

# Mindfulness

Tuula Korhonen, ylilääkäri, Pohde Raahen kipupoliklinikka

Anestesiologi, kivun hoidon erityispätevyys

Breathworks-, MBSR- ja CMR-ohjaaja

# Sidonnaisuudet

- ▶ Suomen kivuntutkimusyhdistyksen hallituksen jäsen ja lääkärijaoksen sihteeri
- ▶ Kipuviesti-lehden toimituskunnan jäsen
- ▶ Ei muita sidonnaisuuksia

# Mitä mindfulness on ?

## **Tietoinen**

- Hereille havahtuminen (fall awake), tarkkaavuus

## **Hyväksyvä**

- Arvostelematon, vastustus vähenee

## **Läsnäolo**

- Tekemisen tilasta olemisen tilaan

## **Tässä hetkessä**

- Ei menneessä eikä tulevassa

# Mitä mindfulness on?

## • Uusien taitojen opettelu meditaation eli keskittymisharjoittelun avulla

- Pysähtyminen, läsnäolo tässä hetkessä
- Hengityksen havainnointi
- Fokusointi/avoin monitorointi
- Tiedostaminen
- Tunnistaminen
- Valinta välittömän reagoinnin sijaan
- Epämiellyttävän hyväksyminen ja miellyttävästä irti päästäminen
- Myötätunto ja ystävällisyys
- Tietoinen liike ja tekeminen
- Uusi näkökulma ja elämäntapa (hyväksyvä suhtautuminen)

# Mindfulnessia lääkäreille

- ▶ Oman (työ)hyvinvoinnin parantaminen
- ▶ Potilaan kohtaaminen ja oirehallinnan tukeminen
- ▶ Potilasturvallisuus
  
- ▶ Pieniä harjoituksia:
  - ▶ STOP
  - ▶ 3 hengitystä
  - ▶ 3 minuutin hengitysharjoitus
  - ▶ Kehomeditaatio

# Kiinnostuitko ?

- ▶ Lukemista ja kuuntelemista:
  - ▶ Jon Kabat-Zinn
  - ▶ Eckhart Tolle
  - ▶ Vidyamala Burch
  - ▶ Kristin Neff
  - ▶ Tara Brach
- ▶ Harjoituksia:
  - ▶ Soundcloud ja Insight timer
- ▶ Kysyttävää: [tuula.korhonen@pohde.fi](mailto:tuula.korhonen@pohde.fi)