Практика «осознанности» для улучшения качества жизни

Скользков Антон

Уральский федеральный университет

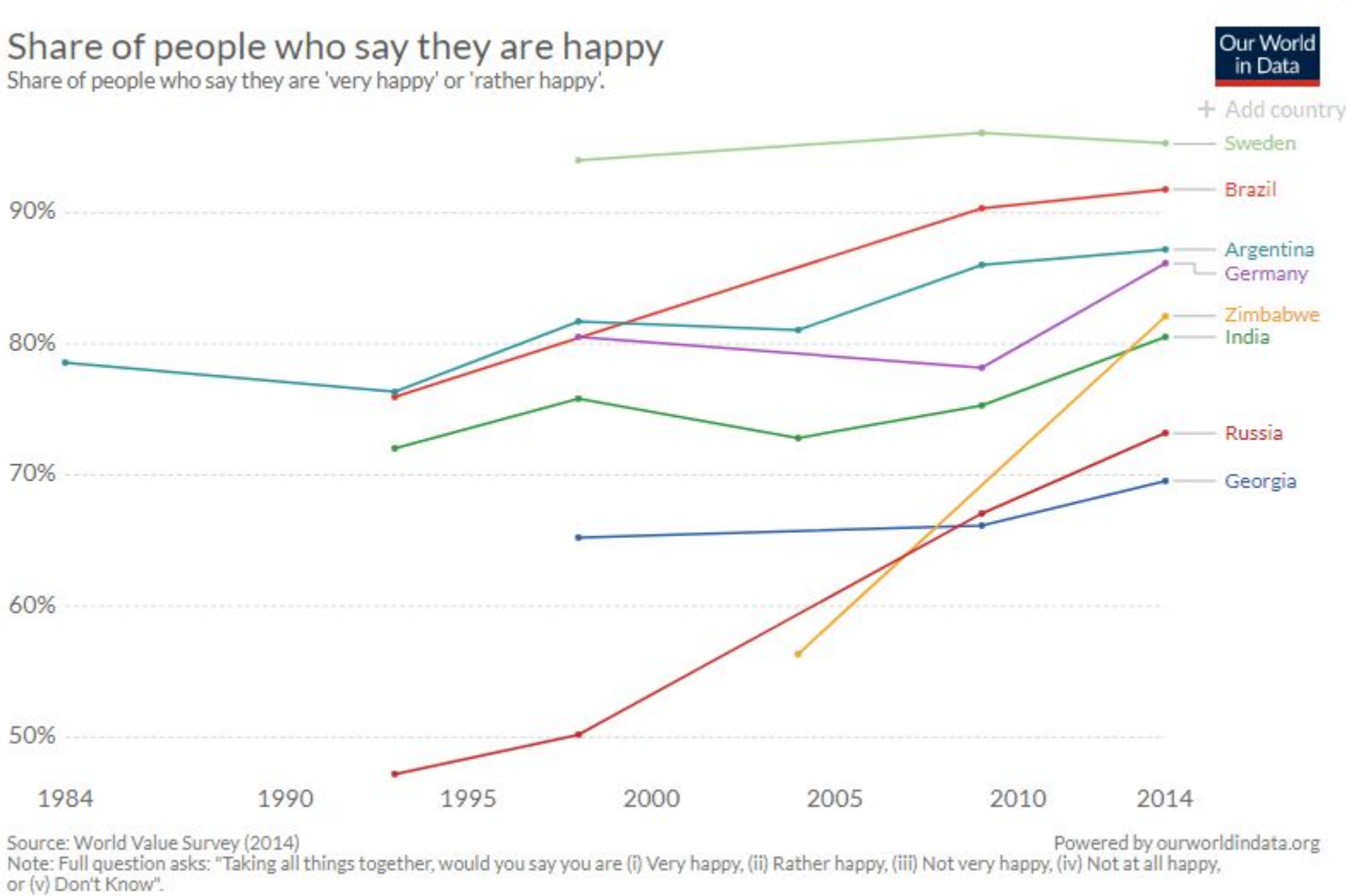
О чем мы сегодня поговорим

1. Почему несмотря на повышение уровня жизни, в мире становится больше несчастных людей?
2. Что такое «осознанность»? От буддизма к науке.
3. Что осознанность может дать лично вам? Результаты последних научных исследований.
4. Конкретные техники осознанности, которые можно встраивать в свою ежедневную деятельность.
5. Практика.

Тревога и депрессия наступают...

- Количество людей с депрессией в мире увеличилось на 18% с 2005 по 2015 год (ВОЗ, 2017).
- Продажа книг про тревогу выросла на 25% в США с 2017 по 2018 год (Barnes & Noble, 2019).
- С 1938 по 2007 доля людей с психологическими проблемами значительно выросла в США (Twenge J.M. et al, 2010).
- Количество работников, сообщающих о тревоге и депрессии, выросло примерно на треть с 2013 по 2017 в Великобритании (Британский совет по психотерапии, 2018).
- С 2013 по 2018 год продажи антидепрессантов в России увеличились почти в 2 раза в рублевом выражении (РБК, 2019).

В то же время


Share of people who say they are happy
Share of people who say they are 'very happy' or 'rather happy'.
Our World in Data
+ Add country
Sweden
Brazil
Argentina
Germany
Zimbabwe
India
Russia
Georgia
90%
80%
70%
60%
50%
1984
1990
1995
2000
2005
2010
2014
Source: World Value Survey (2014)
Note: Full question asks: "Taking all things together, would you say you are (i) Very happy, (ii) Rather happy, (iii) Not very happy, (iv) Not at all happy, or (v) Don't Know".
Powered by ourworldindata.org

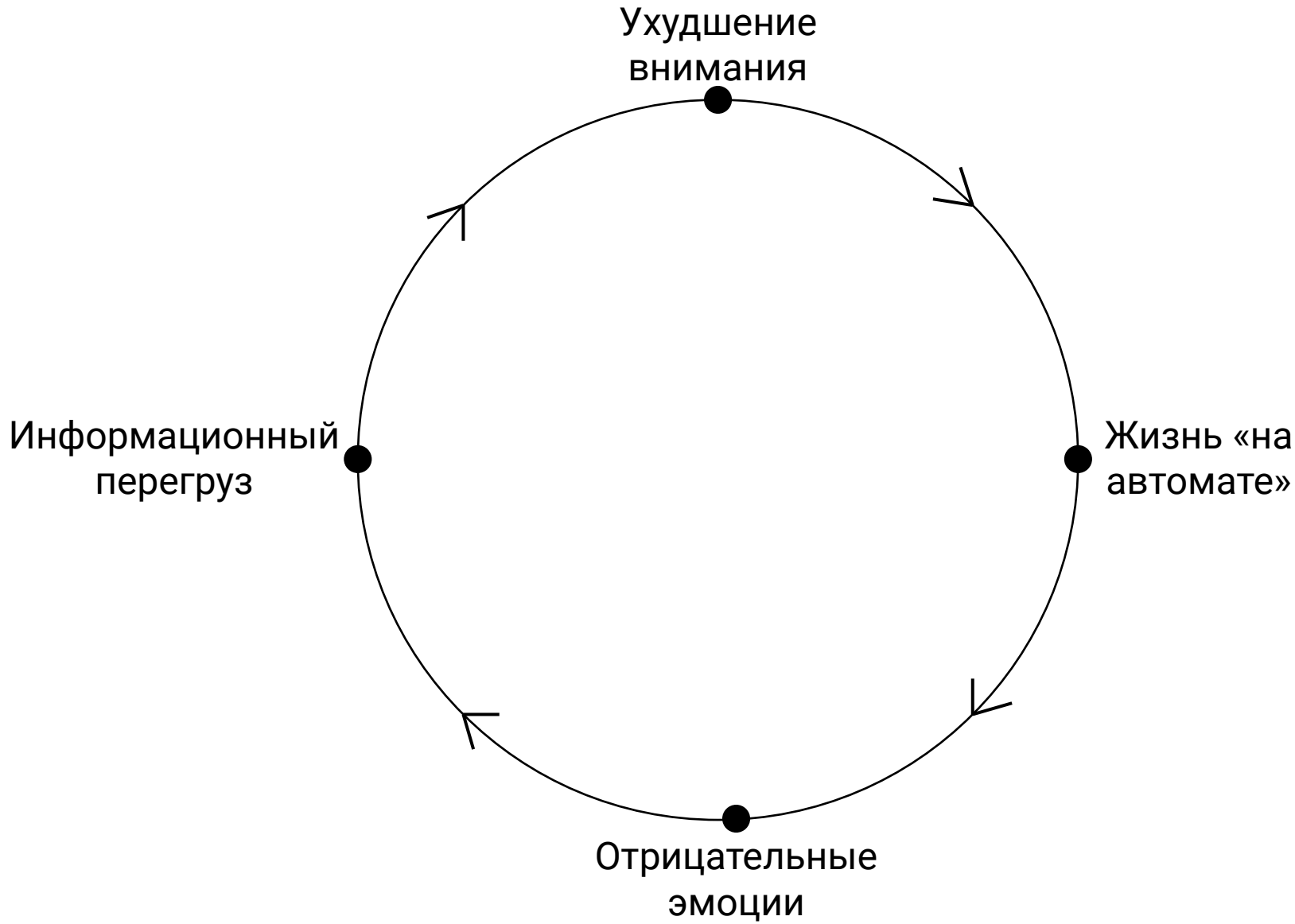
Раньше

Сейчас

Современные реалии

Современные реалии

- Длительное сидение в Facebook может приводить к усилению стресса за счет перегруза в общении и снижения самооценки (W.Chen, K.Lee, 2013).
- Общение посредством электронной почты и социальных медиа, а также выполнение множественных задач в интернете положительно связано с воспринимаемым стрессом и имеет значительный эффект на выгорание, депрессию и тревогу (Reinecke L. et al., 2016).
- Использование IT для видеоигр и общение детьми может приводить к снижению психологического благополучия (Jackson L.A. et al., 2008).


Ухудшение внимания
Жизнь «на автомате»
Отрицательные эмоции
Информационный перегруз

Итог

- Переключение внимания с внешних угроз на свои мысли и чувства
- Усиление стресса в связи с информационным перегрузом
- Больше возможностей для социальных сравнений
- Ухудшение внимания и жизнь «на автомате»

Осознанность

Осознанность в тренде

Публикации на тему «осознанности» в крупных СМИ:
The New York Times, 2014
CBS, 2014
The Guardian, 2015
АиФ, 2013
Медуза, 2016
The Village, 2017
Коммерсант, 2018
Афиша Daily, 2018
и др.

Что такое «осознанность»?

«Осознанность» – концентрация внимания на том, что происходит «здесь и сейчас».

Важные принципы:

- Открытость новому опыту.
- Любопытство.
- Безоценочность.
- Невовлеченность.
- Готовность принять то, что происходит в данный момент.

Медитация

Практика переключения внимания с произвольно возникающих мыслей, чувств или образов на какой-то объект (дыхание, телесные ощущения, мысли и т.д.)

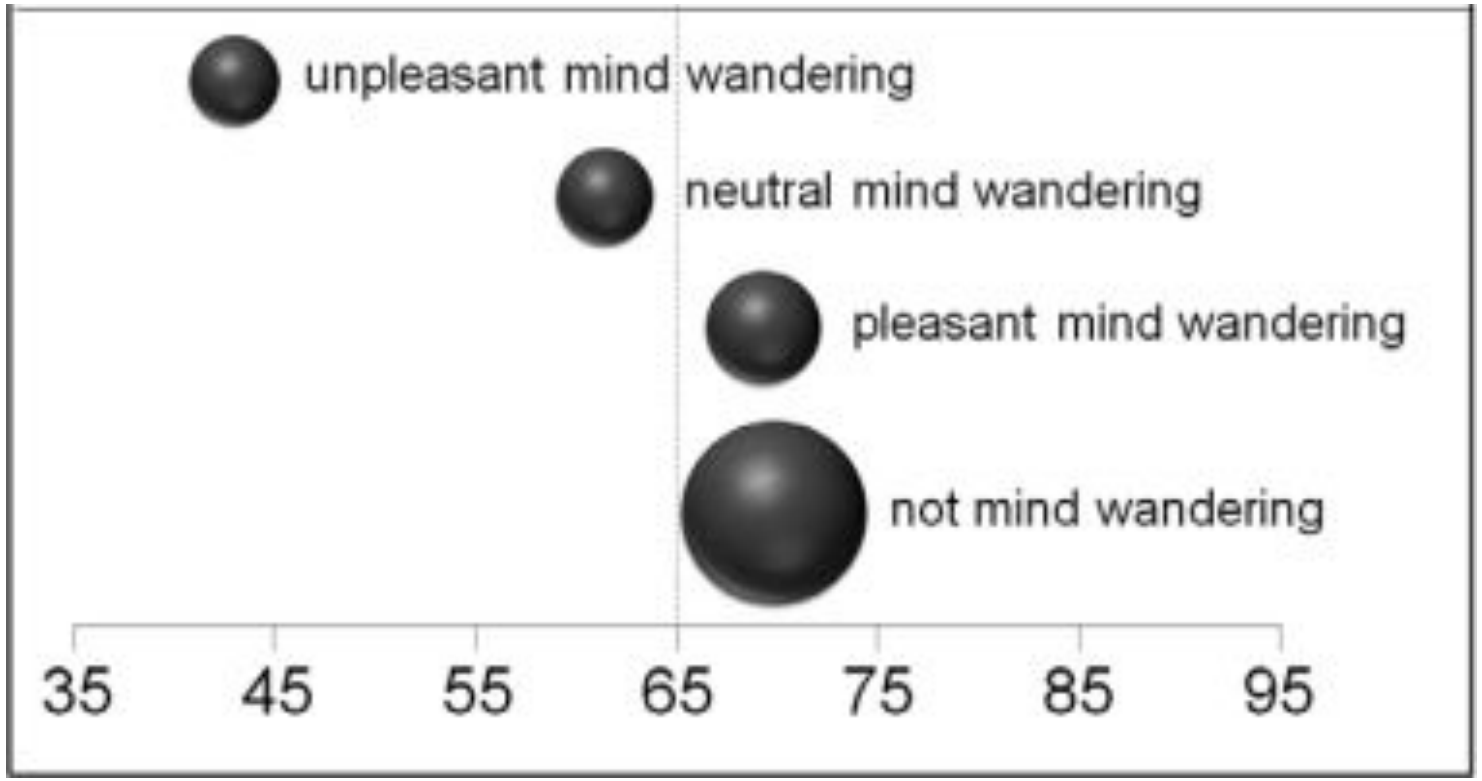
Блуждающий разум

Переключение внимания с текущей задачи и/или текущих событий, происходящих вокруг нас, на самопроизвольные мысли или чувства.

Наш разум блуждает 46.9% времени! (Kilingthworth & Gilbert, 2010)

Осознанность VS Блуждающий разум

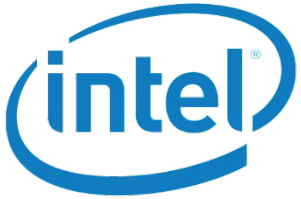
- «Блуждающий разум это несчастный разум» (Killingsworth M.A., Gilbert D.T., 2010).



История концепции «осознанности»

- Истоки – дзен и виппасана.
- 1979 г. – Дж. Кабат-Зинн и «Основанная на осознанности программа снижения стресса».
- 1980е - 1990-е гг. – появление новых программ, основанных на «осознанности» («Основанная на осознанности когнитивная терапия», «Терапия принятия и ответственности» и др.).
- 2000-е - по н.в. – активные исследования пользы «осознанности» в различных аспектах жизнедеятельности. Широкое распространение практики «осознанности» на Западе.

Компании, в которых практикуют осознанность:

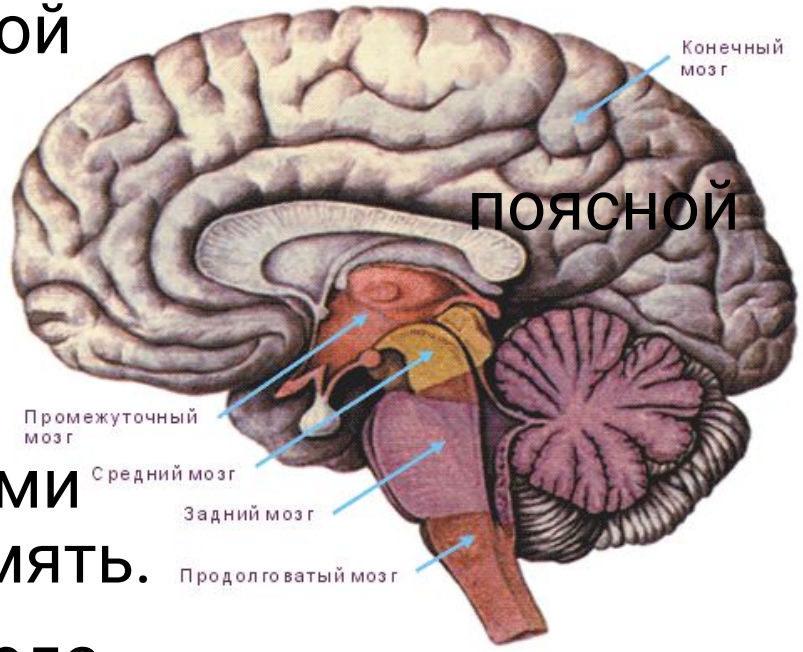


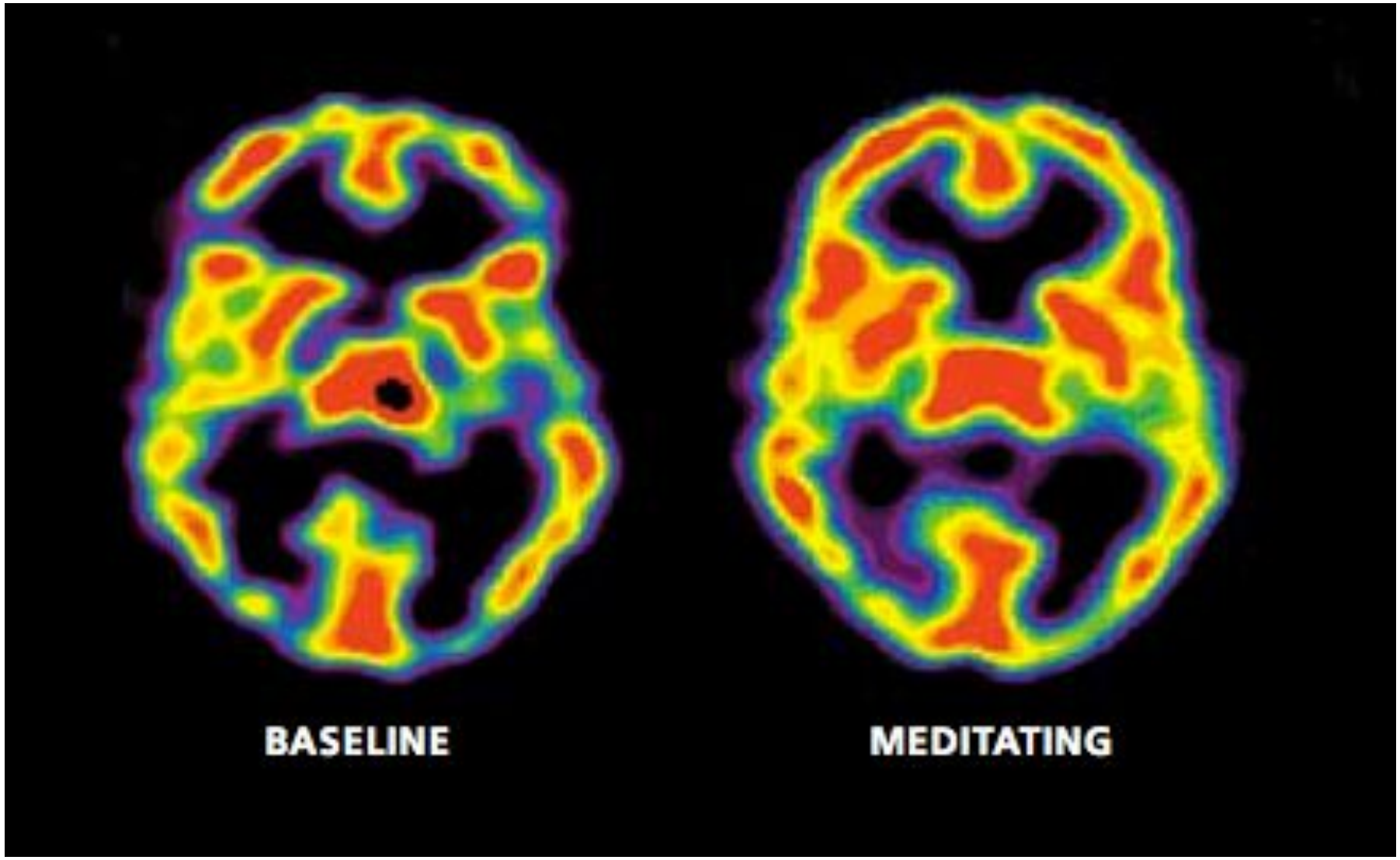
Практики «осознанности»

- Медитация с концентрацией на дыхании.
- Медитация сканирования тела.
- Медитация с концентрацией на мыслях.
- Медитативные практики в повседневной деятельности.
- Йога.

Что происходит с мозгом во время медитации:

- Увеличивается активность префронтальной и теменной коры головного мозга.
- Увеличивается активность передней поясной извилины.
- Увеличивается активность гиппокампа.
- Становятся сильней связи между участками мозга, ответственными за внимание и память.
- Снижается активность миндалевидного тела.
- Мозг начинает работать более синхронно и на более низких частотах.




BASELINE
MEDITATING

Как меняется мозг после длительной практики «осознанности»:

- Увеличение толщины префронтальной и теменной коры.
- Увеличение передней поясной извилины.
- Увеличение гиппокампа.
- Уменьшение миндалевидного тела.
- Увеличение количества связей между участками мозга, ответственными за внимание и память.

Эффекты от практики «осознанности»:

1. **Снижение уровня стресса.**
   - Снижение уровня кортизола - гормона стресса (Rosenkranz M.A. et al., 2013).
   - Эффект снижения стресса наиболее сильный у людей с высоким уровнем стресса (Orme-Johnson D.W., Barnes V.A., 2014).

Эффекты от практики «осознанности»:

2. Снижение тревоги

- Уменьшение симптомов тревожных расстройств, таких как фобии, навязчивые мысли и приступы паники (Carmody B., Baer R., 2008).
- Поддержание низкого уровня тревожности при регулярной практике (Miller J.J. et al., 1995).
- Уменьшение тревоги, вызванной стрессовой и ответственной работой (Shapiro S.H. et al., 2005).

Эффекты от практики «осознанности»:

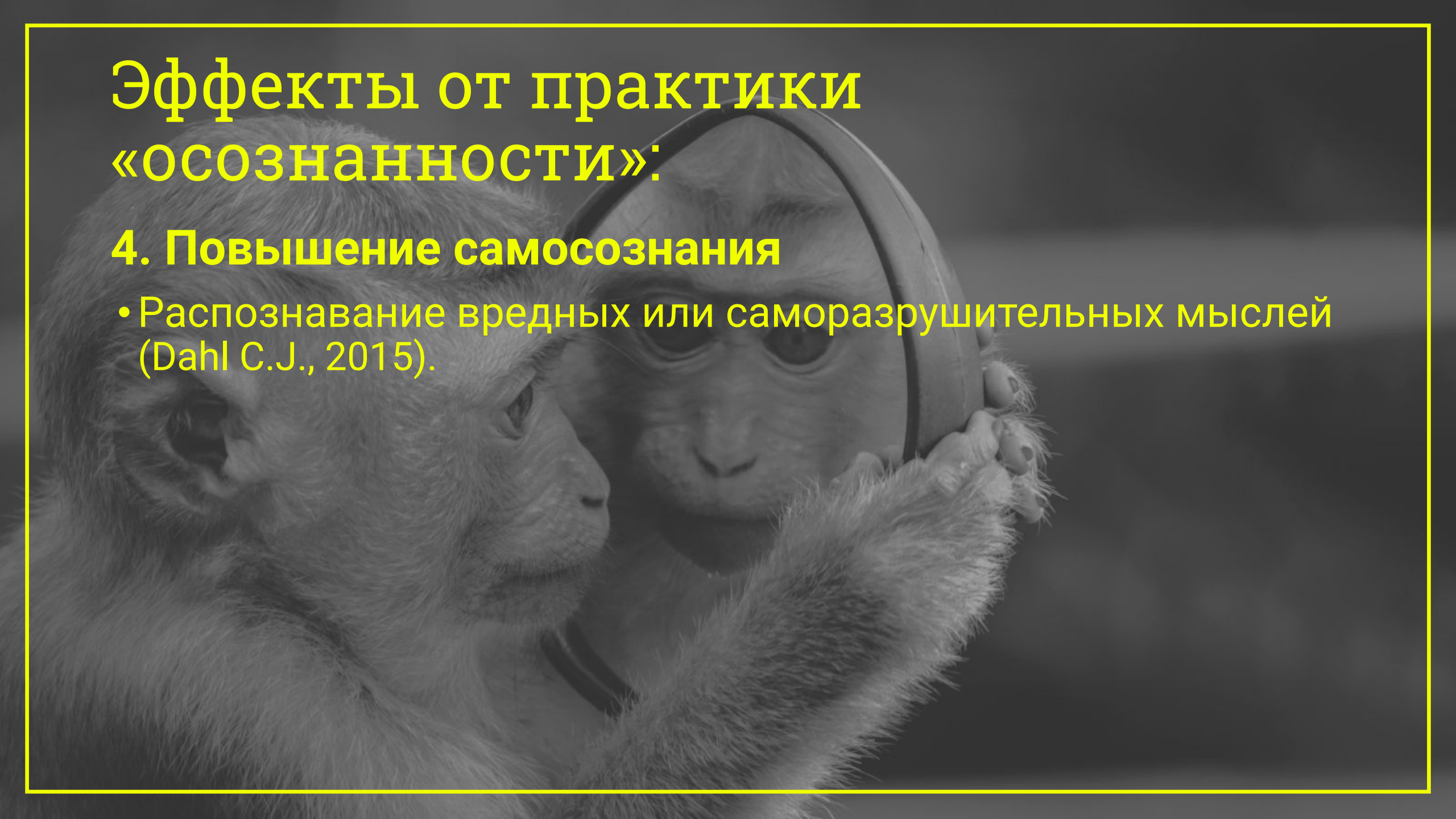
3. Психологическое благополучие

- Увеличение самооценки и более позитивный взгляд на жизнь (Goyal M. et al., 2014).
- Снижение депрессии (Jain F.A. et al., 2015).
- Уменьшение чувства одиночества (Engen H.G., Singer T., 2016).
- Эффект от практики сопоставим с приемом антидепрессантов (Davidson R.J., 2003).

Эффекты от практики «осознанности»:

4. Повышение самосознания

- Распознавание вредных или саморазрушительных мыслей (Dahl C.J., 2015).



Эффекты от практики «осознанности»:

5. Улучшение внимания и памяти

- Улучшение способности перенаправлять и поддерживать свое внимание (Amishi P. J., 2007).
- Даже четырех дней практики может быть достаточно для увеличения концентрации внимания (Zeidan F., 2010).
- Увеличение объема рабочей памяти (Mrazek M.D. et al., 2013).

Эффекты от практики «осознанности»:

6. Борьба с возрастными изменениями в мозге

- Повышение внимания, памяти и скорости мышления у пожилых людей (Gard T., 2014).
- У медитирующих в течение длительного времени мозг с возрастом сохраняется лучше (Hurley R.V. et al., 2014).

Эффекты от практики «осознанности»:

7. Помощь в борьбе с зависимостями

- Увеличение силы воли, контроль над своими эмоциями и импульсами, и улучшение понимания причин, вызывающих зависимое поведение (Gallant S.N., 2015).
- Повышение способности бросить курить (Zgierska A. et al., 2008).
- Усиление самоконтроля в отношении еды и алкоголя (Katterman S.N., 2014).

Польза практики «осознанности»:

8. Улучшение сна

- Более быстрое засыпание и более длительный сон (Martires J., Zeidler M., 2015).

Польза практики «осознанности»:

9. Контроль болевых ощущений

- Уменьшению жалоб на хроническую или прерывистую боль при регулярной практике (Zeidan F., 2011).
- Даже у пациентов с неизлечимыми заболеваниями (Ball M.S., Vernon B., 2015).

Побочные эффекты практики «осознанности»

Редко: мышечное напряжение, раздражительность, бессоница, головная боль.

Причины:

- Практика в течение слишком длительного времени без подготовки.
- Плохое понимание, что в действительности представляет собой «осознанность»/медитация.
- Практика без какого-либо руководства на начальном этапе.

Типичные ошибки в понимании «осознанности»

- Медитация – это значит ни о чем не думать.
- Медитировать – это значит развивать в себе отрешенность и апатию.
- Осознанность – это плохо, потому что «меньше знаешь – крепче спишь».
- Медитировать нужно прежде всего для того, чтобы расслабиться.
- Медитацию достаточно практиковать от случая к случаю, когда чувствуешь потребность.

Ограничения применения «осознанности»

- Биполярное расстройство
- Шизофрения
- Психоз
- Суицидальные мысли
- Неразрешенная психологическая травма
- Серьезное депрессивное расстройство
- Наркотическая зависимость
- Недавняя утрата близкого человека
- Инсулинозависимый диабет

А теперь наберите
воздуха в грудь!

Как начать практиковать «осознанность» самостоятельно

- Медитировать каждый день по 8-10 минут, используя аудиогид.
- Включать «осознанность» в ежедневную деятельность, используя навыки, выработанные во время медитации.
- Почитать литературу по «осознанности».
- Постепенно увеличивать время медитации.

Полезные ресурсы

Книги:

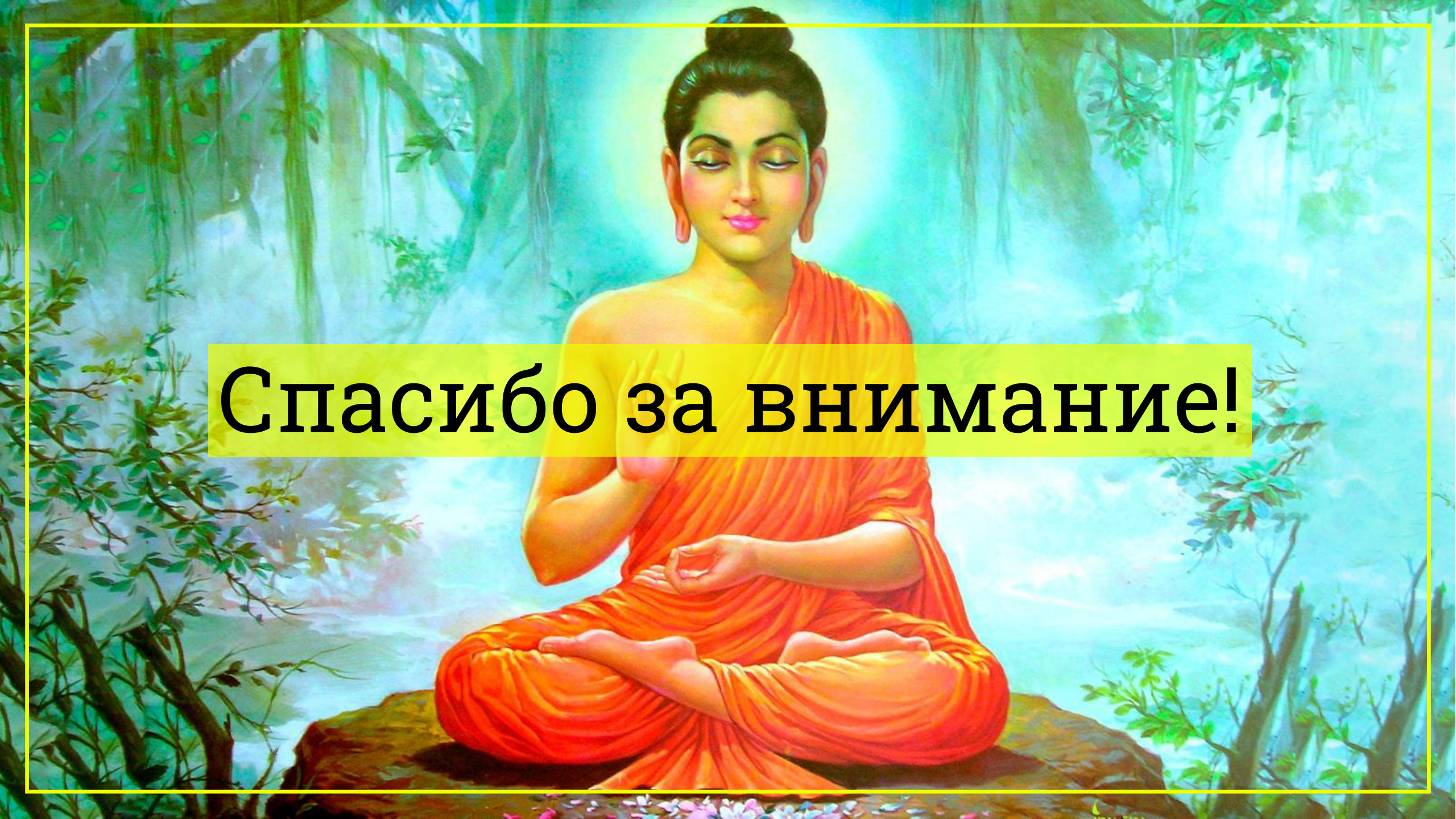
- М.Уильямс, Д. Пенман «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире».
- Дж. Кабат-Зинн «Куда бы ты ни шел, ты уже там», «Самоучитель по исцелению».

Курс:

- «Mindfulness in Integrative Healthcare» на coursera.org

Приложения:

- Headspace
- Calm
- Сон и медитация NimbusMind
- Медитация для начинающих YouCan


Спасибо за внимание!