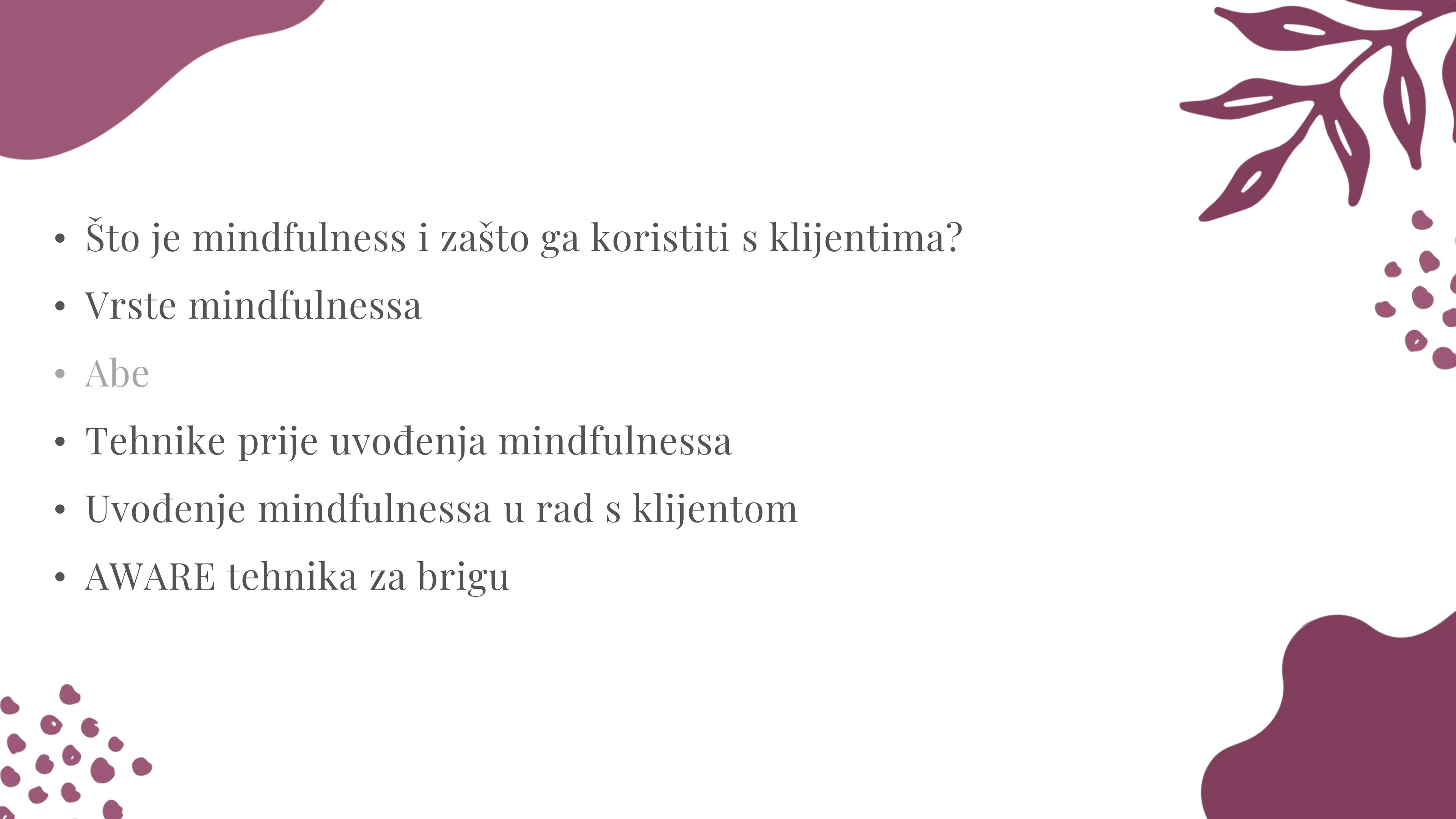




INTEGRACIJA MINDFULNESSA U BKT

Pripremila: Lucija Conar

Edukacija iz bihevioralno-kognitivnih terapija, II. stupanj
Zagreb, 03.02.2024.

- 
- Što je mindfulness i zašto ga koristiti s klijentima?
 - Vrste mindfulnessa
 - Abe
 - Tehnike prije uvođenja mindfulnessa
 - Uvođenje mindfulnessa u rad s klijentom
 - AWARE tehnika za brigu

Što je mindfulness?

Održavanje pažnje na trenutačnom iskustvu s otvorenošću,
prihvatanjem i znatiželjom *(Bishop i sur., 2004.)*

- razvoj drugačijeg odnosa prema svojim mislima
- potiče pojedinca da bude potpuno prisutan i svjestan sadašnjeg trenutka bez da se izgubi u prošlim ili budućim mislima, bez prosuđivanja ili ocjenjivanja
 - izvana - trenutne aktivnosti
 - iznutra - misli, emocije, tjelesne senzacije

Mindfulness u psihoterapiji

- Proučavan kao samostalna intervencija i dio psihoterapijskih modaliteta
- Povijesna praksa mindfulnessa tijekom tisućljeća
- Učinkovitost kod psihijatrijskih poremećaja, zdravstvenih problema, stresa i prevencije depresije (*Abbott et al., 2014; Chiesa & Serretti, 2011; Hofmann et al., 2010; Kallapiran et al., 2015; Segal et al., 2018*).

Korisno kod:

- maladaptivnih misaonih procesa (ruminacija, pretjerana briga, samokritičnost)
- straha od unutarnjih podražaja (nametjive slike, intenzivne emocije, bol...)

Vrste mindfulnessa

- **Mindfulness misli** za klijente koji pretjerano razmišljaju, brinu ili pokušavaju suzbiti nametljive misli ili slike
- **Mindfulness unutarnjih podražaja** za intenzivne emocije i druge neugodne unutarnje doživljaje
- **Mindfulness za samosuosjećanje** kod klijenata koji doživljavaju veliku samokritiku

Formalne mindfulness vježbe

- Određivanje određenog vremena (5 do 60 min)
- Provodi se na mirnom mjestu, fokusirajući pažnju na određeno iskustvo (npr. dah, dijelove tijela, misli)
- Neosuđujuće usmjerava pažnju kad skrene
- Predloženo početno trajanje: 5 minuta kako bi se potaknula redovita praksa

Neformalne mindfulness vježbe

- Primjenjuje principe svjesnosti na svakodnevna iskustva.
- Fokus na trenutne aktivnosti s prihvaćanjem i bez osuđivanja.
- Skreće um s nekorisnih razmišljanja o prošlosti ili budućnosti.
- Prepoznati neugodne misli i emocije bez pokušaja kontrole, a zatim ponovno usmjerava pažnju na trenutačni zadatak.

Abe

Abe sjedi na kauču i gleda televiziju u svojoj dnevnoj sobi.

Ponavljajuće misli ometaju njegovu koncentraciju

- *“Why am I watching TV? I should be looking for a job. I’m wasting my life. What a failure I am. I used to have a good life, but everything has turned bad. There’s no hope. I’ll never feel better.”*

EMOCIJA: tuga

PONAŠANJE: neaktivnost

Abeova vjerovanja:

“If I think hard enough about why I lost my job and my wife, I can figure out how to avoid bad things like this in the future.”

“If I can figure out how I got depressed in the first place, I’ll feel better.”

“If I predict problems, maybe I can prevent them from occurring.”

“Once I start thinking this way, I can’t stop.”

Ruminacijom funkcionalna uvjerenja postaju disfunkcionalna
Samo odgovaranje na misli nije dovoljno

Uvođenje mindfulness intervencija:

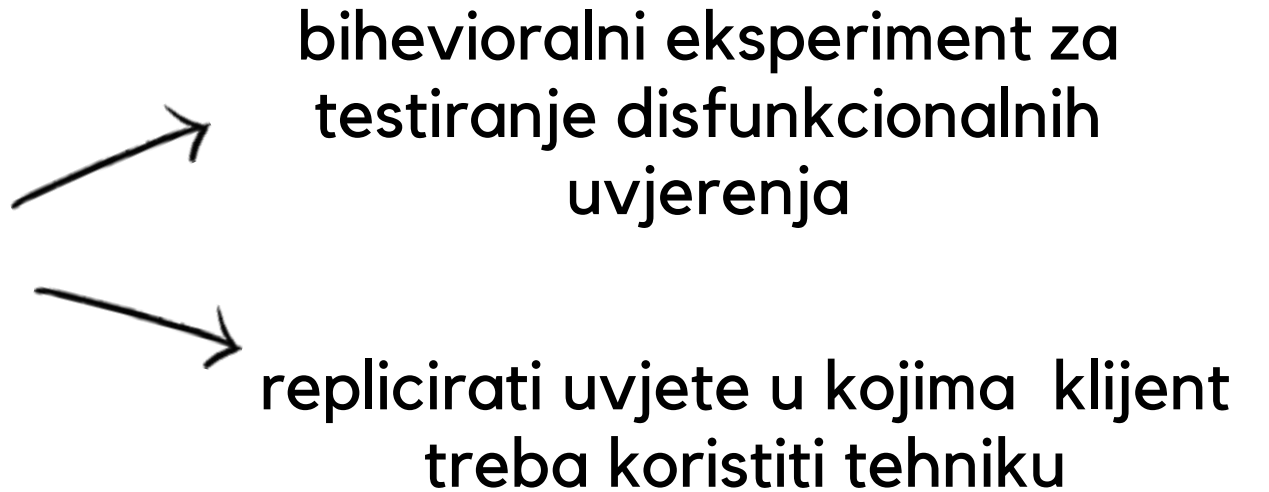
- izaziva vjerovanje "*ne mogu prestati razmišljati*"
- prepoznaje, prihvaća i odlučuje ne sudjelovati u svojim razmišljanjima.

Korištene mindfulness tehnike:

- učenje stavljanja pozornosti na disanje
- postupno usmjeravanje pažnje na vanjska iskustva radi boljeg odvajanja

Uvođenje mindfulnessa u rad s klijentom

prije primjene tehnike

- Educirajte klijente o kognitivnom modelu
 - Ispitajte prednosti i nedostatke ruminacije i mindfulnessa
 - Koristite sokratsko ispitivanje kako biste testirali točnost onoga što vide prednosti ruminacije
 - Razgovarajte o tome kako ruminacija ometa njihovu sposobnost da žive život prema njihovim vrijednostima
 - Educirajte klijente o koristima mindfulnessa za proces razmišljanja
 - Neka klijent započne problematični misaoni proces tijekom seanse
 - Zamolite klijenta da ocijeni intenzitet svoje negativne emocije
- biheviornalni eksperiment za testiranje disfunkcionalnih uvjerenja
- replicirati uvjete u kojima klijent treba koristiti tehniku
- 

Uvođenje mindfulnessa u rad s klijentom

primjena tehnike u seansi

Voditi vježbu mindfulnessa (cca. 5min) i snimiti je (kako bi je klijent mogao prakticirati kod kuće)

nakon primjene tehnike u seansi

- Pitajte klijente da ponovno ocijene intenzitet svoje negativne emocije
- Vodite ih u donošenju zaključaka o iskustvu + modifikacija disfunkcionalnih vjerovanja o procesu razmišljanja
- U akcijski plan staviti primjenu mindfulnessa (formalna vježba ujutro 5 min, neformalne vježbe tijekom dana)





AWARE tehnika

kod prekomjernih briga i anksioznosti

- **Accept** - prihvati anksioznost (ili drugu emociju) - normalizacija emocije, psihoedukacija
- **Watch** - promatraj je - odvajanje, izdaleka, bez prosuđivanja
- **Act constructively** - djeluj konstruktivno s njom - vizualizacija ponašanja
- **Repeat**
- **Expect the best** - očekuj najbolje - anksioznost se smanjuje što joj se manje opiremo

U radu s klijentom:

- opisati situaciju u kojoj misle da će doživjeti anksioznost
 - zamisliti situaciju i vizualizirati se kako primjenjuju navedene korake
- 
- 

Benefiti vježbanja mindfulnessa za terapeuta

01

Pomaže smanjiti stres i poboljšati osjećaj dobrobiti.

02

Omogućuje vam razumijevanje i opisivanje tehnike klijentima

03

Potiče klijente da je prakticiraju kada koristite vlastita iskustva kao motivaciju

Opći savjeti o praksi mindfulnessa:

- Budi svjestan gotovo svakog iskustva, poput hodanja, vožnje, obavljanja poslova ili aktivnosti
- Koristi formalnu ili neformalnu svjesnost kad primijetiš da se zadržavaš u ciklusu nekorisnih razmišljanja

Kako ste?

anksiozno

smireno

uznemireno

uzbuđeno

tužno

sretno

dosadno

zabrinuto

Hvala na pažnji!

