

# TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) ALAPÚ KOGNITÍV TERÁPIA

2019.02.08. – 2019.06.15.

Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

A tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (mindfulness based cognitive therapy: MBCT) a kognitív terápiák harmadik hullámának rendkívül érdekes, meglepően hatékony új területe. A „tudatos jelenlét” olyan speciális figyelmi állapot, 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 gondolataink 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 elfogadás, ezáltal feszültségcsökkenés, pozitívabb önkép alakul ki. Az MBCT alkalmazása ma már olyan egymástól távol álló területekre is kiterjed, mint az elhízás, az önértékelési zavarok vagy a figyelemzavar területe.

Jelen tanfolyam a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia kidolgozóinak (Segal, Williams és Teasdale, Oxford Mindfulness Center) képzésén alapul, hazánkban először teszi lehetővé a szakembereknek, hogy akkreditált képzés keretében sajátítsák el a tudatos jelenlét alapú kognitív terápiát (MBCT).

**A képzés elemei:** sajátélményű tudatos jelenlét meditáció és kognitív terápia, a kognitív terápia elmélete, MBCT gyakorló tanítás és szupervízió

**A mindfulness képzést olyan segítő szakembereknek ajánljuk, akik**

- pszichológus vagy orvos diplomával rendelkeznek
- munkájuk során pszichés problémákkal küzdő, szorongásos és depressziós páciensekkel, krónikus fájdalmakban, daganatos megbetegedésekben, stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban szenvedő páciensekkel dolgoznak
- rendelkeznek valamilyen előzetes ismerettel a tudatos jelenlétről és a kognitív megközelítésről,
- elkötelezettek az MBCT alkalmazásában a munkájukban és életükben
- van idejük napi 20' otthoni gyakorlásra a képzés ideje alatt (és utána is)

**A képzés felépítése és időtartama (42 óra):**

8 x 2 óra: Tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (MBCT) sajátélmény

1 x 2 óra: A kognitív terápia alapjai (elmélet)

1 x 6 óra: hosszú nap - sajátélmény

5 x 2 óra: MBCT gyakorló tanítás (gyakorlat)

4 x 2 óra: szupervízió

**A képzés elvégzése után a résztvevők tanúsítványt kapnak, amely feljogosítja őket az MBCT alkalmazására a képzettségüknek megfelelő populációval.**

**Kreditpont érték:**

A képzés vezetője: Dr. Perczel-Forintos Dóra, PhD, tanszékvezető egyetemi tanár  
klinikai szakpszichológus, ECP pszichoterapeuta, kognitív viselkedésterapeuta

Szervező intézmény: Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

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

Időtartam: 42 óra (9x4 óra + 1x6 óra), kéthetente péntek 9.00-13.00, a hosszú nap: 9-15 óráig; első alkalom: 2019. február 08.

Maximális létszám: 15 fő

Részvételi díj: 180 000 Ft

Tanfolyam jellege: szabadon választható

Jelentkezési határidő: 2019. január 5. e-mailben: [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu), a kitöltött jelentkezési lap és motivációs levél elküldésével. További információk: e-mail-ben, vagy a 459-1493- as telefonszámon

Tandíj (teljes összegű) befizetésének határideje: 2019. január 31.

Lemondási feltételek: 2019. február 1. után nem lehetséges. A tandíj visszafizetésére lehetőség nincs, kivéve, ha más személlyel feltölti a megüresedett helyet. 2019. január 1-ig történő lemondás esetén 20.000 Ft eljárási díj kerül levonásra.