



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΙΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ - MBSR

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ (MINDFULNESS)

Ενσυνειδητότητα ή **mindfulness** είναι μια **ολιστική** θεραπευτική προσέγγιση **νου-σώματος** και μια **στάση ζωής** κατά την οποία βιώνουμε την εμπειρία μας με **αμεσότητα** και **πληρότητα** -κάτι που παρατηρούμε συχνά στα παιδιά που είναι πλήρως απορροφημένα στην εμπειρία τους- όπως αυτή ξεδιπλώνεται, στιγμή με στιγμή στο **παρόν**. Η ενσυνειδητότητα περιγράφεται από τον Δρ Τζον Κάμπατ-Ζινν, δημιουργό του προγράμματος **Μείωση Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας - MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**, ως **“η γνώση που απορρέει από την με πρόθεση παρατήρηση της εμπειρίας μας στο παρόν, χωρίς κριτική.”** Στις συμπεριφοριστικές αρχές της ενσυνειδητότητας περιλαμβάνονται: μη-κριτική, υπομονή, νους αρχαρίου, εμπιστοσύνη, μη-προσπάθεια, αποδοχή και αποδέσμευση.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΙΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ - MBSR*

Το πρόγραμμα **Μείωσης Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας - MBSR** είναι ένα **επιστημονικά καταρτισμένο, ιατρικά επιβεβαιωμένο** και **παγκόσμια αναγνωρισμένο** βιωματικό πρόγραμμα διαχείρισης και μείωσης του άγχους. Αναπτύχθηκε από τον **Δρ Τζον Κάμπατ-Ζινν** το 1979 στο **Ιατρικό Κέντρο** του **Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης**. Σήμερα το πρόγραμμα υλοποιείται σε πάνω από **800** κέντρα και **κλινικές** ανά τον κόσμο και έχει πολλαπλές εφαρμογές στα πεδία της **ιατρικής**, της **ψυχολογίας** και των **νευροεπιστημών**. Στην Ελλάδα παρέχεται από την **Mindfulness 360 - Κέντρο Ανάπτυξης Ενσυνειδητότητας**.

* Το πρόγραμμα MBSR διδάσκεται **μόνο** από Εξουσιοδοτημένους/Πιστοποιημένους εκπαιδευτές από το Κέντρο Ενσυνειδητότητας (CFM) της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης, ΗΠΑ.



ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΩΦΕΛΗΘΕΙ

Η εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα είναι **επωφελής για όλους**, ανεξάρτητα εκπαίδευσης, ηλικίας, ενδιαφερόντων, οικονομικής ή επαγγελματικής κατάστασης. Υπάρχουν άνθρωποι που έρχονται με **προσωπική** τους **πρωτοβουλία** και άλλοι που τους **συστήνει** το πρόγραμμα ο **γιατρός** ή ο **ψυχολόγος** τους λόγω καταστάσεων στη ζωή τους που τους προκαλούν ψυχολογικές ή σωματικές διαταραχές οφειλόμενες στο άγχος. Πολλοί επίσης εγγράφονται επειδή, αν και αισθάνονται καλά στην υγεία τους, **νιώθουν ότι ο ρυθμός της ζωής**

τους βρίσκεται **“εκτός ελέγχου”** ή ότι **“δε νιώθουν ο εαυτός τους”** και θέλουν να είναι πιο ήρεμοι ώστε να μπορούν να **απολαμβάνουν** περισσότερο τις στιγμές της ζωής. Η άσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να επιδράσει ευεργετικά στη **συγκέντρωση**, τη **δημιουργικότητα**, την **ενσυναίσθηση** αλλά και τη γενικότερη **ευεξία** του ατόμου.

Ενδελεχείς [επιστημονικές έρευνες](#) τεκμηριώνουν ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να ανακουφίσει και να μειώσει την ένταση και την συχνότητα συμπτωμάτων από παθήσεις και ψυχικές διαταραχές, μεταξύ αυτών της κατάθλιψης, διαταραχών άγχους και πανικού, διαβήτη, δερματικών και γαστρεντερικών διαταραχών, καρδιακών παθήσεων, υπέρταση, αναπνευστικών νοσημάτων και χρόνιου πόνου.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα **Μείωσης Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας - MBSR** είναι ένα **άκρως βιωματικό ψυχοεκπαιδευτικό** πρόγραμμα **οκτώ εβδομάδων**. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μαθαίνουμε συστηματικά και σε βάθος έναν αριθμό **μεθόδων** και **τεχνικών** που μας επιτρέπουν να **παρατηρούμε** και να **εστιάζουμε** την προσοχή μας στην τρέχουσα εμπειρία μας όπως αυτή ξεδιπλώνεται και να μπορούμε να **επανερχόμαστε** στο παρόν όταν ο νους μας απομακρύνεται σε σκέψεις για το μέλλον ή αναπολεί το παρελθόν.

Το πρόγραμμα δημιουργεί τις **προϋποθέσεις** και εκπαιδεύει στα **«εργαλεία»** που θα μας βοηθήσουν να **διερευνήσουμε** τα μοτίβα του ίδιου μας του νου, των συναισθημάτων και των αυτοματοποιημένων συμπεριφορών μας και να **αντικαταστήσουμε** σταδιακά και με ήπιο τρόπο **μοτίβα** αρνητικής σκέψης και κριτικής προς τον εαυτό μας, όπως και να **αναθεωρήσουμε** πεποιθήσεις και δράσεις που δεν είναι επωφελείς και αποτελεσματικές.

Μέσω του προγράμματος μαθαίνουμε να **δεχόμαστε** και να **διαχειριζόμαστε** την **πλήρη γκάμα** των **εμπειριών** που βιώνουμε: **ευχάριστες** και **απολαυστικές** αλλά και **δύσκολες** ή **επώδυνες**, όπως **ανησυχία**, **θυμός**, **θλίψη**, **απογοήτευση** ή ακόμα και **απόγνωση**. Η **συνειδητή επιλογή** του να **κινούμαστε** προς τις εμπειρίες μας με **ερευνητική** και **δεκτική** διάθεση αντί να προσπαθούμε είτε να **“γαντζωθούμε”** είτε να τις αποφύγουμε, μπορεί να έχουν **ανακουφιστικά** και **θεραπευτικά** αποτελέσματα.

Στόχος του προγράμματος είναι σταδιακά να μπορέσουμε να βιώνουμε όλο και περισσότερο στιγμές **πνευματικής γαλήνης**, **συναισθηματικής ισορροπίας** και **σωματικής χαλάρωσης**.

ΔΟΜΗ & ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το πρόγραμμα είναι **άκρως βιωματικό** με έμφαση στην συστηματική άσκηση του **διαλογισμού**. Πιο συγκεκριμένα, οι βασικές πρακτικές διαλογισμού ενσυνειδητότητας που χρησιμοποιούνται είναι η **σάρωση σώματος** (*body scan*), ο **καθιστός διαλογισμός** (*seating meditation*), ο **διαλογισμός περπατήματος** (*walking meditation*) όπως και **κινήσεις του σώματος** (*mindful movements*). Επίσης χρησιμοποιούνται εργαλεία **γνωσιακής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης** (*Ημερολόγια*). Ένα αλλά στοιχείο της εκπαίδευσης κατά τη διάρκεια των συναντήσεων αποτελεί ο **διάλογος** γύρω από τις εβδομαδιαίες ασκήσεις, με εξέταση και διερεύνηση των εμποδίων στην πρακτική και στην εφαρμογή της ενσυνειδητότητας.

Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος μαθαίνουμε να έχουμε μια **φιλική, διερευνητική και αποστασιοποιημένη** στάση απέναντι στις σκέψεις και συναισθηματικές **διακυμάνσεις** όπως και το να **“διαβάζουμε”** τα μηνύματα του σώματος μας. Επίσης παρέχονται βασικές γνώσεις για τη **φυσιολογία του άγχους**, την **ενσυναίσθητική επικοινωνία** και **συμπόνια** (*compassion*) αλλά και τεχνικές καθημερινής φροντίδας της ψυχικής υγείας.

Το πρόγραμμα γίνεται **ομαδικά** ή **ατομικά**. Έχει διάρκεια **8 εβδομάδες** και περιλαμβάνει **9 συνεδρίες** (8 για ατομικό). Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν **μία συνεδρία την εβδομάδα** διάρκειας κατά μέσο όρο **2,5 ωρών** (1,5 για ατομικό), καθώς και μια **ολοήμερη συνεδρία 6 ωρών** (ομαδικό). Δέσμευση του συμμετέχοντος είναι ότι θα παρευρεθεί σε όλες τις συνεδρίες και θα **εξασκείτε ατομικά** για τουλάχιστον **45'-60' την ημέρα, έξι μέρες την εβδομάδα καθ' όλη την διάρκεια του προγράμματος**, ακολουθώντας το πρόγραμμα πρακτικής και το υλικό που θα του δοθεί.



ΟΦΕΛΗ

- Μείωση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων προερχόμενων από άγχος
- Αποτελεσματικότερη διαχείριση άγχους και ανησυχίας
- Βελτίωση μνήμης, συγκέντρωσης και σωματικής χαλάρωσης
- Ενδυνάμωση σωματικής υγείας και αισθήματος ικανοποίησης

**“Δεν μπορούμε να σταματήσουμε τα κύματα,
αλλά μπορούμε να μάθουμε να σερφάρουμε σε αυτά!”**

Jon Kabat-Zinn, PhD (Δημιουργός Προγράμματος MBSR)

ΠΑΡΟΧΕΣ / ΚΟΣΤΟΣ

- **Διάρκεια:** Οκτώ (8) Εβδομάδες
 - **Ομαδικό:** 9 Συνεδρίες (8 x 2,5 & 1 x 6 ώρες) / **Σύνολο 26 ώρες**
 - **Ατομικό:** 8 Συνεδρίες x 1,5 ώρα / **Σύνολο 12 ώρες**
- **Χώρος**
 - **Ομαδικό:** [Mindfulness 360](#) (Ν. Ερυθραία) / [“Το Δέντρο Της Θεραπείας”](#) (Π. Φάληρο)
 - **Ατομικό:** Skype / Κατ’ ιδίαν
- **Σύνολο Ωρών Προγράμματος Ατομικής Πρακτικής** (Ομαδικό & Ατομικό)
 - 36 ώρες
- **Υποστήριξη** (Ομαδικό & Ατομικό)
 - Έντυπο & Ακουστικό Υλικό (Διαλογισμοί) Πρακτικής Εξάσκησης
 - Αναλυτικό Πρόγραμμα Εβδομαδιαίας Πρακτικής Εξάσκησης (ΠΕΠΕ) - Σύνολο 36 ώρες
 - Αποκλειστική πρόσβαση σε video για περαιτέρω εμβάθυνση
 - Δωρεάν συμμετοχή στις ολοήμερες συνεδρίες επόμενων ομαδικών προγραμμάτων
- **Ποσό Συμμετοχής**
 - **Ομαδικό:** 300 € / Άτομο
 - **Ατομικό:** 350 €/Skype - 450 €/Κατ’ ιδίαν

Ειδικές Τιμές

- ▶ **2+ Άτομα:** 250 € / Άτομο
- ▶ **Άνεργοι/Φοιτητές:** 200 € (απαραίτητη κάρτα ανεργίας σε ισχύ ή πάσο αντίστοιχα)

(1) Μόνο ένας τύπος έκπτωσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά άτομο/συμμετοχή

(2) Οι Ειδικές Τιμές συμμετοχής ισχύουν μόνο για το ομαδικό πρόγραμμα που υλοποιείται στο χώρο της Ν. Ερυθραίας.

ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ

1^ο Βήμα: Αποστολή “Δήλωση Ενδιαφέροντος” (αν δεν το έχετε ήδη κάνει)

- **Ομαδικό Πρόγραμμα:** Κύκλος **ομαδικών προγραμμάτων** ξεκινά τακτικά και οργανώνεται στο χώρο της Mindfulness 360 - Κέντρο Ανάπτυξης Ενσυνειδητότητας, **Ν. Ερυθραία** ([χάρτης](#)) και στο “Το Δέντρο Της Θεραπείας”, **Π. Φάληρο** ([χάρτης](#)). Για τις **ημερομηνίες επόμενων κύκλων** του προγράμματος παρακαλούμε ανατρέξτε στο [Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων](#) ή εγγραφείτε στο **newsletter** μας. Εφόσον έχετε ήδη αποστείλει [MBSR Ομαδικό | Δήλωση Ενδιαφέροντος](#) θα ενημερωθείτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- **Ατομικό Πρόγραμμα:** Για παρακολούθηση **ατομικού προγράμματος**, παρακαλούμε συμπληρώστε την ηλεκτρονική φόρμα [MBSR ΑΤΟΜΙΚΟ | Δήλωση Ενδιαφέροντος](#) ώστε να προγραμματίσετε μια συνάντηση/συνομιλία με τον εκπαιδευτή του προγράμματος.

2^ο Βήμα: Παρακολούθηση Παρουσίασης Προγράμματος / Συνομιλία Γνωριμίας

- **2.1** Παρακολουθείστε την ενημερωτική παρουσίαση του προγράμματος* (αν δεν το έχετε ήδη κάνει). Η συμμετοχή στην ενημερωτική παρουσίαση είναι δωρεάν και σας δίνει την ευκαιρία να κατανοήσετε καλύτερα το πρόγραμμα και να δείτε αν είναι κατάλληλο για εσάς. Αν έχετε αποστείλει **“Δήλωση Ενδιαφέροντος”**, θα ενημερωθείτε για τις επόμενες παρουσιάσεις μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Πληροφορίες για **ημερομηνίες** και **χώρους** προγραμματισμένων παρουσιάσεων, μπορείτε να βρείτε στο [Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων](#) της Mindfulness 360.
- **2.2** Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε κάποια από τις προγραμματισμένες παρουσιάσεις ή δεν έχουν προγραμματιστεί, παρακαλούμε επικοινωνήστε με email στο info@mindfulness360.net για να κανονίσουμε μια συνάντηση/συνομιλία.

