

# TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) KÉPZÉS

2016. MÁJUS 6.

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 kényszergondolatoktól 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 fájdalmakban, 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: 2016. 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: szabadon választható

Szervező intézmények: Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék

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