



Integracija mindfulnessa u BKT

Sara Korać

Mindfulness

- Zadržavanje pažnje na trenutnom iskustvu, zauzimajući stav otvorenosti, prihvatanja i znatiželje.
- 1) Fokusiranje na onome što se događa u trenutku,
 - izvana (npr. razgovor s drugom osobom) ili
 - iznutra (npr. misli, emocije, tjelesne senzacije).
 - 2) Proživljavanje misli i osjećaja, bez interakcije s njima:
 - promatranje bez evaluacije,
 - prihvatanje bez pokušaja promjene.

Povijest mindfulnessa

- Meditacijska tehnika koja ima korijene u budističkim/hinduističkim tradicijama, a uočava se u stoicizmu i elementima kršćanske tradicije.
 - Podsjećanje da budemo prisutni u trenutku.
- U području kliničke psihologije i psihijatrije od 1970ih.

Primjena mindfulnessa

- Gdje se učinkovito koristi?
 - depresija
 - anksioznost
 - stres
 - ovisnosti
 - poremećaji hranjenja
 - kronična bol
 - poremećaji spavanja
 - ...

Vrste mindfulnessa

Mindfulness misli

- ruminiranje, briga, suzbijanje intruzivnih misli ili slika

Mindfulness unutarnjih podražaja

- intenzivne emocije ili druga intenzivna unutarnja iskustva

Mindfulness samo-suosjećanja

- samokritičnost

Formalni i neformalni mindfulness

- Formalni
 - vremenski okvir (5-60 min)
 - fokusiranje pažnje na specifično iskustvo (npr. disanje, misli, zvukovi)
 - bez osuđivanja primijetiti kada pažnja odluta
- Neformalni
 - svakodnevna iskustva
 - osvještavanje trenutnog stanja

Zašto praktimirati mindfulness?

smanjuje stres i
poboljšava opću
dobrobit

pomaže motivirati
klijente

pomaže razumjeti
i objasniti tehniku
klijentima

Tehnike prije mindfulnessa

1. Edukacija o kognitivnom modelu
2. Usporedba prednosti i nedostataka trenutno korištenih mehanizama naspram alternativa
3. Primjena Sokratskog dijaloga
4. Rasprava o interferenciji trenutnih mehanizama s kvalitetom života
5. Edukacija o mindfulnessu

→ Vježba mindfulnessa na seansi

Primjena mindfulnessa na seansi

- Priprema:
 - ulazak u disfunkcionalni misaoni proces*
 - procjena intenziteta neugodne emocije
- Vježba u trajanju 5 min
- Snimanje uputa

- Svrhovitost pripreme:
 - Bihevioralni eksperimenta za testiranje disfunkcionalnih uvjerenja
 - Osnaživanje motivacije
 - Oponašanje uvjeta van seanse



Mindfulness - vježba

Primjena mindfulnessa na seansi

- Nakon vježbe:
 - ponovna procjena intenziteta neugodne emocije
 - postavljanje popratnih pitanja
 - formiranje zaključaka o proživljenom iskustvu
 - uključivanje u akcijski plan
- Poticati klijente da svakodnevno primjenjuju tehniku
- Primjenjivati [raznolike vježbe](#) formalnog mindfulnessa

AWARE tehnika

- **A**cept emotion
 - prihvatiti emociju i popratne senzacije kao normalne i svrhovite
- **W**atch it from a distance
 - distancirati se od emocije i popratnih misli, promatrati ih bez osuđivanja
- **A**ct constructively with it
 - ponašati se kao da emocije nema, ne bježati od nje
- **R**epeat the above
 - ponavljati prethodne korake
- **E**xpect the best
 - izlagati se dovoljno da dođe do promjene uvjerenja

Zaključno

- Primjena mindfulnessa dovodi do povećanja dobrobiti, kako kod klijenata tako i kod terapeuta.
- Mindfulness povećava učinkovitost tretmana, posebno kod klijenata koji ruminiraju, intenzivno brinu, samokritični su ili izbjegavaju proživljavanje unutarnjih iskustava.
- Terapeutima se preporuča vježbanje formalnog te svakodnevna primjena neformalnog mindfulnessa.