

Núvitund

Líðan barna

Heilsa er skilgreind sem líkamleg, andleg og félagsleg samkvæmt Alþjóða Heilbrigðismálastofnuninni. Greiningum á geðrænum vanda barna og unglunga fer fjölgandi í heiminum. Hér á Íslandi sýna m.a. niðurstöður rannsóknar Ingu Dóru Sigfúsdóttur o.fl. frá 2008 að einkenni þunglyndis hafa aukist meðal unglunga á Íslandi. Einnig hefur verið sýnt fram á að um fjórðungur íslenskra ungmenna eigi við þunglyndi eða kvíða að stríða áður en framhaldsskóla er lokið og rúmlega 7% þeirra reyni sjálfsvíg.

Árið 2016 greina fréttir frá því að frá árinu 2000 hefur kvíði unglingsstúlkna farið stigvaxandi (sjá t.d.: <http://www.frettatiminn.is/ungar-stulkur-heltekna-af-kvida/>). Aðeins á síðastliðnum fjórum árum hefur meðaltalið yfir landið vaxið um 10%. Í dag finna um 17% stúlkna og 4% drengja í 9. og 10. bekk oft eða alltaf fyrir alvarlegum kvíðaeinkennum. Þótt erfitt sé að greina hvað valdi sýna gögn tengsl hjá stúlkum milli notkunar samfélagsmiðla og kvíða. Stelpur sem upplifa kvíða eru mikið á samfélagsmiðlum, því meiri tími á samfélagsmiðlum því meiri kvíði og þunglyndi hjá þeim.

Þunglyndi og kvíða fylgja einnig oft önnur andleg vandamál eins og athyglisvandi, lágt sjálfsmat, slæm félagsleg tengsl og fleira. Því er alveg ljóst að mikilvægt er að vinna að aukinni velferð og betri andlegri líðan barna og unglunga. Það er líka stór þáttur í námsgengi og almennri velgengni í daglegu lífi nemenda.

Almennt um núvitund

Núvitund er þýðing á enska orðinu Mindfulness. Núvitund felst í að skynja eigin hugsanir, tilfinningar og reynslu án þess að dæma. Hún felst ekki í að tæma hugann eða breyta hugsunum heldur fylgjast með þeim flæða stöðugt og gera sér grein fyrir að með því að stýra athygli sinni má róa hugann og nýta á markvissari hátt til að bæta líðan og árangur. Hugsanir eru af öllu mögulegu tagi, sumar uppbyggilegar og jákvæðar en aðrar niðurbrjótandi og neikvæðar. Í núvitund áttar maður sig á að við erum ekki hugsanirnar og við þurfum ekki að láta þær stjórna okkur.

Með því að taka eftir tilfinningum og hugsunum og átta sig á eðli þeirra má verjast áleitnum neikvæðum hugsunum sem vinna gegn okkur. Hægt er að draga úr álagi og stressi, minnka vanlíðan og kvíða, auka trú á eigin getu og efla eigin hæfni til að ráða við andlega og líkamlega krefjandi viðfangsefni.

Núvitund er þjálfuð með íhugun og einbeitingu í gegnum ýmsar einfaldar æfingar. Almennt er athyglinni beint að þrennu: líkama, öndun og hugsunum. Í byrjun æfingar er athygli oftast beint að líkamanum, hvar og hvernig við komum okkur fyrir svo okkur líði vel og getum slakað á, hvað við heyrum og finnum. Þá er hugað að önduninni, fylgst með hvernig öndunin fer fram án þess að reyna að breyta henni. Loks er ýmist fylgst með því hvernig hugsanir koma og fara, skarast jafnvel þannig að margar eru í gangi í einu, eða skilningarvitin notuð til að beina athyglinni að tilteknum hlutum, eða hugurinn leiddur áfram í gegnum ímyndaðar aðstæður. Ekki er reynt að tæma hugann, heldur ekki reynt að bægja frá erfiðum hugsunum og enn síður reynt að stjórna ytri áreitum. Með því að einbeita sér að því sem er að gerast í núinu minnkar kvíði vegna framtíðar og vanlíðan vegna erfiðra hugsana

um fortíðina. Rétt eins og við þurfum að þjálfva vöðva til að ná árangri í íþróttum þá er hægt að þjálfva heilann til að verjast erfiðum hugsunum og tilfinningum og fjölga þeim jákvæðu og uppbyggilegu.

Áhrif núvitundar

Vaxandi áhugi er á núvitund í heiminum í dag. Að sama skapi hefur orðið mikil aukning á rannsóknum á núvitund undanfarna áratugi og þá helst á áhrifum núvitundar á líkamlega og andlega líðan hjá fullorðnum. Niðurstöður fjölda rannsókna hafa sýnt að fullorðnir einstaklingar sem stunda núvitund reglulega eru sáttari og hamingjusamari en aðrir. Sýnt hefur verið fram á að núvitund minnki kvíða, þunglyndi og pírring. Einnig hefur verið sýnt fram á að minni batnar og andlegt og líkamlegt þol verður meira. Að sama skapi getur núvitund dregið úr of háum blóðþrýstingi, eflt ónæmiskerfið og dregið úr neikvæðum áhrifum verkja. Niðurstöður rannsókna staðfesta einnig meiri einbeitingu og yfirvegun við krefjandi aðstæður enda hafa margir íþróttamenn byrjað að stunda núvitund, bæði einstaklingar og keppnislið.

Áhugi á að nota núvitund í skólum fer vaxandi. Auk þess hefur rannsóknum á áhrifum núvitundar hjá börnum og unglingum fjölgað á síðustu árum. Vitað er að stöðugt áreiti nútímapjórðfélags getur dregið úr hæfni barna og unglinga til að stunda nám. Það getur einnig haft hamlandi áhrif á tengsl við annað fólk. Niðurstöður nokkurra rannsókna erlendis sýna að núvitundarþjálfun í skólum getur bætt heilsu nemenda. Á það við um andlega, líkamlega og félagslega heilsu. Sýnt hefur verið fram á að núvitund getur dregið úr kvíða og streitu, eflt skapandi hugsun, sjálfsstjórn, einbeitingu, félagshæfni og aukið sjálfsálit og sjálfsöryggi sem og hamingju og bjartsýni. Þetta hefur svo þau áhrif að námsárangur batnar. Vert er að bæta við að Davidson hefur sýnt fram á í rannsóknum sínum að núvitund getur breytt heilastarfsemi og eflt ónæmiskerfið. Því er ljóst að núvitund getur aukið almenna velferð barna og unglinga á öllum sviðum heilsu.

Í Giljaskóla er núvitund þjálfuð með öllum nemendum. Í 3., 5. og 8. bekk eru námskeið í 8–10 vikur, eina kennslustund í viku. Í öllum árgöngum eru skipulögð tímabil þar sem núvitundaræfingar eru gerðar daglega.