

Mindfulness и регулација на стрес

Пристапите засновани на mindfulness, како на клиничкото поле, така и во секојдневниот живот се широко користени ширум светот. Првите студии на оваа тема напавен од страна на Jon Kabat-Zinn (Џон Кабат-Зин) во 1999 година, што значи „да се обрнува внимание на одреден начин: намерно, во сегашниот момент и тоа без предрасуди“.

Најмоќниот аспект на концептот и вежбите засновани на mindfulness е тоа што се научно поддржани/докажани.

Примарната цел на оваа презентација ќе биде да се дефинира концептот на mindfulness. Не би било погрешно да се каже дека mindfulness е практика, а не теорија. Затоа ќе биде неопходно објаснувањето да биде поддржано со практична примена (mindfulness вежба). Првиот дел на презентацијата ќе обезбеди општа рамка за вештините и техниките за mindfulness како другите можат тоа да го развијат.

Во вториот дел ќе биде воведен како невролошки го доживуваме стресот и најосновните теми поврзани со стресот. Конечно, презентацијата ќе заврши со објаснување поврзаноста помеѓу mindfulness и стресот и како можеме тоа да го регулираме со помош на оваа вештина.

Мр. Психолог/Психотерапевт
Берна Беба Хамзаи