

MINDFULNESS YHTEENVETO



PRAGRESS
Preventing and confronting
aggressive behavior of older
people in Long Term Care

kaikki mitä sinun tulee tietää

JON KABAT-ZINN

Hän on yksi mindfulnessin parhaiten tunnettuja edustajia ja hän keksi Mindfulnessiin pohjautuvan stressinhallinta- ohjelman.

BUDDHALAISUUS

Mindfulness käsitteenä pohjautuu itämaisiin oppeihin ja buddhalaisuuteen.

POSITIIVINEN VAIKUTUS

Useat tutkimukset kuvaavat mindfulnessin positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin.

TERVEYDENHOITOALA

Mindfulness- käsite tunnetaan yhä paremmin terveydenhuollossa, erityisesti sairaanhoidon alueella.

OMAEHTOINEN HARJOITUS

Omaehtoiset mindfulness- harjoitukset liittyvät jokapäiväiseen elämään (kuten "tietoinen hengitys" tai "varovaiset askeleet").

NYKYHETKI

Mindfulnessin tavoitteena on kohdentaa ajatus ja olla tietoinen nykyhetkestä. (Heidenreich & Michalak, 2009, p. 570).



OHJATUT HARJOITUKSET

Ohjattu harjoitus on tyypillisesti rajattu aikaan ja harjoitusten lukumäärä on pieni, tavoitteena tietoisuuden koheneminen säännöllisen harjoittelun avulla, esim. "kehoskannaus" tai "meditaatio").

MAHDOLLINEN KOHDERYHMÄ

Jokainen yksilö on tietoinen ympäristöstään ja täten mindfulness sopii jokaiselle.

MINDFULNESS- KÄSITE

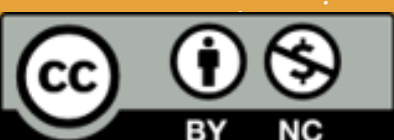
vaikuttaa positiivisesti tapaan ajatella. Mindfulnessia voikin harjoittaa joka päivä.

AGGRESSION ENNALTAEHKÄISY

Mindfulness on vaihtoehto ehkäistä aggressiivista ja väkivaltaista käyttäytymistä yhdessä de-eskalaatio menetelmien kanssa.



Project number: 2020-1-DE02-KA202-007726. This publication reflects the views only of the author(s), and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Pragress by Erasmus + Project Pragress is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

References

- Heidenreich, T., & Michalak, J. (2009). Achtsamkeit. In J. Margraf, & S. Schneider (Eds.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen* (pp. 569-578). Springer.
- Images used were retrieved from Canva Pro.