

Máte viacnásobnú skúsenosť s **depresívnymi stavmi** a nechcete aby sa vracali? Poznáte dlhodobejšie **pocity úzkosti**, vtieravé **negatívne myšlienky** či **ťažkosti s náročnými emóciami**? Dlhodobú **nespokojnosť so sebou**? Potrebujete posilniť **podporný a láskavý kontakt so sebou**?

**Mindfulness** (všímavosť či vedomá prítomnosť) je zjednodušene schopnosť byť duchom prítomný *tu a teraz s postojom zvedavosti a nehodnotenia*. Vo verzii MBCT spolu s **princípmi kognitívno-behaviorálnej terapie** pomáha zvyšovať odolnosť voči relapsu depresívnych či úzkostných stavov, ak sa **nenachádzate práve v akútnej fáze ťažkostí**. Znižuje riziko relapsu o **50%** s účinkom, ktorý sa podľa niektorých štúdií **vyrovná antidepresívam**, no bez ich nežiadúcich vedľajších účinkov.

### **8-týždňový MBCT kurz doobedňajší**

**5.2-2.4.2019 (cca 30 h)**

**Termíny:** utorky **5.2, 12.2, 26.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4**, plus nedeľa **24.3.2019**

**Čas:** 9:30-cca.12:00, sobota 10-16:45

**Velkosť skupiny:** min 7, max 12 ľudí

**Miesto:** Spirare, Americké námestie 3, Bratislava

**Cena:** 250 Eur komerčná a 205 Eur základná cena \* (uzávierka prihlášok do **20.1.2019**)

\* možná je zľava pre ľudí z nižším príjmom.

\*\* v cene je okrem iného zahrnuté aj: mp3 nahrávky, rozsiahla tréningová príručka, individuálne konzultácie

\**Prečítajte si o MBCT aj v knihe Marka Williamsa a Danny Penmana **Všímavosť-jak nájsť klid v uspěchaném světe**, Anag, Praha 2014*



# MINDFULNESS

## PREVENIA DEPRESIE, POSILNENIE ZDRAVIA A PSYCHICKEJ ODOLNOSTI POMOCOU VŠÍMAVOSTI

Zoznámte sa s renomovaným, klinickými výskumami overeným programom MBCT\* založenom na tréningu všímavosti.

*„Nemôžeš zastaviť vlny, ale môžeš sa naučiť surfovať“ (Jon Kabat-Zinn)*

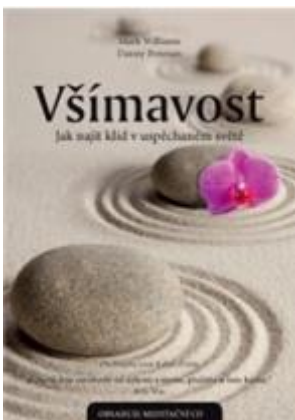
O lektorovi:  
Mgr. Andrej Jeleník  
psychológ,  
terapeut, lektor

Vyše 9 rokov pracujem aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu, posledných 6 sa aj aktívne venujem rozvoju všímavosti v mojom osobnom živote aj u klientov. Absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa MBSR na inštitúte IAS vo Viedni, a pokračil výcviky v MBCT a MBCL.



**KONTAKT A PRIHLÁŠKY:**  
[www.mindful.sk](http://www.mindful.sk)  
[andrej.jelenik@mindful.sk](mailto:andrej.jelenik@mindful.sk)  
+421 907 460 058

\**Mindfulness based cognitive therapy*



## Čo je všímavosť (mindfulness)?

Všímavosť, vnímavosť či bdela pozornosť je **schopnosť našej mysle uvedomovať si bezprostredný okamih**, naše prežívanie a prichádzajúce vnemy s **postojom prijatia a nehodnotenia**. Vytvárame istý odstup, ktorý nám umožňuje priestor pre vedomú a rozhodnú odpoveď namiesto automatických naučených vzorcov reagovania.

**Mindfulness** je horúca téma v západnej psychológii a medicíne, čoraz viac sa uznáva ako efektívny spôsob ako zásadne **prehlbovať psychologickú a emočnú odolnosť, posilniť svoje zdravie a zvýšiť kvalitu života**. Hoci všímavosť moderná psychológia objavila relatívne nedávno, je to starobylá prax, ktorú možno nájsť hlavne v rôznych východných filozofiách, vrátane buddhizmu, taoizmu či jógy. Vo verzii **MBCT** je to však čisto sekulárna prax vedomého **zamerania uvedomenia k prítomnému okamihu s otvorenosťou, zvedavosťou a flexibilitou** spojená s **cvičeniami a princípmi kognitívno-behaviorálnej terapie**.

*„Medzi podnetom a reakciou je priestor. V tomto priestore je naša sloboda a sila zvoliť si ako zareagujeme“ (Viktor Frankl)*

## Čo je MBCT (mindfulness based cognitive therapy)

Program MBCT vytvorili na základe programu MBSR Prof. Zindel Segal, prof. Mark Williams a prof. John Teasdale v spolupráci s Prof. Jon Kabat-Zinnom pôvodne hlavne pre prevenciu relapsu depresie. Prepája tréning všímavosti s postupmi kognitívno-behaviorálnej terapie. Medzičasom patrí medzi **najlepšie preskúmanú, štandardizovanú a efektívnu intervenciu na podporu prevencie relapsu depresie založenú na tréningu všímavosti**. Nie je alternatívou medicínskym či psychologickým terapiám, ale ich doplnkom – jedná sa o **intenzívny tréning zručností a postojov**.

Súčasný klinický výskum ukazuje, že MBCT **znižuje riziko relapsu depresie až o 50% a je rovnako efektívny v prevencii relapsu, ako antidepresíva**. Zároveň sa ukazuje jeho silný účinok pri prevencii a zvládaní **úzkostných, panických stavov či ďalších náročných emócií či psychosomatických ťažkostí**.

Program MBCT sa v súčasnosti úspešne aplikuje v mnohých krajinách hlavne v zdravotníctve, vo Veľkej Británii je program pevnou súčasťou verejného zdravotného systému NHS, a aj v ďalších krajinách naň prispievajú **zdravotné poisťovne**.

## Účastníci programu aj výskumy popri inom uvádzajú nasledujúce zmeny:

- Zlepšenie zvládania stresu a iných záťaží
- Zlepšenie zvládania chronickej bolesti či únavy
- Zlepšenie pri poruchách spánku a chronických psychosomatických ťažkostiach
- Zvýšenie schopnosti koncentrácie a pozornosti
- Zlepšenie v zaobchádzaní so zaťažujúcimi emóciami (hnev, úzkosť, smútok atď.) a negatívnymi myšlienkovými vzorcami
- Posilnenie vlastných vnútorných zdrojov
- Vyššia spokojnosť, osobná pohoda a radosť zo života
- Zvýšená schopnosť uvoľniť sa a relaxovať

## Čo vás čaká v 8 týždňovom MBCT kurze ?

Na skupinových stretnutiach, ktoré sa budú konať **každý týždeň v rozsahu 2,5-3 h** a jednom **celodennom stretnutí** v druhej polke programu sa budeme 8 týždňov spoločne učiť **rozvíjať kľúčové prvky programu**:

- **Všímavé uvedomovanie si tela v pokoji** (Body-Scan)
- **Všímavé uvedomovanie si tela v pohybe** (telesné cvičenia podľa Jógy).
- **Meditácia všímavosti v sede** (dych, telesné vnemy, myšlienky, pocity, ...) a **Meditácia všímavosti v chôdzi**
- **Princípy ako uplatňovať všímavosť** v každodennom živote
- **Zdieľanie skúseností a reflexia** v skupine pod vedením lektora
- **Každodenná prax doma** pomocou nahrávok mp3
- **Cvičenia a princípy z kognitívno-behaviorálnej terapie**
- **Informácie a rozvoj zručností ku kľúčovým témam** ako všímavosť, stres, depresia, úzkosť, zaobchádzanie s náročnými myšlienkami, emóciami a telesnými vnemami, včasné rozpoznanie symptómov a starostlivosť o seba atď.

Aby prínosy kurzu boli optimálne, **dôležitá je každodenná prax, pričom formálne cvičenia zaberú cca 45 min denne**. Jedná sa

teda o intenzívny, ale vysoko účinný formát práce na sebe.

## Čo ešte získate?

- **Prípravnú konzultáciu pred kurzom** (cca 30-40 min) - tá je nezáväzná, no nutná pre potenciálnu účasť na kurze. Spoločne zistíme či je tento kurz pre vás to pravé a ako získať z neho to čo potrebujete. Spravidla je telefonická al. cez skype. Dohodnite si termín.
- **Mp3-nahrávky** s vedenými cvičeniami všímavosti v slovenčine
- **Rozsiahlu (vyše 75 stránovú) tréningovú príručku** ku kurzu
- **Záverečnú individuálnu alebo skupinovú konzultáciu** po kurze

