

Núvitund



Núvitund er mikilvæg aðferð til að stuðla að og viðhalda góðri geðheilsu. Hún felur í sér þjálfun í að vera meðvitað/-aður um eigið ástand, hugsanir, tilfinningar og hegðun.

Þetta er skref í áttina að því að hafa áhrif á eigin geðheilsu og lykillinn að því að gera breytingar á hegðun, hugsun og tilfinningum.

Núvitund er ákveðin þjálfun athyglinnar sem felst í því að beina athyglinni viljandi að núverandi stund og samþykkja hana eins og hún er; að vera meðvitaður um bæði innri og ytri upplifanir og samþykkja þær.



**Ákveðin þjálfun
athyglinnar**



**Beina athyglinni
meðvitað að
núverandi stund**



**Samþykkja núverandi
stundu eins og hún er**



**Meðvitund um
bæði innri og ytri
upplifun**

Gott er að sjá fyrir sér að hugurinn eða athyglin sé eins og himininn. Stundum er himininn heiðskýr en stundum með margs konar gráum og dimmum skýjum. Sama gildir um hugann; hann getur verið uppfullur af margs konar hugsunum og tilfningum, en mismunandi eftir hverjum þeirra við tókum. Með núvitund lærum við að skynja hugsanirnar og leyfa þeim að koma og fara, rétt eins og skýin á himninum.

Núvitundin hjálpar okkur að:

- 1) Vera til staðar í lífinu á þessari stundu og
- 2) Velja hvernig við bregðumst við því sem lífið býður upp á.

1

Að vera til staðar í lífinu þýðir að njóta augnabliksins, í stað þess að velta sér upp úr fortíðinni eða hafa áhyggjur af framtíðinni. Þannig getum við verið virk hér og nú í stað þess að detta í hugarvél og missa af lífinu.



2

Að velja hvernig við bregðumst við þýðir til dæmis að staldra við þegar við erum pirruð og róa okkur áður en við tölum við þann sem er hjá okkur. Eða sýna sjálfum okkur hlýju þegar við erum döpur; sýna samkennd í stað þess að ásaka okkur fyrir tilfinningarnar.



Núvitund má nota við ýmis tækifæri, til dæmis þegar við borðum með því að taka eftir áferð, bragði og lykt af matnum. Einnig í göngutúr þegar við tökum eftir umhverfinu, náttúrunni og veðrinu. Í samverustundum með ástvinum getum við verið á staðnum, tekið eftir og hlustað með athygli á fólkið sitt. Svo er núvitund mikilvæg í hugleiðslu.



Að drekka eða borða



Í göngutúr



**Í samveru með
ástvinum**



Í hugleiðslu

Rannsóknir hafa sýnt að regluleg núvitundariðkun hefur margvíslegan ávinning. Meðal þess sem kemur fram um þá sem stunda núvitundaræfingar reglulega er að þeir:



**Eru hamingju-
samari og
heilbrigðari**



**Finna minna
fyrir depurð,
kvíða og streitu**



**Eru ánægðari í
samböndum**



**Standa sig betur í
vinnu og
daglegu lífi**

Mælt er með hugleiðslu til að þjálfra núvitund markvisst. Rannsóknir hafa sýnt að því meira sem hugleiðsla er stunduð, því meiri verður ávinningurinn.

Núvitund og heilinn

Rannsóknir á áhrifum núvitundar á heilann hafa sýnt að iðkunin getur haft töluverð jákvæð áhrif á mikilvægar heilastöðvar, m.a. þeim sem tengjast sjálfsmeðvitund, stjórn tilfinninga, athygli og áhyggjum.

Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem stunda núvitund reglulega eru með:



Aukna virkni í svæðum tengdum stýrifærni, athyglis- og sjálfstjórn



Aukna virkni á svæðum heilans tengdum sjálfsmeðvitund og tilfinningaúrvinnslu



Minni virkni í möndlungnum, sem tengist tilfinningum



Minni virkni á svæðum heilans sem tengjast áhyggjum og endurteknum vangaveltum