

# Samkenndarhlé – Hvernig get ég hlúð að mér?

Eygló Sigmundsdóttir  
Sálfræðingur og núvitundarkennari

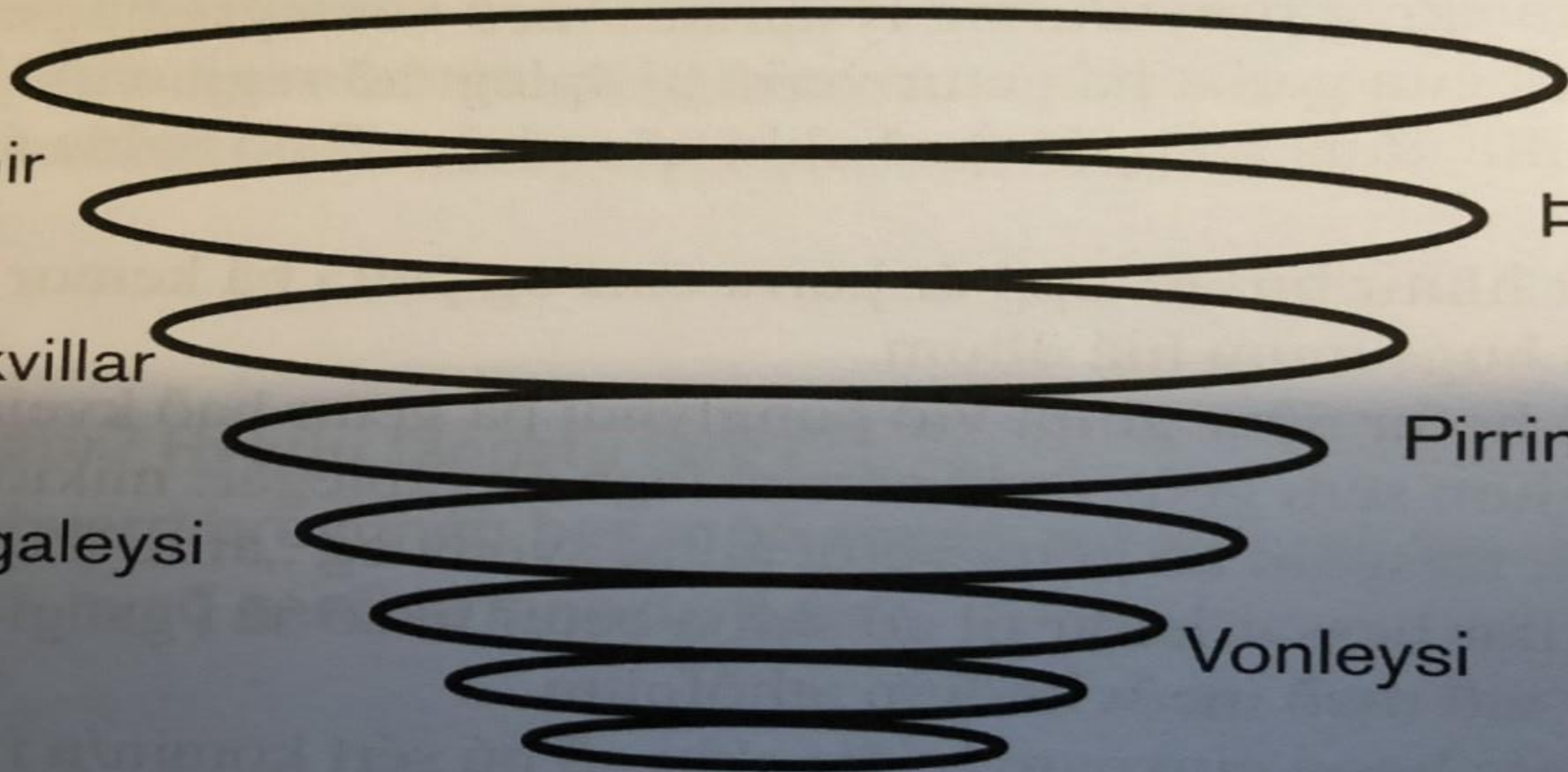


Priggja prepa  
andrými

# Hvernig finnum við fyrir kulnun? Venjulega er það

- Gremja
- Pirringur
- Einbeitingarerfiðleikar
- Skortur á áhuga
- Forðast
- Einmanaleiki
- Áhyggjur
- Svefnerfiðleikar

# Uppgjafarspírallinn



Svefntruflanir

Þreyta

Líkamlegir kvillar

Pirringur

Áhugaleysi

Vonleysi

Örmögnun

# Það sem við notum í dag til að vinna gegn kulnun og þreytu

- Að hugsa um sig; fara í líkamsrækt, hitta vini, taka frí
- Fylgjast með því sem við gerum; hugsunum okkar, athöfnum og taka eftir breytingum sem verða
- Nota HAM og skora á hólm það sem kemur innan frá; neikvæðar hugsanir, viðhorf og hugsanaskekkjur (forritunarvillur)
- Fylgjast með því sem við erum ekki að gera – hverju erum við að sleppa?

# En er þetta nóg?

- Og hvernig förum við að því að velja?

Þegar hugsanir okkar og grunn hugmundir um hvað við eigum að gera togast á við þörf okkar fyrir að hlúa að okkur?

- Getum við sett eitthvað inn í líf okkar sem hjálpar, án þess að það upplifist sem viðbótar álag?
- Skoðum það...

# Hvað er samkennd og samkennd í eigin garð?

- **Samkennd** er getan til að skilja og upplifa tilfinningar annarra og á sama tíma að deila hlýju og góðvild – ósk um að lina þjáningar
- **Samkennd í eigin garð** er að koma fram við sjálfan sig og hlúa að sér á sama hátt og við myndum hlúa að góðum vini
  - Aðrir þættir samkenndar í eigin garð eru:
    - Vilji til að gera eitthvað sem hjálpar okkur – góðvild
    - Það er sam mennskt að þjást, hluti af lífinu – mannlegt eðli
    - Til að geta brugðist við með samkennd þurfum við að vera meðvituð um að við þjáumst - núvitund

# Af hverju samkennd í eigin garð?

- Sýnir sterk tengsl við vellíðan (Neff & Germer, 2013)
- Dregur úr neikvæðu hugarástandi; þunglyndi, kvíða, streitu og skömm (Johnson & O'Brien, 2013; Zessin, Dickhauser & Garbade, 2015)
- Eykur jákvætt hugarástand; hamingju, lífsánægju og bjartsýni (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007)
- Bætt líkamleg heilsa (Friis et al., 2015; Hall o.fl., 2013)
- Dregur úr kulnun í umönnunarhlutverki (Singer & Klimecki, 2014)
- Minni líkur á að þróa með sér áfallastreitu (Hiraoka o.fl., 2015)
- Og með því að umvefja sársauka með samkennd, dregur úr neikvæðu hugarástandi á meðan jákvætt hugarástand eykst



# Samkenndarhlé

- Er möguleiki á að snúa sér að, - og veita meiri athygli í staðinn fyrir að flýja eða forðast. Að verða enn þá meira meðvituð/aður um hvað er að gerast hjá þér, jafnvel í mesta annríkinu og undir mestu pressunni, - þetta hjálpar okkur að sjá skýrar hvað er að gerast - Núvitundin
- En það er nauðsynlegt að finna fyrir sársaukanum til að geta sýnt sér samkennd
- Er möguleiki að leitin að hléinu sé ekki auka athöfn, - heldur möguleiki þegar þú bíður á línunni, á rauðu ljósi, ganga með meðvitund á milli herbergja
- Geturðu stigið eitt skref til hliðar, hlúð að þér, sýnt þér samkennd af því að þú þjáist



Samkenndarhlé