

Ze světa do Blanska

KONFERENCE TERAPEUTICKÝCH KOMUNIT
MUDr. Petr Nevšímal
27. 3. 2015

Obsah prezentace

- Mindfulness a jiné
- Co to je?
- Jak to funguje?
- Praxe v TK Amity foundation /USA/

Mindfulness

- Meditace
- Cvičení pozornosti
- Relaxace
- Terapeutická metoda /kognitivní terapie založená na mindfulness - MBCT/

Základní prvky

1. Vědomé rozhodnutí místo autopilota
2. Vnímání místo analyzování
3. Přijetí místo usilování
4. Vnímání myšlenek jako procesu v mysli, ne nutně jako realitu
5. Přijímání pocitů místo vyhýbání se jim
6. Být v přítomnosti namísto vzpomínek a snů
7. Obohacující činnosti místo vyčerpávajících

Účinky MBCT

- Zvýšení míry prožívaného štěstí a pohody
- Zvýšení empatie, soucitu a laskavosti
- Subj. vnímané zvýšení samostatnosti
- Snížení frekvence onemocnění ze stresu (kardiovaskulární, rakovina)
- Snížení rizika deprese, alternativa k udržovací farmakologické léčbě

/Sharon Begley, Jon Kabat-Zinn, Mark Williams/

Mindfulness v Amity

- Rod Mullen, Mary Stanton
- Amity Foundation – komunitní péče Kalifornie, Arizona, Nové Mexiko (závislí, oběti násilí, bezdomovci, atp)
- 8 let implementace MF v TK
- Klienti - úzkostně depresivní potíže, postraumatická stresová porucha, ADHD, včetně DD
- Dobrovolné kurzy pro skupiny 12-14 osob; 3-5 denní kurzy většinou v rozsahu 14 dní
- Celkem přes 500 klientů, 94% dokončilo

Mindfulness v Amity

- Umožňuje zvýšit zaujetí pro léčbu v TK prostřednictvím zaměření na momentální přítomnost
- Posiluje rozvoj sebepoznání a sebedůvěry, posiluje sebevědomí a sebehodnotu
- Přerámcování negat. myšlení, ústup sebedestruktivního myšlení
- Snížení odporu k terapii a zvýšení důvěry
- Zlepšení schopnosti vyjádření emocí
- Prohloubení pocitů jako laskavost, soucit, radost, pocitu bezpečí ve skupině
- Zlepšení výsledků léčby

Děkuji za pozornost

www.amityfdn.org

www.drnespor.eu