnost lahko vadimo sede ali leže – izvajanje je podobno klasični meditaciji –, lahko pa zgolj čuječe opravljamo hišna opravila. Vaje se zdijo preproste, a v resnici niso, saj je misli težko usmeriti in ohraniti na »enem mestu«. Raziskave kažejo, da lahko meditacija pomaga tudi ljudem z astmo in fibromialgijo, dokazano pa izboljšuje pozornost, spanec, nadzor nad sladkorno boleznijo in zmanjšuje izgorelost pri delu.⁽⁴⁾

PREGLED TELESA (ANGL. BODY SCAN) KOT MEDITACIJA

Bistvo te vrste meditacije je dihanje, ob katerem se izvajalec

osredotoča na občutke v telesu in morebitne bolečine, napetosti, neudobje in čustva, ki se pojavljajo, ko pozornost preusmeri v posamezne dele telesa (od glave do pet).

MEDITACIJA V HOJI

Izvajalec mora poiskati miren prostor, dolg od tri do šest metrov, po katerem počasi hodi. Osredotoči se na izkušnjo hoje, zavedanje občutkov in subtilnih gibov, ki ohranjajo ravnotežje. Ko pride do konca poti, se obrne in nadaljuje s hojo, pri tem pa se zaveda občutkov.

DIHANJE

Delo z dihanjem ali zavestno dihanje je lahko koristen in preprost način za sprostitev uma. Vključuje upočasnitev in pozornost na dihanju.

JOGA

Joga je ena najpogostejših praks čuječnosti. Pripomore k boljšemu samozavedanju telesa in krepki samozavesti pri gibanju. Čuječnost in joga sta si zelo podobni. Številne prakse joge vključujejo čuječnost, nekatere meditacijske prakse čuječnosti, kot je skeniranje telesa, pa so zelo podobne jogi, saj obe tehniki vključujeta zavedanje lastnega telesa.

DNEVNIK

Vodenje dnevnika počutja je enostavna metoda, ki pa lahko pomembno doprinese k spoznavanju in umiritvi. Posamezniku pomaga, da je pozornejši na svoje misli in občutke.⁽³⁾

KAKO ZAČETI?

Na začetku uvajanja čuječnosti v vaš vsakdan se vam bodo vaje morda zdele dolgočasne ali nesmiselne, nemara takoj še ne boste začutili sproščenosti in boste mislili, da delate nekaj narobe ter da čuječnost ni primerna za vas. Vendar pa se je treba zavedati, da so tovrstni pomisleki običajni. Zlasti na začetku vadbe sta potrebni zbranost in pripravljenost, da se procesu čim bolj prepustite. Pomembno je, da se posvetite procesu in ne cilju, da se trudite ostati osredotočeni na »tukaj in zdaj« in distancirani od svojih občutkov, misli, čustev. Svojih misli ne označujete ali vrednotite, temveč celotno notranje dogajanje le zaznavate in sprejemate. Treba je vedeti, da čuječnost ni sprostitvena tehnika, saj je sproščenost le stranski učinek čuječnosti (do katerega lahko pride ali pa tudi ne). Namen čuječnosti je biti s pozornostjo popolnoma prisoten v trenutku. Čuječnost lahko vključite v svoj vsakdan. Čuječnost lahko izvajate kadarkoli, ne glede na to, ali ste sproščeni, čustveno razburjeni ali pod stresom. Za doseg stanja čuječnosti se uporablja tehnika STOP, sestavljena iz štirih korakov⁽¹¹⁾:

- S (stop): Prenehajte z vsemi aktivnostmi v danem trenutku in obstanite na mestu.
- T (trenutek za dih): Pozornost usmerite na svoje dihanje. Počasi in globoko vdihnite in izdihnite, pri tem naj bodo izdihi daljši od vdihov.
- O (opazovanje): Pozornost usmerite na svoje misli, čustva, notranje občutke in zunanjo okolico. V mislih shranite 5 stvari, ki jih vidite, 4 stvari, ki jih z dotikom občutite, 3 stvari, ki jih slišite, 2 stvari, ki ju vonjate, in 1 stvar, ki jo okušate. S preusmeritvijo pozornosti na to nalogo boste lažje odmislili, kar vas teži.
- P (pomik naprej): Ko se zavedate sebe, svojih misli in občutkov ter okolice, ste pripravljeni na umirjeno nadaljevanje aktivnosti.⁽¹¹⁾

LAHKO ČUJEČNOST POVEČA USPEH PRI DELU?

Zavzeti zaposleni niso le fizično bolj zagnani, temveč so tudi kognitivno pozorni in čustveno zavezani večjemu prizadevanju.⁽⁵⁾ Nedavna raziskava je pokazala, da vsak odstotek povečanja zavzetosti zaposlenih ustreza znatnemu povečanju dobička iz poslovanja podjetja. Podobno so Rich idr. (2010) prepričljivo dokazali, da so zelo zavzeti zaposleni svoja fizična, kognitivna in čustvena prizadevanja posvetili reševanju vprašanj in problemov, povezanih z delom, kar je pripeljalo do ugodnih organizacijskih rezultatov, vključno z večjo produktivnostjo, zadovoljstvom strank in manj napakami pri delu.^(10, 11) Kako je mogoče v zaposlenem vzbuditi delovno zavzetost, to je tisto ključno vprašanje, s katerim se soočajo tako menedžerji kot tudi znanstveniki. Eden od možnih odgovorov je čuječnost, so pokazale nedavne raziskave, saj so zanjo značilni stalna pozornost, jasno zavedanje in sprejemanje sedanjih dogodkov in izkušenj.⁽⁶⁾ V zadnjem desetletju je več študij dokazalo povezavo med čuječnostjo in angažiranostjo. Natrenirana čuječnost posameznikom namreč omogoča, da se izognejo porabi psihološke energije in izkusijo večjo avtonomijo ter nadzor nad svojim umom, ki ga tako lažje usmerijo v naloge, povezane z delom. V zadnjih letih so številna podjetja, kot so Google, Didi, Meta in Apple, sprejela usposabljanje čuječnosti za spodbujanje angažiranosti zaposlenih.⁽¹¹⁾

VIRI IN LITERATURA:

1. Gibson, J. (2019). Mindfulness, interoception, and the body: A contemporary perspective. *Frontiers in Psychology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6753170/>
2. Matejko, S. (2022). What's the Background of Mindfulness? *Psych Central*. <https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives>
3. Selva, J. B. (2022). The History and Origins Mindfulness. *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>
4. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., in Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
5. Zhang D, Lee EKP, Mak ECW, Ho CY, Wong SYS. Mindfulness-based interventions: An overall review. *Br Med Bull*. 2021 Jun 10; 138(1): 41–57. doi: 10.1093/bmb/ldab005. PMID: 33884400; PMCID: PMC8083197.
6. Behan C. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Ir J Psychol Med*. 2020 Dec; 37(4): 256–258. doi: 10.1017/ipm.2020.38. Epub 2020 May 14. PMID: 32406348; PMCID: PMC7287297.
7. Groves P. (2016). Mindfulness in psychiatry – where are we now?. *BJPsych bulletin*, 40(6): 289–292. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.115.052993>
8. Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., de Jong, M., in Desbordes, G. (2018). Mindfulness-based interventions in psychiatry. *Focus (American Psychiatric Publishing)*, 16(1), 32–39. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170039>
9. <https://www.psychiatristtimes.com/view/the-effect-of-mindfulness-on-outcomes-in-psychiatric-patients>
10. Sharma, M. P., Mao, A., in Sudhir, P. M. (2012). Mindfulness-based cognitive behavior therapy in patients with anxiety disorders: A case series. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 263–269. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.106026>
11. <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-in-zakaj-je-dobro-bit-i-cujec/>