

Čuječa komunikacija

mag. Mateja Lenarčič, institut-medius



© Copyright Mateja Lenarčič MEDIUS - Inštitut za čuječnost, izobraževanje in svetovanje, 2025

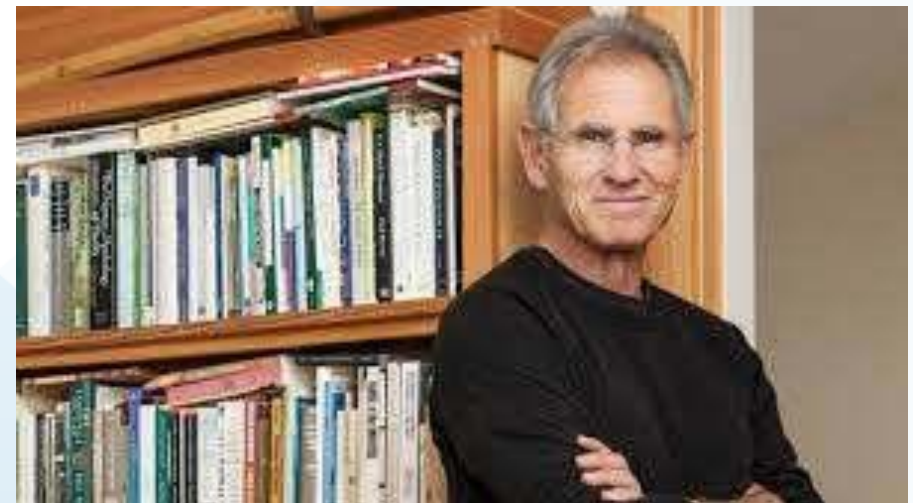
Svitov dan, 11.12.2025

Čuječnost in MBSR tehnike (Mindfulness-Based Stress Reduction)

KAJ JE ČUJEČNOST in MBSR?

MBSR–Mindfulness-Based Stress Reduction

- tehnike **obvladovanja stresa na temelju čuječnosti**, razvite na Univerzi Massachusetts Medical Center, ZDA – **dr. Jon Kabat-Zinn**;
- **najbolj znanstveno raziskan in preizkušen mindfulness program** - več kot 40 let raziskav beleži številne pozitivne učinke na področju človekovega psihofizičnega zdravja;
- **vklučuje se v področja medicine, izobraževanja, v delovna okolja, sodišča, v zaporski sistem idr.**
- eden **najučinkovitejših programov za obvladovanje stresa, izboljšanje počutja in psihofizičnega zdravja s pomočjo čuječnosti**



Znanstveno dokazani učinki MBSR tehnik in prakse čuječnosti

- Že **po 8. tednih** prakse se **zniža stres** in **spremenijo možgani**.
- Po 8. tednih so spremembe v možganskih področjih za učenje, spomin, čustva in zavzemanje perspektiv.
- Študije kažejo številne **pozitivne spremembe** že pri **15 do 20 minutni vadbi** dnevno.
- Večletni meditanti imajo **več sivih celic** v predelih, povezanih s spominom in odločanjem.
- **Amigdala se zmanjša** in s tem se zmanjša raven stresa in poveča sproščenost.



Viri za navedeno na spletni strani: www.institut-medius.si

Znanstveno dokazani učinki MBSR tehnik in prakse čuječnosti

- **Možgani 50-letnega rednega meditanta se primerjajo s 25-letnikom.**
- Čuječnost vpliva na **povečanje empatije, nesebičnosti in sočutja.**
- **Niža se srčni utrip, krvi pritisk, upočasnjuje dihanje, zmanjšuje se kortizol.**
- **Zmanjša se bolečina in čustveni odziv nanjo.**
- Omogoča nam **izstopiti iz ustaljenih in pogosto škodljivih vzorcev.**
- **Krepi imunski sistem, razpoloženje ter kakovost življenja.**

Viri za navedeno na spletni strani: www.institut-medius.si

Zdravniki in zdravstveni delavci, ki so se usposabljali na področju čuječnosti:

- **znižanje simptomov izgorelosti**
- **večja zavzetost in občutek smisla**
- **večje sočutje do sebe in empatija**
- **nižja stopnja depresije, tesnobe, stresa, čustvene izčrpanosti**
- **manjša reaktivnost in boljša odzivnost na stresne situacije**
- **izboljšanje pri skrbi zase in za paciente**
- **več topline, sprejemanja in pozitivnega odnosa**
- **večja čustvena stabilnost, odpornost in boljše počutje**
- **koristno pri obravnavi težavnih bolnikov/družin ali zahtevnih kliničnih situacij**



Viri: Irving, J.A. et al. (2012) Experience of health care professionals enrolled in mindfulness-based medical practice: a grounded theory model., Kasner MS: Jama (2009) 302: 1284-93, Epstein, R. (1999) Mindful practice. JAMA. 282:9. Ludwig, D.S., Kabat-Zinn, J. (2008) Mindfulness in medicine. JAMA. 300:11.

Pozitivni učinki na paciente

- **večja interakcija, osredotočenost** na pacienta
- **višje ocene zadovoljstva bolnikov**
- **večje vzpostavljanje odnosa** z vidika pacienta
- **boljša komunikacija** o bolnikovih psihosocialnih vprašanjih
- **bolj pozitivno čustveno vzdušje** v kliničnem srečanju
- **radovednost** namesto prezgodnjega zaključka
- **prisotnost** namesto odmaknjenosti
- **pozornost**, ki omogoča osredotočanje na bolnikove skrbi in upoštevanje različnih razlag v zapletenih situacijah



Viri: Southwick, F.S.(2018) The loss of sense of control as major contributor to physician burnout: A neuropsychiatric pathway to prevention and recovery. JAMA Psych. 75:7

Schroeder, D.A. et. Al. (2016) A brief mindfulness-based intervention for primary care physicians: A pilot randomized controlled trial. American Journal of Lifestyle Medicine. 12:1.

VAJE: mindful dialogue



Kateri so pozitivni učinki čuječe komunikacije v delovnem okolju?

- Več **sodelovanja in angažiranosti**.
- Učinkovitejše **reševanje konfliktov**.
- Izboljšanje vašega **odločanja**.
- Vaša **empatija** se bo povečala.
- Ljudem pomaga vedeti, da so **cenjeni**, da lahko **delijo svoje ideje**, pridejo na **pogovor**.
- Ustvarja se **neobsojajoče okolje**.
- **Vključenost v rast in odločanje**.

Nič ni bolj pomembno kot **ekipa, ki čuti zaupanje, varnost in spoštovanje v medsebojni komunikaciji.**

Eno izmed najdragocenejših daril,
ki jih lahko v življenju podarimo ljudem,
je pripravljenost in sposobnost
globokega poslušanja
z razvijanjem zavedanja v komunikaciji.

Mateja Lenarčič, institut-medius

Hvala za sodelovanje!

info@institut-medius.si

www.institut-medius.si

<https://www.linkedin.com/in/mateja-lenarčič-68657571/>

facebook.com/institutmedius