J. appl. health sci. 2025; 11(1): 39-56

Review

Svjesna prisutnost u životnim okupacijama: Mogućnosti primjene *mindfulnessa* u radnoj terapiji

[1] **Andreja Bartolac**

[1] **Zdravstveno veleučilište, Zagreb**

Sažetak

U radnoj terapiji, *mindfulness* (usredotočena svjesnost, svjesna prisutnost), kao teorijsko-praktični okvir te intervencije temeljene na mindfulnessu, mogu znatno pridonijeti postizanju zdravlja i dobrobiti kroz svjesnu uključenost u svakodnevni život. Ove su prakse utemeljene na razvoju sposobnosti održavanja pažnje i prisutnosti tijekom svakodnevnih okupacija, dok su neformalne prakse mindfulnessa usmjerene na njegovu integraciju u svakodnevni život. Cilj je ovoga rada istražiti i sistematizirati moguće poveznice između mindfulnessa i teorijsko-praktičnih osnova radne terapije. U radu se prikazuje povezanost mindfulnessa s teorijskim konceptima radne terapije, kao što su dimenzije okupacija (djelovanje, bivanje, postajanje i pripadanje), kao i okupacijska participacija i uključenost. Također se navode novi pojmovi iz literature povezani s temom svjesnih okupacija: *svjesna participacija* i *okupacijska prisutnost*. Teorijski modeli radne terapije mogu se povezati s mindfulnessom kroz zajedničke temelje u razumijevanju osobe, okruženja i okupacija, kao i kroz holističke pristupe zdravlju i dobrobiti koji smanjuju prepreke za sudjelovanjem u značajnim okupacijama. U radu se ističu tri suvremena i dobro istražena modela radne terapije te njihova povezanost s mindfulnessom (MOHO, CMOP-E i KAWA). Nadalje, razrađeni su primjeri radnoterapijskih intervencija temeljenih na mindfulnessu, uključujući analizu okupacija, svjesno kretanje, svjesno jedenje te promicanje kvalitete spavanja uz podršku mindfulnessa. Na kraju, sistematizirani su razlozi za uključivanje mindfulnessa u redovno obrazovanje, kao i u kontinuirani profesionalni razvoj radnih terapeuta, uz prikaz mogućih izazova i rješenja.

Ključne riječi: svjesna prisutnost, dimenzije okupacija, svjesna participacija i okupacijska prisutnost, radnoterapijska praksa, edukacija

Datum primitka: 9.1.2025.

Datum prihvaćanja: 30.4.2025.

https://doi.org/10.24141/1/11/1/4

Autor za dopisivanje:
Andreja Bartolac
A: Ksaver 209, Zagreb
M: +385 91 459 59 92
E-pošta: andreja.bartolac@zvu.hr

Radna terapija je regulirana zdravstvena djelatnost (NN 87/09) koja u svojem fokusu ima postizanje zdravlja i dobrobiti kroz aktivno sudjelovanje i uključenost u osobno važne životne okupacije. Kabat-Zinn[1] (str. 145) opisuje *mindfulness* kao svjesnost koja se javlja kroz namjerno obraćanje pozornosti na odvijanje iskustva, u sadašnjem trenutku i bez prosuđivanja. Radna definicija *mindfulnessa* u kontekstu radne terapije može biti: postizanje zdravlja i dobrobiti kroz svjesnu uključenost u svakodnevni život, temeljenu na razvijanju kapaciteta održavanja pozornosti i prisutnosti u svakodnevnim okupacijama te emocionalne regulacije i ravnoteže.[2] Prudhomme i suradnici[3] (str. 1) tvrde da su upravo radni terapeuti zdravstveni djelatnici koji su dobro pozicionirani da budu primarni pružatelji intervencija temeljenih na *mindfulnessu*, koje se mogu ugraditi u autentične svakodnevne okupacije klijenata. S obzirom na više zajedničkih poveznica, cilj je ovog rada prikazati primjenjivost intervencija temeljenih na *mindfulnessu* u radnoterapijskoj teoriji i praksi.

Zdravstvena dobrobit intervencija temeljenih na *mindfulnessu*

U praktičnom smislu, *mindfulness* (usredotočena svjesnost, svjesna pozornost) se odnosi na niz metakognitivnih tehnika namjernog i neprosuđujućeg obraćanja svjesne pozornosti na odvijanje iskustva u sadašnjem trenutku. Namjera je prakse *mindfulnessa* poticanje prisutnosti u trenutačnom iskustvu osvještavanjem i prihvaćanjem tjelesnih i mentalnih procesa, uključujući osjete, misli, emocije i percepcije kako se pojave, bez prosuđivanja ili pokušaja promjene tih doživljaja, s ljubaznom i znatiželjnom pažnjom. Iako je tehnika jednostavna, praksa je zahtjevna jer podrazumijeva redoviti trening uma koji je prirodno sklon lutanju, sanjarenju, prisjećanju, ruminaciji i planiranju.

Na temelju sada već obimne literature, istraživačkih radova i znanstvenih analiza, znatni pozitivni učinci vježbanja tehnika *mindfulnessa* zapaženi su u brojnim područjima: poboljšanja opće pažnje, održavanja i premještanja pozornosti, radnog pamćenja, inhibicije/izvršne kontrole, kognitivne fleksibilnosti i točnosti[4,5,6] te općenito izvršnih funkcija i samoregulacije[7,8] kod praktičara *mindfulnessa*. U području unaprjeđenja zdravlja potvrđeno je da redovito prakticiranje *mindfulnessa* ima brojne dobrobiti i povećava kvalitetu života kod zdravih[9] i kliničkih[10,11,12] skupina. Primjerice, pridonosi poboljšanju mentalnog zdravlja, smanjujući stres i anksioznost[13] putem regulacije emocionalne reaktivnosti pri čemu smanjuje aktivnost u amigdalama[14] te tako povećava sposobnost nošenja sa stresogenim situacijama u svakodnevnom životu. Smanjenje stresa potvrđuje se i poboljšanjem imunosnih funkcija, što potvrđuju sustavni pregledi literature i metaanalize koji ukazuju da praksa *mindfulnessa* može pozitivno utjecati na imunološke markere povezane s upalom, poput smanjenja aktivnosti nuklearnog faktora kapa-B (NF-κB) i razine C-reaktivnog proteina[15] te smanjenja fizioloških markera stresa, poput razine kortizola i krvnog tlaka[16,17,18]. Redovita primjena *mindfulnessa* pokazala se kao učinkovita metoda u smanjivanju simptoma anksioznosti[19] i depresije te prevenciji recidiva[20]. Recentno RCT istraživanje[21] učinkovitosti osmotjednog programa radne terapije koji uključuje *mindfulness* kao oblik psihijatrijske rehabilitacije za ublažavanje narušenoga socijalnog i okupacijskog funkcioniranja je kod skupine od 25 pacijenata s anksioznim poremećajima i depresijom pokazalo značajno povećanje gustoće električne aktivnosti (qEEG) u β2 pojasu lijevoga dorzolateralnog prefrontalnog korteksa u skupini koja je uključena u radnu terapiju s integriranim programom *mindfulnessa* u usporedbi s kontrolnom skupinom. Na poboljšanje mentalnog zdravlja kod djece i adolescenata ukazuje sustavni pregled iz 2022. godine koji je uključio 77 istraživanja s ukupnim uzorkom od preko dvanaest tisuća učenika na pet kontinenata u kojem je navedeno da programi *mindfulnessa* u školama mogu poboljšati regulaciju stresa i otpornost te smanjiti simptome anksioznosti i depresije kod djece i adolescenata.[22]

Povezanost *mindfulnessa* i teorijskih koncepata u radnoj terapiji

Dimenzije okupacija: djelovanje, bivanje, postajanje i pripadanje

Svakodnevne životne aktivnosti u koje se ljudi aktivno uključuju, a koje su nužne za preživljavanje, brigu o sebi i drugima, osobni i profesionalni razvoj i produktivnost, igru, odmor i razonodu te doprinos zajednici te koje ima-

ju osobni i socijalno-kulturološki smisao, u radnoj terapiji nazivaju se *okupacije*. Kako navodi Wilcock[23], okupacije su sinteza djelovanja, bivanja, postajanja, a Hammel[24,25] dodaje i četvrtu dimenziju – pripadanje. Kako su ove dimenzije okupacija povezane s *mindfulnessom*?

Djelovanje (engl. *doing*): Odnosi se na aktivno sudjelovanje u osobno važnim okupacijama koje ispunjavaju svakodnevicu, pružaju strukturu i omogućuju postizanje ciljeva. Djelovanje se često karakterizira kao „aktivna", vidljiva kvaliteta okupacije koja je prepoznatljiva promatračima, a može biti tjelesna, mentalna ili čak vikarijsko modeliranje - promatranje drugih koji su uključeni u neku okupaciju.[26] Povezivanje koncepata djelovanja i *mindfulnessa* donosi dubinsko razumijevanje kako svakodnevne aktivnosti mogu postati alat za povećanje svjesnosti, dobrobiti i smisla. Djelovanje, kao temelj ljudske okupacije, može postati svjesno kad se klijent usredotoči na trenutačno iskustvo, uključujući fizičke, senzoričke, emocionalne i kognitivne aspekte uključenosti u okupaciju. Drugim riječima, *mindfulness* omogućava osobi da bude potpuno prisutna tijekom izvedbe okupacije (djelovanja). Umjesto da obavlja zadatak automatski, osoba postaje svjesna svakog koraka i u njemu svakog pokreta, osjeta, misli i emocije. Postaje svjesna i kvalitete te izvedbe, uloženog napora ili lakoće pri izvedbi te možda koliko je (još) truda potrebno uložiti kako bi izvedba bila učinkovita, uspješna, koordinirana ili usklađena.

Primjeri za primjenu *mindfulnessa* u radnoj terapiji kroz dimenziju **djelovanja** usmjeravaju se na svjesno sudjelovanje u životnim aktivnostima, pri čemu se klijent potiče na usmjerenost na trenutačno iskustvo, osobito senzoričke doživljaje i pokrete bez prosuđivanja. To je posebno važno u kliničkom okružju s osobama koje su izgubile sposobnosti izvedbe okupacija (uslijed bolesti ili ozljede) ili su im nužne sposobnosti narušene, stoga tijekom terapijskog procesa moraju obnavljati svaki korak okupacije kako bi je (ponovno) mogli izvesti od početka do kraja. Osobito mogu biti uključene okupacije koje je osoba nekad izvodila rutinski, automatski, bez razmišljanja (primjerice oblačenje ili osobna higijena), a sad im se mora pomno posvetiti kako bi ih obnovila. Idući primjer može uključivati klijenta s anksioznošću kojeg se usmjerava na svjesno pranje ruku. Terapeut vodi klijenta kako bi primijetio osjećaj vode na koži, toplinu, teksturu sapuna, miris i zvukove vode. U ovom primjeru cilj bi bio smanjiti automatsko ponašanje i bavljenje anksioznim mislima kroz usmjeravanje i povećavanje svijesti o senzoričkim i motoričkim aspektima okupacije. Klijent koji pati od depresije, može se uključiti u pripremu obroka, pri čemu terapeut usmjerava klijenta na svjesno opažanje sastojaka – njihovu boju, teksturu i miris – dok reže povrće ili miješa sastojke. Pritom je cilj razviti fokus na trenutno iskustvo, smanjiti osjećaj preopterećenosti i ruminacije te pomoći klijentu da uživa u svakodnevnim aktivnostima. Klijent s kroničnom boli može prakticirati svjesno hodanje, obraćajući pažnju na kontakt stopala s tlom, ritam disanja, mirise i zvukove iz okoliša dok šeta terapijskim vrtom, kako bi se lakše nosio s boli usmjeravajući se na senzoričke aspekte aktivnosti i smanjenjem negativnih ili ponavljajućih misli.

Bivanje (engl. *being*): Bivanje u radnoj terapiji odnosi se na svjesnost o vlastitom postojanju, identitetu i životnoj svrsi kroz okupacije koje pojedinac odabire i u kojima sudjeluje. Povezano je s autentičnošću, prihvaćanjem sadašnjeg trenutka i otkrivanjem značenja kroz okupacije. Usmjerava se na to da osoba bude svjesna sebe, svojeg identiteta i unutrašnjih doživljaja, ali i sebe kao okupacijskog i ljudskog bića. Jednako tako, može uključivati percepciju vlastitih kapaciteta i razvijenost svojih sposobnosti za djelovanje. Kielhofner[27] ističe važnost autentičnog sudjelovanja u okupacijama kao temelja za samoaktualizaciju, dok Kabat-Zinn[28] povezuje *mindfulness* s većom svjesnošću svakodnevnih aktivnosti. Bivanje kao postojanje odnosi se na potrebu za prostorom i vremenom da samo „budemo". Wilcock[29] sugerira da je postojanje sredstvo samootkrivanja, stanje mira, refleksije i smislenosti, bez potrebe za stalnim djelovanjem. Istraživanja potvrđuju da je ljudima važno odvojiti vrijeme za samo „biti", ne raditi ništa, sjediti sa svojim emocijama, razjašnjavati ili jednostavno postojati, kao oblik rekuperacije od svakodnevne preplavljenosti podražajima, obvezama i zadacima, ali i razvoja kreativnog mišljenja te produktivnosti.[30] Oba koncepta, bivanje i *mindfulness* preklapaju se u području usmjerenosti na sadašnji trenutak, razvoja svrhe i značenja kroz uključenost u okupacije, autentičnosti i identiteta, emocionalne regulacije i smanjenja stresa. U radnoj terapiji bivanje se odnosi na iskustvo trenutka kroz okupacije koje pomažu pojedincima da se povežu sa svojim vrijednostima i identitetom[3], uključuje prepoznavanje i njegovanje smislenih okupacija[31], fokusira se na istinsko izražavanje sebe kroz okupacije, omogućujući pojedincima da pronađu značenje i svrhu u svojem životu[32] te pomaže pojedincima da pronađu smirenje kroz okupacije koje promiču introspektivnost i samorefleksiju. *Mindfulness* uključuje potpuno prepuštanje sadašnjem trenutku bez prosuđivanja, što može obogatiti iskustvo bivanja kroz povećanu svjesnost i uživanje u okupacijama, potiče dublje razumijevanje i vrednovanje sva-

kodnevnih aktivnosti, pomaže pojedincima da prepoznaju i prihvate svoj trenutačni identitet i iskustva, bez pokušaja promjene ili prosuđivanja te je dokazano da smanjuje stres i poboljšava emocionalnu regulaciju[33], što može povećati kvalitetu života i zadovoljstvo u okupacijama[34].

Primjeri za primjenu *mindfulnessa* u radnoj terapiji kroz dimenziju bivanja odnose se na svjesno postojanje, prihvaćanje trenutačnog iskustva i dublje povezivanje s vlastitim mislima, emocijama i tijelom. Kroz *mindfulness* klijenti uče biti prisutni bez prosuđivanja, čime se potiče smirenost, introspekcija i emocionalna regulacija. Ova dimenzija naglašava vrijednost bivanja, neovisno o produktivnosti ili vanjskim postignućima. U praksi se to može odnositi na klijenta izloženog visokoj razini stresa kojeg se uključuje u klasične vježbe svjesne usmjerenosti na disanje ili tijelo. Terapeut vodi klijenta da se usredotoči na protok zraka kroz nosnice, osjećaj širenja pluća i ritam daha, uključujući praćenje svih senzoričkih osjeta koji se pritom javljaju. Tako se razvija unutarnja smirenost, smanjuje stresna reakcija i osvještava povezanost tijela i uma. Na sličan se način klijenta s kroničnom boli uključuje u vođenu vježbu snimanja (skeniranja) tijela, osvještavajući svaki dio tijela od glave do stopala, prepoznajući napetosti i prihvaćajući ih bez osuđivanja. Cilj je pritom povećati tjelesnu svjesnost, povećati kapacitet tolerancije na fizičku i emocionalnu nelagodu te razviti osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom. Klijent s graničnim poremećajem osobnosti može primjenjivati tehniku imenovanja emocija, pri čemu prepoznaje i verbalizira svoje osjećaje (npr. „ovo je tuga") bez potrebe za djelovanjem na njih, u cilju smanjivanja impulzivnih reakcija i povećanja emocionalne stabilnosti.

Postajanje (engl. *becoming*) je dinamičan proces u kojem osoba razvija svoje sposobnosti i identitet kroz važne okupacije koje omogućuju rast, učenje, ostvarivanje ciljeva, razvoj socijalnih uloga i razvijanje slike o sebi. Povezano je s aspiracijama, mogućnostima i transformacijama (primjerice težnji ka boljoj verziji sebe kroz uključivanje u svrhovite okupacije), često podrazumijevajući prelaženje iz trenutačnog stanja u novo stanje (npr. oporavak nakon bolesti, stjecanje novih vještina, adaptacija na životne promjene). *Mindfulness* se snažno povezuje s konceptom postajanja u radnoj terapiji, jer oba naglašavaju proces promjene, rasta i transformacije, koji su ključni za ljudski razvoj i ostvarenje potencijala. Rast se ne događa samo kao posljedica formalnog učenja, već kroz različita iskustva svakodnevnih, „običnih" okupacija i interakcija. Hasselkus[7] ističe kako svakodnevne okupacije oblikuju identitet, dok tehnike *mindfulnessa* omogućuju svjesno istraživanje tih okupacija i njihova značenja. *Mindfulness* podržava ovaj proces tako što klijentu omogućava svjesniji i reflektivniji odnos prema sebi, svojim iskustvima i koracima ka željenim ciljevima. Jednako tako, *mindfulness* potiče psihološku i emocionalnu otpornost kroz osvještavanje prepreka, svjesno djelovanje i nereaktivnost[35], usmjeravanjem na proces, a ne samo na ishod, razvijanjem prilagodljivosti te usmjeravanjem pažnje na konstruktivne korake prema osobnoj promjeni.

Primjeri za primjenu *mindfulnessa* u radnoj terapiji kroz dimenziju **postajanja** mogu biti kroz podršku klijentima da prihvate trenutačno stanje (npr. bol ili ograničenje) i usmjere se na male korake ka oporavku, a klijent pritom razvija strpljenje i svjesnost o svojem napretku. *Mindfulness* može facilitirati postajanje kroz razvoj ili učenje novih uloga (npr. roditeljstvo, povratak na posao) podržavajući klijente u osvještavanju potreba, resursa i mogućih izazova. Ujedno, terapeut može potaknuti klijenta na razvoj svjesnijeg pristupa učenju novih okupacija povezanih s odabranim ulogama. *Mindfulness* može pomoći klijentima da promišljaju i redefiniraju svoj identitet tijekom tranzicijskih razdoblja u životu (npr. odlazak u mirovinu, povratak u zajednicu nakon hospitalizacije), a klijent se pritom usmjerava na ono što je za njega važno (osvještavanje vlastitih vrijednosti), odabire i organizira osobno smislene okupacije te stvara nov osjećaj smisla u životu.

Pripadanje (engl. *belonging*) je temeljno ljudsko iskustvo koje osigurava sigurnost, povezanost i svrhu. Koncept pripadanja u radnoj terapiji, prema Hammel[36], odnosi se na osjećaj povezanosti s drugim ljudima, zajednicom i prostorima, što je ključno za individualnu dobrobit i osjećaj svrhe. Koncept pripadanja odnosi se na osjećaj povezanosti s drugima kroz okupacije koje omogućuju društveno sudjelovanje i uvažavanje. Hammel naglašava da pripadanje nije samo fizička prisutnost u određenom prostoru, već i osjećaj uključenosti, prihvaćenosti i prepoznavanja unutar zajednice ili okruženja. Ovaj je koncept duboko ukorijenjen u svakodnevnim okupacijama, jer su upravo aktivnosti koje obavljamo s drugima često sredstvo putem kojeg gradimo i održavamo pripadnost. Kako navode Wilcock i Hocking[37], pripadnost je ključna za zdravlje i dobrobit, jer omogućuje stvaranje identiteta unutar zajednice. Prakticiranje *mindfulnessa* može poboljšati svjesnost o vlastitim reakcijama i ponašanjima u društvenim situacijama, što pridonosi prosocijalnom ponašanju, kvalitetnijim interakcijama i osnaživanju osjećaja pri-

padnosti.[38] Tečajevi *mindfulnessa* u pravilu se provode kao učenje u grupi, što jača kolektivni osjećaj povezanosti i pripadnosti.[39] Lambert i suradnici u istraživanju o *mindfulnessu* i društvenoj povezanosti otkrili su da prakse *mindfulnessa* povećavaju osjećaj socijalne pripadnosti smanjenjem stresa i povećanjem empatije[40]. Prakticiranje *mindfulnessa*, osobito ako je kombinirano s komponentama ljubaznosti i suosjećanja prema sebi i drugima, može pridonijeti dubljim i smislenijim vezama unutar zajednice.[41][42]

U primjerima za primjenu *mindfulnessa* radni terapeuti kroz dimenziju pripadanja pomažu klijentima da osvijeste svoju ulogu u socijalnim grupama i zajednici, razviju suosjećanje i grade dublje odnose kroz svjesnu prisutnost u interakcijama. Klijent koji se osjeća društveno izolirano može sudjelovati u zajedničkom obroku s terapijskom grupom, gdje se potiče svjesno dijeljenje hrane i iskustva, uz pažljivo opažanje okusa, tekstura i društvene interakcije. Cilj je kroz uključenost u grupu razvijati osjećaj zajedništva i uživanja u međusobnim interakcijama kroz ritual obroka. Klijent s teškoćama kretanja može sudjelovati u svjesnom grupnom hodanju ili vježbanju joge. Pritom se usmjerava na osjećaj ritma, disanja i pokreta u koordinaciji s ostalim članovima grupe, u cilju razvijanja osjećaja zajedništva i dijeljenja iskustva suočavanja s osobnim tjelesnim ograničenjima i emocionalnim teškoćama (npr. frustracije) kroz sinkronizirano svjesno kretanje. Klijent sa socijalnom anksioznošću može sudjelovati u volonterskim aktivnostima u zajednici poput zajedničkog čišćenja parka, a pritom se usmjerava na osjećaj zajedničkog doprinosa i interakciju s drugim volonterima, u cilju razvijanja osjećaja pripadnosti i svrhe kroz zajedničke okupacije.

Okupacijska i svjesna participacija, okupacijska uključenost i prisutnost

Radni terapeuti prepoznali su da za postizanje uspjeha u terapiji klijent mora biti smisleno povezan i uključen u ono što želi učiniti.[43] Okupacijska participacija (engl. *occupational participation*) i uključenost (engl. *occupational engagement*) ključni su koncepti u radnoj terapiji, usmjereni na aktivno sudjelovanje pojedinaca u važnim svakodnevnim životnim aktivnostima. Obuhvaćaju sve četiri prethodno navedene dimenzije okupacija. Iako je riječ o srodnim konceptima koji se često upotrebljavaju naizmjenično[44], ipak se odnose na različite elemente okupacijskog iskustva. **Okupacijska participacija** odnosi se na aktivno sudjelovanje pojedinca u osobno i socijalno važnim svakodnevnim okupacijama, a naglasak je na fizičkom djelovanju, izvedbi, sudjelovanju u socijalnom, kulturološkom i/ili prostornom kontekstu.[45] Okupacijska participacija povezana je sa zdravljem i dobrobiti, jer omogućuje ljudima da budu aktivni članovi svojih zajednica.[46] **Okupacijska uključenost** odnosi se na subjektivno, unutarnje iskustvo; motivaciju, pažnju i emocionalnu povezanost osobe s okupacijom. Riječ je o uključenosti u okupaciju koja ne zahtijeva fizičku izvedbu i u prvi plan stavlja subjektivnu, afektivnu i kognitivnu dimenziju djelovanja.[47] Prema tome, naglasak nije samo na djelovanju, već na bivanju.[48] Pritom se povezuje s osobnim značenjem i unutarnjom motivacijom, koji uključuju kognitivne i emocionalne elemente, poput pažnje, interesa i osjećaja postignuća. Kielhofner navodi da se uključenost odnosi na dublju razinu povezivanja s okupacijom, što može rezultirati većim osjećajem smisla i zadovoljstva.[49]

Goodman je sa svojim suradnicama[50] istraživala povezanost *mindfulnessa* i ljudskih okupacija. Utvrdile su da se s pojmom **svjesne okupacije** u literaturi povezuju različiti termini, kao što su: okupacijska prisutnost, okupacijska svjesnost, okupacijska uključenost. Reid[51] prva uvodi termin **okupacijska prisutnost** (engl. *occupational presence*), koji povezuje s okupacijskom uključenošću te ga opisuje kao psihološko i osjetilno iskustvo koje se pojavljuje kad je osoba potpuno uključena u okupaciju, odnosno potpuno i svjesno okupirana onime što u tom trenutku čini. Ujedno primjećuje da svjesna (engl. *mindful*) praksa ne bi trebala biti rezervirana za savršeno vrijeme i mjesto, već bi se trebala prakticirati tijekom stvarnog, svakodnevnog života. Ovaj termin najviše je povezan s (neformalnom) praksom *mindfulnessa* uključenosti u svakodnevne aktivnosti. White[52] i suradnici (str. 7) na temelju pregleda literature nude termin **svjesna participacija** (engl. *mindful participation*) koju definiraju kao čin sudjelovanja u vrijednim okupacijama na način koji potiče usmjerenost pozornosti na djelovanje i sve podražaje oko okupacije koja se izvodi, koji pruža općeprihvaćeni osjećaj zadovoljavajuće uključenosti i koji može (ili ne mora) biti popraćen osjećajem protočnosti i usmjerenosti ka cilju. Ova definicija usmjerava se na klijenta, koji sam identificira jednu ili nekoliko rutinskih i dnevnih okupacija u kojima može vježbati svjesnost primjenom tehnika disanja i usmjerene pažnje iz formalne prakse *mindfulnessa*.

Integracija praksi *mindfulnessa* u radnu terapiju može znatno poboljšati okupacijsku participaciju i uključenost, pružajući pojedincima alate za svjesnije, fokusiranije i emocionalno uravnoteženije sudjelovanje u svakodnevnim životnim aktivnostima. Novija istraživanja pružaju empirijsku podršku ovoj integraciji, ističući

koristi *mindfulnessa* u smanjenju percipiranog stresa, anksioznosti i depresivnosti te povećanju uključenosti u okupacije i zadovoljstva životom.[53,54] Promoviranje svjesnog sudjelovanja u okupacijama pomaže klijentima da se usmjere na sadašnji trenutak tijekom uključenosti u okupaciju, smanjujući distrakcije i povećavajući osjećaj smislenosti. Umjesto automatskog obavljanja zadataka, klijent postaje svjestan svakog koraka, čime se povećava uključenost, prisutnost i povezanost s okupacijom. Kroz praksu *mindfulnessa* klijenti mogu istražiti koje su okupacije za njih zaista važne i zašto. Ovaj svjesni pristup pomaže terapeutu i klijentu da odaberu okupacije koje najviše pridonose dobrobiti klijenta. Kako je opisano u uvodu, redovito vježbanje *mindfulnessa* jača sposobnost fokusiranja na zadatak, smanjujući utjecaj unutrašnjih i vanjskih distrakcija, kao što su sanjarenje, ruminacija, lutanje misli ili ometajući sadržaji u okruženju. Ovo je posebno korisno kod klijenata koji imaju teškoće s regulacijom pažnje (npr. ADHD[55,56]) te im je uključivanje u okupacije koje su rutinske, monotone ili za koje nemaju izražen interes posebno izazovno. Klijenti koji su zbog bolesti, traume ili drugih izazova prestali sudjelovati u važnim okupacijama mogu kroz vježbanje svjesne prisutnosti naučiti kako postepeno prihvatiti trenutačno stanje i napraviti korake ka ponovnoj participaciji. *Mindfulness* može pomoći zaposlenicima koji su zbog okupacijske neravnoteže i preplavljenosti izloženi izgaranju (engl. *burnout*)[57] da se svjesno uključe u pojedine zadatke, bolje organiziraju svoje vrijeme i tako ublaže stres i mentalni umor (engl. *mental fatigue*) povezan s *multitaskingom*[58]. *Mindfulness* može pomoći klijentima da prepoznaju emocionalnu povezanost s okupacijama, jer se potiče svjesnost o tome kako se osjećaju tijekom izvedbe okupacija i zašto su im one važne. Tako se jača okupacijska uključenost. Istraživanje Henton i suradnika[59] pokazala je da je primjena protokola *Huntington Occupational Mindfulness and Engagement* (HOME) dovela do smanjenja stresa i povećane uključenosti te prepoznavanja važnosti uključenosti u smislene okupacije.

Mindfulness i teorijski radnoterapijski modeli

Radnoterapijski teorijski modeli mogu se povezati s konceptima *mindfulnessa* kroz njihove zajedničke temelje u razumijevanju osobe, okruženja i okupacija, kao i njihove holističke pristupe zdravlju i dobrobiti kroz smanjenje prepreka za sudjelovanje u važnim okupacijama. Ovdje će biti spomenuta tri suvremena i dobro istražena radnoterapijska modela te povezanost koncepata sadržanih u opisu modela s *mindfulnessom*: Model ljudskih okupacija (engl. *Model of Human Occupation* – MOHO), Kanadski model izvedbe okupacija i uključenosti (engl. *Canadian Model of Occupational Performance and Engagement* – CMOP-E) i model KAWA (rijeka).

Model ljudskih okupacija (MOHO)

MOHO[60] je model koji se usmjerava na motivaciju, obrasce ponašanja, izvedbene kapacitete i utjecaj okruženja na okupacijsku participaciju. Iako sva tri navedena modela uključuju čimbenike okoline, specifični koncepti koji se primjenjuju u opisu ovog modela mogu se povezati s *mindfulnessom*. Volja (engl. *volition*) je koncept modela koji uključuje tri komponente: vrijednosti, interese i osjećaj učinkovitosti. *Mindfulness* pomaže osobi da bude prisutna u trenutku i jasno osvijesti (primjerice, vodeći dnevnik praćenja *mindfulnessa*) što joj je zaista važno u životu te unutarnjih motivacija, što može biti ključno za definiranje ciljeva terapije i osobno važnih okupacija te olakšati pokretanje promjena u okupacijskom ponašanju. Ujedno, vježbanje *mindfulnessa* utišava unutarnji kritički glas i tako može jačati samopouzdanje i osjećaj učinkovitosti. Drugi je koncept MOHO-a habituacija (engl. *habituation*), koja uključuje navike i uloge. Prakticiranje *mindfulnessa* može pomoći u promjeni nefunkcionalnih obrazaca i stvaranju novih, zdravijih rutina i navika. *Mindfulness* osnažuje osobu da prepozna nesvjesne i štetne navike (npr. izbjegavanje aktivnosti zbog stresa) te da ih svjesno mijenja. Redovito prakticiranje *mindfulnessa* može postati navika sama po sebi, koja podržava pozitivne promjene u okupacijskim obrascima, poput bolje organizacije vremena ili smanjenja impulzivnog ponašanja. Jednako tako, svjesna prisutnost u okupacijama koje su povezane s pojedinim ulogama omogućava osobi da bude potpuno prisutna u svojim ulogama (npr. roditelj, zaposlenik), smanjujući distrakcije i povećavajući zado-

voljstvo i učinkovitost u tim ulogama. Treći je koncept MOHO-a kapacitet za izvođenje okupacija, a odnosi se na interakciju tjelesnih i mentalnih sustava u izvođenju okupacija. Prakse *mindfulnessa* poput skeniranja tijela mogu pomoći klijentima da budu svjesniji senzoričkih signala tijela (npr. napetosti, boli), što može pomoći pri prilagodbi okupacija njihovim fizičkim mogućnostima. Kako je prije navedeno, *mindfulness* jača kognitivne kapacitete poput pažnje, emocionalne regulacije i izvršnih funkcija, što je ključno za uspješno planiranje i izvođenje složenijih okupacija.

Kanadski model izvedbe okupacija i uključenosti (CMOP-E)

Povezivanje modela **CMOP-E**[61] s *mindfulnessom* može se razumjeti kroz tri ključne domene ovog modela: osobu, okolinu i okupacije. CMOP-E naglašava međusobnu povezanost tih komponenti i njihov utjecaj na okupacijsku uključenost. Pojednostavnjeno, u ovom je modelu osoba u središtu i obuhvaća četiri međusobno povezane domene: fizičke (tijelo i tjelesne sposobnosti), kognitivne (mišljenje, pažnja i procesiranje informacija), afektivne (emocionalne i društvene vještine) i duhovnost (središnja kvaliteta osobe, opisana kao povezanost sa smislom i svrhom). Prve tri komponente već su prethodno opisane kao dio drugih koncepata, modela i pripadajućih istraživanja. Ovdje je zanimljivo osvrnuti se na četvrtu komponentu – duhovnost. Kako je navedeno u opisu modela, povezana je s osobnim vrijednostima, vjerovanjima, identitetom i iskustvom povezanosti s nečim većim od sebe. *Mindfulness* se prirodno povezuje s duhovnošću kroz prakse koje potiču refleksiju o smislu i svrsi, pomažući osobi da produbi svoju povezanost sa životom i pronađe sklad s vlastitim vrijednostima. Sa svojim fokusom na prisutnost u sadašnjem trenutku, omogućava osobi da osvijesti vlastite unutarnje osjećaje, misli i vrijednosti, osjeti dublju povezanost s trenutačnim iskustvom, bez prosuđivanja, pronađe mir i smisao u svakodnevnim aktivnostima, čak i u naizgled običnim trenucima. Jednako tako, kroz formalne prakse *mindfulnessa* osoba ima priliku osvijestiti svoje osobne granice, unutarnje resurse i područja za rast. Duhovnost uključuje potragu za smislom čak i u izazovnim okolnostima, stoga redovna praksa *mindfulnessa* može povećati kapacitete prihvaćanja trenutačnih iskustava, smanjiti otpor prema bolnim iskustvima i omogućiti osobi da ih doživi kao dio širega životnog puta. U konačnici, duhovnost u modelu CMOP-E naglašava važnost osobno smislenih okupacija. *Mindfulness* može pomoći osobi da pronađe dublji smisao u svakodnevnim aktivnostima kroz svjesnu prisutnost, povećavajući njihovu kvalitetu okupacija i njihovo značenje za pojedinca. Svakodnevica na taj način obiluje prilikama za učenje, razvoj i svjesno sudjelovanje.

Ovaj model kategorizira svakodnevne okupacije u tri područja: briga o sebi, produktivnost i slobodno vrijeme. Ne ulazeći u detaljniju analizu kategorija, uočavamo da primjenom usredotočene pozornosti *mindfulness* može poticati svjesnost tijekom svakodnevnih aktivnosti, poput svjesnog obavljanja higijenskih rutina, jedenja ili odijevanja, ali i obavljanja poslova na radnom mjestu te u slobodno vrijeme. Ovo može poboljšati kvalitetu tih aktivnosti i povećati zadovoljstvo. U domeni okoline, *mindfulness* može pomoći osobi da osvijesti svoj prostor i okruženje, smanjujući osjećaj preplavljenosti i povećavajući osjećaj sigurnosti i prisutnosti. Primjerice, svjesno promatranje prirode može smanjiti stres i povećati osjećaj povezanosti s okruženjem.[62]

KAWA (Rijeka) model

Model KAWA[63] inspiriran istočnjačkim konceptima harmonije i zajedništva, upotrebljava metaforu rijeke za razumijevanje života osobe i njezina konteksta. Rijeka predstavlja životni tok, a njezini elementi (voda, stijene, drveni trupci i obale) simboliziraju različite aspekte života. Povezivanje modela KAWA s *mindfulnessom* može se vidjeti kroz usmjeravanje na osvještavanje, prihvaćanje i prilagodbu trenutačnim životnim okolnostima. Kroz vježbe *mindfulnessa* (npr. svjesnog pisanja), osoba može identificirati ključne elemente svoje rijeke i osvijestiti njihov utjecaj na život. Voda u ovom modelu simbolizira životnu energiju i tok života, a volumen i brzina rijeke odražavaju vitalnost, zdravlje i dobrobit osobe. *Mindfulness* omogućava osobi da bude prisutna u trenutku i da osvijesti kako životni tok teče, prihvaćajući promjene, bilo da su pozitivne (proširenje toka) bilo izazovne (usporavanje). Kroz regulaciju emocionalnih i fizičkih reakcija osoba može održavati skladan tok unatoč izazovima. Kroz vježbanje *mindfulnessa*, osoba se povezuje s osjećajem „ovdje i sada", što jača svjesnost o trenutačnom stanju rijeke života. Drugi su metaforički koncept stijene u rijeci koje predstavljaju prepreke i teškoće u životu, poput bolesti, stresa, obiteljskih teškoća ili ekonomskih izazova. Velike stijene mogu znatno ometati protok rijeke. *Mindfulness* može pomoći osobi da prihvati prisutnost stijena u rijeci, bez osuđivanja ili otpora. To ne znači pasivno prihvaćanje, već razumijevanje elemenata koje možemo i koje ne možemo mijenjati, prihvaćanje svojih mogućnosti i ra-

zvoj strategija za suočavanje („prostor" ili mogućnosti za protok oko stijena). Drveni su trupci element koji simbolizira unutarnje i vanjske resurse, poput vještina, znanja, podrške obitelji, prijatelja i zajednice. *Mindfulness* može povećavati unutarnju otpornost, razvijajući vještine poput emocionalne regulacije, svjesnog donošenja odluka i introspekcije. Prakticirajući *mindfulness*, osoba može jasnije osvijestiti podršku koju ima u životu (društvenu, emocionalnu, materijalnu) i učinkovito je upotrebljavati te cijeniti svoje resurse kroz kultiviranje svjesne zahvalnosti.

Primjeri radnoterapijskih intervencija temeljenih na *mindfulnessu*

Radni terapeuti u dobroj su poziciji da ponude intervencije i tehnike za dobrobit i oporavak pomažući ljudima da ugrade svjesnu i usredotočenu pažnju u svakodnevne uobičajene rutine i aktivnosti, tako da postanu dio svakodnevnog života.[64] U tome se smislu primjenjuje **neformalna praksa *mindfulnessa*** koju Kabat-Zinn definira kao kultiviranje primjene trajne svjesne pažnje tijekom sudjelovanja u aktivnostima svakodnevnog života.[65] Istraživači su predložili pet karakteristika svakodnevnih aktivnosti koje se mogu upotrijebiti za učinkovitu neformalnu praksu *mindfulnessa*: imaju razumno vremensko trajanje, udobne/ugodne su, ograničenih senzoričkih inputa (nisu senzorički preplavljujuće), jednostavne/poznate i ponavljajuće (rutinske).[66] U nastavku će se dati kratak osvrt na nekoliko aktivnosti koje zadovoljavaju ove kriterije (kretanje, jedenje i spavanje) uz dodatak temeljne radnoterapijske metode procjene i intervencije – analize okupacija.

Analiza okupacija

Analiza okupacija je radnoterapijska metoda strukturirane opservacije izvedbe klijentu smislene i važne okupacije, koja se pritom rastavlja na sastavne elemente analizirajući niz koraka od kojih se sukcesivno sastoji i komponenti koje uključuju procjenu i praćenje klijentovih sposobnosti (motoričkih, senzoričkih, kognitivnih, perceptivnih, emocionalnih) za dovršavanje svakog koraka.[67] S obzirom na sistematičnost ove metode i pažnju koja se sustavno posvećuje svakom dijelu (koraku) okupacije, *mindfulness* ili usmjerena pozornost može biti znatna podrška terapeutu u ovom procesu. Usredotočeni terapeuti mogu tijekom promatranja klijentova izvođenja okupacije preciznije zabilježiti sve faze aktivnosti, bez preuranjenih zaključaka. Prakticiranje *mindfulnessa* kod terapeuta poboljšava sposobnost promatranja i analize komponenata okupacije, jer terapeut može prepoznati i regulirati vlastite misli, emocije i prosudbe tijekom analize. Ujedno terapeuti mogu biti svjesniji vlastitih reakcija, izbjegavajući predrasude koje bi mogle utjecati na analizu. Sve navedeno vodi preciznijim interpretacijama i prilagodbi intervencija.

Mindfulness može biti podrška i klijentu dok izvodi okupaciju. Ako je radni terapeut podučio klijenta osnovnim tehnikama svjesne usredotočenosti, klijent može za vrijeme izvedbe okupacije svjesno zapažati sve procese koji se događaju u njemu i okolini za vrijeme uključenosti u okupaciju (misli, emocije, praćenje pokreta, bol, neugoda, ograničenja, reaktivnost, rješavanje problema, lokacija pribora, pristupačnost prostora i sl.). Klijenti koji primjenjuju *mindfulness* tijekom analize okupacije mogu biti aktivniji sudionici u procesu i jasnije dijeliti to iskustvo s terapeutom. Mogu svjesnije opisivati vlastite doživljaje, što omogućava personaliziraniju analizu i individualno prilagođene intervencije. Uvođenje svjesne pozornosti tijekom okupacije može pomoći u identifikaciji specifičnih problema koje klijent možda nije prije uočio. Primjerice, klijent može primijetiti poteškoće u preciznosti pokreta dok svjesno promatra vlastite ruke, može otkriti kako mu misli lutaju ili kako zaboravlja korake u aktivnosti ili možda može prepoznati anksioznost ili frustraciju dok obavlja zadatak. Ako klijent ima teškoće s usmjeravanjem ili održavanjem pažnje tijekom zadatka, terapeut može tijekom analize okupacije podučiti klijenta kako da obrati pažnju na svaki korak zadatka (npr. pranje posuđa ili pisanje e-pošte) te prepozna trenutke kada mu pažnja opada i analizirati zašto se to događa.

Svjesna usredotočenost može pomoći terapeutu i klijentu da identificiraju i neke suptilne prepreke tijekom uključenosti u okupaciju (npr. tjeskoba, senzorička preopterećenost) koji nisu vidljivi izvana i mogu proći neopaženo. Jednako tako, potiče svjesnost o klijentovim snagama i resursima koji su možda implicitni i prepoznati tek u refleksiji kod sinteze okupacija. Svjesna analiza okupacija može pomoći terapeutu i klijentu u razvoju strategija za prilagodbu okupacija, primjerice u identifikaciji koji dijelovi okupacije trebaju prilagodbu, koji postupci mogu pomoći pri svladavanju prepreka i koje će intervencije omogućiti ponovnu participaciju u važnim okupacijama i ulogama.

Svjesno kretanje

Svjesno kretanje (engl. *mindful movement*) može se uključiti u radnoterapijsku intervenciju kako bi se klijentima pomoglo u razvoju svjesnosti o vlastitim tijelima,

pokretima i osjetima tijekom aktivnosti koje uključuju fizičko djelovanje. Ključan je element treninga stalno vraćanje na osjete u tijelu koji se mogu registrirati dok se tijelo kreće, pritom se posebno oslanjajući na unutarnje senzoričke receptore kao što su proprioceptori, kinestetski receptori, interoceptori i taktilni osjeti. Uključivanje u svjesno kretanje redovan je dio formalnog treninga *mindfulnessa*, a posebno je primjeren za pojedince kojima je teško mirno sjediti u formalnoj sjedećoj praksi *mindfulnessa*. To mogu biti klijenti kod kojih su sadržaj i kvaliteta mentalnog iskustva kaotični, neorganizirani i uznemirujući (npr. vizualne ili slušne halucinacije, paranoidne deluzije, užurbane misli i suicidalne ideje, depersonalizacija) [68] , klijenti koji imaju teškoće s regulacijom pažnje (npr. osobe s ADHD-om, autizmom, Touretteovim sindromom, anksioznošću, ozljedom mozga) ili jednostavno klijenti koji zbog tjelesne boli nisu u mogućnosti dulje vrijeme zadržati miran položaj. Iako se često povezuje s tjelesnim vježbanjem kao što su joga, *tai chi* ili *Qi Gong*[69], svjesno kretanje radnim je terapeutima posebno zanimljivo kao integrativni dio svakodnevnih okupacija. Pritom je moguće svjesno pratiti pokret na razini pojedinih koraka okupacije ili tijekom okupacije u cjelini. Primjerice, tehnike svjesnog kretanja mogu se usmjeriti na svjesno ustajanje i sjedanje, pri čemu klijent obraća pažnju na smjer pokreta tijela i osjet napetosti u mišićima dok prelazi iz sjedećeg u stojeći položaj i obrnuto, pri čemu želi poboljšati tjelesnu svjesnost, ravnotežu, koordinaciju, mišićnu jakost i izdržljivost. Česta vježba svjesnog kretanja uključuje svjesno hodanje, tijekom kojeg klijent usmjerava svjesnu pozornost na osjete dodira stopala s tlom, promjene u mišićnoj napetosti nogu i zdjelice, ravnotežu i ritam disanja tijekom hodanja. Terapeut može voditi klijenta u hodanju po različitim površinama (trava, pijesak, pločice) kako bi istražio kako senzoričke promjene utječu na pokrete ili ravnotežu. Ova se vježba može proširiti na svjesno kretanje po neravnoj površini, primjerice poput hodanja po šumi, pri čemu klijent obraća pažnju na različite senzoričke osjete (mirisi, zvukovi, površina tla) ili svjesno penjanje po stepenicama ili hodanje uzbrdo s fokusom na disanje i osjete zamora u nogama. Kod svjesnog podizanja i nošenja predmeta klijent može usmjeravati pažnju na mišićnu aktivaciju, promjene u mišićnom tonusu, posturu tijela i osjećaj opterećenja dok podiže ili nosi predmete. Pritom može primijetiti koliko napora zahtijeva taj korak te prilagoditi uvjete (posturu, pomagalo za prenošenje, pomoć druge osobe) kako bi izbjegao preopterećenje ili bol.

Osim primjene svjesne pozornosti u prethodno opisanim aktivnim segmentima kretanja, svjesno kretanje može se integrirati u cjelovite smislene okupacije, kao što su aktivnosti održavanja higijene, održavanja domaćinstva ili aktivne rekreacije (npr. ples ili planinarenje). Primjerice, pri pripremi hrane ili kuhanju klijent se može usmjeriti na svjesno praćenje preciznih pokreta ruku dok reže povrće, miješa hranu ili postavlja tanjure na stol. Kod svjesnog oblačenja klijent obraća pažnju na svaki pokret, poput aktivacije mišića pri podizanju noge dok obuva čarapu ili osjećaja tkanine čarape koju navlači na stopalo. Pritom može obraćati pažnju i na svoje emocije, moguće osjećaj frustracije ako je izvedba nespretna ili zahtijeva mnogo vremena. U instrumentalnim aktivnostima održavanja domaćinstva klijent usmjerava pažnju na pokrete pri brisanju površina, usisavanju ili promjeni posteljine na krevetu, pri čemu se usmjerava na svjesnost o tijelu tijekom aktivnosti koje zahtijevaju ponavljajuće pokrete ili izdržljivost. Iako se ovi postupci čine jednostavni, mogu biti vrlo zahtjevni jer pažnja brzo odluta, posebno ako se bavimo automatiziranim ili repetitivnim pokretima i radnjama. Stoga je trening *mindfulnessa* nužan kako bi se uvježbavalo primjećivanje lutanja pažnje u distrakciju i vratila se na svijest o aktivnosti koja se upravo izvodi. U početku će klijent biti u stanju usmjeravati svjesnu pažnju samo kratkotrajno, možda samo na dio okupacije, no s uvježbavanjem uz podršku terapeuta kapacitet pažnje mijenja se i produžuje.

Svjesno jedenje

Hranjenje, jedenje, pijenje i gutanje iznimno su važne komponente ove životno važne okupacije. Radni terapeuti često se susreću s teškoćama povezanima s hranjenjem klijenata s kojima rade, različite životne dobi i zdravstvenih stanja. Od same analize okupacije hranjenja pa sve do uočavanja teškoća u koracima i komponentama te u konačnici planiranja intervencije i njezine provedbe, ova je okupacija iznimno kompleksna i individualno specifična. Ipak, ako ne postoje izražene poteškoće, često postaje okupacija o kojoj ne razmišljamo pozorno, automatizirana radnja praćena distraktorima, uz koju se često u suvremenom užurbanom svijetu obavljaju i druge radnje (kao što je rad na računalu, čitanje sadržaja na pametnom telefonu, gledanje televizije, razgovor s drugima i slično).

Istraživanja pokazuju da bi radna terapija trebala biti uključena u multidisciplinarne timove uključene u tretman poremećaja hranjenja jer osnažuje pojedince da se vrate aktivnostima koje donose osobni smisao i identitet.[70] Radni terapeuti mogu primjenjivati *mindfulness* u pristupu svjesnom jedenju ili hranjenju kako bi

pomogli klijentima da razviju zdrav odnos prema hrani, poboljšaju prehrambene navike i smanje emocionalno prejedanje. Svjesno jedenje, kao oblik *mindfulnessa*, uključuje fokusiranje na sadašnji trenutak tijekom obroka, što podrazumijeva obraćanje pažnje na okus, miris, boju, teksturu, zvuk i izgled hrane, kao i na tjelesne signale gladi i sitosti. Pri svjesnom jedenju cijeli se proces usporava kako bi se odvojilo vrijeme samo za prisutnost u toj aktivnosti, bez *multitaskinga*. Terapeuti mogu poticati klijente da primijete svaki zalogaj, žvaču polako i uključe sva osjetila kako bi bolje osjetili složenost okusa. Nakon svakog zalogaja klijent može zastati i primijetiti kako se osjeća, dajući sebi vremena da prepozna osjećaj sitosti.

Svjesna prisutnost pomaže klijentima da se povežu sa svojim tijelom i prepoznaju razliku između tjelesne i emocionalne gladi, prate signale iz svojih interoceptora kako bi prepoznali kad su siti i kad je vrijeme da prestanu jesti, čime se izbjegava prejedanje. Kod klijenata koji se bore s emocionalnim jedenjem radni terapeuti mogu primijeniti *mindfulness* kako bi pomogli u prepoznavanju okidača za jedenje, kao što su stres, dosada, tuga, anksioznost ili navika. Primjerice, klijent uči prepoznati i prihvatiti emocije bez upotrebe hrane za njihovo potiskivanje ili primjenjuje tehnike opuštanja, poput svjesnog disanja ili skeniranja tijela, kako bi umirio um i tijelo. Radni terapeuti koji rade s osobama s poremećajima hranjenja, kao što su anoreksija, bulimija ili kompulzivno prejedanje, mogu poučavati svoje klijente tehnikama svjesne prisutnosti kako bi razvili svjesniji i manje osuđujući odnos prema hrani, smanjili impulzivnost tijekom jedenja te prihvatili i razumjeli tjelesne signale na nježan i podržavajući način. Osim samog procesa jedenja, važno je u program uključiti razvijanje zdravih prehrambenih navika, kako bi klijenti planirali obroke s pažnjom, birajući nutritivno bogatu hranu, svjesno odabirali hranu obraćajući pažnju na to kako ona utječe na njihovo tijelo i energiju te uživali u pripremi obroka kao dijelu svjesne okupacijske rutine. Ujedno, ove intervencije mogu biti suplementarne postojećim intervencijama za poremećaje hranjenja koje radni terapeuti već primjenjuju, kao što su primjerice (redom čestine primjene): uključivanje u kuharsku grupu, upravljanje stresom i vježbe relaksacije, ekspresivne i art-terapije, trening socijalnih vještina i asertivnosti, upravljanje slikom tijela, tjelesno vježbanje (joga, ples, sport), odlazak u kupovinu odjeće ili izlazak u restoran.[71]

Kvaliteta spavanja uz podršku *mindfulnessa*

Količina i kvaliteta spavanja znatno utječu na zdravlje i kvalitetu života jer je spavanje nužno za regulaciju fiziološkog funkcioniranja. S obzirom na izniman utjecaj sna na okupacijsku participaciju, AOTA je promijenila klasifikaciju spavanja iz dnevne aktivnosti u okupacijsku domenu.[72] Poremećaj spavanja česta je zdravstvena tegoba koja pogađa otprilike 10 do 30 % opće populacije, a karakterizira ga niz tegoba koje mogu uključivati poteškoće s uspavljivanjem, buđenje usred noći i poteškoće s ponovnim uspavljivanjem ili prerano jutarnje buđenje s nemogućnošću povratka u san.[73] O povezanosti *mindfulnessa* i kvalitete spavanja provedeno je nekoliko metaanaliza, no s očitim ograničenjima. U posljednjoj koju su proveli Rusch i suradnici[74] uključujući RCT istraživanja zaključuju da postoji značajna pozitivna korelacija između minuta vježbanja *mindfulnessa* i poboljšanja kvalitete sna nakon 18-mjesečnog praćenja.

Radni terapeuti mogu primjenjivati tehnike *mindfulnessa* za poboljšanje kvalitete spavanja kod klijenata kroz intervencije koje smanjuju stres, reguliraju emocije i mentalno opterećenje tijekom dana i prije spavanja te pomažu u uspostavljanju zdravijih obrazaca spavanja. Radni terapeuti mogu pomoći klijentima u uspostavljanju svjesne večernje rutine prije spavanja, koja može uključivati svjesno provođenje večernje higijene i presvlačenja prije spavanja, svjesno lijeganje u krevet uz svjesnost teksture i mirisa posteljine, mekoće madraca i jastuka, svjesno praćenje disanja (uz ritam brojenja jednake duljine daha) kako bi se umirio um te vježbu osvještavanja (skeniranja) tijela, koja uključuje usmjeravanje pažnje na različite dijelove tijela što pomaže klijentu da se opusti i smanji fizičku napetost. Ova se tehnika može kombinirati sa svjesnim opuštanjem mišića pri čemu se progresivno opuštaju različite mišićne skupine što pomaže u oslobađanju napetosti.

Jedan od razloga poteškoća s usnivanjem može biti otežano umirivanje uma prije spavanja zbog stalno nadolazećih misli (repetitivno negativno razmišljanje, kronična zabrinutost, ruminacija).[75] Tehnike *mindfulnessa* pritom mogu uključivati promatranje misli i emocija bez prosuđivanja i uplitanja u njihov sadržaj ili vizualizacije kao da su „oblaci koji prolaze nebom". Paralelno se pažnja usmjerava na sadašnji trenutak, upotrebom sidra za pažnju, poput disanja ili usmjerenosti na tjelesne osjete, kako bi se izbjeglo vraćanje na uznemirujuće misli. Terapeut može također uputiti klijenta na aplikacije ili audiosnimke vođenih vježbi *mindfulnessa* ili vizualizacije koje klijent može slušati prije spavanja.

Sustavni pregled 61 RCT istraživanja s preko četiri tisuće sudionika potvrdio je da se primjena intervencija temeljenih na *mindfulnessu* na smanjivanje ruminacije ne razlikuje od učinka kognitivno-bihevioralne terapije.[76]

Radnoterapijske intervencije koje uključuju *mindfulness* nisu samo povezane s vremenom spavanja, već se mogu usmjeriti i na životne navike koje utječu na spavanje klijenta, poput upotrebe ekrana prije spavanja, vremena obroka i fizičke aktivnosti ili emocionalnog stanja prije odlaska na spavanje. Terapeut može pomoći klijentu da postane svjestan kako određena ponašanja utječu na njegov san i motivirati ga na promjene. Jednako tako, kvaliteta spavanja ovisi i o dnevnim aktivnostima. *Mindfulness* može pomoći klijentima da smanje stres tijekom dana, razviju zdrave rutine (npr. svjesno jedenje, svjesne pauze na poslu), budu svjesniji umora i potrebe za odmorom tijekom dana, što pomaže u izbjegavanju prekomjernog zamora i iscrpljenosti. Kod klijenata s kroničnom nesanicom radni terapeuti mogu primijeniti *mindfulness* kako bi ih naučili da prihvate nesanicu bez frustracije ili zabrinutosti, čime se smanjuje začarani krug stresa i lošeg spavanja.

Uključivanje treninga *mindfulnessa* u obrazovanje radnih terapeuta

Obrazovni programi koji podupiru profesionalni razvoj tijekom cijelog procesa od početnika do stručnjaka moraju imati ugrađene sadržaje koji će studentima osigurati snažne teorijske temelje, kliničko i etičko rasuđivanje i donošenje odluka te predanost stalnoj osobnoj refleksiji i promišljanju, razvoju kompetencija te samoevaluaciji i evaluaciji.[77] U radnoj terapiji profesionalno se rasuđivanje opisuje kao vrlo složen način promišljanja koji praktičari primjenjuju tijekom radnoterapijskog procesa za planiranje, usmjeravanje, provođenje i promišljanje (rasuđivanje) o najboljim terapijskim intervencijama za dobrobit klijenta.[78] Poučavanje tehnikama svjesne pozornosti studente koji tek počinju usvajati umijeće kliničkog zaključivanja, reflektivne prakse i etičkog rasuđivanja može biti dragocjeno za profesionalni razvoj mladih stručnjaka jer uključuje razvoj vještina regulacije distraktibilnosti, fokusiranja na trenutačno iskustvo/informacije, samorefleksije i metakognicije.

Osim razvoja profesionalnih vještina, razvoj psihološke otpornosti na različite izazovne socijalne situacije koje se neizbježno pojavljuju u radu s ljudima može budućim zdravstvenim stručnjacima osvijestiti važnost održavanja osobnoga mentalnog zdravlja za kvalitetan stručni rad. Istraživanje Henton i suradnika[79] pokazalo je da je većina studenata radne terapije u njihovu uzorku izvijestila o visokim razinama stresa, uglavnom povezanima s akademskim obvezama, kliničkom praksom i osobnim životom. Međutim, studenti koji su redovito prakticirali *mindfulness* izvijestili su o nižim razinama stresa i boljoj emocionalnoj regulaciji. *Mindfulness* je bio povezan s većom svjesnošću svakodnevnih aktivnosti i boljim upravljanjem vremenom, većom okupacijskom uključenošću i pronalaskom više smisla u svakodnevnim aktivnostima, čak i tijekom intenzivnih razdoblja studija. Rezultati doktorskog istraživanja koje je provela Masters[80] pokazali su da čak i kratak neformalni trening *mindfulnessa* i edukacija usmjerena na svjesnost u svakodnevnom životu može imati znatan utjecaj na percipiranu razinu stresa studenta radne terapije. Nadalje, istraživanje[81] provedeno sa 106 studenata prve godine studija radne terapije naglasilo je potrebu za integracijom treninga *mindfulnessa* u nastavni plan i program prijediplomskog studija radne terapije. Rezultati istraživanja ukazali su da prakticiranje *mindfulnessa* i suosjećanja prema sebi može pridonijeti osobnom i profesionalnom razvoju studenata, kao i poboljšati njihovu sposobnost da se nose s akademskim pritiscima i izazovima. I drugi autori podržavaju uvođenje podučavanja studenata radne terapije strategijama suočavanja sa stresom temeljenim na *mindfulnessu* već na početku studija.[82] Obuhvatni pregled literature[83] ukazao je da učenje o *mindfulnessu* može biti korisno u pomaganju studentima zdravstvenih profesija da razviju različite profesionalne kompetencije, kao što su: upravljanje akademskim stresom, anksioznošću i depresijom, njegovanje fizičkog i mentalnog stanja smirenosti, da budu prisutniji i suosjećajniji s klijentima i da budu usredotočeniji i pažljiviji u okruženjima profesionalne prakse.

S obzirom na korisnost integracije *mindfulnessa* u radnoterapijsku praksu, na temelju prethodno prikazanih rezultata istraživanja postavlja se pitanje zašto *mindfulness* kao intervencijska strategija nije uključena u redovan obrazovni program studenata radne terapije? Razlozi za uključivanje ovih sadržaja i vještina u redovno obrazovanje ili kao dio kontinuiranoga profesionalnog razvoja brojni su i sažeti su u sljedećoj tablici.

Tablica 1. **Koristi uključivanja *mindfulnessa* u obrazovanje radnih terapeuta**

Profesionalne vještine i intervencije	Primjena u praksi
Razvijanje profesionalnih vještina	
Razvoj osobne svjesnosti i samoregulacije	Tijekom treninga *mindfulnessa* terapeuti usvajaju tehnike koje mogu nastaviti prakticirati i nakon završetka obrazovanja, što pridonosi njihovu kontinuiranom osobnom i profesionalnom razvoju. Redovito vježbanje *mindfulnessa* može pomoći radnim terapeutima da razviju veću svjesnost o vlastitim mislima, emocijama i ponašanjima (reakcijama), bolje ih razumiju te razvijaju kapacitete za uspješniju samoregulaciju.
Upravljanje emocijama i stresom te održavanje mentalnog zdravlja	Radeći izravno s osobama koje imaju zdravstvene i druge poteškoće, radni terapeuti često se suočavaju s emocionalno zahtjevnim situacijama, pri čemu dugotrajna izloženost fizičkim i emocionalnim naporima može dovesti do psihološkog izgaranja.[84] Redovita praksa *mindfulnessa* može pomoći terapeutima da osnaže svoju psihološku otpornost[85] te se bolje nose s profesionalnim stresom i smanje rizik od izgaranja[86]. Terapeuti koji prakticiraju *mindfulness* često izvještavaju o većem zadovoljstvu poslom i boljoj ravnoteži između poslovnog i privatnog života.[87] Upravljanje stresom može biti ključno za održavanje profesionalnosti i smirenosti tijekom izazovnih situacija s klijentima te omogućiti učinkovitije vođenje klijenta kroz teške ili emocionalno zahtjevne trenutke. U situacijama kad klijenti ne napreduju prema očekivanjima ili pokazuju otpor, razvijene vještine *mindfulnessa* i suosjećanja omogućuju terapeutima da ostanu strpljivi i fleksibilni te povećaju svoju toleranciju na frustraciju, usmjeravajući se na prilagodbu pristupa i moguća rješenja, umjesto na emocije.
Povećanje učinkovitosti terapijskih intervencija	
Integracija tehnika *mindfulnessa* u radnoterapijskoj praksi	Terapeuti koji su prošli certificirani trening *mindfulnessa* mogu svoje vještine lakše integrirati u intervencije s klijentima, posebno u područjima kao što su mentalno zdravlje, oporavak od traumatskih iskustava i upravljanje kroničnom boli. Kako je prethodno navedeno, *mindfulness* može biti ključan alat u različitim područjima radne terapije, uključujući analizu okupacija, upravljanje stresom, poboljšanje kvalitete spavanja, svjesno kretanje i svjesno jedenje. Terapeuti mogu primjenjivati tehnike *mindfulnessa* kako bi klijente podučili svjesnom sudjelovanju u važnim okupacijama te tako osnažili okupacijsku uključenost. Jednako tako, terapeuti mogu pratiti koliko je sam klijent prisutan i uključen u terapijski proces.
Pristup usmjeren na klijenta u radnoterapijskoj praksi	Tehnike *mindfulnessa* mogu se prilagoditi individualnim potrebama svakog klijenta, čineći terapiju personaliziranijom i učinkovitijom. Pritom terapeuti mogu bolje razumjeti individualna iskustva klijenta te kako doživljava svoje okupacije i izazove. Prakticiranje *mindfulnessa* pomaže u boljem razumijevanju emocija i potreba klijenta, jer terapeuti postaju svjesniji svojih vlastitih reakcija, sklonosti i predrasuda.
Kliničko/ profesionalno rasuđivanje i kreativno rješavanje izazova u terapiji	Profesionalno rasuđivanje (u kliničkom ili izvankliničkom okružju) obilježeno je fokusiranim, kreativnim i duboko fenomenološkim promišljanjem.[88] *Mindfulness* pomaže pri smirivanju uma, svjesnoj introspekciji i generiranju novih ideja i rješenja za prilagodbu terapijskih postupaka specifičnim potrebama klijenta. *Mindfulness* potiče kreativno razmišljanje i inovativne pristupe u rješavanju problema[89], što može unaprijediti terapijske ciljeve, metode i rješenja.
Kultiviranje terapeutske prisutnosti i razvoj terapeutske komunikacije s klijentom	*Mindfulness* pomaže terapeutima da svoju prisutnost tijekom vježbanja prenesu u autentičniji terapijski odnos s klijentom i tako razvijaju osobne kvalitete kako bi na siguran način uključili sebe u terapijski odnos (engl. *therapeutic use of self*).[90] Aktivno slušanje, prisutnost u trenutku, prakticiranje gledišta bez osuđivanja i redovita upotreba samorefleksije aspekti su *mindfulnessa* koje radni terapeuti mogu primjenjivati prije, tijekom i nakon intervencije kako bi uspostavili pozitivan odnos s klijentom u terapijskom odnosu.[91] Terapeuti koji prakticiraju *mindfulness* često su prisutniji i angažiraniji tijekom terapijskih susreta, što poboljšava kvalitetu interakcije s klijentima. Prisutnost tijekom interakcije s klijentom[92] može pomoći u izbjegavanju distrakcije i osiguravanju prepoznavanja verbalnih i neverbalnih znakova klijenta te adekvatno odgovaranje na njih. Tako se može osnažiti povjerenje u terapeuta i odnos terapeuta i klijenta te učinkovitost terapije. Svjestan terapeut radi na promicanju sigurnoga psihološkog prostora za klijenta i održava otvoren, prihvaćajući stav, što klijentima omogućava da na siguran i slobodan način izraze svoje misli i osjećaje. To može biti posebno važno za klijente koji imaju poteškoće s izražavanjem ili osjećajem ranjivosti uslijed traumatskih iskustava.
Usmjerenost na holistički pristup u radnoj terapiji	Trening *mindfulnessa* može pomoći terapeutima da bolje razumiju kako različiti aspekti klijentova zdravlja (fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje) utječu na klijentovu okupacijsku participaciju i svakodnevni život. Terapeuta svjesno usmjerava na procjenu kako unutrašnji (npr. misli, emocije) i vanjski čimbenici (npr. okruženje) utječu na okupacijsko ponašanje te potiče klijente da istraže kako okupacije odražavaju njihove vrijednosti, uvjerenja i kulturne specifičnosti. Tako radni terapeuti mogu bolje razumjeti i integrirati različita područja života klijenta u terapijski plan.
Promocija dobrobiti i kvalitete života kao terapijskog cilja i ishoda	Kroz vlastitu praksu *mindfulnessa*, terapeuti mogu modelirati vještine svjesnosti i prisutnosti za svoje klijente, kao i emocionalnu samoregulaciju, osobito u terapijama koje uključuju upravljanje stresom, anksioznošću ili frustracijom. To može motivirati klijente da sami primijene *mindfulness* u svojim svakodnevnim aktivnostima kako bi aktivno radili na vlastitoj dobrobiti i boljoj kvaliteti života.

1. Park EY. Meta-Analysis of Factors Associated with Occupational Therapist Burnout. Occupational therapy international. 2021; 1(2021): 1226841.
2. Popova ES, Hahn BJ, Morris H, Loomis K, Shy E, Andrews J ... Peters A. Exploring well-being: Resilience, stress, and self-care in occupational therapy practitioners and students. OTJR: Occupational Therapy Journal of Research. 2023; 43(2): 159–169.
3. Persia SM, Carroll AP. Feasibility of Mindfulness at Work: A Continuing Education Program for Occupational Therapy Practitioners Experiencing Burnout. Journal of Occupational Therapy Education. 2024; 8(1): 13.
4. Shaha I. Work-life balance among female occupational therapists: a cross-sectional study. Diss. Bangladesh Health Professions Institute, Faculty of Medicine, the University of Dhaka, Bangladesh, 2022.
5. Márquez-Álvarez LJ, Calvo-Arenillas JI, Talavera-Valverde MÁ, Moruno-Millares P. Professional reasoning in occupational therapy: A scoping review. Occupational Therapy International. 2019; 1: 6238245.
6. Henriksen D, Richardson C, Shack K. Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. Thinking skills and creativity. 2020; 37: 100689.
7. Rymarczyk E. Using Mindfulness to Enhance Interactive Reasoning in Elementary School Occupational Therapists. Mindfulness Studies Theses. 2023; 79. Dostupno na: https://digitalcommons.lesley.edu/mindfulness_theses/79
8. Reid D. Capturing presence moments: The art of mindful practice in occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy. 2029; 76(3): 180–188.
9. Reid D. Capturing presence moments: The art of mindful practice in occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy. 2009; 76(3): 180–188.ž

Unatoč navedenim dobrobitima uključivanja *mindfulnessa* u formalno obrazovanje radnih terapeuta, važno je promišljati o potencijalnim izazovima te mogućim rješenjima. Obrazovni programi često su ograničeni sadržajem, satnicom i ECTS bodovima, a uključivanje *mindfulnessa* u obavezne predmete može značiti smanjenje vremena za druge stručne sadržaje. Moguće je da postoje individualne razlike u prihvaćanju *mindfulnessa* kao koncepta jer neki studenti mogu biti skeptični zbog osobnih uvjerenja, interesa ili iskustava, što može otežati implementaciju. Važno je naglasiti da učinkovit trening *mindfulnessa* zahtijeva nastavnike koji su educirani kroz certificirani program *mindfulnessa* koji priznaju strukovne organizacije nadležne za profesionalne standarde, kao što je primjerice Britanska BAMBA (The British Association of Mindfulness-Based Approaches). Najpoznatiji programi tog tipa su *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) i *Mindfulness Based Living Course* (MBLC). Ujedno je važno da osim završene edukacije i supervizije, imaju praktično iskustvo kako bi mogli uključiti relevantne sadržaje i poučavati ih na profesionalan i autentičan način. Nedostatak educiranih nastavnika može predstavljati prepreku pri uključivanju i poučavanju. U konačnici, ishodi poučavanja *mindfulnessa* bit će varijabilni jer usvojenost vještine prvenstveno ovisi o samoj osobi, njezinu interesu i redovnom vježbanju tehnika. Stoga evaluacija usvojenosti kompetencija može biti kompleksna.

Rješenja za navedene izazove mogu se naći u fleksibilnosti obrazovnih programa (primjerice uključivanja kao izbornog predmeta) ili u uključivanju registriranih programa *mindfulnessa* kao dijela trajnoga stručnog obrazovanja već završenih stručnjaka. U formalne obrazovne programe mogu se uključiti uvodni tečajevi i radionice, kako bi se kroz predavanja, praktične vježbe i reflektivne diskusije studente upoznali s osnovnim konceptima i bazičnim vježbama *mindfulnessa*. Pritom se u smislu praktične primjene može omogućiti studentima da primjenjuju *mindfulness* u simuliranim terapijskim situacijama (primjerice u procjeni prilikom primjene analize okupacija ili u različitim intervencijama usmjerenim na usvajanje, obnavljanje ili razvijanje okupacija) kako bi razumjeli njegovu primjenu u praksi. Sadržaji povezani s *mindfulnessom* mogu se poučavati kroz integraciju s postojećim kurikulumom. Umjesto da se organizira kao zaseban predmet, može se integrirati u teme poput upravljanja stresom, mentalnog zdravlja i različitih terapijskih intervencija. Kod studenata je važno poticati ne samo intelektualna i praktična strukovna znanja već i osvijestiti odgovornost za ulaganje i brigu za vlastito zdravlje te razvoj otpornosti za izazove budućeg zanimanja, kroz vođene prakse i zadatke refleksije. Na kraju, *mindfulness* se može uključiti kao tema za istraživanja i akademske radove kako bi se povećalo razumijevanje njegove primjene u radnoj terapiji.

Smjernice za buduća istraživanja

S obzirom na ograničen broj istraživanja o učinkovitosti radnoterapijskih postupaka koji uključuju *mindfulness* tehnike i pristupe, postoji potreba za budućim istraživanjima koja bi detaljnije ispitala dugoročne učinke *mindfulnessa* na dobrobit terapeuta i klijenata. Takva istraživanja bila bi ključna za bolje razumijevanje i integraciju *mindfulnessa* u praksu radne terapije.

Metodološki, mogu se planirati istraživački nacrti mješovitog tipa koji bi kombinirali prikupljanje kvantitativnih podataka (npr. upitnici, biološki markeri stresa) i kvalitativnih podataka (npr. dubinski intervjui, dnevnički zapisi). Od rigoroznijih metoda procjene učinkovitosti ili ishoda, mogla bi se testirati specifična radnoterapijska intervencija koja uključuje *mindfulness* tehnike primjenom randomiziranih kontroliranih ispitivanja (RCT). Uz to, metodama s većom ekološkom valjanošću, poput Ekološke provjere trenutnog stanja (Ecological Momentary Assessment, EMA[84]), mogla bi se pratiti *mindfulness* stanja u realnom vremenu. Longitudinalna istraživanja omogućila bi bolji uvid u dugoročne učinke *mindfulnessa* na terapeute (npr. otpornost na stres, sagorijevanje, suosjećanje i profesionalnu učinkovitost) i klijente (uključenost i uspješnost u obavljanju svakodnevnih okupacija, samoregulaciju i mentalno zdravlje). Pritom bi se mogli istraživati učinci formalnih i neformalnih *mindfulness* tehnika, njihova učestalost primjene u svakodnevnom životu te njihova povezanost s navedenim ishodima, ali i kvalitetom života te osjećajem životnog smisla. Ujedno bi bilo korisno istražiti kako *mindfulness* obogaćuje terapeutski odnos, komunikaciju i donošenje odluka te koja je njegova uloga u povećanju terapeutske prisutnosti i suosjećanja.

Zaključak

Potencijali primjene *mindfulnessa* u radnoj terapiji široki su, obuhvaćajući uključivanje u radnoterapijski teorijski okvir i koncepte, kao i praktičnu primjenu svakodnevnih okupacija u terapiji. S obzirom na to da je neformalna praksa *mindfulnessa* usmjerena na svjesnu prisutnost u svakodnevnim aktivnostima, radni terapeuti posjeduju stručne temelje i kompetencije za pružanje intervencija temeljenih na *mindfulnessu*. Kao zdravstveni stručnjaci koji rade s ljudima u različitim životnim kontekstima, radni terapeuti mogu imati znatne dobrobiti od primjene *mindfulnessa*, kako za osobni razvoj tako i za unaprjeđenje kvalitete svoje prakse. Prakticiranjem tehnika *mindfulnessa* radni terapeuti mogu razvijati svoje osobne kapacitete, uključujući povećanje svjesnosti i prisutnosti u vlastitom životu, samoregulaciju emocija, misli i ponašanja te održavanje mentalnog zdravlja. Na temelju osobnog razvoja, radni terapeuti mogu unaprijediti svoje profesionalne vještine i povećati učinkovitost terapijskih intervencija. Unaprjeđivanjem svojeg profesionalnog rasuđivanja i pristupa usmjerenog na klijenta kroz kultiviranje terapeutske prisutnosti, strukturirano i fokusirano opažanje okupacija i razvoj usredotočene terapeutske komunikacije s klijentom, *mindfulness* može unaprijediti kompetencije radnog terapeuta u praktičnom radu. Kako potvrđuju istraživanja, *mindfulness* povećava prisutnost i fokus tijekom okupacija, smanjuje distrakcije, pomaže klijentima da pronađu dublje značenje u svojim svakodnevnim aktivnostima te omogućava povratak ili početak sudjelovanja u važnim okupacijama sa svjesnijim pristupom. Također se prirodno povezuje s dimenzijama okupacije: djelovanjem, bivanjem, postajanjem i pripadanjem. Kao što je prikazano, *mindfulness* se smisleno integrira u teorijske modele radne terapije jer podržava zajedničke principe poput uključenosti u okupacije, prilagodljivosti (adaptacije), zdravlja i dobrobiti. Integracija *mindfulnessa* u analizu okupacija pruža dublje razumijevanje klijentova iskustva, resursa i kapaciteta. Ovaj pristup ne samo da olakšava prepoznavanje poteškoća koje klijent ima pri izvođenju okupacija već i osnažuje klijenta da bude svjestan svojih mogućnosti te aktivno sudjeluje u procesu terapije. Kako je opisano u primjerima, svjesno kretanje tijekom izvođenja okupacija te sudjelovanje klijenta u osnovnim okupacijama hranjenja i spavanja mogu imati povoljan zdravstveni učinak. Uključivanje treninga *mindfulnessa* u formalno obrazovanje radnih terapeuta ili u kontinuirani profesionalni razvoj ima potencijal za unaprjeđenje njihovih profesionalnih vještina i doprinos osobnoj dobrobiti, čime se osigurava kvalitetnija skrb za klijente i održivost same profesije. Međutim, uspješna implementacija zahtijeva pažljivo planiranje, adekvatne resurse te fleksibilan pristup koji je istodobno usklađen s profesionalnim standardima.

Referencije

1. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clin. Psychol. Sci. Pract. 2003; 10: 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
2. Creswell JD. Mindfulness Interventions. Annual Review of Psychology, 2017; 68: 491–516. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139
3. White BP i sur. Are we missing opportunities? How occupational therapists would benefit from connecting mindfulness to occupational participation. The Open Journal of Occupational Therapy 2020; 8(2): 1–9.
4. Zeidan F, Johnson SK, Diamond BJ, David Z. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. Consciousness and cognition, 2010; 19(2): 597–605. https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014
5. Zainal NH, Newman MG. Mindfulness enhances cognitive functioning: A meta-analysis of 111 randomized controlled trials. Health Psychology Review, 2024; 18(2): 369–395.
6. Verhaeghen P. Mindfulness as attention training: Meta-analyses on the links between attention performance and mindfulness interventions, long-term meditation practice, and trait mindfulness. Mindfulness. 2021; 12: 564–581.
7. Cásedas L, Pirruccio V, Vadillo MA, Lupiáñez J. Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. Mindfulness. 2020; 11: 411–424.
8. Leyland A, Rowse G, Emerson LM. Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis. Emotion. 2019; 19(1): 108.
9. Querstret D i sur. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Stress Management. 2020; 27(4): 394.
10. Oberoi S, Yang J, Woodgate RL i sur. Association of Mindfulness-Based Interventions With Anxiety Severity

in Adults With Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Netw Open. 2020; 3(8): e2012598. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.12598

11. Cairncross M, Miller CJ. The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. Journal of attention disorders. 2020; 24(5): 627–643.
12. Poissant H i sur. A meta-analysis of mindfulness-based interventions in adults with attention-deficit hyperactivity disorder: Impact on ADHD symptoms, depression, and executive functioning. Mindfulness. 2020; 11: 2669–2681.
13. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The Efficacy of Mindfulness-Based Therapy: A Review and Meta-Analysis. Cognitive Therapy and Research. 2010; 34(6): 537–557. https://doi.org/10.1007/s10608-010-0278-1
14. Taren AA i sur. Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. Social cognitive and affective neuroscience. 2015; 10(12): 1758–1768. doi: 10.1093/scan/nsv066
15. Zhang D i sur. Mindfulness-based interventions: an overall review. British medical bulletin. 2021; 138(1): 41–57. doi: 10.1093/bmb/ldab005
16. Pascoe MC i sur. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. Journal of psychiatric research. 2017; 95: 156–178.
17. Rogerson O i sur. Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: A systematic review and meta-analysis. Psychoneuroendocrinology. 2024; 159: 106415.
18. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta; 1990.
19. Blanck P i sur. Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. Behaviour research and therapy. 2018; 102: 25–35.
20. Kuyken W, Watkins ER, Holden E, White K, Taylor RS, Teasdale JD. How does mindfulness-based cognitive therapy work? Behaviour Research and Therapy; 2016; 76: 211–218. https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.08.003
21. Yamamoto A, Tsukuda B, Minami S, Hayamizu S, Naito M, Koshikawa Y, … Kato M. Effectiveness and changes in brain functions by an occupational therapy program incorporating mindfulness in outpatients with anxiety and depression: a randomized controlled trial. Neuropsychobiology. 2023; 82(5): 306–318.
22. Phan ML, Renshaw TL, Caramanico J i sur. Mindfulness-Based School Interventions: a Systematic Review of Outcome Evidence Quality by Study Design. Mindfulness. 2022; 13: 1591–1613. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9
23. Wilcock AA. Reflections on doing, being and becoming. Canadian Journal of Occupational Therapy. 1998; 65: 248–256. doi: 10.1177/000841749806500501
24. Hammell KW. Dimensions of meaning in the occupations of daily life. Canadian Journal of Occupational Therapy; 2004; 71: 296–305. doi: 10.1177/000841740407100509
25. Hammell KR. Belonging, occupation, and human well-being: An exploration: Appartenance, occupation et bien-être humain: Une étude exploratoire. Canadian Journal of occupational therapy. 2014; 81(1): 39–50.
26. Hitch D, Pépin G, Stagnitti K. In the footsteps of Wilcock, part one: The evolution of doing, being, becoming, and belonging. Occupational Therapy in Health Care. 2014; 28(3): 231–246.
27. Taylor R, Bowyer P, Fisher G. Kielhofner's model of human occupation. Lippincott Williams & Wilkins; 2023.
28. Kabat-Zinn J. Mindfulness meditation for everyday life. London, UK: Piatkus; 2001.
29. Wilcock A. An Occupational Perspective of Health (2. izd.). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated; 2006.
30. Kets de Vries M. Doing Nothing and Nothing to Do: The Hidden Value of Empty Time and Boredom. SSRN Electronic Journal. 2014; 44: 10.2139/ssrn.2432964.
31. Hasselkus BR, Dickie V. The meaning of everyday occupation. Taylor & Francis; 2024.
32. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health Thorofare: Slack; 2015.
33. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003; 84(4): 822–848.
34. de Vibe M i sur. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. Campbell systematic reviews. 2017; 13(1): 1–264.
35. Liu X, Wang Q, Zhou Z. The association between mindfulness and resilience among university students: a meta-analysis. Sustainability. 2022; 14(16): 10405.
36. Hammell KRW. Belonging, occupation, and human well-being: An exploration: Appartenance, occupation et bien-être humain: Une étude exploratoire. Canadian Journal of occupational therapy. 2014; 81(1): 39–50.
37. Wilcock AA, Hocking C. An Occupational Perspective of Health. Slack Incorporated; 2015.
38. Donald JN i sur. Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. British Journal of Psychology. 2019; 110(1): 101–125.
39. Shapiro SL i sur. Mindfulness-based interventions in group settings: Enhancing social connectedness. Mindfulness. 2019; 9(2): 391–399.
40. Lambert NM i sur. Mindfulness and social connectedness: A comparison of the roles of mindfulness and acceptance in predicting perceived social connection. Personality and Individual Differences. 2013; 54(6): 821–826.
41. Conversano C i sur. Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review. Frontiers in psychology. 2010; 11: 1683.

42. Slavich GM, Roos LG, Zaki J. Social belonging, compassion, and kindness: Key ingredients for fostering resilience, recovery, and growth from the COVID-19 pandemic. Anxiety Stress Coping. 2022 Jan; 35(1): 1–8. doi: 10.1080/10615806.2021.1950695. Epub 2021 Aug 9. PMID: 34369221; PMCID: PMC8792144.
43. White BP, Brousseau P, Daigneault J, Harrison E, Lavallee V, St Cyr K. Are we missing opportunities? How occupational therapists would benefit from connecting mindfulness to occupational participation. The Open Journal of Occupational Therapy. 2020; 8(2): 1–9.
44. Kielhofner G. Model of human occupation:Theory and application (4. izd.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
45. Larsson-Lund M, Nyman A. Participation and occupation in occupational therapy models of practice: A discussion of possibilities and challenges. Scandinavian journal of occupational therapy. 2017; 24(6): 393–397.
46. Wilcock AA, Hocking C. An Occupational Perspective of Health. Slack Incorporated; 2015.
47. Cruz DCD, Taff S, Davis J. Occupational engagement: some assumptions to inform occupational therapy. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 2023; 31: e3385.
48. Jackman MM, Singh NN. Mindful occupational engagement. Psychology of meditation. 2014; 241–277.
49. Kielhofner G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
50. Goodman V, Wardrope B, Myers S, Cohen S, McCorquodale L, Kinsella EA. Mindfulness and human occupation: A scoping review, Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 2018; doi: 10.1080/11038128.2018.1483422
51. Reid D. Exploring the relationship between occupational presence, occupational engagement, and people's well-being. Journal of Occupational Science. 2008; 15(1): 43–47. doi: 10.1080/14427591.2008.9686606
52. White BP, Brousseau P, Daigneault J, Harrison E, Lavallee V, St Cyr K. Are we missing opportunities? How occupational therapists would benefit from connecting mindfulness to occupational participation. The Open Journal of Occupational Therapy. 2020; 8(2): 1–9.
53. Shankland R, Tessier D, Strub L, Gauchet A, Baeyens C. Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: An intervention study. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2021; 13(1): 63–83.
54. Smith KS i sur. Mindfulness in paediatric occupational therapy practice: a phenomenological inquiry. Disability and Rehabilitation. 2024; 46(10): 2056–2064.
55. Lee CSC i sur. The effectiveness of mindfulness-based intervention in attention on individuals with ADHD: A systematic review. Hong Kong Journal of Occupational Therapy. 2017; 30(1): 33–41.
56. Kretschmer CR, Göz Tebrizcik B, Dommett EJ. Mindfulness Interventions for Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. Psychiatry International. 2022; 3(4): 363–399.
57. Luken M, Sammons A. Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. The American Journal of Occupational Therapy. 2016; 70(2): 7002250020p1-7002250020p10.
58. Kudesia RS, Pandey A, Reina CS. Doing more with less: Interactive effects of cognitive resources and mindfulness training in coping with mental fatigue from multitasking. Journal of Management. 2022; 48(2): 410–439.
59. Henton PA i sur. Stress, Mindfulness, and Occupational Engagement: A Pilot Study of the Huntington Occupational Mindfulness and Engagement (HOME) Protocol. American Journal of Occupational Therapy. 2022; 76.
60. Kielhofner G. Model of human occupation:Theory and application (4. izd.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2008.
61. Davis JA. The Canadian model of occupational performance and engagement (CMOP-E). Occupational therapy for people experiencing illness, injury or impairment. 2016: 148–168.
62. Huynh T, Torquati JC. Examining connection to nature and mindfulness at promoting psychological well-being. Journal of Environmental Psychology. 2019; 66: 101370.
63. Iwama MK, Thomson NA, Macdonald RM. The Kawa model: The power of culturally responsive occupational therapy, Disability and Rehabilitation. 2009; 31(14): 1125–1135, doi: 10.1080/09638280902773711
64. White BP, Brousseau P, Daigneault J, Harrison E, Lavallee V, St Cyr K. Are we missing opportunities? How occupational therapists would benefit from connecting mindfulness to occupational participation. The Open Journal of Occupational Therapy. 2020; 8(2): 1–9.
65. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice. 2003; 10(2): 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
66. Zhang K. Identifying effective informal mindfulness practices in daily activities. Journal of International Buddhist Studies. 2018; 9(2): 1–18.
67. Bartolac A. Procjena okupacija u radnoj terapiji. Zagreb: Zdravstveno veleučilište; 2016.
68. Russell TA, Arcuri SM. A neurophysiological and neuropsychological consideration of mindful movement: clinical and research implications. Frontiers in Human Neuroscience. 2015; 9: 282.
69. Simpson R, Booth J, Lawrence M, Byrne S, Mair F, Mercer S. Mindfulness based interventions in multiple sclerosis-a systematic review. BMC neurology. 2014; 14: 1–9.
70. Mack RA, Stanton CE, Carney MR. The importance of including occupational therapists as part of the multidisciplinary team in the management of eating disorders: a narrative review incorporating lived experience. Journal of Eating Disorders. 2023; 11(1): 37.
71. Goethals J, Keeley O, Leja J, Riccius A. Scoping Review of Eating Disorders and Occupational Therapy Interventions. Systematic Reviews. 2021; 3. Dostupno na: https://scholarworks.gvsu.edu/ot_systematic_reviews/3

72. Tester NJ, Foss JJ. Sleep as an occupational need. The American Journal of Occupational Therapy. 2018; 72(1): 7201347010p1-7201347010p4.
73. Morin CM, Jarrin DC. Epidemiology of insomnia: prevalence, course, risk factors, and public health burden. Sleep medicine clinics. 2022; 17(2): 173–191.
74. Rusch HL, Rosario M, Levison LM, Olivera A, Livingston WS, Wu T, Gill JM. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Annals of the New York Academy of Sciences. 2019; 1445(1): 5–16.
75. Ballesio A, Bacaro V, Vacca M, Chirico A, Lucidi F, Riemann D, … Lombardo C. Does cognitive behaviour therapy for insomnia reduce repetitive negative thinking and sleep-related worry beliefs? A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. 2021; 55: 101378.
76. Mao L, Li P, Wu Y, Luo L, Hu M. The effectiveness of mindfulness-based interventions for ruminative thinking: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Affective Disorders. 2023; 321: 83–95.
77. Laverdure P. Considerations for the development of expert practice in school-based occupational therapy. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention. 2014; 7(3-4): 225–234.
78. Boyt-Schell BA, Schell J. Clinical and professional reasoning in occupational therapy (2. izd.). Wolters Kluwer; 2018.
79. Henton P, Targonski C, Gambrel A, Rink C, Wirtz S. Perceptions of stress, mindfulness, and occupational engagement among graduate-level occupational therapy students. Journal of Occupational Therapy Education. 2021; 5(3): 9.
80. Masters EK. The Impact of Brief Mindfulness Training on Occupational Therapy (OT) Students' Perceived Level of Stress; 2023.
81. Tal-Saban M, Biran S, Fogel-Grinvald H, Golos A. The Effect of a Mindfulness Course on Self-Compassion Among Occupational Therapy Students. Mindfulness. 2024; 1–10.
82. Vogtmann JW, Provident I. Building stress resilience and wellbeing: Introducing mindfulness training to reduce stress in entry-level occupational therapy students. Journal of Occupational Therapy Education. 2021; 5(4): 17.
83. Kinsella EA, Smith K, Bhanji S, Shepley R, Modor A, Bertrim A. Mindfulness in allied health and social care professional education: a scoping review. Disability and Rehabilitation. 2020; 42(2): 283–295.
84. Shiffman, S., Stone, A. A., Hufford, M. R. Ecological momentary assessment. Annu. Rev. Clin. Psychol. 2008; 4(1): 1-32.

Review

MINDFUL PRESENCE IN EVERYDAY OCCUPATIONS: APPLYING MINDFULNESS IN OCCUPATIONAL THERAPY

[1]Andreja Bartolac

[1]University of Applied Health Sciences, Zagreb

Abstract

In occupational therapy, mindfulness (present-moment awareness, attentive presence) as a concept and mindfulness-based interventions can significantly contribute to achieving health and well-being through conscious engagement in everyday life. These practices are based on developing the capacity to maintain attention and presence during daily activities. Informal mindfulness practices focus on integrating mindfulness into everyday life. This article aims to explore and systematize possible links between mindfulness and the theoretical and practical foundations of occupational therapy. The article demonstrates the connection between mindfulness and theoretical concepts in occupational therapy, such as the dimensions of occupations (doing, being, becoming, and belonging), as well as occupational participation and engagement. New terms found in the literature related to the topic of conscious occupations are also mentioned: *mindful participation* and *occupational presence*. Occupational therapy theoretical models can be linked to mindfulness through their common foundations in understanding the person, environment, and occupations, as well as their holistic approaches to health and well-being that reduce barriers to participation in meaningful occupations. The article highlights three contemporary and well-researched models of occupational therapy and their connections to mindfulness (MOHO, CMOP-E, and KAWA). Additionally, examples of mindfulness-based occupational therapy interventions are elaborated upon, including occupational analysis, mindful movement, mindful eating, and promoting sleep quality with mindfulness support. Finally, the article systematizes the reasons for incorporating mindfulness into regular education or as part of the continuous professional development of occupational therapists, along with possible challenges and solutions.

Keywords: conscious presence, dimensions of occupations, mindful participation and occupational presence, occupational therapy practice, education