МАЙНДФУЛНЕС ОРІЄНТОВАНА КОГНІТИВНА ТЕРАПІЯ (МО-КТ)

Визначення Майндфулнес

“Стан майндфулнес можна розглядати, як процес *доброзичливого* (неосудливого) *усвідомлення*/ відчуття *теперішнього* моменту, і цей стан підтримується завдяки культивуванню особливого способу приділення уваги, що є неосудливим та відкритим до того що є”

Джон Кабат-Зін (2005)

Історія розвитку МО-КТ

Когнітивна модель депресії Бека

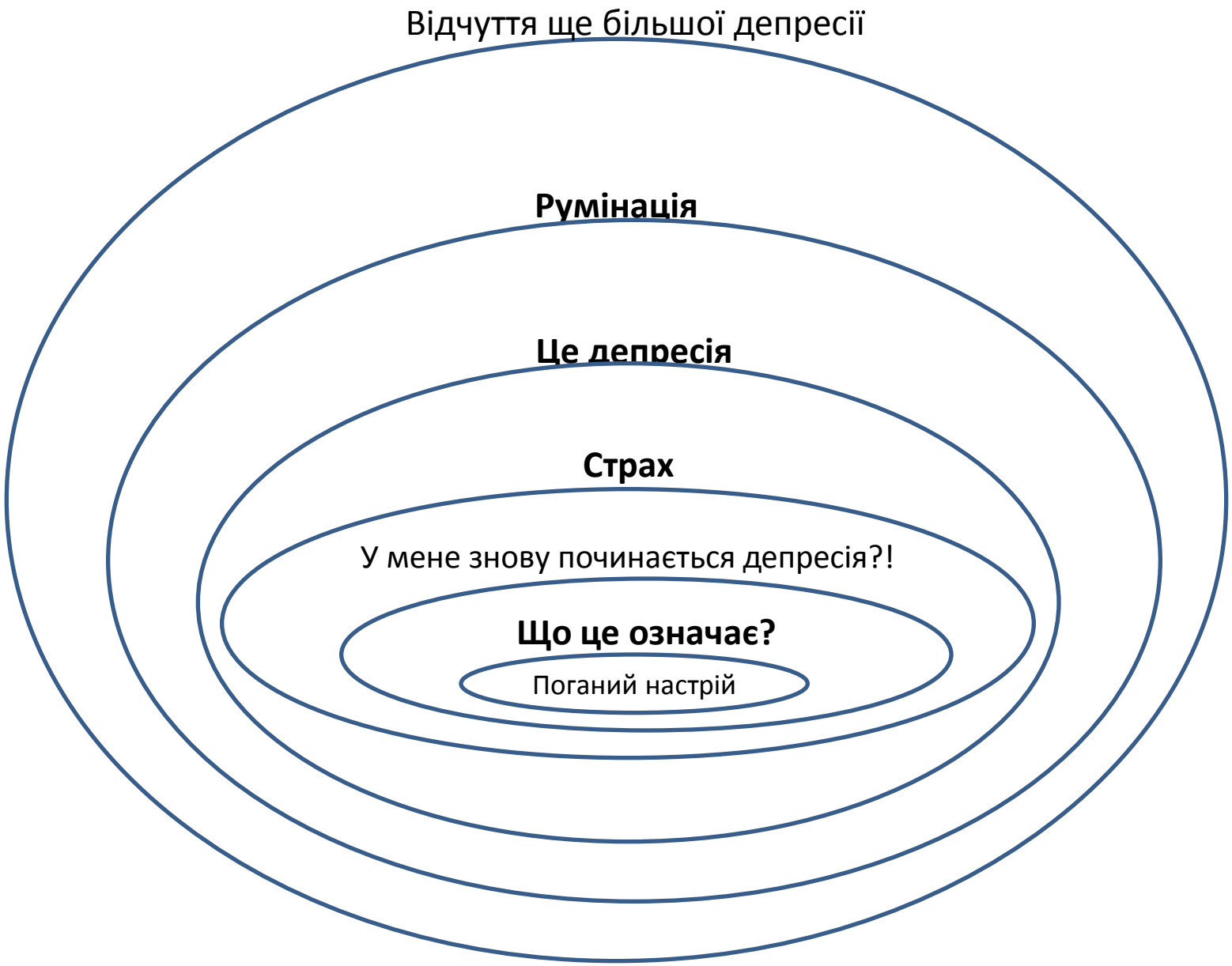
Практика майндфулнес – серце Буддистської Медитації:
“Ми страждаємо через те, що хочемо щоб щось було по інакшому, ніж воно є”.
Джон Кабат-Зінн розвинув програми зменшення стресу

З.Сігал, М.Уільямс, Дж.Тісдейл,, об’єднали КТ Бека з підходом Дж.Кабат-Зінна У МО-КТ Депресії

Статистика Депресії:

- Ризик захворіти за життя на депресію становить 6-17%
- Початок депресії є все в більш молодому віці. За дослідженнями, проведеними в США, найчастіше перший епізод депресії є в 13-15 років
- Дослідження показують що застосування програми з Майндфулнес зменшує ризик рецидиву депресії на 50%

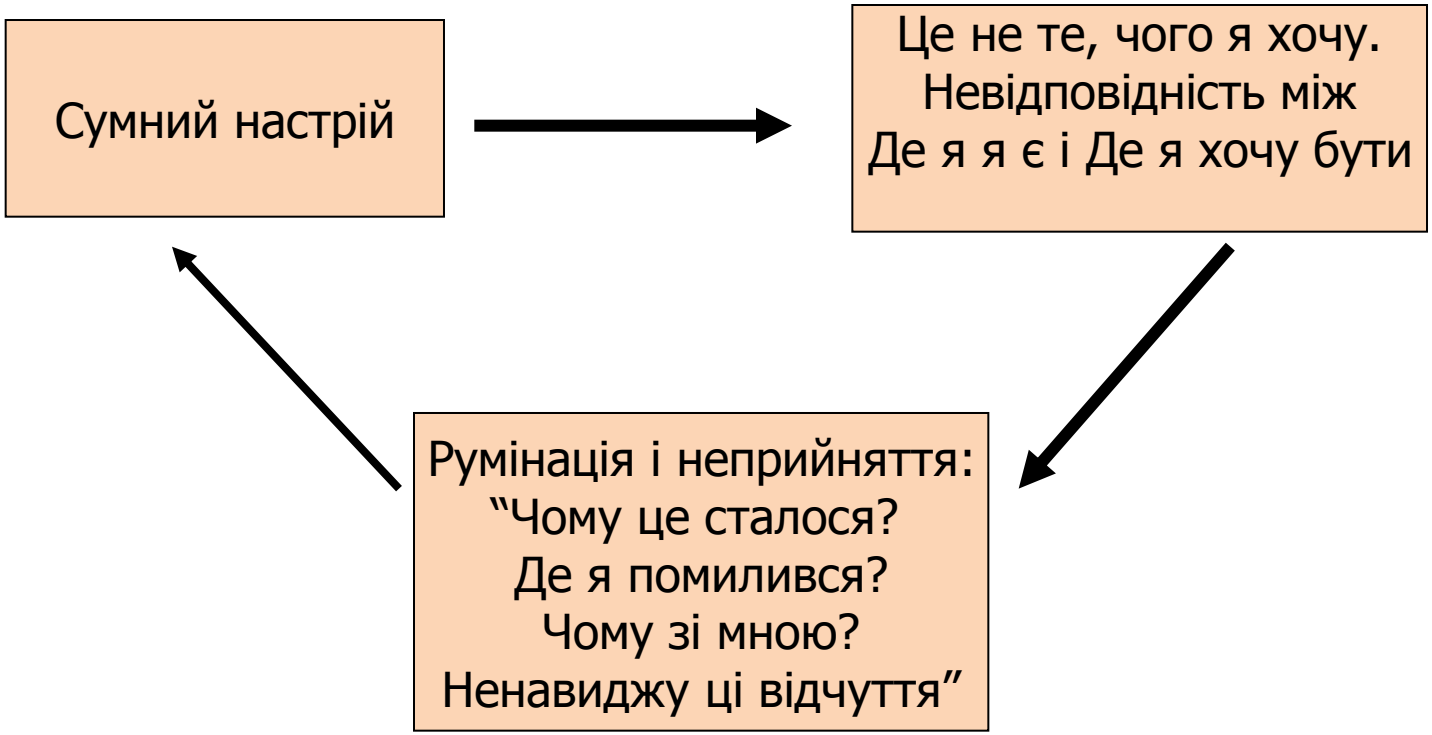
ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?


Відчуття ще більшої депресії
Румінація
Це депресія
Страх
У мене знову починається депресія?!
Що це означає?
Поганий настрій

Вниз по спіралі/ Вир виснаження

- Депресія стає повторювальною моделлю. Думки, емоції, фізичні відчуття, поведінка починають взаємодіяти;
- Незначне повторення будь-якого компоненту достатнє для запуску цілого циклу: *когнітивна реактивність*;
- Стратегії націлені на зниження дистресу – опрацювання інформації на основі невідповідності

Когнітивна реактивність



Для чого люди це роблять?

Для чого люди це роблять?

Щоб зрозуміти:

- Свою депресію
- Погані події, що сталися в минулому
- Як вирішити свої проблеми
- Інше…

Але насправді….

- Поганий настрій затягується через румінацію

“Режим дій”

- В цьому “режимі” ми постійно порівнюємо і слідкуємо за невідповідністю між тим що є і тим, що би мало бути;
- Цей “режим” є автоматичний;
- В цьому режимі наші думки сприймаються на віру;
- В цьому “режимі” ми багато думаємо про майбутнє і минуле, коли велика частина нашого теперішнього досвіду є “тут і тепер”.

“Режим дій”
орієнтований на відновлення себе/настрою

- ***Автоматичний/звичайний*** – ходити по колу, «мисленнєва пастка»
- ***Концептуальний*** – словесний/румінаційний
- ***Бажаючий*** – базується на невідповідності
- ***Думки*** сприймаються як реальні
- ***Уникання***
- Орієнтація на ***минуле*** чи ***майбутнє***

І що ж тоді…

(із шкали майндфулнес уважності та усвідомленості, Браун, Раян, 2003)

- Мені важко зосередитися на тому, що відбувається в теперішньому;
- Як правило, швидко ходжу, щоб дістатися туди, куди йду, не звертаючи уваги на те, що довкола;
- Так виглядає, що я, як «на автоматі», не дуже усвідомлюю, що роблю;
- Я непокоюся за майбутнє чи минуле

**Експеримент Корнела Кампуса*

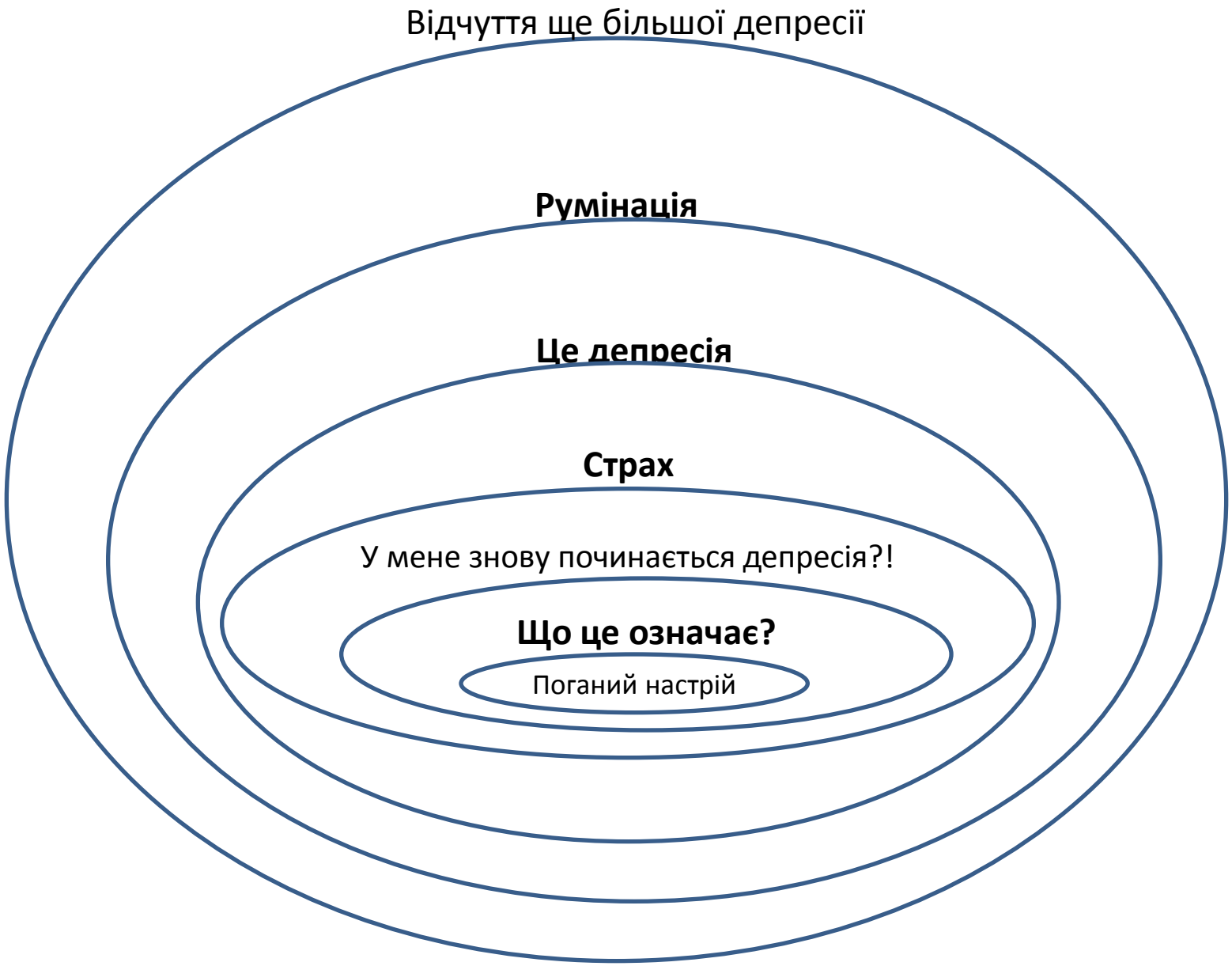
І що ж тоді…?

Вивчаємо та практикуємо майндфулнес

Переходимо із «режиму дій» до «режиму буття»

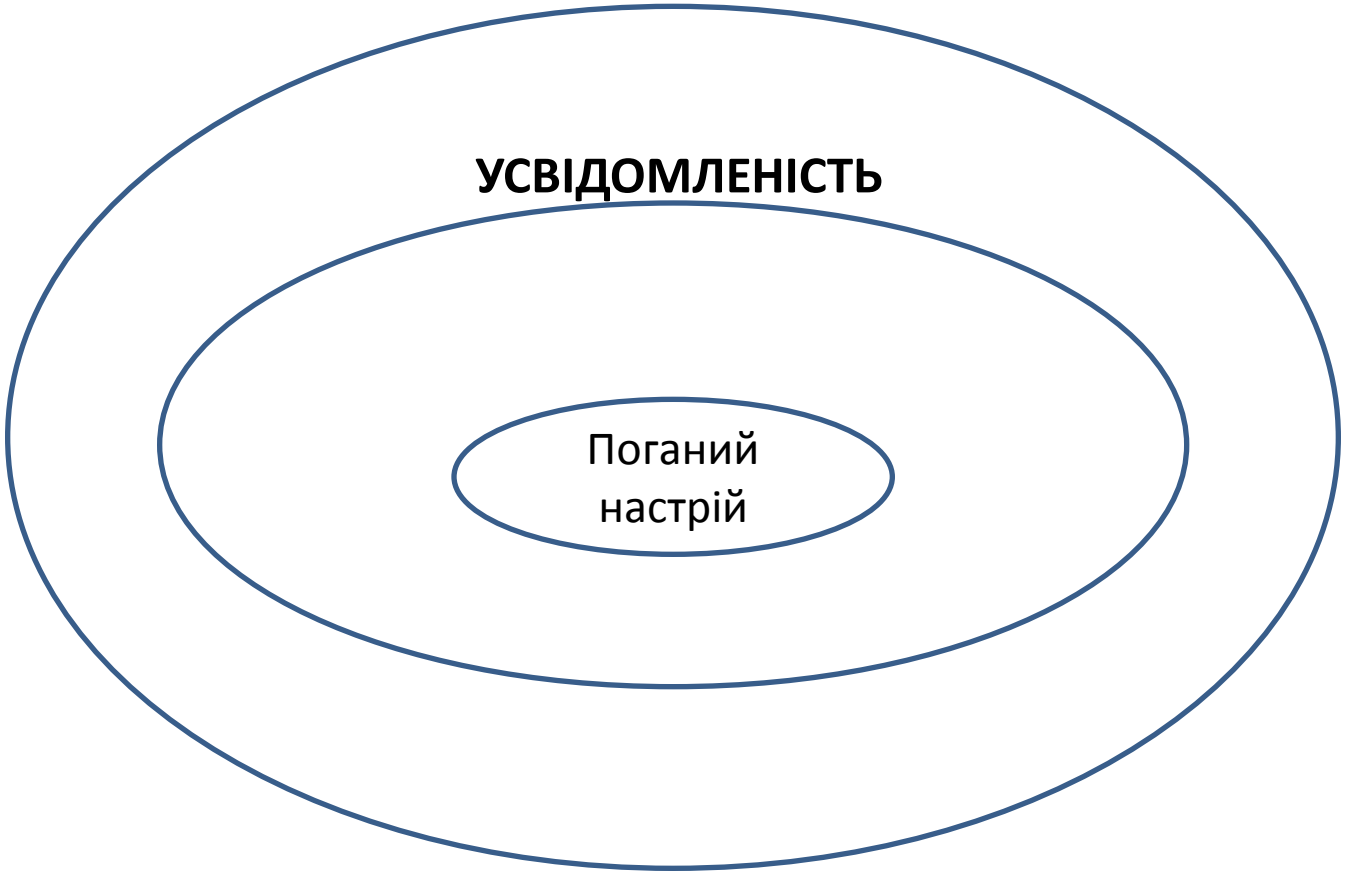
«Режим дій»	«Режим буття»
Автоматичний	Свідомий
Концептуальний	прямий досвід
Прагне	Дозволяє
Думки, як реальні	Думки, як мисленневий процес
Уникнення	Зближення/відкритість
Майбутнє/минуле	Теперішній момент
Виснажує	Дає ресурс

Перехід від цього…



До цього…

О, поганий настрій.
Що я маю зробити, щоб подбати про себе зараз?



Отож, ще раз визначення «Майндфулнес»

“Стан майндфулнес можна розглядати як процес *доброзичливого* (неосудливого) *усвідомлення/* відчуття *теперішнього* моменту, і цей стан підтримується завдяки культивуванню особливого способу приділення уваги, що є неосудливим та відкритим до того, що є”

Джон Кабат-Зінн (2005)

Що може зробити Майндфулнес?

- Дозволяє нам знайти інший стан свідомості, де ми можемо бути “тут і тепер”;
- Вчить нас переходити з “режиму дій” в “режим буття”;
- Цей стан є усвідомленим на противагу автоматичному;
- В цьому стані ми приймаємо те, що є;
- В цьому стані ми можемо бачити свої думки, як феномени, які відбуваються в нашій свідомості, а не сприймаємо їх, як абсолютну правду;
- Цей стан плекає доброзичливість до нашого досвіду;
- Цей стан дозволяє зайняти позицію спостерігача і стати осторонь румінативного процесу.

Вправа “Родзинка”

Обговорення: чого нас вчить ця вправа?

Вправа “Родзинка”

Керована увага (усвідомлення)

1. Потримати
2. Подивитися
3. Доторкнутися
4. Понюхати
5. Покласти до рота
6. Спробувати
7. Проковтнути
8. Слідкувати

Вправа “Родзинка”

Кроки для розвитку керованої уваги у повсякденному житті:

1. Якщо ще можливо, займайтеся в певний момент часу лише однією справою, не поєднуйте кілька справ;
2. Повністю зосередьте увагу на тому, що ви робите;
3. Коли розум почне «блукати» та відволікатися від того, що ви робите, повертайте його на місце;
4. Повторюйте третій крок мільярди разів☺

Практики майндфулнес у повсякденному житті:

- у споживанні їжі;

- у щоденній рутинній активності, яку ви робите щодня *(миття посуду, чищення зубів, ходіння по сходах).*

ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК

ПРО ДРУГИЙ ДЕНЬ СЕМІНАРУ

– Що було корисним на семінарі?
– Які послання берете з собою?
– Чи було щось некорисним? Зайвим? Неефективним? Чи можна зробити щось краще наступного разу?
– Як командна взаємодія?

Дякуємо за увагу!

Гарного вечора

у стилі майнфулнес!!!