

MINDFULNESS TANFOLYAM INDUL!!!

Tudatos jelenlét: vészkijárat a stresszből

2017. JANUÁR 12-TŐL 8 ALKALOMMAL

A nagy hajtás és a rengeteg teendő következtében egyre stresszesebbek vagyunk. A fokozott stressz különböző egészségügyi problémák, betegségek kialakulásához (mint például feszültség, szorongás, krónikus fájdalmak, stressz eredetű szív- és érrendszeri, emésztési és légzőszervi problémákhoz vezethet. Ezért nagyon fontos a megfelelő stresszkezelési technikák elsajátítása. Erre szolgál többek között az MBSR meditáció, a tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentés. Dr. Perczel-Forintos Dóra PhD, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, MBCT oktatót kérdeztük erről a módszerről.

Mit jelent pontosan a mindfulness meditáció?

A meditációról sokan úgy gondolkodnak, hogy gyakorlása során nem kell csinálni semmit, csak csukott szemmel ülni. Valójában a meditáció során az elme aktív, melynek célja a tudatosság növelése. Ennek eléréséhez különböző meditációs technikák ismertek. Legtöbb ilyen gyakorlat a test és az elme relaxált állapotában történik. A mindfulness meditáció a tudatos jelenletre, vagyis figyelmünknek az „itt és most”-ra fókuszálására teszi a hangsúlyt. Gyakorlása során a folyton áramló érzéseink és gondolataink elfogadására törekszünk ahelyett, hogy azokat megítélnénk, vagy hagynánk, hogy eluralkodjanak rajtunk. A meditáció során szerzett pozitív élmények kiterjednek a mindennapjainkra is, hiszen a minket érő mindennapi élmények feldolgozása hosszútávon megváltozhat.

Melyek a mindfulness, vagyis a tudatos jelenlét fő jellemzői?

A meditáció lényege figyelmünknek a jelenre való irányítása; a tudatos figyelem a belső testi érzésekre, érzelmekre és gondolatokra; a belső érzések, érzelmek, gondolatok szavakkal való megfogalmazásának képessége; érzéseink, érzelmeink, gondolataink ítéletmentes elfogadása valamint az érzéseinkre, érzelmeinkre, gondolatainkra való reakciómentesség, azaz, hogy ne hagyjuk, hogy elárasszanak minket.

Milyen hatással bír a mindfulness meditáció?

A jelenben való létezés és a negatív gondolatoktól való távolságtartás nagyon hatékony a stresszel összefüggő betegségek megelőzésében. Enyhíti az alvászavarokat, csökkenti a vérnyomást, növeli a pszichés jóllétet, erősíti az elfogadást. Emellett jótékony hatásai közé tartozik a figyelmi kapacitás javulása, a jobb koncentráció, a hatékonyabb munkavégzés, az érzelmi reguláció javulása, valamint az önmagunk és mások iránti együttérzés növekedése. A mindfulness alapú meditáció a krónikus fájdalom és a krónikus stressz csökkentésére is sikerrel alkalmazható. Segítségével jelentős változást lehet elérni a szorongásos és depresszív tünetek csökkenésében. Mi több, a meditáció akár hasonló mértékű javuláshoz vezethet, mint az antidepresszánsok szedése.

A Budai Egészségközpontban 2017. január 12-én indul a Tudatos jelenlétben alapuló stresszcsökkentő csoportunk Dr. Perczel-Forintos Dóra PhD, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, MBCT tanár vezetésével.

Jelentkezés: Trpkovici Szabó Imolánál Email: imola.szabo.trpkovici@bhc.hu vagy a 489 5200 telefonon vagy helyben

Helyszín: Budai Egészségközpont, Bp., XII. ker. Nagy Jenő utca 8.