

# Teadveloleku (Mindfulness) kasutamine psühhoteraapias



**LIIS VAHTRA-ŠMUTOV**

**KLIINILINE PSÜHHOLOOG  
JA PSÜHHOTERAPEUT**

**20.02.2020**

# Teadvelolek (mindfulness) on:



“Teadlikkus, mis tekib läbi teadlikult suunatud tähelepanu käesolevas hetkes asjadele nii nagu nad on ilma hinnanguid andmata.”

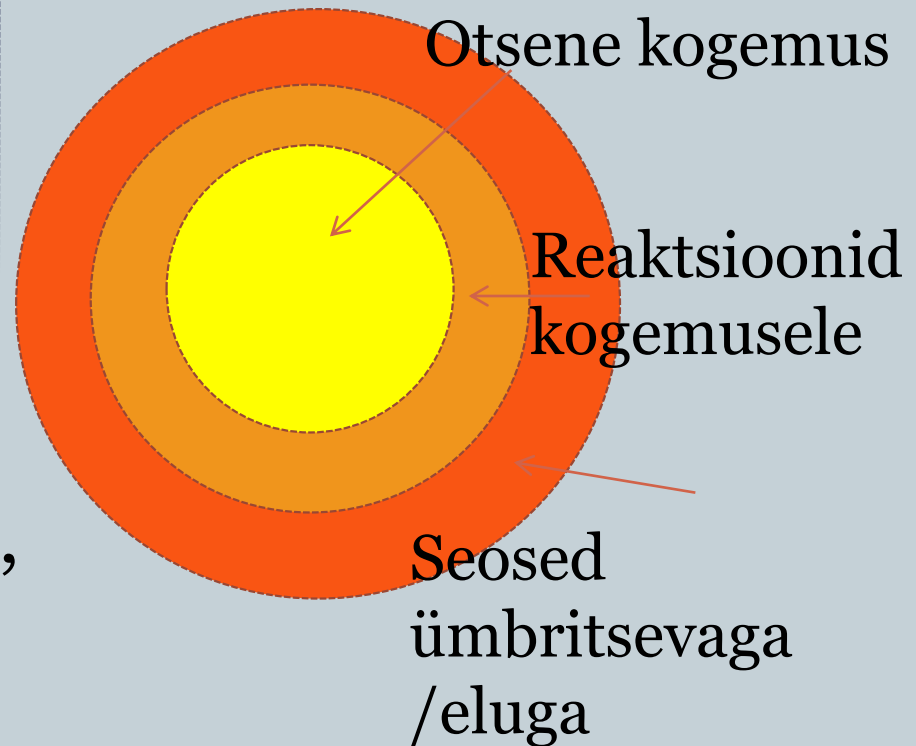
- (1) Teadlikkus
- (2) hetkekogemusest
- (3) seda aktsepteerides

-Williams, Teasdale,  
Segal, and Kabat-Zinn  
(2007)

(Germer et al., 2005)

# Teadveloleku pragmaatiline definitsioon

- Tähelepanu fokusseerimine (valgusvihk) ja avaram teadlikkus
- Kehale, tunnetele ja vaimsetele kogemustele häälestumine
- Kogemuse iga aspekti suhtes aktsepteeriv, arvesse võttev, huvitatud, kaastundlik suhtumine



# Kahjulikud mõtlemis-ja käitumismustrid:



1. Automaatpiloodil elamine
2. Kogemine läbi mõtete
3. Mõtetes mineviku või tulevikus olemine
4. Ebameeldivate kogemuste vältimise, nende eest põgenemise või neist lahti saada püüdmine
5. Soovimine, et asjad oleksid teistmoodi kui nad on
6. Oma mõtete nägemine tõe ja reaalsusena
7. Enda kohtlemine karmilt ja ebasõbralikult

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition. Segal, Z. V., Williams, J. M.G., Teasdale, J. D. 2013. Guilford Press

# Teadveloleku rakendamise mõju



- Rohkem aktsepteerimist
- Suurem kaastunne enese suhtes
- Positiivsete emotsioonide kasv
- Vähem negatiivset mõtisklemist
- Vähem negatiivseid emotsioone

(Keng et al. 2011)

# Teadveloleku rakendamise mõju



Olulised muutused aju funktsioneerimises ja arhitektuuris, mis viitavad:

- Parem tähelepanu
- Paranenud mälu
- Paranenud täidesaatvate funktsioonide talitlus
- Positiivne mõju unele ja kortisooli tasemele
- Vähenenud emotsionaalne reaktiivsus
- Paranenud emotsionaalne tasakaal

# Teadveloleku rakendamise mõju



- Paranenud immuunsüsteemi toimimine
- Üldise heaolu kasv
- Psühholoogilise distressi vähenemine
- Informatsioonitöötluse kiiruse kasv
- Vähenenud pingutus ülesande täitmisel ja vähem mõtteid, mis ei ole seotud käesoleva ülesandega

# Teadvelolekul põhinevad sekkumised on tõestanud oma efektiivsust:



- Mitmete meeleolu- ja ärevushäirete ravis
- Söömishäirete ravis
- Suitsidaalse käitumise ja piirialase isiksusehäire ravis
- Psühhoosiliste häirete ravis
- autismihäire funktsioneerimise parandamine
- Erinevate kroonilise valu vormide nagu lihas-skeleti valu, reumatoidartriidi ja fibromüalgia puhul
- Vähipatsientide puhul psühholoogiliste sümptomite vähendamises
- Stressitaseme vähendamisel tervetel inimestel



# Teadvelolekul põhinevad teraapiaprogrammid



- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1990)
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)
- Mindful Self-compassion (Christopher Germer & Kristin Neff, 2010)
- Mindful parenting (Susan Bögels, Kathleen Restifo, 1997)
- Lisaks on töötatud välja teadvelolekul põhinevaid teraapiaprogramme erinevatele sihtgruppidele (ADHD lastele ja nende vanematele, autismispektri häiretele, obsessiiv-kompulsiivsele häirele, psühhootilistele häiretele jne.)

# Teadvelolekul põhinev kognitiivne teraapia (MBCT)



- Töötatud välja depressiooni tagasilanguste ennetamiseks/vähendamiseks
- Õpetab teadvustama oma mõtteid ja tundeid ilma neile hinnanguid andmata
- 8-nädalase programmi läbinutest esines tagasilangust 37% , võrreldes 66% neist, kes programmi ei läbinud
- Mitmed uuringud on tõestanud MBCT efektiivust nende patsientide puhul, kel on olnud 3 või rohkem depressiooni episoodi

Teasdale, J., et al. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.

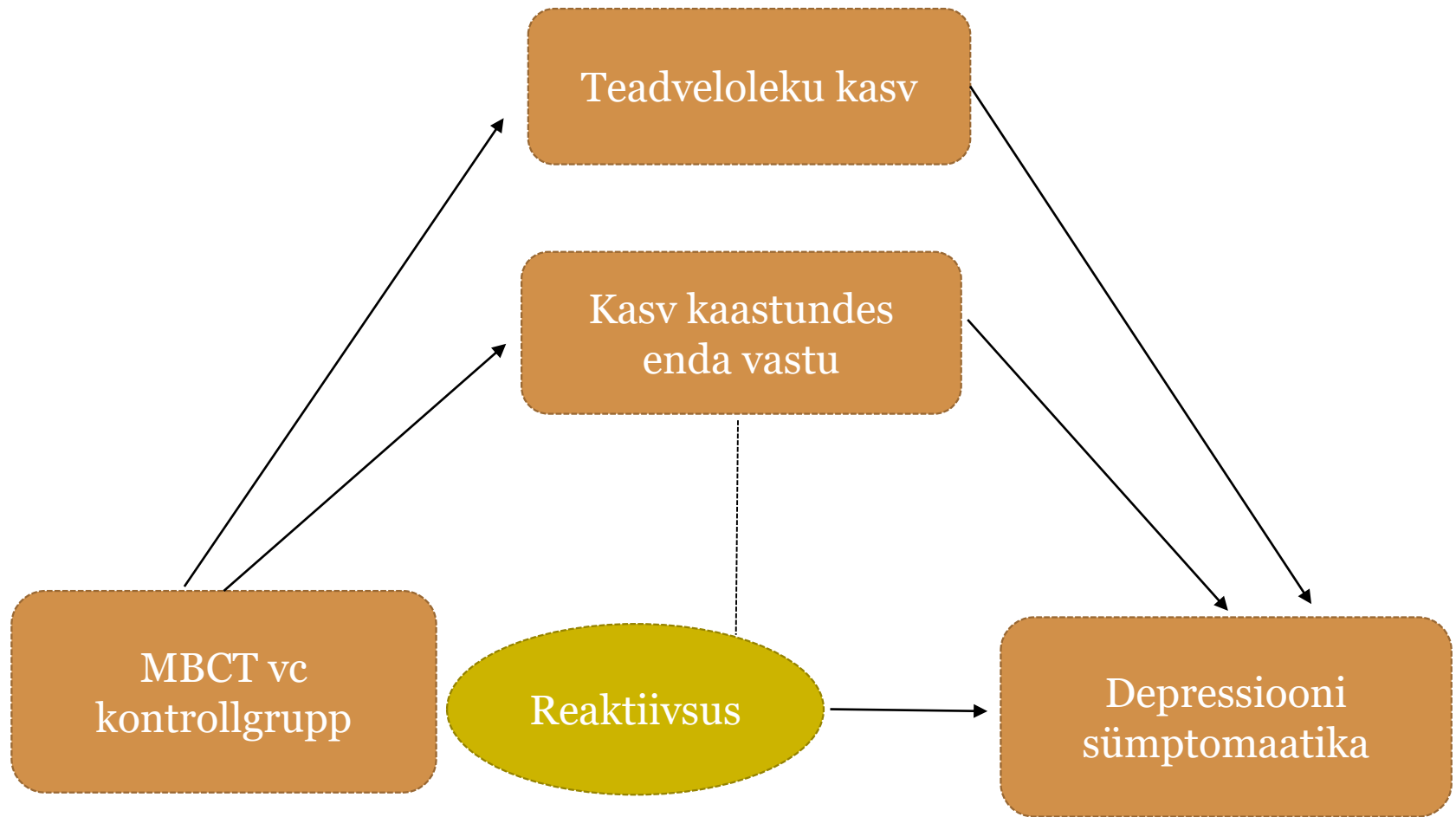
# Mida õpitakse MBCT'is?

Kolm muutuse mehhanismi:

1. Mida meel töötleb,
2. Kuidas meel seda töötleb ja
3. Vaade sellele/perspektiiv

Kaastunne

1. Tähele panna ja tunnistada “väreleiva südamega”
2. Lubada, avada ennast (kogemusele), lasta olla
3. Uurimine
4. “Not self”, mitte-identifitseerimine



# Enesekaastunne (Mindful self-compassion)



8-nädalane teadveloleku programm, mis keskendub enese-kaastunde aspektile

“Whereas mindfulness is mostly the practice of loving awareness of moment-to-moment experience, self-compassion is loving awareness of the experiencer. This shift in focus is crucial when we are caught in the grip of intense and disturbing emotions. Sometimes we first need to hold ourselves before we can hold our experience in tender awareness.”

Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC).



Based on Neff, 2003

# Enesekaastunde programm



Võrreldes kontrollgrupiga:

- Enesekaastunde ja teadveloleku taseme tõus
- Kaastunne teiste vastu kõrgem
- Depressiooni, ärevuse, stressi ja emotsionaalse vältimise vähenemine
- Tulemused püsisid ka 6 kuud ja 1 aasta hiljem
- Mida rohkem tegid osalejad formaalseid harjutusi või kasutasid enesekaastunnet igapäevaelus seda suurem oli kasu ehk enesekaastunne on õpitav oskus, mis sõltub harjutamisest

Neff and Germer (2013)

# Enesekaastunde programm



Uuringus 1. ja 2. tüüpi diabeeti põdevate haigetega võrreldes kontrollgrupiga:

- Enesekaastunde tõus, depressiooni taseme langus, stressi langus seoses diabeediga
- Aga samuti HbA<sub>1c</sub> oluline langus (näitab muutust veresuhkru tasemes) kolm kuud hiljem

Friis, Johnson, Cutfield and Consedine (2016)



# Teadvelolev vanemlikkus (Mindful parenting)



- Susan Bögels ja Kathleen Restifo poolt välja töötatud 8-nädalane teadveloleku programm lastevanematele (algselt hüperaktiivsete jm probleemidega laste vanematele)
- Keskendub teadveloleku rakendamisele igapäevases pereelus
  - nt stressile oskuslikult vastamine automaatse reageerimise asemel, enda vajaduste parem teadvustamine, konfliktidega toimetulek, piiride seadmine, enda vanemlike mustrite äratundmine, enda suhtes hoolivama ja kaastundlikuma hoiaku kujundamine.

# Teadvelolev vanemlikkus (Mindful parenting)



- Aitab vähendada nii lapse kui vanema käitumis-ja emotsionaalseid probleeme
- Vähendab vanemlikku stressi ja vanema reaktiivsust stressile
- Parandab vanemlike oskusi ja vanemate koostööd
- Suurendab üldist teadveloleku taset
- Teadveloleku tase lastega koos olles suureneb
- Vähendab vanemate kogemuslike vältimist

# Teadvelolev terapeut



Võimaldab jälgida enda ja patsiendi mõtteid, tundeid ja kehalisi aistinguid objektiivsemalt ja vähem emotsionaalselt seotuna ja läbi selle teadlikumalt toimuvale reageerida.

Kliendi ja terapeudi suhtes, teadvelolek on tähelepanu osutamine empaatia, kohloleku ja sügava kuulamisega, mida võib praktiseerida ja põimida läbi iseseisva meditatsiooni praktika.

Mindfulness and the Therapeutic Relationship. (2010).  
Hick, S. F., Bien, T. Guilford Press

# Teadvelolev terapeut teraapiaprotsessis:



- suurem teadlikkus kliendi/patsiendi protsessidest
- suurem teadlikkus endas toimuvast ja teadlikum reageerimine
- seetõttu ka võimalus peegeldada patsiendile käesolevat hetke, mis võib olla veel teadvustamata ja seega teraapias suuresti käsitlemata
- suurem empaatia ja heasoovlikkuse võime
- oskus olla kohal, olla kannatlik
- oskus kuulata ilma hinnanguteta
- võime paremini toime tulla enda ja patsiendi negatiivsete emotsioonidega

# Teadvelolu terapeudi isiklikus elus

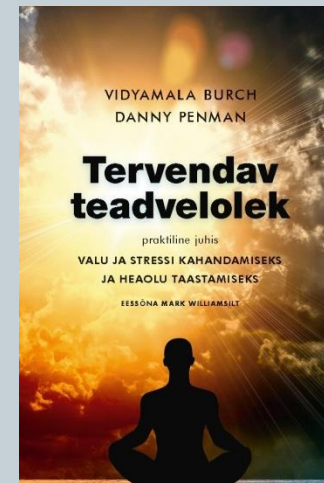
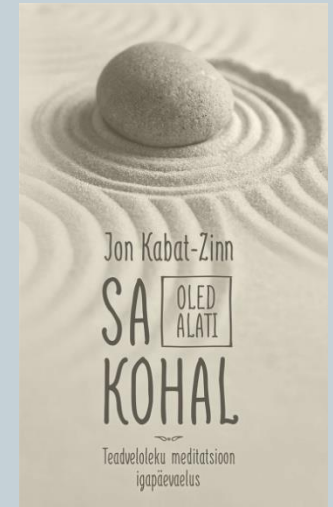
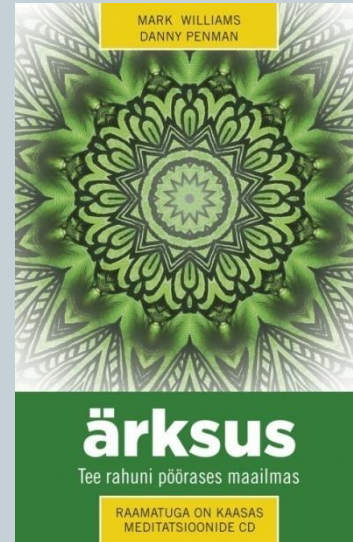


- igapäevaelus kohalolu ja rahulik meel
- suurem empaatia enda ja teiste suhtes
- oskus tulla toime ebameeldivate reaktsioonidega
- oskus rakendada nii “tegutsemist” kui “olemist”

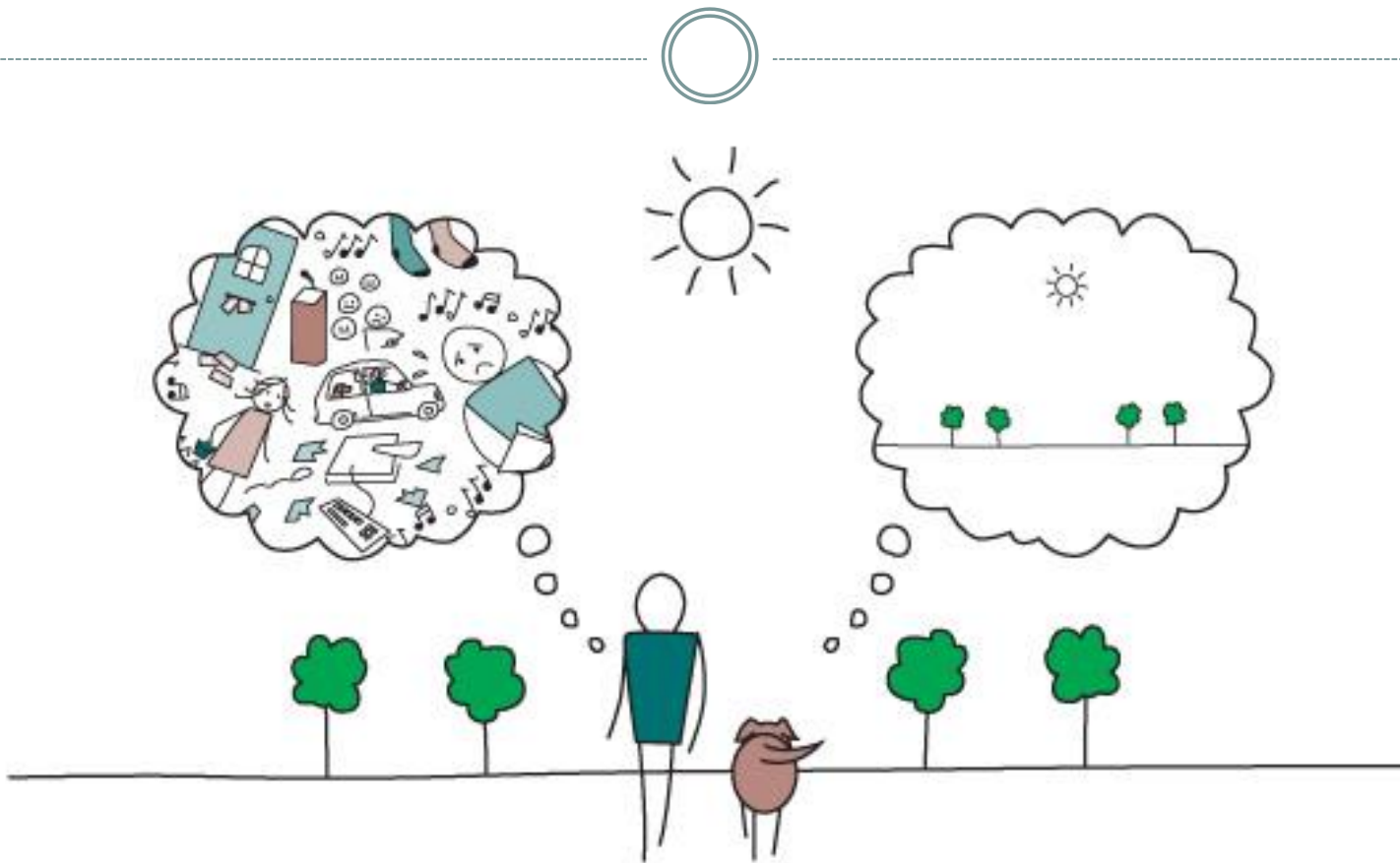
# Teadvelolekust:



- Telefoniappid-  
Headspace, Oxford  
MBCT, Insight Timer
- <https://oxfordmindfulness.org/>
- <https://centerformsc.org/>
- <http://vaikuseminutid.ee/>



# Tänan!



Mind Full, or Mindful?