

# 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](http://www.zivziv.si), [www.iam.upr.si](http://www.iam.upr.si)

Sofinancer: ARRS (J5-3638)

IAM Univerza na Primorskem  
Inštitut Andrej Marušič



Slovenski  
center za  
raziskovanje  
samomora

### KAJ JE PROGRAM NARA?

... 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 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 programa se bo skupina ponovno sestala po nekaj mesecih z namenom osvežitve pridobljenih znanj in spremljanja napredka. Organizirana pa bodo tudi mesečna srečanja, ki jih bodo lahko obiskovali udeleženci iz različnih skupin.

## 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 domačih nalog, 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 vsakodnevnem ritmu. Vendar je redno opravljanje domačih nalog bistven element sprememb.*

Če se trenutno ne čutite zmožni sprejeti teh zadolžitve, 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.

## BREZPLAČEN PROGRAM

Program letos poteka v okviru raziskovalno-intervencijskega projekta, zato se je trenutno vanj možno vključiti brezplačno. Vaš prispevek bo le sodelovanje pri anonimnem zbiranju podatkov o vašem počutju in doživljanju programa. To nam bo pomagalo pri nadaljnjem razvoju programa.

*Programa sem se udeležila, ker sem bila že nekaj časa pod hudim stresom. Bil je kar veliko domačih nalog, a se je splačalo. Sedaj doživljam stvari drugače. Bolj zadovoljna sem sama s sabo in s tem, kako živim!*

*Barbara, 46 let*

## KOMU JE PROGRAM NAMENJEN?

Program je primeren za vas, če:

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

Program ni primeren za vas, če:

- trenutno nimate časa za opravljanje nalog in redno obiskovanje srečanj,
- ste v akutni duševni stiski, zaradi katere že obiskujete strokovnjaka.

## KJE IN KDAJ SE BO PROGRAM ODVIJAL?

Program se bo odvijal v Ljubljani in Mariboru od novembra 2012 do februarja 2013 v več terminih in na različnih lokacijah.

Poglejte na našo spletno stran ali nas kontaktirajte in skupaj bomo poiskali za vas najustreznejšo skupino.

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.

## 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.

## Prijave

Za prijave nas lahko kontaktirate preko:

- ❖ telefona: 040 490 580
- ❖ elektronskega naslova: nara@upr.si

Spletna stran: [www.iam.upr.si](http://www.iam.upr.si)

## Druge informacije