



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ



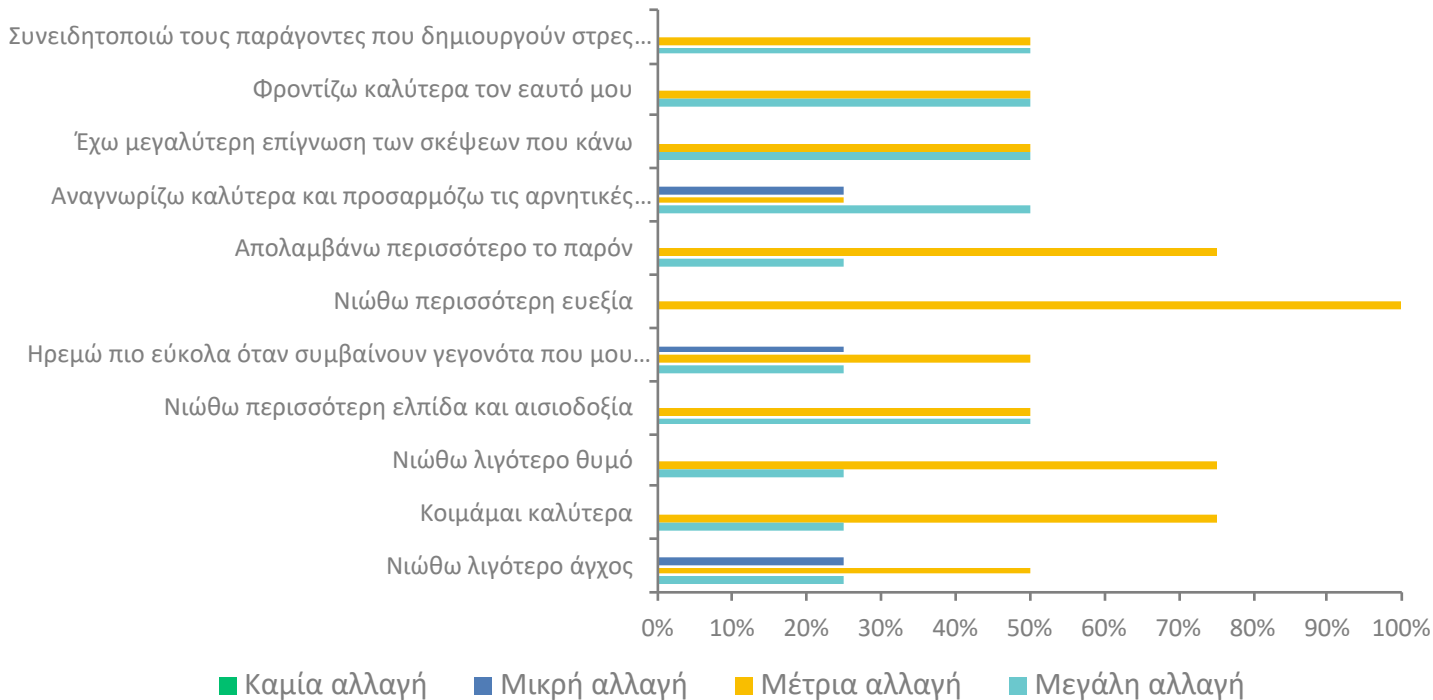
one breath

MINDFULNESS CENTER

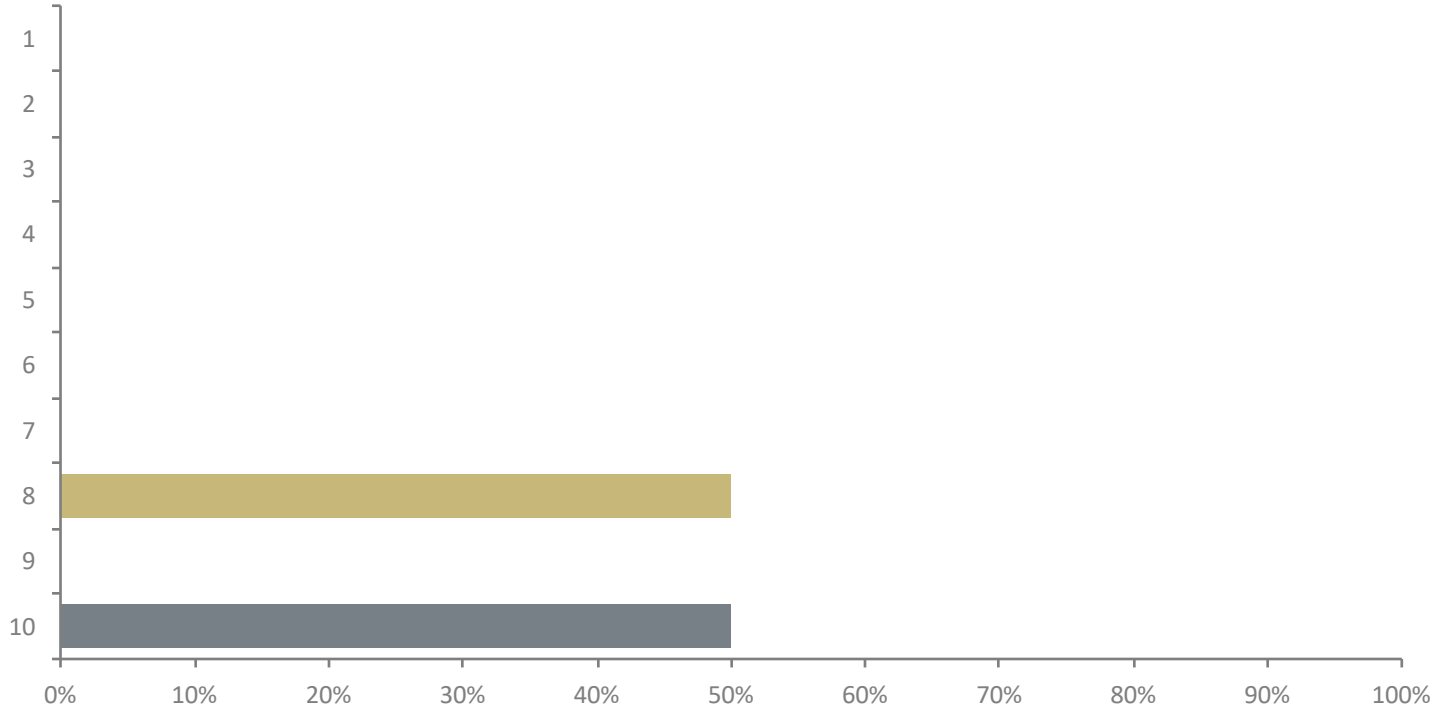
Αξιολόγηση Προγράμματος Μείωση Άγχους μέσω Mindfulness

*Συμμετέχοντες Συλλόγου Άλμα Ζωής
Ιούνιος 2022*

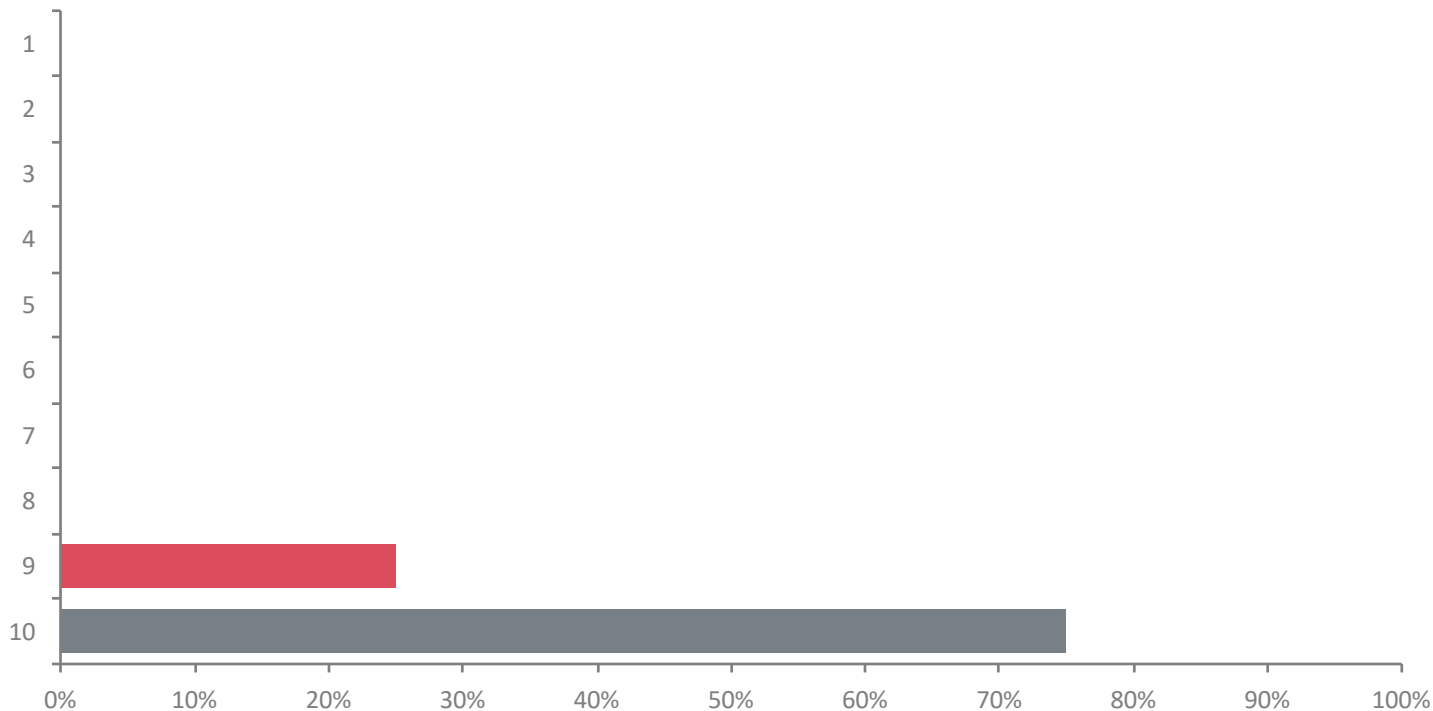
Σε ποιό βαθμό παρατηρήσατε θετική αλλαγή μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος σε σχέση με τις παρακάτω δηλώσεις:



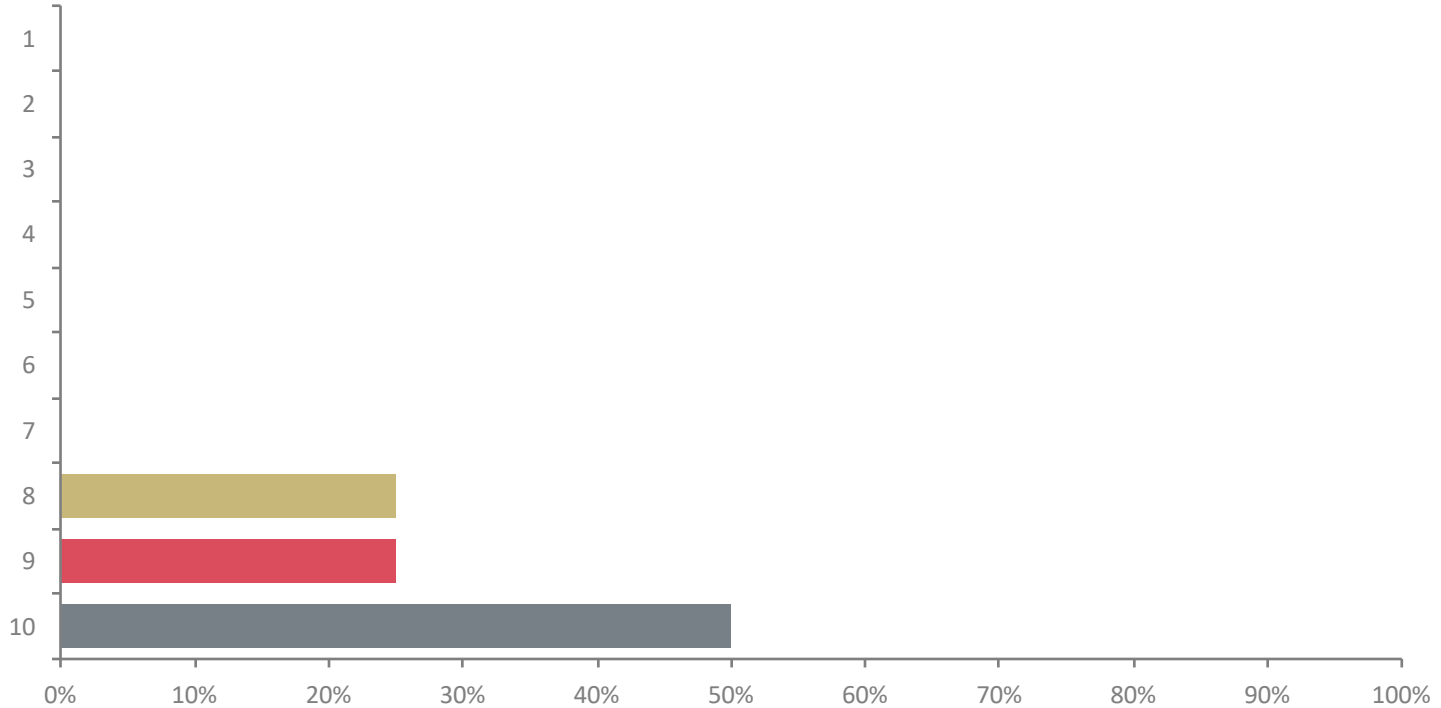
Πόσο ικανοποιημένη μείνατε από το υποστηρικτικό υλικό; (1: καθόλου, 10: πάρα πολύ)



Πόσο ικανοποιημένη μείνατε από τον εκπαιδευτή/εκπαιδευτρια; (1: καθόλου, 10: πάρα πολύ)



Κατά πόσο θα συστήνατε αυτό το πρόγραμμα σε άλλους; (1: καθόλου, 10: πάρα πολύ)



Η ογκεκτομή μου πραγματοποιήθηκε προ 4 ετών και ακολουθώ ορμονοθεραπεία με ταμοξιφαίνη. Να σημειώσω, ακόμη, ότι έχω αγχώδη διαταραχή και κρίσεις άγχους. Το πρόγραμμα με επανασυνέδεσε με τις αισθήσεις του σώματός μου και με έκανε να το αγαπήσω περισσότερο, διότι συνειδητοποιούσα διαρκώς πόσο το σώμα παλεύει για να με κρατήσει ζωντανή - υγιή, τη στιγμή που εγώ χανόμουν σε αγχωτικές σκέψεις και δυσοίωνα σενάρια για το μέλλον. Έτσι, εκτίμησα το σώμα μου, θέλησα να το φροντίζω περισσότερο και να το "προστατεύω" από το άγχος που οι σκέψεις μου προκαλούν.

Ένιωσα δυνατή και ικανή να διαχειριστώ τις δυσκολίες της καθημερινότητάς μου, μέσω της επίγνωσης όσων συμβαίνουν και ακόλουθης δράσης που δεν είναι παρορμητική πια και ανεξέλεγκτη. Είναι ιδιαίτερα ευεργετική η χρήση, επίσης, της "άγκυρας", όταν το περιβάλλον μοιάζει απειλητικό. Πολλά μπορώ να πω για τα οφέλη του προγράμματος "Μείωση άγχους μέσω mindfulness", και νομίζω πως η αρχές της Αποδοχής - Καλοσύνης και Αγάπης προς τον εαυτό μας - Επίγνωσης διδάσκονται επιτυχώς μέσω αυτού, εφόσον ο εκπαιδευόμενος εντάξει μικρές τεχνικές στην καθημερινότητά του.

Ελπίζω όλες οι γυναίκες με ιστορικό καρκίνου του μαστού να έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την εκπαίδευση που έλαβα εγώ. Κι εδώ, θέλω να ευχαριστήσω το Άλμα Ζωής, καθώς και την εξαιρετική κυρία Λεγάκη που μου δώσατε αυτή την υποτροφία. Και να τονίσω πως δεν με είχε βοηθήσει τόσο η ψυχοθεραπεία που δοκίμασα προσφάτως όσο το εν λόγω πρόγραμμα (το οποίο αξιοποιεί και μεθόδους της γνωστικής - συμπεριφοριστικής ψυχολογίας, όπως κατάλαβα). Σας είμαι ευγνώμων!

Ενδεικτικές μαρτυρίες συμμετεχόντων (2)

Θεωρώ το πρόγραμμα ΑΝΑΓΚΑΙΟ για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν θέματα με τον καρκίνο, καθώς "εκπαιδεύονται" στην καλύτερη αντιμετώπιση της ασθένειας.

Οι συζητήσεις μας και η ανταλλαγή των απόψεων μου δίνει άλλη αίσθηση. Οι επισημάνσεις της εκπαιδεύτριας είναι «φως στο τούνελ» για μένα. Μου δίνει πράγματα και κατευθύνσεις που ενώ ήταν μπροστά μου στην κυριολεξία δεν τις «έβλεπα». Θα ήθελα περισσότερα.

Θέλω να σας ευχαριστήσω για το υπέροχο δώρο που κάνατε σε εμάς τις γυναίκες από το Άλμα Ζωής. Σας ευγνωμονώ, γιατί βλέπω καλά πόσο ωφέλιμο είναι όλο το σοφά δομημένο πρόγραμμα στο οποίο μας εκπαιδεύετε.

Το πρόγραμμα έχει ευεργετική επίδραση πάνω μου. Με κάνει να νιώθω περισσότερη αγάπη και κατανόηση για μένα. Σε στιγμές άγχους, κατέφυγα στην άγκυρά μου, κάποιες φορές ασυνείδητα. Εφαρμόζω την πρακτική STOP στη ζωή μου και έχω τη δύναμη να είμαι παρατηρητής των δυσάρεστων/ ευχάριστων γεγονότων, όπου θα επιλέγω η ίδια πώς θα αντιδράσω και δεν θα με παρασύρει το θυμικό μου. Είχα χάσει, ξέρετε, την ελπίδα μου.

Συμβάλλατε σημαντικά να πιστέψω ξανά πως αλλαγές στη νοοτροπία μας μπορούν να γίνουν. Η φωνή της κυρίας Μυρτώς Λεγάκη με τις όμορφες λέξεις που χρησιμοποιεί με γαληνεύουν. Νιώθω σαν χάνι στον εαυτό μου, σαν βάλαμο όσα μας λέτε. Σας ευχαριστώ θερμά για την ευκαιρία που μου δίνετε να παρακολουθήσω το πρόγραμμα!

Ενδεικτικές μαρτυρίες συμμετεχόντων (3)

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΠΟΥ ΤΟΝ ΕΙΧΑ ΧΑΣΕΙ! ΤΟΝ ΠΑΡΑΤΗΡΩ, ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ, ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ , ΑΦΗΝΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΘΟΥΝ ΜΕΣΑ ΜΟΥ. ΣΑΝ ΝΑ ΕΧΩ ΒΓΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΗΜΟΥΝ ΚΑΙ ΕΧΩ ΜΠΕΙ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΞΑΝΑ, ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΟΥΜΑΙ , ΕΛΕΓΧΟ ΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΔΩΣΩ ΧΡΟΝΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΘΩ ΚΑΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΩ Η΄ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΩ.

Μοιάζει σαν ένα ταξίδι που αποφάσισα να το δωρίσω στον εαυτό μου. Μοιάζει σαν να ξεκίνησα ένα ταξίδι στο σώμα μου, στο νου και στις αισθήσεις μου. Αυτό που κρατάω είναι ότι έχει «ανοίξει» η καρδιά μου, αγαπώ και αποδέχομαι ό,τι συμβαίνει στη σκέψη, στο σώμα και στο συναίσθημά μου. Και αυτό το άνοιγμα έχει αλλάξει και τον τρόπο που βλέπω τους άλλους, χωρίς κριτική με περισσότερη αποδοχή νοιάξιμο και αγάπη.

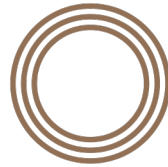
Ανακαλύπτω ότι τα τελευταία χρόνια είχα εγκαταλείψει το σώμα μου και είχα εστιάσει περισσότερο στη σκέψη και στις αναλύσεις. Τώρα, σιγά σιγά με στήριγμα – άγκυρα την αναπνοή μου και τους διαλογισμούς είναι σαν να ανοίγω μικρά παραθυράκια συνάντησης και γνωριμίας με τα όργανα του σώματός μου, τους μυς, τα οστά , τα νεύρα, τις φλέβες, το δέρμα. Επίσης, νιώθω τα συναισθήματά μου με αποδοχή, ασκούμε στο « με φιλική περιέργεια».

Mindfulness & Καρκίνος Μαστού

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28686520/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5871193/>

<https://neaeope.gr/mindfulness-prolipsi-ygeias-kai-karkinos/>



one breath

MINDFULNESS CENTER

www.onebreath.eu

info@onebreath.eu