Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα: Ομαδικές Παρεμβάσεις και Εφαρμογές
Προεδρείο: Φωτεινή Λέκκα
Συζητήτρια: Αθηνά Παπαγεωργίου

Η Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT) αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση που συνδυάζει αρχές της γνωσιακής θεραπείας με πρακτικές ενσυνειδητότητας, με στόχο την ενίσχυση της αυτεπίγνωσης, της συναισθηματικής ρύθμισης και της ψυχολογικής ευελιξίας.

Στο συμπόσιο παρουσιάζονται τέσσερις ομαδικές παρεμβάσεις Γνωσιακής Θεραπείας βασισμένης στην Ενσυνειδητότητα, προσαρμοσμένες στις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμών. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται εφαρμογές στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και ευεξίας σε μη κλινικούς πληθυσμούς, στην πρόληψη της περιγεννητικής κατάθλιψης, στη διαχείριση του χρόνιου πόνου και στη διαχείριση του σωματικού βάρους και της εικόνας σώματος. Οι παρεμβάσεις αυτές αναδεικνύουν τις ποικίλες δυνατότητες συνδυασμένης εφαρμογής της ενσυνειδητότητας με γνωσιακές τεχνικές σε διαφορετικά πλαίσια παρέμβασης και πρόληψης, μέσα από ένα ομαδικό και βιωματικό πλαίσιο.