

Integracija mindfulnessa u BKT

- Sonja Jordanić Golub
- Edukacija iz bihevioralno-kognitivnih terapija, grupa A

- Zagreb, 20.01.2024.



Što je mindfulness ili usredotočena svjesnost?

- stanje svijesti s pažnjom usmjerenom prema vlastitim iskustvima (tjelesne senzacije, misli, osjećaji) ili prema okolini u sadašnjem trenutku sa stavom neprosuđivanja
- orijentacija na otvorenost, prihvaćanje i znatiželju



Što je mindfulness?

- razvoj drugačijeg odnosa prema svojim mislima:
neprosuđujući zamijetimo njihovu prisutnost i dozvolimo
im da se pojavljuju i da odlaze svojim tijekom

1.MINDFULNESS MISLI

2.MINDFULNESS UNUTARNJIH PODRAŽAJA

3.MINDFULNESS SUOSJEĆANJA

Formalna mindfulness praksa



Sjediti od 5-60 minuta uz usmjeravanje pažnje na određeno iskustvo

Kada pažnja odluta od specifičnog iskustva, bez prosuđivanja ju vraćamo na specifično iskustvo

U početku je preporuka 5 minuta

Neformalna mindfulness praksa

- principi mindfulnessa integrirani u svakodnevna iskustva
- fokus na sadašnjem trenutku
- prihvaćanje, otvorenost i neprosuđivanje
- vraćanje pažnje na sadašnji trenutak
- npr. pranje zubi, vožnja, hodanje, tuširanje, jedenje.....

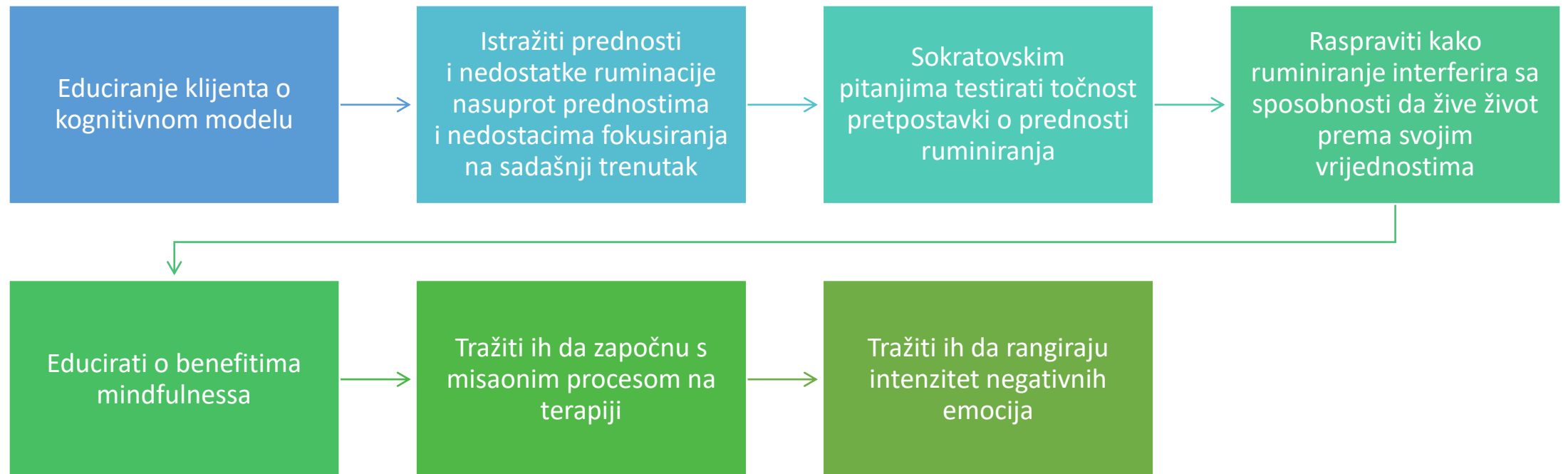




Vježbajmo ga sami

1. Reducira stres i povećava dobrobit.
2. Pomaže u razumijevanju tehnike i opisivanje klijentima.
3. Pomaže motivirati klijente na prakticiranje kad im otkrijete benefite koje ste doživjeli vježbajući.

Strategije prije uvođenja mindfulnessa:





- voditi klijenta kroz mindfulness vježbu-5 minuta (snimiti je)
1. Ponovno rangira intenzitet neugodnih emocija.
 2. Voditi prema izvođenju zaključaka
 3. Suradnički akcijski plan (formalni i neformalni mindfulness)

Pitanja nakon mindfulness vježbe

- *Koliko je tuga sada intenzivna, od 0-10?*
- *Kako vam je bilo?*
- *Što ste primijetili?*
- *Je li vam um lutao?*
- *Jeste li uspjeli vratiti pozornost natrag na dah?*
- *(Ako da) Što vam to govori o vašoj sposobnosti da se oslobodite ruminiranja?*
- *Što se dogodilo s vašim emocijama dok ste prakticirali mindfulness?*
- *Je li to pomaže? Mislite li da bi vam koristio u vašem akcijskom planu?*

Hvala na usredotočenoj
pažnji ;)

beckinstitute.org/CBTresources