

Góðvild í eigin garð og annarra

Mindful Self-Compassion

Alþjóðadagur Parkinsonsjúkdómsins
11. apríl 2018

Brynhildur Scheving Thorsteinsson
Sérfræðingur í klínískri sálfræði
MSC kennari

MSC við sársauka

- Staldrá við frekar en forðast sársaukann
- Sýna sér góðvild fremur en hörku
- Átta sig á mannlegu samhengi sársaukans frekar en einangra sig

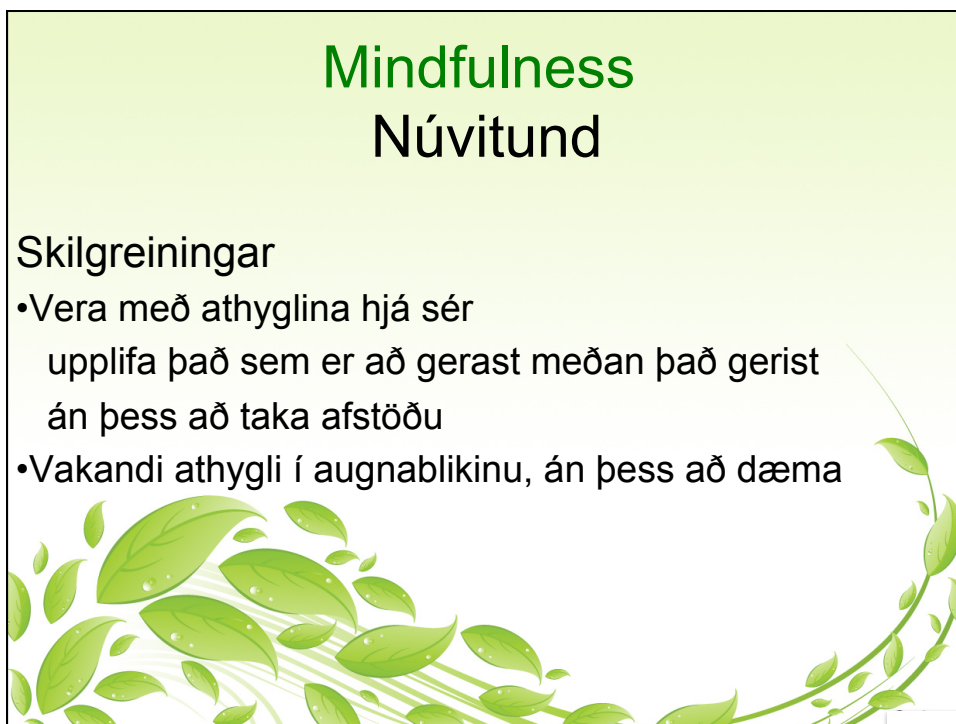
Hvað er Mindful Self-Compassion?



Mindfulness Núvitund

Skilgreiningar

- Vera með athyglina hjá sér
upplifa það sem er að gerast meðan það gerist
án þess að taka afstöðu
- Vakandi athygli í augnablikinu, án þess að dæma



Compassion

?

Skilgreining

Sterk meðvitund um þjáningu annars manns
samfara ósk um að aflétta þjáningunni



Self - Compassion

?

- Góðvild í eign garð
- Samkennd – Sjálfssamkennd
- Sjálfelska
- Umhyggja fyrir sjálfum sér
- Kærleikur, velvilji, velvild
- Sjálfúð



Sjálfúð

- Hugtakið kemur fyrst fram í íslenskum texta 1927 í tímaritinu 19. júní, ársriti Kvennréttindafélags Íslands.
- Björg C Þorláksson notar hugtakið í grein sinni þar.
- Úð = hyggja, hugarfar (kvk no.)
- Mannúð = mildi, góðleikur, miskunnsemi
- Alúð = vingjarnleiki
- Úlfúð, gagnúð ...

Hvaðan kemur MSC?

- Asía – Búddísk hugmyndafræði
- England – Líffræðin í Compassion
- Bandaríkin – Self Compassion

Námskeið í MSC

- Fræðsla
- Umræður
- Létt hreyfing
- Hugleiðsluæfingar
 - Fléttað inn í daglegt líf



Hvernig gagnast MSC? Rannsóknir

Eykur hæfni okkar til að:

- Sýna öðrum og okkur sjálfum góðvild
- Taka eftir eigin vanlíðan og umbera hana
- Sefa okkur sjálf
- Hefur jákvæð áhrif á sambönd



Rannsóknir – frh.

Dregur úr sjálfgagnrýni sem hefur þannig áhrif á ýmsa þætti:

- Streitu, kvíða
- Þunglyndi
- Vímuefnanotkun
- Fullkomnunaráráttu



Rannsóknir frh.

Tengist sterklega jákvæðum tilfinningum:

- Bjartsýni
- Sátt



Rannsóknir frh.

Ýtir undir:

- Forvitni og áhuga
- Sköpunarkraft
- Þakklæti



Rannsóknir frh. MSC og:

- | | |
|----------------------|-----------------|
| Sjálfselska | - tengjast ekki |
| Sjálfs-eftirlátssemi | - tengjast ekki |



Samantekt rannsókna

Þjálfar okkur í að taka eftir, umbera og njóta
Getur dregið úr neikvæðum tilfinningum
Getur aukið jákvæðar tilfinningar

