



TIETOISEEN LÄSNÄOLOON PERUSTUVA KOGNITIIVINEN TERAPIA

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) -yksilöllistä tietoisuustaitoharjoittelua ryhmässä toistuvasta masennuksesta kärsiville

Mielialan heikentymiseen toistuvassa masennuksessa liittyy olennaisesti herkistynyt kielteisten ajatusten ja tunteiden havainnointi ja niihin kiinnittyminen, jolloin voi olla tyypillistä, että pienikin mielialan lasku aktivoi jopa aiemmin koetulle masennukselle tyypillisiä ajatuksia, mielikuvia, tunteita ja kehollisia tuntemuksia, ja näin matala mieliala saattaa eskaloitua uudelleen.

Ryhmässä, pääosin itsenäisesti tehtävin harjoituksin, harjoitellaan uudenlaista suhdetta kielteisiin tunteisiin ja ajatuksiin hyväksyvän läsnäolon (mindfulness:n) keinoin. Työskentelyn tavoitteena on oppia auttavia mielentaitoja, joissa opitaan hetkestä toiseen tapahtuvaa tiedostamista, ottamaan etäisyyttä ja tunnistamaan mielensisältöjä sekä reagoimaan mielensisältöihin itseään hoitavalla tavalla.

Ryhmä kokoontuu Kumppanuustalo Arttelin avarassa salissa perjantaisin klo 13.00-15.00, viikoittain vakiaikanaan, yhteensä 8 kertaa, 2 tunnin ajan, alkaen pe 13.1.2023 vkolla 2. Ryhmä toteutuu viikoilla 2-10, pois lukien vko 9. Hinta on, terveydenhuollon hoidollisena palveluna alv 0% , 50€ /2 h / kerta. Kumppanuustalo Artteli sijaitsee pääkirjasto Metson välittömässä läheisyydessä osoitteessa Mustanlahdenkatu 22/ (Puutarhakatu 22). Ryhmä toteutuu riittävän osallistujamäärän täyttyessä.

Varaa työskentelyysi tyyny ja viltti. Alustat löytyvät paikan päältä. Pukeudu ryhmän ajaksi muutoinkin joustaviin ja lämpimiin vaatteisiin. Jokaisella tapaamisella on oma aiheensa, jota työstedään harjoituksin, keskustellen ja tapaamisten välissä myös välitehtävin. Aiheet ovat seuraavat:

1. viikko: AUTOMAATTIOHJAUKSESTA IRROITTAUTUMISEN HARJOITTELUA
2. viikko: ELÄMÄ PÄÄN SISÄLLÄ, TEKEMISEN TILASTA KOKEMISEN TILAAN
3. viikko: HAJANAISEN MIELEN KOKOAMINEN
4. viikko: VÄLTTELYN TUNNISTAMINEN
5. viikko: SALLIMINEN
6. viikko: AJATUKSET EIVÄT OLE TOSIASIOITA
7. viikko: MITEN PIDÄN PARHAITEN ITSESTÄNI HUOLTA
8. viikko: OPITUN YLLÄPITO JA LAAJENTAMINEN

Ilmoittautumiset sähköpostitse osoitteeseen elina.ruohola (a)psykoterapiatalo.fi. Laita otsikkoon MBCT -ryhmään osallistuminen ja viestiin yhteystietosi. Ennen ryhmään pääsyä sovitaan tarvittaessa puhelinhaastattelu. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 13.12.2022.

Lämpimästi tervetuloa kahdeksan viikon matkalle lujittamaan lempeästi ja ystävällisesti läsnäolon taitoa nykyhetken kokemiseen, tiedostaen kokemusta niin tarkkarajaisen kuin avarankin havainnoivasti, sallivasti sitä sellaisenaan kuin se koettavaksi tarjoutuu.

psykoterapeutit Eija Taubert & Elina Ruohola