

# TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) KÉPZÉS

## Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

A mindfulness meditáció a kognitív terápia harmadik hullámának rendkívül érdekes, meglepően hatékony új területe. Legjobban a „tudatos jelenlét” kifejezéssel lehet lefordítani: olyan speciális figyelmi állapotot, tudati beállítódást jelent, amely a jelenre fókuszál, növeli a mentális folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, a gondolatok kíváncsi megfigyelését és elfogadását javasolja. A standard kognitív terápiától eltérően nem akarja megváltoztatni az emocionális distresszt kiváltó negatív gondolatokat, hanem az azoktól való távolságtartásra bátorítja az egyént. Fő üzenete az, hogy a személyiség több és gazdagabb, mint gondolatainak összessége. A depresszióban, szorongásos állapotokban megjelenő negatív gondolatok pusztán tudattartalmak, amelyek lehet, hogy igazak, de lehet, hogy nem: de semmiképpen sem azonosak a személlyel. A jelenben való létezés és pl. a kényszer gondolatoktól való távolságtartás nagyon hatékony a stresszel kapcsolatos betegségek megelőzésében. A mindfulness meditáció hatékonyságát számos vizsgálat alátámasztja: míg korábban jó eredménnyel használták a krónikus fájdalom és krónikus stressz kezelésében, ma már a súlyos rekurrens depresszióban is segít a visszaesések megelőzésében.

**A mindfulness képzést olyan segítő szakembereknek ajánljuk,** akik munkájuk során pszichés problémákkal küzdő, szorongásos és depressziós páciensekkel, krónikus fájdalomban, daganatos megbetegedésben, stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban szenvedő páciensekkel dolgoznak.

### Kreditpont érték: 8 pont

Előadók: Dr. Perczel Forintos Dóra és Ajtay Gyöngyi

Időtartam: 8 óra

Időpont: 2015. május 6.

Kezdés: péntek 10 óra

Helyszín: Semmelweis Egyetem Budapest, Klinikai Pszichológia Tanszék (1083 Budapest, Tömő u. 25.)

Maximális létszám: 30 fő

Részvételi díj: 25 000 Ft

Tanfolyam jellege: kötelezően választható

Szervező intézmények: Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék

Jelentkezés: telefonon: 459-1493, e-mail-en: [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu) vagy a [www.oftex.hu](http://www.oftex.hu) honlapon

### Órarend

<u>1.</u>	2015 05.06.	10:00	90	<b>Mindfulness módszerek a pszichés zavarok kezelésében - előadás</b>	Dr. Perczel Forintos Dóra	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens
<u>2.</u>	2015 05.06.	12:00	90	<b>Bevezetés a tudatos figyelem gyakorlásába- gyakorlat</b>	Dr. Perczel Forintos Dóra Ajtay Gyöngyi	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens Klinikai szakpszichológus
<u>3.</u>	2015 05.06.	14:30	90	<b>Tudatos jelenlét a mindennapi életben - gyakorlat</b>	Dr. Perczel Forintos Dóra Ajtay Gyöngyi	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens Klinikai szakpszichológus
<u>4.</u>	2015 05.06.	16:30	90	<b>Belső élményeink tudatos megfigyelése - gyakorlat</b>	Dr. Perczel Forintos Dóra Ajtay Gyöngyi	Tanszékvezető, habil. egyetemi docens Klinikai szakpszichológus