

Ενσωμάτωση τεχνικών της Mindfulness στην ψυχοθεραπευτική φάση της αυτοπαρατήρησης και αυτοκαταγραφής

Η MBCT είναι μια νέα θεραπεία του 3^{ου} κύματος της CBT που έχει φανεί αποτελεσματική στην αντιμετώπιση της υποτροπής στην κατάθλιψη και αντλεί τις ρίζες της από την MBSR που έχει με επιτυχία χρησιμοποιηθεί στη διαχείριση του άγχους

Στην παρούσα εργασία/παρουσίαση διερευνάται η δυνατότητα αξιοποίησης ορισμένων τεχνικών της mindfulness στην ψυχοθεραπευτική φάση της αυτοπαρατήρησης και καταγραφής σε δύο περιπτώσεις ασθενών με συμπτώματα διαταραχής πανικού ο ένας και κοινωνικού άγχους ο δεύτερος.

Συγκεκριμένα αναζητάται το πώς μπορεί να επιτευχθεί, με την εξάσκηση του ασθενή μέσα στη συνεδρία, ο εστιασμός της προσοχής σε αυτό που σκέφτεται, νιώθει, αντιλαμβάνεται να συμβαίνει στο σώμα του στο εδώ και τώρα και η χωρίς αξιολόγηση και κριτική καταγραφή σκέψεων, συναισθημάτων και συμπτωμάτων και συμπεριφορών.

Η ανάδειξη και η καταγραφή σκέψεων, συναισθημάτων, σωματικών συμπτωμάτων και συμπεριφορών είναι απαραίτητα στοιχεία στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία που πολλές φορές φαίνεται να παρεμποδίζονται από διεργασίες της προσοχής όπως το μπλοκάρισμα της σκέψης ή από νοητικές διεργασίες όπως η αρνητική αξιολόγηση και κριτική τους ως αρνητικών και καταστροφικών είτε επειδή συνδέονται με εμπειρίες του παρελθόντος είτε επειδή θεωρούνται προβλεπτικές για την κατάσταση του ασθενή στο μέλλον

Με την αξιοποίηση των συγκεκριμένων τεχνικών της Mindfulness σε περιστατικά ασθενών με άγχος στόχος είναι η διευκόλυνση της ψυχοθεραπευτικής φάσης της αυτοπαρατήρησης και αυτοκαταγραφής με επιπρόσθετο όφελος τη διακοπή του φαύλου κύκλου.