



## **TUDATOS JELENLÉT (MINDFULNESS) ALAPÚ KOGNITÍV TERÁPIA 2022.02.11. – 2022.06.17.**

A tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (mindfulness based cognitive therapy: MBCT) a kognitív terápiák harmadik hullámának rendkívül érdekes, meglepően hatékony új területe. A „tudatos jelenlét” olyan speciális figyelmi állapot, amely a jelenre fókuszál, növeli a mentális folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, a gondolatok kíváncsi megfigyelését és elfogadását javasolja. A standard kognitív terápiától eltérően nem akarja megváltoztatni az emocionális distresszt kiváltó negatív gondolatokat, hanem az azoktól való távolságtartásra bátorítja az egyént. Fő üzenete az, hogy a depresszióban, szorongásos állapotokban megjelenő negatív gondolatok pusztán tudattartalmak, amelyek lehet, hogy igazak, de lehet, hogy nem: azonban semmiképpen sem azonosak a személlyel.

A tudatos jelenlét meditáció és stresszcsökkentés hatékonyságát számos vizsgálat alátámasztja: jó eredménnyel használták a krónikus fájdalom és krónikus stressz kezelésében. Ma már egyértelműen bizonyított, hogy a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (MBCT) ugyanolyan hatékony a súlyos rekurrens depresszióban a visszaesések megelőzésében, mint a farmakoterápia. Az MBCT alkalmazása ma már olyan egymástól távol álló területekre is kiterjed, mint az elhízás, az önértékelési zavarok vagy a figyelemzavar területe.

Jelen tanfolyam a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia kidolgozóinak (Segal, Williams és Teasdale, Oxford Mindfulness Center) képzésén alapul. A képzés elemei: sajátélményű tudatos jelenlét meditáció és kognitív terápia, a kognitív terápia elmélete, MBCT gyakorló tanítás és szupervízió. A képzés elvégzése után a résztvevők tanúsítványt kapnak, amely feljogosítja őket az MBCT alkalmazására a képzettségüknek megfelelő populációval.

A képzés vezetője: Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra, pszichoterapeuta, MBCT tanár

Helyszín: Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék (1091 Budapest, Üllői út 25. I. em.)

Kreditpont érték: 50 pont

Időtartam: 42 óra, kéthetente pénteken 9:00-13:00, a hosszú nap: 9:00-15:00

Első alkalom: 2022. február 11.

Maximális létszám: 15 fő

Részvételi díj: 180 000 Ft

Jelentkezés: a [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu) e-mail címen

Jelentkezési határidő: 2022. január 5.

További információ: az OFTEX portálon ([www.oftex.hu](http://www.oftex.hu)), ill. a [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu) e-mail címen