

Втор конгрес на студентите на општа медицина,  
10.05.2019

Работилница:

# **НЕВРОНАУКИ И МАЈНДФУЛНЕС**

Проф. д-р Ленче Милошева

# Како се користи во психотерапијата?

- Припаѓа кон третиот бран на КБТ
- Се користи како третман или дел од поширок КБТ протокол
- Емпириски валидирани програми
- Значајни публикации
- Предавања од др. Зорица Марић, РЕБТ Центар Белград
  - J. K. Zinn (199e): *Full catastrophe living* (мајндфулнес за редуција на стрес)
  - M. Linehan (1993): *Skills Training Manual for Treating BPD* (мајндфулнес вежби како дел од протоколот DBT)
  - Segal, Williams, and Teasdale (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (мајндфулнес терапија за депресија)
  - Williams, Teasdale, Segal, J.K. Zinn (2007): *The Mindful Way Through Depression* (протокол и workbook за депресивни клиенти)

# Во КБТ/РЕБТ

- ❑ Мајндфулнес интегриран во КБТ/РЕБТ тераписки протокол
- ❑ Претставува метод кој ја потпомага
  - Насоченоста на вниманието и соочување со внатрешните појави (сензации, мисли, емоции)
  - Освестување и дистанцирана свесност на своите мисли
  - Разбирање и усвојување на концептот на прифаќање vs. Барање дека нешто (јас, други, животот) биде поинаков отколку што е

# Две компоненти на тренингот

- Насочување на вниманието на непосредно искуство
  
- Ориентираност на непосредно искуство
  - Позитивен став според мајндфулнес пристапот, мајндфулнесот како животна вредност

1. Искусете го сувото гројзе со  
полна свесност
2. Директна вклученост во своите  
искуства ( Да мислиш за објектот  
vs. Директно да го доживееш  
објектот)
3. Вклученост во сегашниот момент  
(Сега и овде: насоченост на  
сегашниот момент vs. Насоченост  
на минатото/иднината)

**-Body scan: вежба за насочување на  
вниманието**

**-Вежби за дистанцирана свесност ( возови,  
облаци)**

# Примена во клиничката пракса

- Рекурентни и хронични растројства
  - Анксиозност
  - Депресија
  - Третман на интрузивни мисли кај ОКП

# Фокус на вниманието во текот на мајндфулнес тренингот

- Јадење со полна свесност
- Скенирање на тело
- Одење или истегнување со полна свесност
- Да седиш со дишење
- Да седиш со звуците
- Да седиш со мислите
- Да седиш со потешкотиите



## 8 неделен програм

### Williams, Teasdale, Segal, J.K. Zinn (2007):

1. недела: „Поместување од “Да се живее на “автоматски пилот“ на “Да се живее со свесност и избор”
2. недела „Поместување од “Поврзување со своето искуство преку мисли” на “Директно чувствување на своите искуства”
3. недела: „Поместување од “Навратување во минатото и иднината” на “Да бидеш потполно во сегашниот момент”
4. недела: „Поместување од “Потреба да одбегнат, побегнат или ослободат од непријатни искуства на “Да им се пријде на искуствата со интересирање”
5. недела: „Поместување од “Потреба нештата да бидат поинакви на “Да им се дозволи на нештата да бидат баш онакви какви се“
6. недела: „Поместување од “Согледување на мислите како вистински и реални!” на “Согледување на мислите како ментални настани”
7. недела: „Поместување од грубо и захтевно третирање на себе кон водење на сметка за себе со сочувствителност и љубезност“
8. недела: „Планирање на иднината во полна свесност“

## **Z. V. Segal: заклучоци на основа на досегашните истражувања на ефектите на мајндфулнес пристапот**

- **Мајндфулнес пристапот е значаен за емоционалната регулација**
- **Позитивните ефекти зависат од континуирана примена на мајндфулнес пристап**
- **Може да биде интегриран во стандардни КБТ/РЕБТ третмани за растројства во расположението и анксиозни растројства**

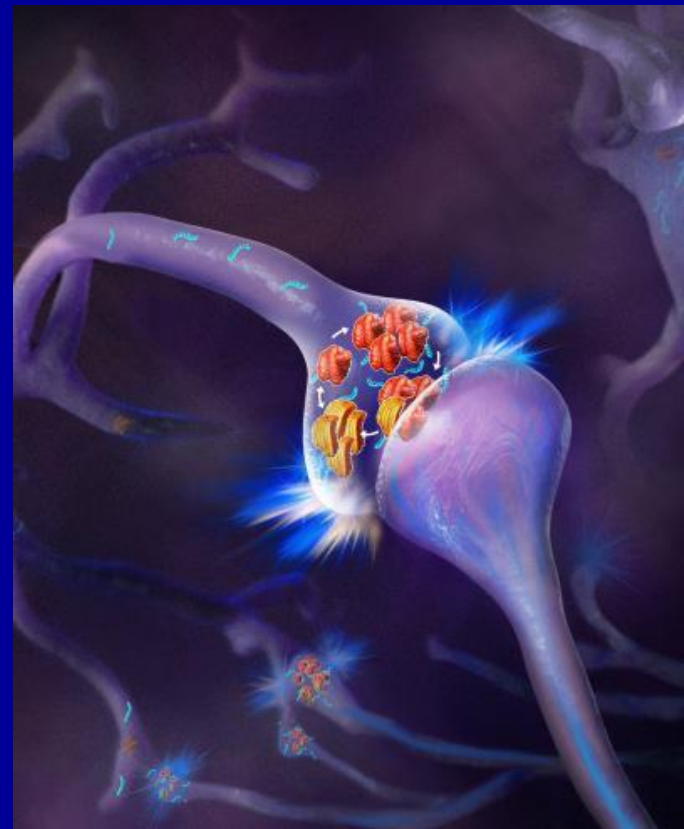
# Кои промени се случуваат во текот на учењето?



ПРОФ. Д-Р ЛЕНЧЕ МИЛОШЕВА

# ..ВО ТЕКОТ НА УЧЕЊЕТО

- 1. *СЕ СОЗДАВААТ НОВИ СИНАПСИ*

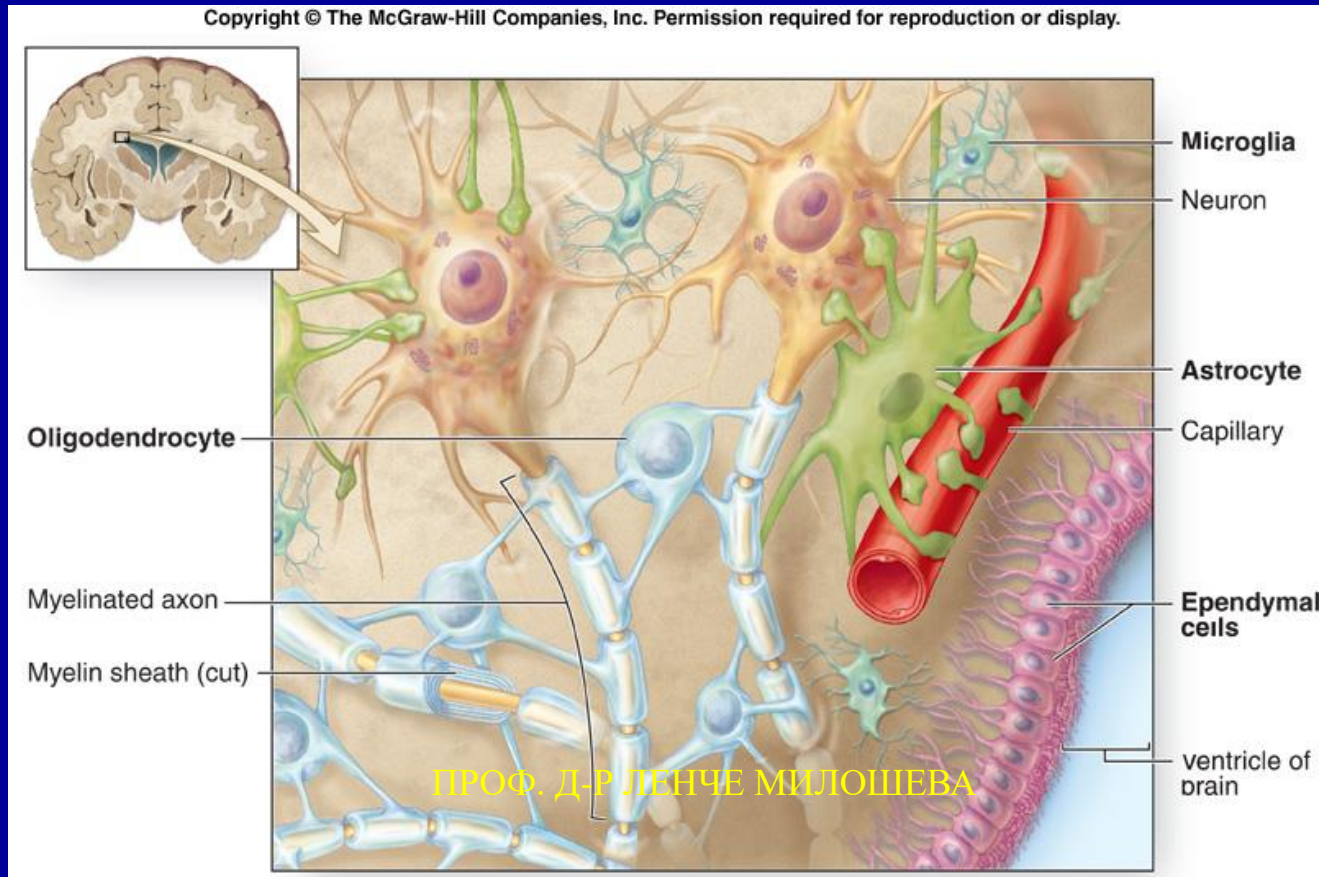


## .. ..ВО ТЕКОТ НА УЧЕЊЕТО

- **2. СЕ ПОДОБРУВА СНАБДЕНОСТА СО КРВ И СОЗДАВАЊЕ НА НОВИ КАПИЛАРНИ МРЕЖИ (со ова се подобрува протокот на крв и снабденоста на мозочното ткиво со кислород)**

# .. ..ВО ТЕКОТ НА УЧЕЊЕТО

- ▶ **3.СЕ СОЗДАВААТ ПОТПОРНИ КЛЕТКИ (тнр. Глија клетки , кои се зголемуваат по број и величина)**



## ... ..ВО ТЕКОТ НА УЧЕЊЕТО

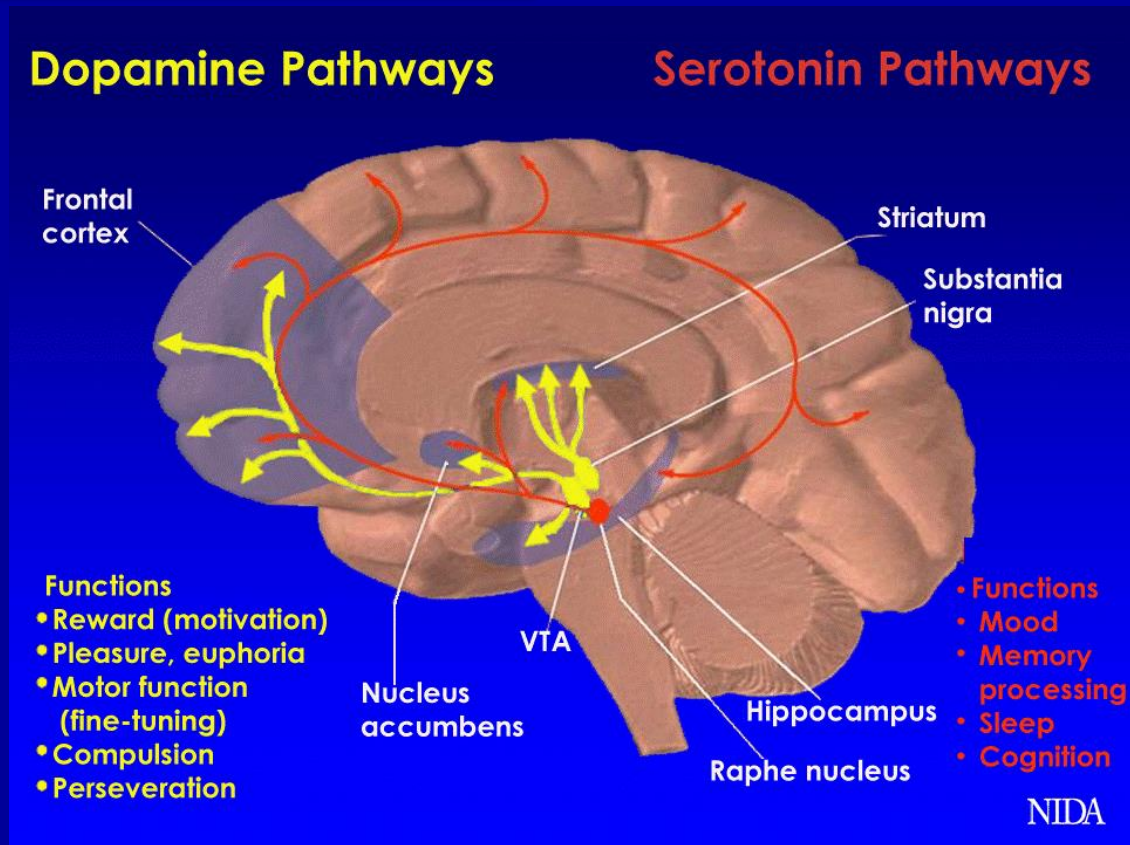
- **4. МИЕЛИЕНИЗАЦИЈА (се создава масна миелинска обвивка околу аксонот на невронот со што се подобрува преносот на сигнали меѓу невроните)**

## **... ВО ТЕКОТ НА УЧЕЊЕТО**

- ▶ **5. СЕ СОЗДАВААТ НОВИ НЕВРОНИ (неврогенеза), посебно во подрачјето на хипокампусот**



# Систем на награда



Учењето зависи од мотивираноста за награда

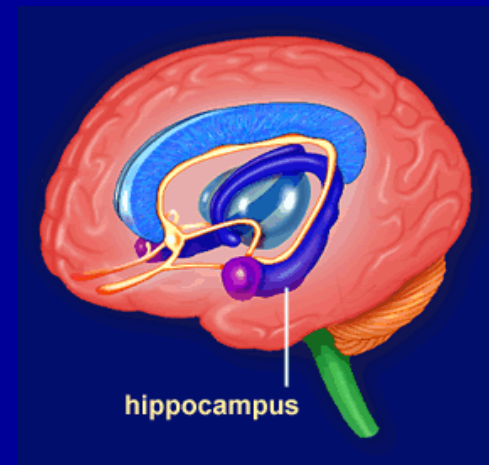
Оштетувањето на вентралното тегментално подрачје и nucleus accumbens доведува до губење на мотивацијата—немање способност за учење

ПРОФ. Д-Р ЛЕНЧЕ МИЛОШЕВА

# Улогата на **хипокампусот** во помнењето

- **Хипокампусот е намален кај болен со ограничено помнење.**
- **ПЕТ студиите кај здрави доброволци покажале дека во текот на решавање на психолошките тестови на помнење до најголем пораст на метаболизам (активација) доаѓа токму во подрачјето на хипокампус и парахипокампални вијуги.**

## Улогата на хипокампусот во помнењето



- ✓ **Хипокампусот е важен за помнењето—делумно оштетување на хипокампусот предизвикува изразени пореметувања во експлицитното помнење.**
- ✓ **Потполно разорување на амигдалата нема да предизвика пореметување на експлицитното, туку само на афективното учење и помнење.**

# Мета анализи и системски прегледи на научни истражувања од невронауките и мајндфулнес

*-Методологија*

*-Можности за апликативност*

## Z. V. Segal: Насоки за идни истражувања

- Постои согласност во дефинирање на начинот на мерење на праксата
- Да се истражи врската помеѓу праксата на испитаниците и нивните бихејвиорални резултати
- Да се истражи врската помеѓу праксата на инструкторите и бихејвиоралните резултати на испитаниците.
- Да се истражи одржување на бихејвиорални и неурални промени

# Потешкотии во пракса

- ❑ Негативни ставови према вежбите
- ❑ Отпор према домашни задачи
- ❑ Одбегнување за соочување со болни емоции
- ❑ Досада
- ❑ Потешкотии да се фокусираат
- ❑ Предрасуди према медитацијата
- ❑ Неразбирање на концептот на дијалектика помеѓу прифаќање и акција