



Integracija mindfulnessa u BKT

Tea Žagar, 16.12.2023.

Mindfulness = usredotočena svjesnost

intenzivno istraživana tema -
samostalna intervencija ili dio
psihoterapeutskog modaliteta

practicira se već
tisućama godina

učinkovitost za razne probleme -
psihijatrijske poremećaje, razna
zdravstvena stanja i stres, kao i
prevenciju recidiva kod depresije

Sadržaj

1. Što je mindfulness i zašto ga koristiti s klijentima?
2. Što je formalna naspram neformalne mindfulness prakse?
3. Zašto biste sami trebali prakticirati mindfulness iliti usredotočenu svjesnost?
4. Koje tehnike koristimo prije predstavljanja i uvođenja mindfulnessa?
5. Kako uvodimo mindfulness? Kako izvodimo punosvjesno disanje, i što raditi nakon toga?
6. Što je to AWARE tehnika za brigu?



Mindfulness = usredotočena svjesnost

definicija

zadržavanje pozornosti na neposrednom iskustvu, dok istovremeno zauzimamo stav otvorenosti, prihvaćanja i znatiželje (Bishop i sur., 2004)

što učimo?

fokusiranje na ono što se trenutno događa, bilo izvana (npr. razgovor s nekime, priroda) ili iznutra (npr. naše misli, osjećaji, tjelesne ili mentalne senzacije) i vježbanje volje da iskusimo što god se događa na neosuđujuć način

za što je koristan?

okupiranost maladaptivnim misaonim procesima (opsesije, ruminiranje, brige ili samokritičnost); izbjegavanje unutarnjih podražaja (negativnih misli, emocija, slika, poriva ili boli)

Razvijanje različitog odnosa s našim mislima = **što to znači?**

Cilj nije eliminirati uznemirujuće misli ili unutarnja iskustva (nemoguće i poprilično maladaptivno).

Umjesto toga - **promatrati** bez osuđivanja i **prihvatiti** svoja unutarnja iskustva, bez procjenjivanja ili pokušaja da ih mijenjamo.

Učimo kako se usredotočiti na sadašnji trenutak - s **otvorenošću, prihvaćanjem** i **znatiželjom**

Mindfulness misli

Mindfulness unutarnjih podražaja

Mindfulness za samosuosjećanje

Primjer: Abe-ovo ruminiranje



Ruminirajuće misli koje se, unatoč njihovom procjenjivanju i uvježbavanju snažnih odgovora na njih, iznova i iznova vraćaju:

"Zašto gledam TV? Trebao bih tražiti posao. Tratim svoj život. Kakav sam ja promašaj. Prije sam dobro živio, ali je sve postalo loše. Nema nade. Nikada se neću osjećati bolje."

Problem odvajanja od tih misli

Vjerovanja koja je imao:

"Ako dovoljno dobro razmislim o tome zašto sam izgubio posao i ženu, moći ću shvatiti kako da izbjegnem loše stvari, poput tih, u budućnosti."

"Ako uspijem shvatiti kako sam uopće postao depresivan, osjećat ću se bolje."

"Ako mogu predvidjeti probleme, možda mogu spriječiti da se oni dogode."

"Jednom kada počnem razmišljati na ovaj način, ne mogu prestati."

Primjer: Abe-ovo ruminiranje



Odgovaranje na misli = važno, ali ne dovoljno učinkovito

*Mindfulness = promjena tih vjerovanja;
učenje prepoznavanja kada ruminira,
prihvati to iskustvo i negativne emocije
- i odluči da se neće uhvatiti za svoje misli*

- 1. Fokusiranje na dah*
- 2. Fokusiranje na vasnjko iskustvo*

Dvije vrste mindfulness vježbi

Formalne

- vremensko razdoblje (npr. 5 ili 60 minuta)
- mirno mjesto
- pažnja se usmjerava na neko konkretno iskustvo (dah, tijelo, pokreti, misli, emocije, vanjski objekti, zvukovi)
- primjećujemo kada nam pažnja odluta od tog iskustva, i neosuđujući ju vraćamo tom iskustvu
- preporuka - započeti s kraćima (5 min)
= vjerojatniji nastavak vježbanja

Neformalne

- primjena principa mindfulnessa u svakodnevnim iskustvima
- usmjeravanje na ono što trenutno radimo, što se trenutno događa na prihvaćajući, otvoren i neosuđujuć način.
- kada nam um odluta, vraćamo ga tom trenutnom iskustvu
- kada uočimo nespremnost/nevoljkost da iskusimo određene misli, emocije ili senzacije, primijetimo to iskustvo (ili iskustva), dopustimo im da budu prisutna bez da ih pokušamo kontrolirati - i ponovo vratimo svoju pažnju nazad na zadatak/radnju koju radimo

Koristi samostalnog vježbanja (self-practice)

Može nam pomoći u smanjenju stresa i poboljšati osjećaj dobrobiti.

Može nam pomoći da bolje razumijemo i objasnimo tehniku klijentima.

Može pomoći u motiviranju klijenata da sami vježbaju kada im ukažemo na to što smo mi dobili primjenom tih tehnika.

Tehnike prije uvođenja mindfulnessa

1. **Edukacija o kognitivnom modelu**
2. **Ispitivanje prednosti i nedostataka ruminacije u odnosu na prednosti i nedostatke fokusiranja na sadašnji trenutak (i korištenje alternativnih rešenja poput problem solvinga i mindfulnessa, kada je to potrebno)**
3. **Sokratovo ispitivanje za testiranje istinitosti onoga što oni vide prednostima ruminacije**
4. **Rasprava o tome kako ruminacija ometa njihovu sposobnost da žive život prema svojim vrijednostima**
5. **Edukacija o mindfulnessu i kako može biti koristan za njihov misaoni proces**
6. **Započinjanje misaonog procesa tijekom sesije**
7. **Ocjenjivanje intenziteta svoje negativne emocije**

Što nakon toga?

Vodite klijente kroz mindfulness vježbu, oko 5 minuta, pri čemu ju snimajte (kako bi ju mogli vježbati kod kuće).
Nakon vježbe, koristite sljedeće strategije:

- 1. Pitati klijenta da ponovo ocijeni intenzitet svojih negativnih emocija**
- 2. Voditi klijenta u donošenju zaključaka o iskustvu (kako bi dodatno modificirao svoja disfunkcionalna uvjerenja o misaonom procesu).**
- 3. Zajednički postaviti stavku Akcijskog plana koja će se odnositi na prakticiranje formalne mindfulness vježbe barem 5 minuta ujutro, a zatim kratko korištenje strategije poput neformalnog mindfulnessa za odvajanje od ruminacije tijekom dana.**

Zašto želimo da se klijenti uključe u misaoni proces koji im nije od pomoći prije nego počnu vježbati nešto kao što je usmjeravanje na dah?

Vježba = bihevioralni eksperiment

Npr. "*Ruminacija je nekontrolirana*", gdje klijenti uče da im vježbe usredotočene svjesnosti ipak daju određeni stupanj kontrole nad ruminacijom - što ih motivira da vježbaju između sesija.

Repliciranje uvjeta koje će iskusiti kada tu strategiju počnu koristiti izvan sesije.

Ako ga podučimo tome na sesiji kada je donekle opušten - klijent neće uvidjeti da mu mindfulness može pomoći u situacijama kada je uznemiren i kada ruminira.

Predstavljanje
mindfulnessa klijentima
na primjeru depresivne
ruminacije (*handout*)

Tehnike nakon vježbe mindfulnessa

Postavljanje niza pitanja

"Koliko je intenzivna tuga sada, od 1 do 10?"

"Kako Vam je ovo bilo?"

"Što ste primijetili?"

"Je li Vam se činilo da Vam um luta?"

"Jeste li uspjeli vratiti pozornost na dah?"

(Ako da, pitati:) "Što Vam to govori o Vašoj sposobnosti da otpustite ruminiranje?"

"Što se dogodilo s Vašom emocijom dok ste vježbali mindfulness?"

"Što Vi mislite o tome?"

"Je li Vam ovo bilo korisno?"

"Mislite li da bi bilo dobro ovo vježbati u sklopu Vašeg akcijskog plana?"

1. poticati klijente da koriste formalne ili neformalne mindfulness vježbe kada primijetimo da su zapeli u beskorisnom misaonom procesu ili u nekom neugodnom unutarnjem iskustvu

2. naučiti razne formalne mindfulness vježbe kako bi odabrali onu koja nam se čini da bi mogla biti najučinkovitija za pojedinog klijenta (vidi npr. Hayes i sur., 2004; Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 2018; McCown i sur., 2010; Segal i sur., 2018; videozapisi - beckinstitute.org/CBTresources)

AWARE tehnika*

osmišljena za korištenje kada se klijenti pretjerano brinu (Beck & Emery, 1985) i/ili doživljavaju pretjeranu tjeskobu. Može se prilagoditi i za ljutito ili depresivno razmišljanje.

1. Prihvati anksioznost (ili drugu emociju).
2. Promotri ju.
3. Djeluj konstruktivno s njom.
4. Ponovi korake.
5. Očekuj najbolje.

**(Handout - detaljnije opisani koraci tehnike)*

Pitanje za refleksiju

Na koje bi vam načine usvajanje prakse usredotočene svjesnosti, odnosno mindfulnessa, moglo biti od pomoći?

Zaključak

zadržavanje pažnje na našem
neposrednom iskustvu s
**otvorenošću, prihvatanjem i
znatiželjom**

može tretman učiniti učinkovitijim -
**ruminacija, brige, opsesivno
razmišljanje, kontinuirana
samokritičnost, izbjegavanje
unutarnjih iskustava**

integriranje mindfulnessa u
terapiju je učinkovitije od
podučavanja mindfulnessa kao
samostalne tehnike.

važno: poticati klijente da vježbaju
mindfulness svakodnevno, koristeći
formalne i neformalne strategije
- a vježbati i sami. :)



Hvala!