

“Δεν μπορούμε να σταματήσουμε τα κύματα, αλλά μπορούμε να μάθουμε να σερφάρουμε σ’ αυτά!”

Δρ. Τζον Κάμπατ-Ζιν

Δημιουργός Προγράμματος Μείωσης Άγχους - MBSR

## ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ (MINDFULNESS) & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΙΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ (MBSR) - ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ -

### I. Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ "ΦΥΣΗ" ΜΑΣ

#### 1. ΑΓΧΟΣ: ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ - “ΠΑΛΕΨΕ Ή ΤΡΕΞΕ”

Το άγχος και τα **ψυχοσωματικά συμπτώματα** που το συνοδεύουν, είναι ένας “μηχανισμός” προετοιμασίας του **οργανισμού** για την άμεση **αντιμετώπιση κινδύνου** ή **απειλής** ώστε να εξασφαλιστεί η **επιβίωση**. Η αγχώδης αντίδραση είναι **αυτόνομη** και ενεργοποιείτε είτε η θεωρούμενη απειλή είναι **φυσική** είτε **ψυχολογική**.

Όταν το άγχος είναι **χρόνιο** και **ανεξέλεγκτο**, έχει σοβαρές **αρνητικές επιπτώσεις** στην σωματική και ψυχική μας υγεία:

- **Οργανικές Παθήσεις:** υψηλή αρτηριακή πίεση, φλεγμονές, δερματικές παθήσεις, γαστρεντερικές διαταραχές, σεξουαλική δυσλειτουργία, κόπωση.
- **Ψυχολογικές Διαταραχές:** αγχώδεις διαταραχές, κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου.

#### 2. ΝΟΥΣ: ΑΠΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΩΝ (ΕΝΑΣ ΠΕΡΙΠΛΑΝΩΜΕΝΟΣ ΝΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΜΗ-ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ ΝΟΥΣ)

**Ερευνα** του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και των ψυχολόγων Ντάνιελ Γίλμπερτ και Μάθιου Κίλινγκγουορθ, διαπίστωσαν ότι η **τάση του νου**, να βρίσκεται συνεχώς “κάπου αλλού”, μειώνει το αίσθημα ικανοποίησης που νιώθουμε.

- **47%** του ξυπνητού χρόνου μας, ο νους “ονειροπολεί” - σκέφτεται κάτι άλλο από αυτό που κάνουμε την παρούσα στιγμή.
- **67%** των ερωτηθέντων που ήταν συγκεντρωμένοι σε αυτό που έκαναν (σε αναλογία με το 47% αυτών που δεν ήταν) ένιωθαν περισσότερο ήρεμοι και ικανοποιημένοι, ανεξάρτητα της δραστηριότητας που έκαναν.

### II. ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ (MINDFULNESS)

**Ενσυνειδητότητα** είναι ο τρόπος που σχετιζόμαστε με την εμπειρία μας, με **αποδοχή** και **συνειδητότητα** στο **παρόν**. Τον παρατηρούμε συχνά στα παιδιά όταν παίζουν και είναι πλήρως απορροφημένα με αυτό που κάνουν στην άμεση εμπειρία τους καθώς συμβαίνει και αλλάζει, στιγμή με στιγμή. Ο **ορισμός** της ενσυνειδητότητας από τον **Δρ Τζον Κάμπατ - Ζιν** είναι η **“Με πρόθεση παρατήρηση της εμπειρία μας (αισθήσεις, σκέψεις, συναισθήματα) στο παρόν, χωρίς κριτική.”** Αναλογικά μπορούμε να παρομοιάσουμε την ικανότητα της ενσυνειδητότητας με ένα **πνευματικό μυ** που δυναμώνει με την συστηματική εξάσκηση.

### III. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΙΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ - MBSR

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το πρόγραμμα **Μείωση Άγχους Μέσω Ενσυνειδητότητας- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** δημιουργήθηκε από τον καθηγητή ολιστικής ιατρικής, **Δρ Τζον Κάμπατ - Ζινν** και είναι ένα **επιστημονικά τεκμηριωμένο, ιατρικά επιβεβαιωμένο** και παγκόσμια αναγνωρισμένο **ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα**. Το πρόγραμμα υλοποιείται με επιτυχία εδώ και 35 χρόνια στο Stress Reduction Clinic της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασσαχουσέτης και σε ακόμα 800+ κέντρα και κλινικές ανά τον κόσμο.

Κατά την διάρκεια των **οκτώ (8) εβδομάδων** του προγράμματος, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν συστηματικά και σε βάθος **πρακτικές και μεθόδους** που μπορούν τους βοηθήσουν να **μειώσουν** και να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα το **άγχος**, να βιώνουν **λιγότερο** έντονα τα **συμπτώματα ψυχικού ή σωματικού πόνου** και να **απολαμβάνουν** περισσότερες και περισσότερο τις καθημερινές **στιγμές της ζωής** τους στο παρόν.

Το πρόγραμμα MBSR διδάσκεται **ΜΟΝΟ** από **πιστοποιημένους εκπαιδευτές** του **Center For Mindfulness** της Ιατρικής Σχολής του **Πανεπιστημίου της Μασσαχουσέτης, ΗΠΑ**.

#### ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΩΦΕΛΗΣΕΙ

- **Ψυχολογικές Διαταραχές:** Ηπια - Μέτρια Κατάθλιψη, Κρίσεις Πανικού, Γενικευμένη Διαταραχή Άγχους, Διαταραχές Υπνου
- **Οργανικές Παθήσεις:** Χρόνιος Πόνος, Υψηλή Αρτηριακή Πίεση, Γαστρεντερικές Διαταραχές, Δερματικές παθήσεις, Χρόνιος Πονοκέφαλος, Χρόνια Κόπωση (σύνδρομο burnout).
- Πολλοί επίσης συμμετέχουν στο πρόγραμμα επειδή, αν και αισθάνονται καλά στην υγεία τους, νιώθουν ότι ρυθμός της ζωής τους βρίσκεται **“εκτός ελέγχου”** ή **δε νιώθουν ο εαυτός τους** και θέλουν να είναι πιο ήρεμοι και να απολαμβάνουν την ζωή περισσότερο.

#### ΩΦΕΛΗ

- Μείωση συχνότητας ή/και έντασης ψυχοσωματικών συμπτωμάτων προερχόμενα από άγχος
- Βελτίωση πνευματικής διαύγειας και ψυχικής ανθεκτικότητας
- Υποστήριξη αλλαγής επιβλαβών συνηθειών και αναποτελεσματικών συμπεριφορών
- Βελτίωση επικοινωνίας, διαπροσωπικών σχέσεων και συναισθηματικής νοημοσύνης
- Αύξηση αισθήματος ευεξίας και ευζωίας και προληπτική ψυχική φροντίδα

#### ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ (ΟΜΑΔΙΚΟ)

- **Ομαδικές Συνεδρίες 4 - 12 ατόμων**
- **8 Εβδομάδες**
- **Συνεδρίες: Δια ζώσης - Εννέα (9) / Εξ αποστάσεως - Οκτώ (8)**
  - Μια συνεδρία/εβδομάδα: Δια ζώσης - 2,5 ώρες / Εξ αποστάσεως: 2 ώρες
  - Μια Ολοήμερη Συνάντηση (μεταξύ 6-7 εβδομάδας): 6 ώρες (Δια ζώσης)
  - Μια Ατομική συνάντηση με τον εκπαιδευτή διάρκειας ~30' (Δια ζώσης)
- **Εκπαιδευτική Μεθοδολογία**
  - Πρακτική εξάσκηση διαλογισμού και mindful movements
  - Διάλογος γύρω από τις εβδομαδιαίες ασκήσεις με αναστοχασμό και ανατροφοδότηση.
  - Διδακτικές Γνώσεις: Φυσιολογία του στρες, γνωστικές συμπεριφορικές στρατηγικές, διαπροσωπικές σχέσεις και ενσυνείδητη επικοινωνία.
- **Άμεση Εκπαίδευση:** Δια ζώσης - 26 ώρες / Εξ αποστάσεως - 16 ώρες
- **Πρόγραμμα Ατομικής Πρακτικής:** 36 ώρες (Δια ζώσης & Online)

#### ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

- ▶ Παρακολούθηση τουλάχιστον 8 από τις 9 συναντήσεις (Δια ζώσης) ή 7 από τις 8 (Εξ αποστάσεως)
- ▶ Ατομική εξάσκηση 45' την ημέρα, 6 ημέρες την εβδομάδα, καθ' όλη την διάρκεια του προγράμματος.

## ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Συμπληρώστε (αν δεν το έχετε ήδη κάνει) την online φόρμα **Αίτηση Ενδιαφέροντος** ανάλογα με τον τύπο συμμετοχής που επιθυμείτε, ακολουθώντας τον αντίστοιχο σύνδεσμο:
  - **ΟΜΑΔΙΚΟ** Πρόγραμμα: <http://bit.ly/2dkDn5r>
  - **ΑΤΟΜΙΚΟ** Πρόγραμμα: <http://bit.ly/2cYEe0f>
- Μετά την συμπλήρωση και αποστολή της αίτησης θα λάβετε email το οποίο θα σας παρέχει περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τα επόμενα βήματα για την ολοκλήρωση της διαδικασίας εγγραφής και συμμετοχής σας στο πρόγραμμα.



Με δικά τους λόγια...

“Το πρόγραμμα για εμένα, ήταν η αρχή μιας τεράστιας αλλαγής του τρόπου που βλέπω τον εαυτό μου, μέσα στη ζωή και σε σχέση με τους άλλους. Το πιο βασικό ‘δώρο’ που έλαβα, είναι μία καινούρια αυτοπεποίθηση και το να γνωρίζω ότι στις δυσκολίες της ζωής έχω ένα εργαλείο που θα με βοηθήσει να τις ζήσω και να τις ξεπεράσω. Το άγχος μου έχει μειωθεί αισθητά και αισθάνομαι πιο παρούσα στις όμορφες στιγμές της ζωής μου, αλλά και στις δύσκολες, με την ευχέρεια να τις βλέπω για αυτό που είναι.”

Αλεξία, Απόφοιτος Προγράμματος MBSR

Πληροφορίες για άλλα προγράμματα και workshops της **Mindfulness 360** επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας [www.mindfulness360.net](http://www.mindfulness360.net). Για να ενημερώνεστε έγκαιρα και άμεσα, εγγραφτείτε στο [newsletter](#) μας ή επισκεφτείτε το [Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων](#) στην ιστοσελίδα μας.

Istpd: 10/4/20