



INTEGRACIJA MINDFULNESSA U BKT

Kristina Karasman, mag.psych.

MINDFULNESS

“Puna svjesnost je obraćanje pozornosti na poseban način:
namjerno, u sadašnjem trenutku i bez prosuđivanja.”

Jon Kabat-Zinn

MINDFULNESS

Usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak



UNUTARNJI DOŽIVLJAJI

- misli
- osjećaji
- tjelesne senzacije



VANJSKI DOŽIVLJAJI

- fizička okolina
- drugi ljudi

ODNOS PREMA MISLIMA

Cilj nije eliminirati disfunkcionalne misli ili uznemirujuće tjelesne senzacije

Cilj je promatrati i prihvatiti iskustvo bez prosuđivanja i potrebe za promjenom

MINDFULNESS MISLI

Ruminacije

Brige

Potiskivanje intenzivnih
misli ili slika

MINDFULNESS UNUTARNJIH SENZACIJA

Intenzivne emocije

Uznemirjuće tjelesne
senzacije

MINDFULNESS SUOSJEĆAJNOG ODNOSA PREMA SEBI

Izražena samokritika

FORMALNA MEDITACIJA

- Odvojiti vrijeme za meditaciju
- Pronaći mirno i ugodno mjesto
- Usmjeriti se na specifično iskustvo (npr. misli, tijelo, zvukove)

NEFORMALNA MEDITACIJA

- Puna svjesnost u svakodnevnim aktivnostima
- Usmjeriti pažnju na sveukupno trenutno iskustvo

ŠTO IM JE ZAJEDNIČKO?

- Bez prosuđivanja
- Dozvoljavanje sebi da doživimo i neugodne senzacije
- Kada pažnja odluta, lagano se vratiti na trenutno iskustvo

OSOBNNA PRAKSA PUNE SVJENOSTI

- Pomaže u nošenju sa stresom i povećava osjećaj osobne dobrobiti
- Pomaže u razumijevanju tehnike i opisivanju iste klijentu
- Pomaže u motivaciji klijenata kroz opisivanje osobnog iskustva
- Pomaže terapeutu uvidjeti poteškoće koje se javljaju tijekom prakticiranja minfulnessa

MINDFULNESS I BKT

**MBCT (KOGNITIVNA
TERAPIJA
ZASNOVANA NA
MINDFULNESSU)**

**INTEGRACIJA
MINDFULNESSA U
BKT TRETMAN**

UVOĐENJE MINDFULNESSA

- Psihoedukacija
- Kognitivne tehnike
- Edukacija klijenta o mindfulnessu
- Poticanje automatskih misli vezanih uz teškoću
 - Vježba je zapravo bihevioralni eksperiment u kojem klijent testira disfunkcionalna vjerovanja
 - npr. “Ne mogu kontrolirati ruminacije”
 - Važno je u terapijskom okruženju postići uvjete u kojima će klijent sam provoditi vježbu između seansi
- Procjena intenziteta emocije koja se javlja
- Provođenje mindfulness vježbe na seansi

MINDFULNESS VJEŽBA

- ZAUZIMANJE POLOŽAJA
 - Klijent zauzima ugodan položaj (sjededeći ili ležeći)
 - Leđa su u samopodupirućem položaju i odmaknuta od naslona
 - Stopala su na podu jedno pored drugoga
 - Ruke odmaraju na bedrima
 - Oči su zatvorene ili meko gledaju u točku ispred sebe
- USMJERAVANJE PAŽNJE NA TJELESNE SENZACIJE
 - Usmjeravanje pažnje na osjet dodira i kontakta s podlogom

MINDFULNESS VJEŽBA

- USMJERAVANJE PAŽNJE NA SENZACIJE DISANJA
 - Primijetiti promjene tjelesnih senzacija disanja u trbuhu tijekom cijelog trajanja udaha i izdaha
 - Pratiti dah od trenutka dok uđe u tijelo pa sve dok ne izađe iz tijela
 - Istražiti tijelo i pronaći mjesto gdje su promjene senzacija disanja najintenzivnije
 - Nema potrebe kontrolirati disanje

MINDFULNESS VJEŽBA

- ŠTO S MISLIMA KOJE NAM SKREĆU PAŽNJU?
 - Misli će lutati, to je ono što um čini i potpuno je u redu
 - Kada um odluta može se napraviti mentalna zabilješka kamo je otišao (planiranje, brige, razmišljanje) i vratiti pažnju natrag na senzacije disanja odnosno na promjene tjelesnih senzacija koje se uočavaju kod svakog udaha i svakog izdaha

PITANJA ZA KLIJENTA NAKON PROVEDENE VJEŽBE

- Kakvog je intenziteta emocija sada nakon vježbe?
- Opišite kakvo je za vas bilo ovo iskustvo?
- Što ste primijetili?
- Je li vam um lutao? Kamo?
- Jeste li uspijevali vratiti pažnju na senzacije disanja?
- Imate li dojam da vam je ovo iskustvo bilo korisno?
- Mislite li da bi mindfulness mogli integrirati u vaš akcijski plan?

AWARE TEHNIKA



Accept the anxiety



Watch it



Act constructively with it



Repeat the stepst



Expect the best

ZAŠTO MINDFULNESS?

Usmjerava nas na sadašnji trenutak i iskustvo, uz otvoren, znatiželjan i prihvaćajući pristup

Uvođenje mindfulnessa u BKT tretman doprinosi efikasnosti tretmana posebno kod klijenata koji ruminiraju, brinu, imaju opsesivne misli, samokritični su i izbjegavaju svoja unutarnja iskustva

HVALA NA
PAŽNJI!

