

Tudatos jelenlét (mindfulness) alapú terápia a kényszerbetegség gyógyításában



A **mindfulness** szó **tudatos jelenlétet** jelent. A terápia során a résztvevők megismerhetik és megtapasztalhatják a tudatos jelenlét speciális állapotát, amikor **értékelés, minősítés nélkül szemlélik, megfigyelik** a belső világukat, **anélkül, hogy reagálnának rá**, befolyásolnánk azok menetét. Mindezt nem könnyű elérni. A tudatos jelenlét egy **készség**, amely bárki számára elsajátítható, rendszeres gyakorlás által fejleszhető. Talán ismerős a

mindennapi életből Önnek is, hogy robotpilóta üzemmódban élve a mindennapokat, nem tud elég időt fordítani arra, hogy jelen tudjon lenni abban, amit éppen csinál. A mindfulness gyakorlatok abban segítenek Önnek, hogy jelen tudjon lenni az életében pillanatról-pillanatra. Néhány gyakorlat típus a mindfulness gyakorlatok közül: a légzés meditáció, a testpásztázás, a hallásmeditáció, a gondolatok megfigyelése, az evés- és a járásmeditáció, valamint a külső tárgyak megfigyelése (illetve látvány tudatosítása).

A tudatos jelenlét, a **gondolatok minősítés nélküli megfigyelése** segít a kényszerbetegségtől szenvedő pácienseknek abban, hogy egy **új viszonyulási módot tudjon elsajátítani** azokhoz a kényszerszorgondolatokhoz (pl. agresszív, szexuális, vallásos, beszennyeződéssel kapcsolatos gondolatok), amelyek fájdalmat, szorongást, félelmet vagy szégyent váltanak ki őbenne. A megterhelő gondolatok jöhetnek a múltból, amelyeken újra és újra rágódik a személy, és irányulhatnak a jövőre is, mint a jövőre irányuló katasztrófizáló gondolatok. A múlton való rágódás és a jövőn való aggodás számos pszichés zavar (depresszió, kényszerbetegség) kialakulásában és fennmaradásban játszik fontos szerepet. A mindfulness elsajátítása segít Önnek abban, hogy ezekkel a gondolatokkal máshogy tudjon bánni, mint korábban, ezáltal csökkentve azok szenvedést okozó hatását. A tudatos jelenlét gyakorlatokat egy önsegítő könyv / okos telefonra letöltött alkalmazás segítségével akár otthonában is el tudja sajátítani. Naponta kétszer javasolt gyakorolni a mindfulness gyakorlatokat akár otthonában, vagy a városban sétálva, munkahelyén, hogy a kívánt eredményt elérje.

A nemzetközi kutatások alapján számos bizonyíték gyűlt össze arra vonatkozóan, hogy szorongásos és hangulati zavarok esetén hatékony módszer a mindfulness.

Amennyiben szeretne többet olvasni a mindfulnessről, ezeket a könyveket ajánljuk:

Jon Kabat-Zinn (2009). *Bárhová mész, ott vagy*. Ursus Libris, Budapest.

Jon Kabat-Zinn (2011). *Kiút a boldogtalanságból*. Édesvíz Kiadó, Budapest.

Szondy M. (2012). *Megélni a pillanatot – Mindfulness a tudatos jelenlét pszichológiája*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal (2016). *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

A John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal könyvhöz a kiadó honlapján elérhető gazdag hanganyag, amely a könyv olvasása során segíti a készség elsajátítását, fejlesztését. A hanganyagot erről az oldalról le is tudja tölteni okos telefonjára, és azon keresztül is tudja hallgatni, gyakorolni a tudatos jelenlét gyakorlatokat, ezáltal egyre több időt tud eltölteni a jelenben.

Számos mindfulness alkalmazás elérhető mobiltelefonon is, amelyek segítik az új gyakorlatok elsajátítását és emlékeztetnek – egy jó trénerhez hasonlóan – a szükséges gyakorlásra.

A Semmelweis Egyetem Klinika Pszichológia Tanszéken működő Mindfulness Központ oldalán (<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/mindfulness-kozpont/>) és youtube csatornáján (<https://www.youtube.com/channel/UC48U9aV3ubSGjGwLru41XCw>) is elérhető számos videó anyag, amely az önálló gyakorlást, így a tudatos jelenlét készségének a fejlesztését segítik elő, amely által a kényszerbetegség tünetei is enyhíthetőek.

Jó gyakorlást kívánunk!

OCD Szakambulancia – team

A betegtájékoztatót összeállította: Boross Viktor