

**АПСТРАКТ**

Работилница за докторанди на студиска програма-Невронауки

**Невронауки и мајндфулнес**

**Проф. д-р Ленче Милошева**

Работилницата е од областа на когнитивните невронауки и мајндфулнес базирани когнитивни психотерапии, наменета за докторанди на Невронауки и студентите од општа медицина, кои се заинтересирани за научни истражувања од овие области. Добредојдени се и студенти од другите студиски програми на Факултетот за медицински науки.

Основната цел е запознавање со научни истражувања и методологија на истражување за промените кои настануваат во мозокот како резултат на делувањето на психотерапијата, па со право КБТ психотерапиите, независно дали се од првиот, вториот или најсовремените од третиот бран на КБТ терапии, веќе се вбројуваат не само во психолошки, туку и во биолошки терапии. Наодите ќе бидат поткрепени со презентирани емпириски докази. Исто така, работилницата има и апликативен дел и учесниците ќе имаат можност да се запознаат и со познатиот 8 неделен програм на мајндфулнес за редуцирање на депресивноста и емоционален дистрес, едитиран од Jon Kabat-Zin.

Програмот кој подоцна учесниците можат да го вежбаат во тек на 8 недели вклучува 8 главни подтеми:

- 1 недела: „Повеќе од автоматски пилот“
- 2 недела: „Друг начин на дојдеш до знаење“
- 3 недела: „Враќање дома во сегашноста“
- 4 недела: „Препознавање на аверзијата “
- 5 недела: „Дозволување нештата да бидат како што се“
- 6 недела: „Гледање на мислите како мисли“
- 7 недела: „Љубезност во акција“
- 8 недела „ Што сега?“

Клучни зборови: невронауки; научни истражувања; мајндфулнес; КБТ терапии; депресија; емоционален дистрес.