

Доктор психологических наук Илона Крон

Dr.psych. Ilona Krone

Рига, Латвия

КПТ, схема терапевт / тренер / супервайзер

MF teacher

**Может ли осознанности быть слишком
много? Ценность среднего пути**

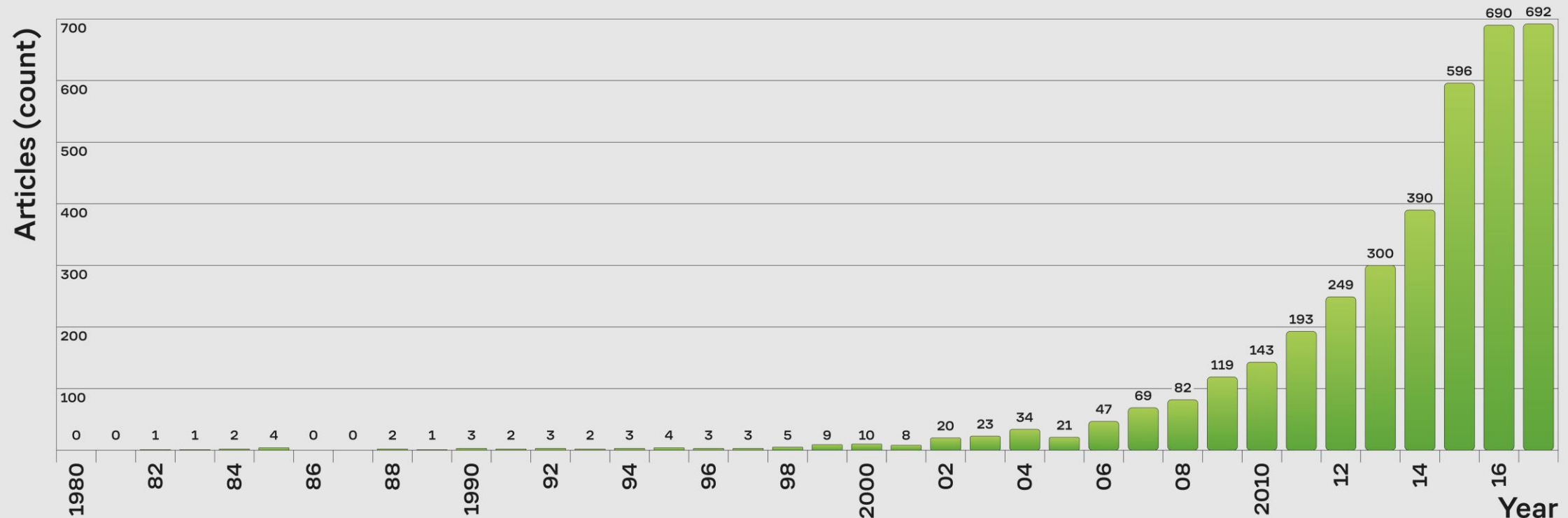


Riga

Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: the refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species

Jon Kabat-Zinn

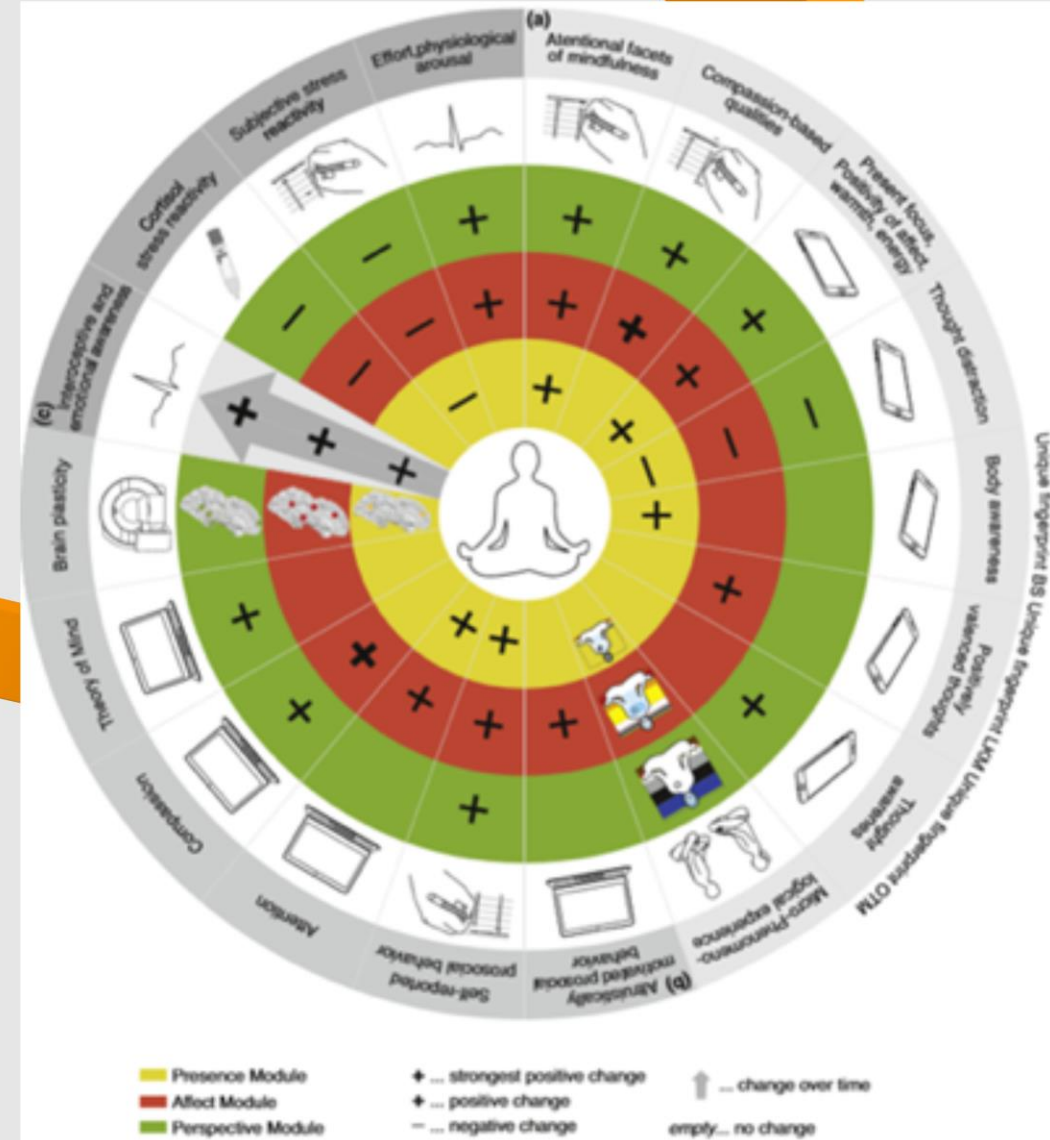
Mindfulness Journal Publishing by Year , 1980-2017



ScienceDirect

It matters what you practice: different training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project

Tania Singer and Veronika Engert



Выводы:

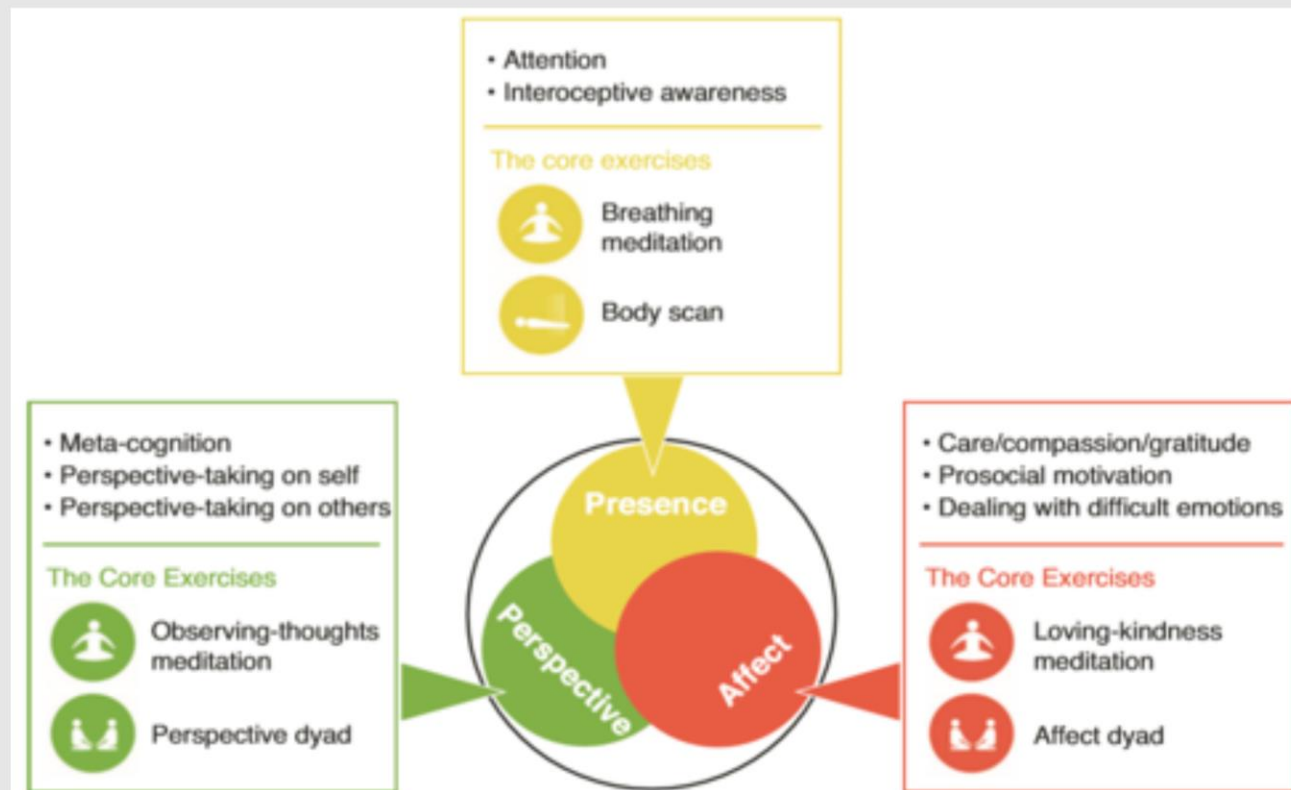
Тип практики имеет значение

Практика внимательности

Эффективна в увеличении **ощущений присутствия, осознания тела и производительности внимания.**

Affect Module and Perspective Module

Эффективны в снижении чувствительности к социальному стрессу и повышении социальных качеств (например альтруизма, сострадания и чувства любви, тепла) или ведения переговоров о конфликте (навыки, например метаосознание)

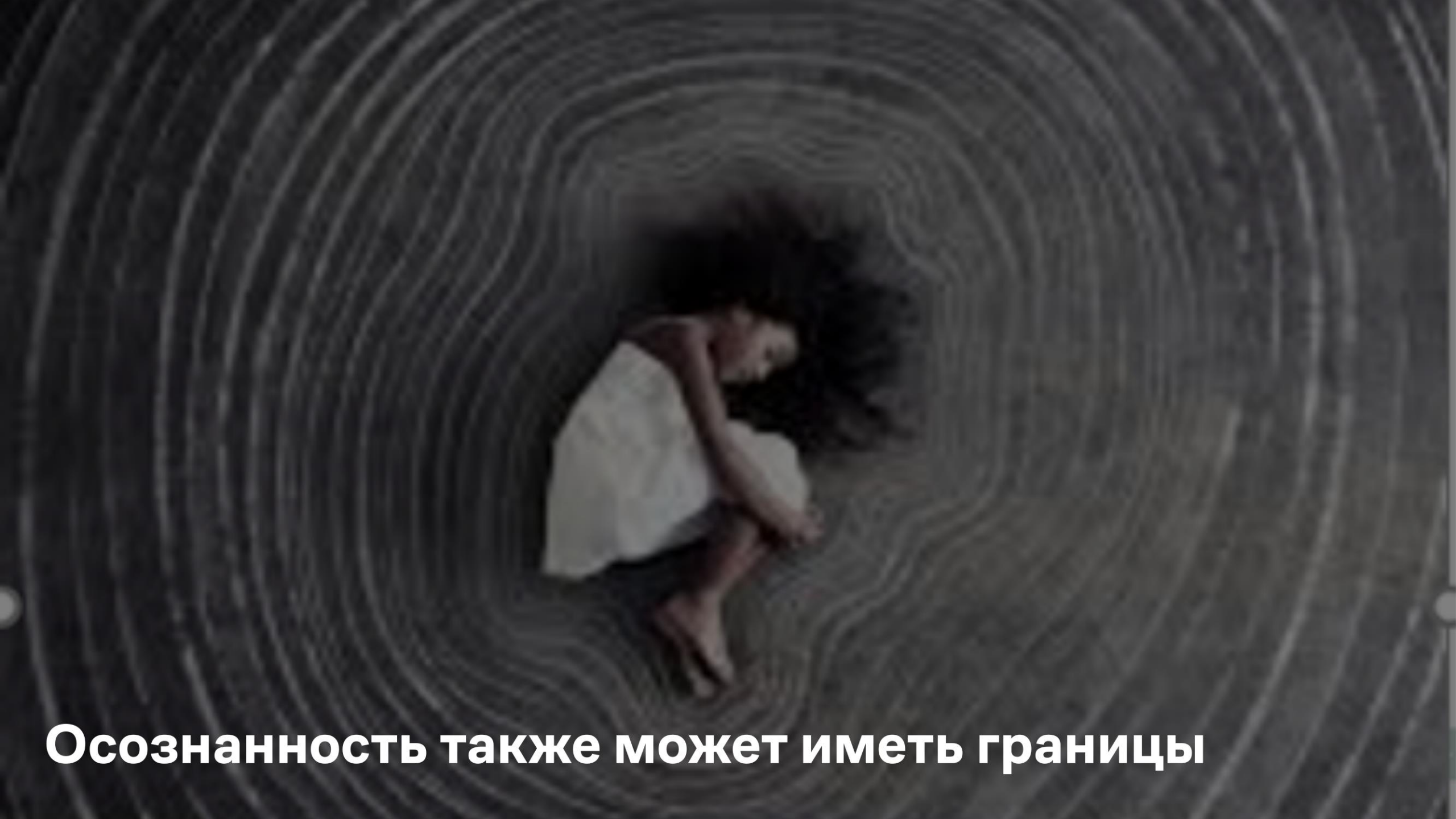


Фактор времени

Как быстро может быть достигнута функциональная пластичность мозга в конкретных областях мозга?

- Неделя, чтобы тренировать сочувствие и сострадание [Klimecki OM, Leiberg S, Ricard M, Singer T, 2014].
- Интероцептивная осведомленность тела увеличивается в течение 6–9 месяцев тренировок [Bornemann B, Singer T:, 2017].
- Стрессовая физиология показывает значимые изменения через 3 месяца (Valk SL, Bernhardt BC, Trautwein FM et al., 2017; Engert V, Kok BE, Papassotiriou I et al, 2017).





Осознанность также может иметь границы

Границы осознанности

(Britton, 2019)

Исследования осознанности имеют тенденцию к чрезмерному представлению положительных результатов, в то время как отрицательные результаты либо не публикуются, либо скрываются в ходе анализа

Очень немногие исследования измеряют побочные эффекты

(Wong, Chan, Zhang, Lee, 2018)



Негативные симптомы, вызванные медитациям*:

- Психоз (Kuijpers, Van der Heijden, Tuinier, & Verhoeven, 2007),
- Негативный аффект (French, Schmid, & Ingalls, 1975),
- Мания (Yorston, 2001),
- Деперсонализация и дереализация (Castillo, 1990),
- Травматические воспоминания (Miller, 1993).

*Виды медитации (трансцендентальная, дзен, осознанность) часто возникали в контексте интенсивных ретритов (Lustyk, Chawla, Nolan, & Marlatt, 2009).



Участники сообщали, что (Baer et al. 2019)

- Медитация вызывает тревожные мысли и чувства, которыми трудно управлять;
- Депрессия, тревога и низкая самооценка усугубляются медитацией;
- Серьезные угрозы чувству реальности.

Эти эпизоды произошли не по отношению к более общепринятым практикам, но возникли при «попытках продвинутых практик медитации, все еще будучи относительным новичком»



Факторы учителей

(Baer et al. 2019)

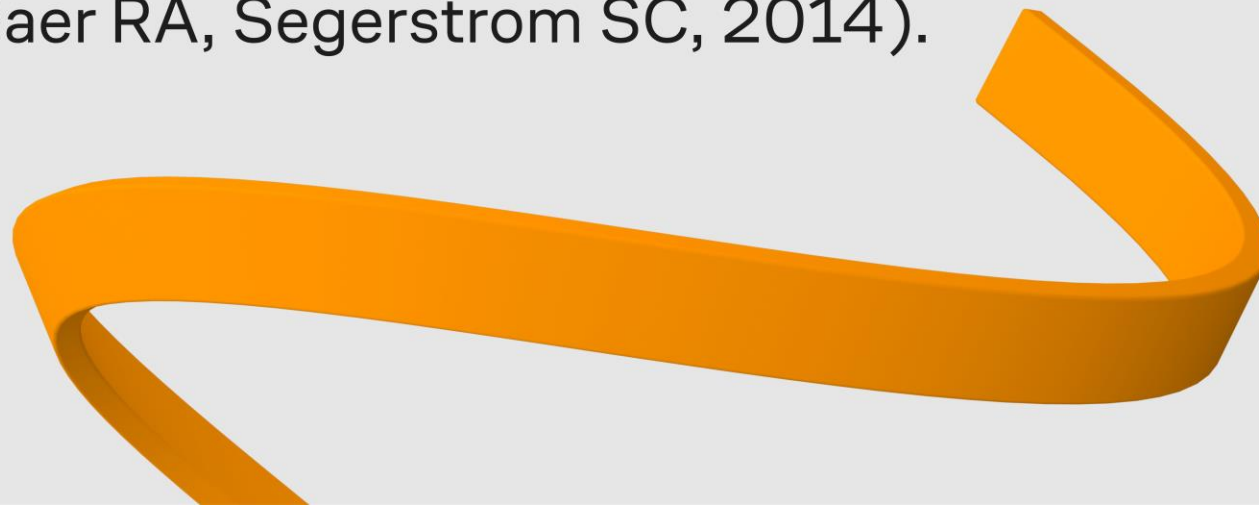
- Отсутствие эмпатии,
- Недооценка серьезности проблем клиента,
- Отсутствие ясности в отношении процесса или содержания терапии,
- Другая некомпетентность,
- Отсутствие общей компетентности.



Границы осознанности I

(Britton, 2019)

Высокий уровень observing awareness ассоциировался с **ухудшением психического здоровья**, включая повышенную **депрессию**, **беспокойство**, **диссоциацию** и **злоупотребление алкоголем или наркотиками** (Sahdra B, Ciarrochi J, Parker P, Basarkod G, Bradshaw E, Baer R:, 2017) и **снижение способности переносить боль** (Evans DR, Eisenlohr-Moul TA, Button DF, Baer RA, Segerstrom SC, 2014).



Границы осознанности II

(Britton, 2019)

Интероцепция и активации островка

- Интероцептивные тренировки, ориентированные на тело (сканирование тела, осознание дыхания), приводят к наибольшей стрессовой реактивности кортизола, по сравнению с другими формами медитации (Engert, Kok, Papassotiriou, Chrousos, Singer, 2017).



Высокий уровень префронтального контроля (Britton, 2019)

- Может быть связан с эмоциональным притуплением и диссоциацией (Sierra, 2009).
- Медитационное «затухание» миндалины, ослабляет не только отрицательные эмоции, но и положительные (Kral, Schuyler, Mumford, Rosenkranz, Lutz, Davidson, 2018).



Границы осознанности

Возможно, что для людей, страдающих травмой или депрессией в раннем возрасте, могут быть эмоциональные трудности в модуле аффекта (Loving Kindness)



Децентрализация и психологическая дистанция

(Britton, 2019)

- Совпадение с диссоциацией

Как обеспечивает оптимальный уровень психологической дистанции, который «отступает» достаточно далеко, но не слишком далеко?



Воздействие и избегание опыта (Britton, 2019)

- «Поворачиваясь к трудностям» и полностью испытывая свои негативные эмоции, «облегчает снижение дистресса в ответ на сильные эмоции», приводит к снижению эмоционального избегания и, как следствие, снижению симптомов» (Brake, Sauer-Zavala, Boswell, Gallagher, Farchione, Barlow, 2016).
- Тревога и другие расстройства могут быть вызваны и поддерживаться не только смещением внимания от угрозы (избеганием), но смещением внимания к угрозе (McNally, 2018).



Принятие и переоценка (Britton, 2019)

Переоценка или принятие ситуации могут ослабить стресс, когда нет других вариантов, но неспособность предпринять корректирующие действия в ситуации, которую можно было изменить, может вызвать депрессию
(Troy, Shallcross, Mauss, 2013).

Полезность и польза любого психологического процесса зависит от взаимодействия человека и контекста





Как не навредить?

Рекомендации, чтобы снизить побочные явления

Осторожно с клиентами, если

(Baer et al. 2019)

- Зависимость,
- Суицидальность,
- Психоз,
- ПТСР,
- Тяжелая депрессия,
- Серьезная социальная тревога и недавняя утрата,
- Развод или другой личный кризис.

Эти критерии «зависят от клинического суждения и опыта учителя, а также от поддержки и мотивации участника» (Kuyken et al)

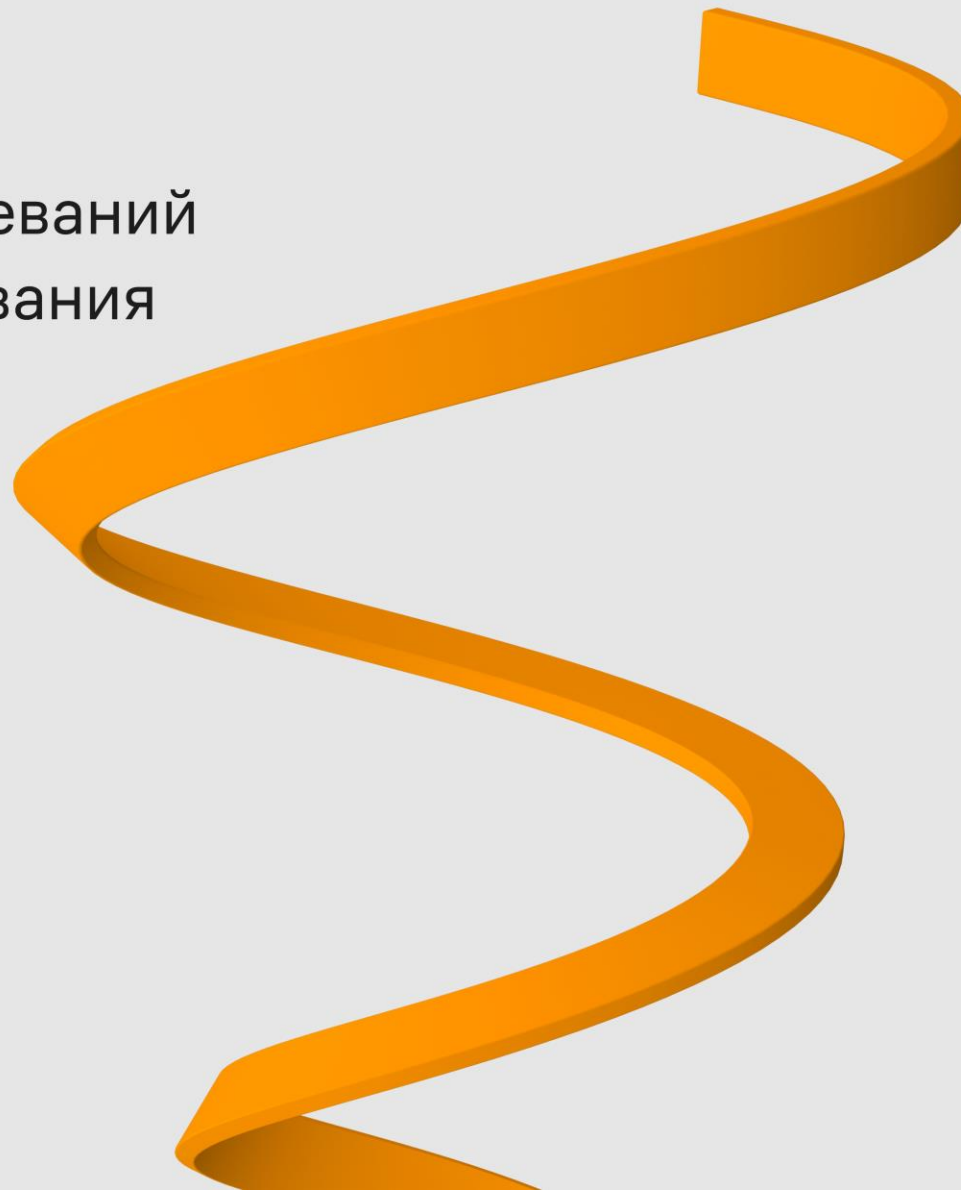


Важно

(Baer et al. 2019)

Оценка истории психиатрических заболеваний
и травм, а также текущего функционирования
и личной поддержки

(Добкин, Ирвинг и Амар, 2012)



PRE-MBSR INTERVIEW

Appendix A

Date of Interview

Name of Interviewer

Name of Participant

1. How did you out about our program?
2. Have you taken workshops previously that involved groups?
If yes, could you describe the experience?
3. Screen for trauma: Have you ever experienced trauma in your life?
 - intrusiveness
 - avpidance
 - body arousal
4. Screen for alcohol/substance abuse.
5. Have you ever been treated for a mental health problem?

Interviewer looks at the questionnaire scores and probes only if there is an indication for concern.

Describe the program, explain the expectations time commitment.

What is your intention for taking MBSR? Please identify 3 goals.

1.

2.

3.



Важно

(Baer et al. 2019)

Учителям осознанности нужна подготовка по вопросам психического здоровья, с которым они могут столкнуться, а также по распознаванию и работе с проблемами, связанными с медитацией



Критерии оценки обучения (MBI-TAC; Crane et al., 2013) (Baer et al. 2019)

6 областей компетенции:

- а) Распределение и организация содержания сеанса
- б) Навыки коммуникации
- в) Вовлеченность в осознанность
- г) Ведение по практикам осознанности
- е) Проведение по темам курса
- ф) Поддержание среды группового обучения



Crane&Kuyken, 2019



Важно

(Baer et al. 2019)

- Обоснование практик.
- Участники должны чувствовать, что их **приглашают**, а не заставляют участвовать.
- Может возникнуть дистресс и дискомфорт → новые навыки.

Систематический мониторинг и регистрация ухудшений и неблагоприятных событий



Важно

(Baer et al. 2019)

- Многие подходы, ведущие к улучшению качества жизни, могут быть стрессовыми и сложными.
- Трудные переживания в медитации иногда рассматриваются как возможности для обучения или признаки прогресса на медитативном пути.
- Временный дискомфорт неизбежен в психотерапии (Duggan et al., 2014), поскольку участники сталкиваются с болезненными проблемами, изучают новые навыки и применяют их в проблемных ситуациях.



Original Paper

For Whom May Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program be Contraindicated?

Patricia L. Dobkin - Julie A. Irving - Simon Amar

Важно

1) **Скрининг потенциальных участников** на наличие психиатрических проблем, зависимостей и посттравматического стрессового расстройства.



Original Paper

For Whom May Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program be Contraindicated?

Patricia L. Dobkin - Julie A. Irving - Simon Amar

Важно

2) Для людей с психопатологией (например, генерализованным тревожным расстройством) рекомендуется обеспечить, чтобы их лечил надлежащим образом квалифицированный специалист, учитывая, что **MBSR не является формой групповой психотерапии или группой поддержки**



Original Paper

For Whom May Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program be Contraindicated?

Patricia L. Dobkin - Julie A. Irving - Simon Amar

Важно

- 3) • Участники должны быть проинформированы о том, что ожидать от видов практики и «домашней работы».
- Информация о том, что ранние практики могут быть сложными, и предлагать стратегии относительно того, как реагировать при возникновении неприятных эмоций (например, методы стабилизации посредством осознания дыхания).



Original Paper

For Whom May Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program be Contraindicated?

Patricia L. Dobkin - Julie A. Irving - Simon Amar

Важно

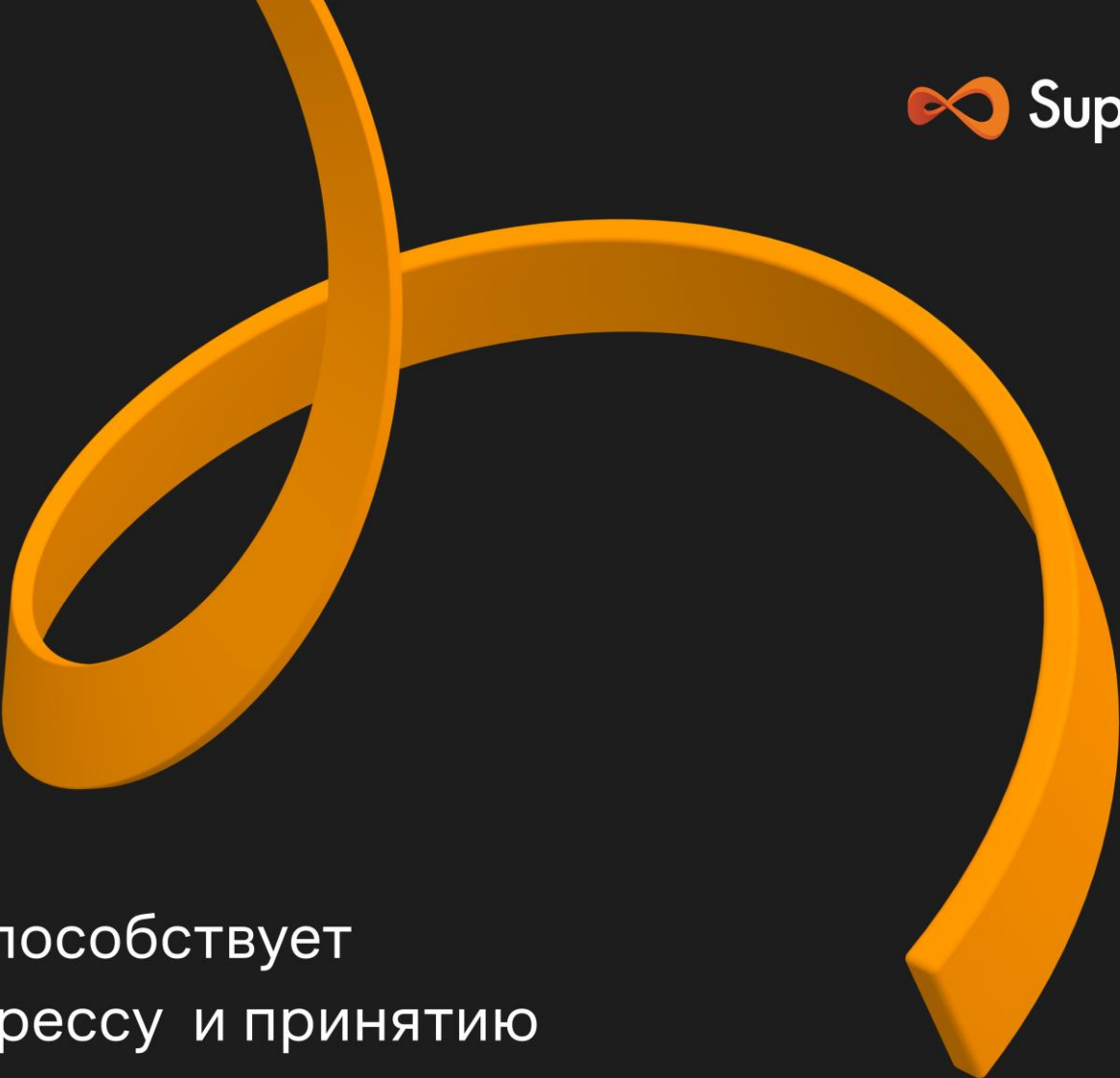
Во время программы подчеркиваем, что: Участники лучше знают, что им нужно, и когда определенный тип практики (например йога) подойдет или не подойдет.

Участники несут ответственность за свое благополучие как в настоящий момент, так и в долгосрочной перспективе.



Считается, что осознанность способствует повышению терпимости к дистрессу и принятию неприятных переживаний





Считается, что осознанность способствует
повышению терпимости к дистрессу и принятию
неприятных переживаний

Спасибо за внимание!