

TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) ALAPÚ KOGNITÍV TERÁPIA

KIKÉPZŐ CSOPORT

Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék képzése

2018. február 9. – 2018. június 15.

A tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (mindfulness based cognitive therapy: MBCT) a kognitív terápia harmadik hullámának rendkívül érdekes, meglepően hatékony új területe. A „tudatos jelenlét” 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: azonban semmiképpen sem azonosak a személlyel. A jelenben való létezés és pl. a kényszergondolatoktól való távolságtartás nagyon hatékony a stresszel kapcsolatos betegségek megelőzésében. A tudatos jelenlét meditáció és stresszcsökkentés hatékonyságát számos vizsgálat alátámasztja: jó eredménnyel használták a krónikus fájdalom és krónikus stressz kezelésében. Ma már egyértelműen bizonyított, hogy a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (MBCT) ugyanolyan hatékony a súlyos rekurrens depresszióban a visszaesések megelőzésében, mint a farmakoterápia és ezért a NICE irányelvek is az MBCT-t jelölik meg választandó kezelési módszerként a rekurrens depresszióban. Az MBCT népszerűségét az adja, hogy nemcsak a mentális betegségekben, hanem a mindennapi élet nehézségeivel való megküzdésben is alkalmazható, mert az elvárások helyett a valóság nagyobb mértékű elfogadása, ezáltal feszültségcsökkenés, pozitívabb önkép alakul ki. Az MBCT alkalmazása ma már olyan egymástól távolálló területekre is kiterjed, mint az elhízás, az önértékelési zavarok vagy a figyelemzavar területe.

Jelen tanfolyam az Oxford Mindfulness Center tematikáján, a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia kidolgozóinak (Segal, Williams és Teasdale) képzésén alapuló kiképző csoport.

A képzés elemei: tudatos jelenlét alapú kognitív terápia, a kognitív terápia elmélete, MBCT gyakorló tanítás.

A mindfulness kiképző tanfolyamot olyan segítő szakembereknek ajánljuk, akik

- klinikai szakpszichológus vagy szakorvos szakvizsgával rendelkeznek
- munkájuk során pszichés problémákkal küzdő, szorongásos és depressziós páciensekkel, krónikus fájdalmakban, daganatos megbetegedésben, stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban szenvedő páciensekkel dolgoznak
- korábban részt vettek már valamilyen meditációs vagy tudatos jelenlét sajátélmény tanfolyamon
- rendelkeznek alapvető ismeretekkel a kognitív terápiáról,
- elkötelezettek az MBCT alkalmazásában a munkájukban és életükben,
- hosszú távon tudják vállalni a napi 30' otthoni gyakorlást (képzés ideje alatt és utána is).

A képzés vezetője: Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra, egyetemi tanár, klinikai szakpszichológus, kiképző kognitív viselkedésterapeuta, MBCT oktató.

Szervező intézmény: Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék

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

Időtartam: 10 alkalom, összesen 42 óra, kéthetente pénteki napokon 9-13h, egy alkalommal 9-15h.

Időtartam: 2018. február 9 – június 15.

Kezdés: 2018. február 9. péntek 9h

Maximális létszám: 15 fő

Részvételi díj: 147 000 Ft (3500 Ft/óra)

Tanfolyam jellege: szabadon választható

Jelentkezés a honlapon található (<http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/>) jelentkezési lap és motivációs levél beküldésével.

Érdeklődés: Strausz-Kiss Dezdemóna, klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu