«Ζώντας με Ενσυνειδητότητα»: Ομαδική παρέμβαση για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε μη κλινικό πληθυσμό και επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Ιωάννα Γρηγοράκη

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Το ομαδικό πρόγραμμα «Ζώντας με Ενσυνειδητότητα» αποτελεί μια προσαρμοσμένη μορφή της Γνωσιακής Θεραπείας Βασισμένης στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT), σχεδιασμένη για το ευρύ κοινό, με στόχο την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας και την πρόληψη ψυχολογικών δυσκολιών. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει οκτώ εβδομαδιαίες συνεδρίες διάρκειας δύο ωρών. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν προοδευτικά τεχνικές γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας, όπως η αναγνώριση αυτόματων σκέψεων και δυσλειτουργικών στρατηγικών αυτορρύθμισης, καθώς και πρακτικές ενσυνειδητότητας, ευγνωμοσύνης και αυτοσυμπόνιας, με στόχο την καλύτερη διαχείριση καθημερινών δυσκολιών και αντιξοοτήτων, τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και την αποτελεσματικότερη απόκριση σε δυσλειτουργικές σκέψεις, παρορμήσεις, δύσκολα ή έντονα συναισθήματα. Το πρόγραμμα μπορεί να προσφερθεί με προσαρμογές σε διαφορετικές μη κλινικές ομάδες πληθυσμού. Στην ανακοίνωση παρουσιάζονται δύο ομαδικά προγράμματα, εκ των οποίων το ένα προσφέρθηκε σε ειδικούς ψυχικής υγείας και το άλλο στο ευρύ κοινό. Υποστηρίζοντας τα σχετικά δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία, τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα έδειξαν βελτίωση στη μεταγνωσιακή ικανότητα των συμμετεχόντων, καθώς και μείωση του επιπέδου άγχους και ψυχικής δυσφορίας. Ειδικά στην ομάδα των ειδικών ψυχικής υγείας παρατηρήθηκαν αναφορές σε βελτιωμένη αίσθηση ενσυναίσθησης και αποδοχής προς τους θεραπευόμενούς τους και ενίσχυση της θεραπευτικής παρουσίας στη διάρκεια των συνεδριών. Επιπλέον, τα ποιοτικά δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων υποστηρίζουν τη σημασία της ομάδας ως ασφαλούς πλαισίου έκφρασης και βιωματικής μάθησης. Συνολικά, τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη χρησιμότητα της συγκεκριμένης ομαδικής παρέμβασης ως συμπληρωματικό εργαλείο στην κλινική πράξη που μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαμόρφωση μιας περισσότερο συμπονετικής σχέσης με τον εαυτό και την εσωτερική εμπειρία.

Λέξεις κλειδιά: ενσυνειδητότητα, ομαδική παρέμβαση, αυτοσυμπόνια, πρόληψη ψυχικής δυσφορίας, ψυχική ανθεκτικότητα