

# Медицинские аспекты осознанности

---

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ, СТРЕССА И БОЛИ



- Что такое осознанность?
- История подхода
- MBSR - основа основ
- Клинические результаты
- Программы на основе осознанности
- Программа снижения стресса на основе осознанности
- Программа обучения родам на основе осознанности
- Программа улучшения отношений на основе осознанности
- Программа обучения навыкам осознанности в сексуальных отношениях
- Программа развития навыков самосострадания и заботы о себе на основе осознанности
- Программа для молодых родителей, ожидающих первого ребенка
- Необходимые материальные ресурсы
- БИО

# Обзор проекта

# Что такое осознанность?



## ОСОЗНАННОСТЬ -

полнота внимания или непрерывное отслеживание того, что проявляется в настоящий момент в нашем опыте: ощущений, мыслей, внутренних импульсов, эмоций. Намеренное внимание к своему субъективному опыту, с любопытством, открытостью, доброжелательностью.

Джон Кабат-Зинн

## ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ -

это система методов психологической саморегуляции, основанных на техниках управления вниманием.

Лобсанг Тенпа

# История подхода

## Краткий экскурс в развития практик осознанности в медицине



### ◆ НАЧАЛО. 60 -70-е ГОДЫ XX СТОЛЕТИЯ

Буддийский монах Тит Нат Хан принёс на запад и популяризировал методы медитативных практик. Познакомил мир с практиками осознанности.



### ◆ КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

В 1979 г. Джон Каба-Зинн основал Клинику снижения стресса в Медицинской школе Массачусетского университета. Проводит клинические исследования воздействия медитаций на состояние людей с хронической болью.



### ◆ ПСИХОТЕРАПИЯ И ОСОЗНАННОСТЬ

С 1990 г. практики осознанности стали одним из инструментов в психологии и психотерапии. И ознаменовали собой приход 3-ей волны когнитивно-поведенческой терапии, где фокусом исследования становятся эмоции, отношения, интеракции, темы ценностей и смыслов, духовность.

Яркими адептами практик осознанности в психотерапии являются Кристин Нёфф, Зиндел Сигел, Тара Брах и многие другие мировые светила не только в сфере психологии и психотерапии.



### ◆ НЕЙРОНАУКА НОВОГО ТЫСЯЧЕЛИТИЯ

В 2018 г. российские ученые из Института мозга человека РАН присоединились к международной программе по исследованию влияния практик медитаций на физиологию и психическую деятельность организма человека.

# MBSR - ОСНОВА ОСНОВ

## ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ СТРЕССА НА ОСНОВЕ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION)

Все программы, применяющие практики осознанности, базируются на созданном Джон Кабат-Зинном курсе психопрактик. Он основан на буддийских медитациях, очищенных от религиозной составляющей.

Создатель программы - Джон Кабат-Зинн. Доктор в области молекулярной биологии, профессор медицины, создатель Клиники снижения стресса и Центра осознанности в медицине, здравоохранении и обществе при Медицинской школе Массачусетского университета.

Программа MBSR официально признана в качестве эффективного вспомогательного средства при лечении огромного количества расстройств. Более 250 больниц и клиник во всем мире предлагают программы MBSR и с каждым годом это число увеличивается.

# Клинические результаты



- ✓ Увеличение объёма серого вещества мозга
- ✓ Улучшение концентрации, памяти и физической выносливости
- ✓ Создание и подкрепление положительных эмоций и ощущений удовлетворенности жизнью
- ✓ Активация теломеразы
- ✓ Усиление иммунной реакции
- ✓ Снижение воздействия факторов стресса, вызывающих повышение давления и увеличивающих риск сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ Снижение уровня тревожности, стресса и депрессии
- ✓ Облегчение хронической боли, в т. ч. вызванной раковыми заболеваниями
- ✓ ПТСР, СДВГ, ОКР
- ✓ Реабилитация после COVID-19
- ✓ Устранение проблем со сном

# Программы на основе осознанности

---

**MBSR.** Программа снижения стресса на основе осознанности. Применяется и для работы с хронической болью.

**Обнять себя.**  
Программа развития навыков самосострадания и заботы о себе на основе осознанности.

**Искусство быть вместе.** Улучшение отношений супругов на основе осознанности. Развитие навыков эмоционального благополучия брака.

**Горизонт удовольствий.**  
Повышение благополучия в сексуальных отношениях

**Внимательные роды.**  
Программа развития навыков снижения стресса и депрессии, работы с болью для беременных женщин.

**Счастливые родители.**  
Эмоциональная и психологическая помощь в прохождении первой беременности и поддержки благополучия в отношениях.

# Снижение стресса на основе осознанности

## ЦЕЛЬ

Работа по устранению и снижению: хронической и периодической боли; состояния стресса, тревожности и депрессии; нарушения иммунитета; повышению самоконтроля; улучшению эмоционального и психологического благополучия.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

- Снижение уровня боли и повышение способности справляться с хронической болью
- Устранение бессонницы и повышение качества сна
- Снижение тревожности, стресса и депрессии. Достижение большего уровня душевного здоровья и удовлетворённости.
- Уменьшение страдания от негативных ситуаций.
- Получение навыков управления эмоциональным настроением.
- Улучшение навыков управления вниманием и концентрацией.

\* Обширные результаты клинических исследований на <https://www.researchgate.net/> и <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=mbsr>



# ВНИМАТЕЛЬНЫЕ РОДЫ



## ЦЕЛЬ

Повышение удовлетворенности женщины родами; поддержание благополучия отношений между супругами; информированность супругов о беременности и родах; снижение тревожности и стресса у женщины; профилактика послеродовой депрессии; повышение материнское самоэффективности

## РЕЗУЛЬТАТЫ

- Повышение самоэффективности родов
- Снижение тревоги, связанной с беременностью
- Снижение страха перед родами
- Снижение симптомов послеродовой депрессии
- Повышение удовлетворенности родами
- Эффективное управление болью в родах
- Получение навыков осознания своего тела, протекающих в нем физических и эмоциональных процессов.
- Повышение качества партнёрских отношений, увеличение эмпатии и поддержки друг другу

\* Обширные результаты клинических исследований на

<https://www.researchgate.net/> и

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Mindfulness+Based+Childbirth+Education>

# Горизонт удовольствий

## ЦЕЛЬ

Повышение удовлетворенности женщин и супружеских пар сексуальными отношениями; повышение сексуального влечения, в т. ч. в случаях сексуальных дисфункций; снижение тревожности и стресса у женщины в сексуальных отношениях вследствие перенесенных гинекологических операций.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

- Снижение стресса и создание эмоциональных условий, необходимых для того, чтобы наслаждаться более полной и насыщенной сексуальной жизнью.
- Приобретение навыка управления отвлекающими факторами, укрощения тревоги.
- Расширение опыта телесных ощущений, удовольствия и оргазма. Получение навыка обращать внимание на свое тело во время возбуждения.
- Сведение к минимуму суждений, ограничивающих сексуальное самовыражение.
- Изменение качества секса через принятие себя и своего тела, освобождения от стыда.
- Избавление от привычки к рутинному сексу. Получение навыка сосредотачиваться на процессе интимной близости, а не на результате.
- Повышение качества жизни, через улучшение сексуальных отношений.

\* Обширные результаты клинических исследований на <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=mindfulness-based+cognitive+therapy+for+sexuality&filter=simsearch2.ffrft>



# ИСКУССТВО БЫТЬ ВМЕСТЕ



## ЦЕЛЬ

Укрепление отношений между супругами; повышение эмоционального и психологического благополучия брака; предупреждение и снижение депрессии отношений; снижение конфликтности в паре; улучшение коммуникации между супругами; увеличение эмоциональной близости супругов/

## РЕЗУЛЬТАТЫ

- Повышает навык преодоления стресса в отношениях.
- Обучает навыкам осознанного неконфликтного общения в паре.
- Содействует развитию эмпатии и изменению моделей общения.
- Снижает тревожность и учит принимать жизненный опыт таким, какой он есть.
- Наполняет отношения тем, что действительно важно.
- Усиливает эмоциональную составляющую отношений.
- Предупреждает развитие чувства одиночества в отношениях.
- Помогает достичь желаемого доверия в отношениях.
- Позволяет получать больше удовлетворения в отношениях.
- Способность предотвращать или решать коммуникационные проблемы;
- Обсуждение всех видов физической и эмоциональной близости, которые каждый из супругов хочет иметь в отношениях.

\* Обширные результаты клинических исследований на <https://www.researchgate.net/search/publication?q=Mindfulness-Based+Relationship+Enhancement>

# Обнять себя

## ЦЕЛЬ

Повышение личного эмоционального и психологического благополучия; снижения уровня самокритики; развитие эмоциональной устойчивости; развитие навыков взаимодействия с трудными эмоциями; воспитание доброжелательности по отношению к себе и другим.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

- Повышение устойчивости к стрессу.
- Предотвращение эмоционального выгорания.
- Улучшение общения, социального интеллекта и прочности отношений.
- Способность справляться с трудными эмоциями с большей легкостью и устойчивостью.
- Управление усталостью от сопереживания.
- Повышает удовлетворенность жизнью, социальными связями, жизненную силу, оптимизм и радость жизни.
- Больше принятие себя и уверенность в себе.
- Повышенное чувство связи с самим собой и другими.
- Трансформация и исцеление в сложных отношениях .

\* Обширные результаты клинических исследований на <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=mindful+self-compassion>  
<https://www.researchgate.net/search?q=mindful%20self-compassion>



# Счастливые родители

## ЦЕЛЬ

Эмоционально-психологическая поддержка супружеских пар, ожидающих появления первого ребенка. Предупреждение снижения удовлетворенности отношениями в паре, укрепление ментального и физического здоровья супругов и будущего ребенка. Усиление положительных эмоций и уменьшение отрицательных.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

- Улучшение отношений в супружеской паре, повышение эмпатии и снижение конфликтности.
- Устранение факторов личного дистресса и стресса отношений.
- Развитие навыков управления тревогой по поводу рождения ребенка.
- Увеличение чувства поддержки и понимания со стороны партнера.
- Чувство уверенности и большей готовности к становлению родителем.
- Изменение идентичности мужчин – становление отцами

\* Обширные результаты клинических исследований на <https://www.researchgate.net/> и <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>





Дмитрий  
Романов



+7 910 274 30 10



dromanov46@ya.ru



www.romanov.life

- 🎓 Семейный психолог-консультант
  - 🎓 Профессиональный семейный медиатор
  - 🎓 Преподаватель практик осознанности (mindfulness). Выпускник и стипендиат "Центра MindFulness" Снежаны Замалиевой — ведущего эксперта по mindfulness в России.
- 
- ✔ Более 10 лет практического опыта в разрешении семейных конфликтов, участия в качестве независимого посредника в процедуре примирения супругов.
  - ✔ В качестве профессионального медиатора занимался разрешением коммерческих споров за рубежом.
  - ✔ Более 20 лет занятий практиками восточных медитаций.
  - ✔ Преподаю осознанность в отношениях для супружеских пар.
  - ✔ Занимаюсь популяризацией практик осознанности, как инструмента снижения стресса и депрессии в супружеских отношениях, достижения семейного благополучия.