

# Fjölskyldan

## Hveralíf í Krýsuvík

Ferðafélag barnanna heldur í hávisindalegan rannsóknarleiðangur í Seltún í Krýsuvík. Lagt er af stað kl. 11 laugardagsmorguninn 24. október á einkabílum frá skrifstofu FÍ, Mörkinni 6. Gengið verður um svæðið og gerðar rannsóknir undir handleiðslu Lovísu Ásbjörnsdóttur jarðfræðings og Elísabetar Rögnu Hannesdóttur líffræðings.



AD VERA Í LIÐANDI STUNDU ER FLÓKNARA EN ÞAÐ HLJÓMAR



## Núvitund á meðgöngu

VALA VÉDÍS GUÐMUNDSDÓTTIR GERÐI LOKARANNSÓKN SÍNA Í LJÓSMÓÐURFRÆÐUM UM ÁHRIF NÚVITUNDARNÁMSKEIÐS Á UPPLIFUN KVENNA Á MEÐGÖNGU, FÆÐINGU OG FYRSTU TVÆR VIKURNAR EFTIR BARNBURÐ. NIÐURSTÖÐURNAR URÐU TIL ÞESS AÐ HÚN SANNFÆRÐIST UM AÐ ÞAÐ AÐ LEIÐBEINA KONUM Á MEÐGÖNGU MEÐ NÚVITUNDARÆFINGUM VÆRI EITT ÞAÐ BESTA SEM HÚN GÆTI GEFIÐ AF SÉR SEM LJÓSMÓÐIR.

Inga Rún Sigurðardóttir ingarun@mbli.is

Vala segir núvitund góða leið fyrir flestar konur til að eiga við allar þessar tilfinningar sem koma upp á meðgöngu.

Morgunblaðið/Árni Sæberg

Vala Védís Guðmundsdóttir, ljósmóðir og menntaður þjálfari í núvitund, stendur fyrir námskeiði um núvitund á meðgöngu. Námskeiðið er á vegum Hugskrefa og verður einu sinni í viku á miðvikudögum frá 28. október til 16. desember í húsnæði fjölskyldumiðstöðvarinnar Lygnu við Síðumúla.

Vala bjó í Hollandi í níu ár þar sem hún lærði fræðin en hún flutti ásamt hollenskum eiginmanni sínum til Íslands í janúar. „Ég lærði ljósmóðurfærði í Amsterdam og Groningen í fjögur ár og tók svo eitt ár í viðbót í ómskoðunum,“ segir Vala.

Hún segir námið í Hollandi hafa verið þungt. „Það var mikið um sólarhringsvaktir og stundum tveggja sólarhringa vaktir. Kerfið er allt öðruvísi uppsett en hér. Það er til dæmis mikið um heimafræðingar í Hollandi. Það er inni í menningunni þar og þykir jafn eðlilegt að eiga heima eins og á spítala. Einnig vinna ljósmóðurnar alveg sjálfstætt, reka sínar eigin ljósmæðrastofur og sjá alfarið um alla ljósmæðraþjónustu fyrir konur með fáa sem enga áhættuþætti,“ segir Vala, sem segir gaman að hafa kynnst tveimur ólíkum kerfum.

### Vissi alltaf að hún vildi læra að ómskoða

Vala starfar á fósturgreiningadeild Landspítalans til viðbótar við vinnu sína hjá Hugskrefum.

„Frá því að ég var lítil vissi ég að ég vildi læra að ómskoða lítil fóstur. Mér fannst það mjög áhugavert að geta skoðað inn í kvíðinn,“ segir hún og bætir við að það sé magnað að fá að vera með konum og þörum á þessari mikilvægu stund. „Þetta gefur mér mjög mikið.“

Hún gerði lokarannsókn sína í ljósmóðurfærðunum um áhrif átta vikna núvitundarnámskeiðs á upplifun kvenna á meðgöngu, fæðingu og fyrstu tvær vikurnar eftir barnsburð. Niðurstöðurnar urðu til þess að hún sannfærðist um að það að leiðbeina konum á meðgöngu með núvitundaræfingum væri eitt það besta sem hún gæti gefið af sér sem ljósmóðir fyrir mæður og verðandi mæður, með öllu sem því hlutverki fylgir. Hún segir ljósmóðurstarfið ekki bara snúast um „að mæla blóðþrýstinginn og vera í fæðingunni“.

### Ró og samþykki

Hún segir að konurnar sem höfðu farið á núvitundarnámskeið hafi fundið fyrir „mikilli ró og samþykki fyrir því hvernig þeim líði. Það er svo mikið af tilfinningum í gangi á meðgöngu. Þú hefur ekki stjórn á öllum hormónunum og þetta er svo mikil breyting á lífinu.“

Hún segir núvitund vera færni sem hver og einn geti tileinkað sér. Á námskeiðinu eru konurnar leiddar áfram í huganum og er athygli meðal annars beint að líkamlegum

kenndum, tilfinningum og hugsunum. Æfingarnar fara fram sitjandi, liggjandi og í formi hreyfinga.

„Fókusinn er að beina athyglinni á sjálfan sig. Að gefa sér tvo tíma á viku til að vera með sjálfum sér og taka eftir því hvað er að gerast inni í þér. Taka eftir hugsununum. Við erum svo mikið í fortíðinni eða framtíðinni, að plana hvað við erum að fara að gera á morgun. Við erum að æfa okkur í að fara í líðandi stundu sem er aðeins flóknara en það hljómar.“

### Hentar konum með kvíða eða depurð

Margvíslegir verkir geta fylgt meðgöngu og er núvitund líka hluti af því að takast á við þá.

„Námskeiðið hentar fyrir allar konur sem hafa áhuga á að læra núvitund en það hentar einstaklega vel fyrir konur sem upplifa mikið stress og kvíða og hafa áður verið með þunglyndi,“ segir Vala en núvitund hefur hjálpað henni sjálfri mikið til að hafa stjórn á sínum eigin kvíða.

„Ég upplifði svo mikinn kvíða og var búin að prófa allt en þetta var það eina sem gaf mér von um að það væri hægt að umgangast kvíða. Það er til eitthvað sem getur hjálpað manni.“

Hún segir rannsóknir sýna fram á að fólk sem hafi átt við kvíða, þunglyndi, króníska verki eða streitu að stríða upplifi að núvitundartækni bæti daglegt líf þess.

Sjálfr kynntist hún núvitund árið 2011 og hreifst af þessari einföldu aðferð til að takast á við lífið, sem stundum getur verið flókið. Hún segir hugann öflugt tækni, því hafi hún kynnst vel í gegnum núvitundaræfingarnar. Hún segir þær geta tekið verulega á en jafnframt hafi þær fært henni nýja sýn á sjálfa sig og aðra.

Hún fór tvisvar á átta vikna núvitundarnámskeið og ákvað síðan eftir það að fara á kennaranámskeið sem hún lauk árið 2014. Til viðbótar er hún jógakennari sem getur líka komið sér vel en hún hefur þó ekki verið að kenna jóga hérlendis enn sem komið er.

Hámarksfjöldi á námskeiðunum er tíu konur og eru námskeiðin lokað. Fyrsta námskeiðið í núvitund á meðgöngu hófst í september og klárast í næstu viku. „Ég mun ekkert hætta þessum námskeiðum, þetta er bara byrjunin,“ segir Vala, sem ætlar að þróa þessi námskeið áfram og hefur til dæmis áhuga á að vera með námskeið fyrir þör en það hafi verið of yfirgripsmikið að sinni.

Námskeiðið í núvitund á meðgöngu er líka tilvalinn undirbúningur fyrir fæðinguna sjálfa þar sem sjaldan er jafn mikilvægt að vera í núinu og einmitt þá.

Hugskref er fyrirtæki sem hún stofnaði með systur sinni, Eddu Margréti Guðmundsdóttur sálfræðingi, sem er sérhæfð í núvitundarmiðuðum meðferðarúræðum og hefur unnið



## Hvað er núvitund?

„Skilgreining á núvitund eða gjörhygli/árvekni eins og mindfulness hefur gjarnan verið þýtt á íslensku (orðið sati á upprunalega tungumálinu, Pali) merkir að beita athygli á ákveðinn hátt; með ásetningu, í andartakinu og án þess að dæma. Þjálfunin fer að mestu fram í gegnum hugleiðslu þar sem eðli hugans, hugsanamynstur og ósjálfráð viðbrögð eru skoðuð. Ákveðnir eiginleikar eru þjálfaðir upp, eins og þolinmæði, mildi og stöðugleiki. Rannsóknir hafa sýnt að þjálfun í núvitund getur aukið samkennd og vitund á líðandi stundu. Þetta hefur margvísleg jákvæð áhrif á líðan og tilfinningalega stjórn sem rannsóknir á heilastarfsemi eru farnar að styðja.“

Tekið af Hugskref.is.

töluvert með börnum, unglingum og fjölskyldum þeirra. Hugskref hefur til dæmis verið með núvitundarnámskeið fyrir ungt fólk á aldrinum 16-20 ára og má sjá nánar um það og fleiri námskeið sem eru í bígerð á Hugskref.is.

Vala segir núvitund góða leið fyrir flestar konur til að eiga við allar þessar tilfinningar sem koma upp á meðgöngu. „Með þessari aðferð æfir maður sig í að leyfa því sem er til staðar að vera eins og það er. Hlutirnir hverfa hvort sem er ekki, þótt við forðumst þá. Stundum hjálpar að gefa þeim bara rými og athygli.“