

**БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ  
ПО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКА ПСИХОТЕРАПИЯ  
Софийско Психиатрично Общество**



## **Майндфулнес и когнитивна терапия**

Лекция и обучителен семинар с майндфулнес-оттегляне

**Фабрицио Дидонна**

**Италианския институт по майндфулнес (IS.I.MIND)**



**17-19 юни, 2011  
Витоша Парк хотел  
София, ул. «Росарио» №1**

**ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОМИТЕТ:**

д-р И. Лазарова, тел. 0888737915 ; доц. П. Петкова, тел. 0887505916;  
д-р П. Василев, тел. 0887428705 ; д-р А. Анастасова, тел. 0889802774  
Соня Колева, тел. 0898763585; Ивана Генова, тел. 0887975681  
e-mail: [cogn\\_ther\\_bul@abv.bg](mailto:cogn_ther_bul@abv.bg)



**\*Програма:**

***Петък 17.06.2011***

17:00-17:30 Регистрация

17:30 – 19:30 Лекция: **Майндфулнес и когнитивна психотерапия –  
терапевтичната сила на пълното изживяване на момента**

***Събота 18.06.2011***

08:30 – 9:00 Регистрация

09:00-11:00 Майндфулнес оттегляне – I-ва част

11:00 -11:30 Кафе пауза

11:30 - 13:30 Майндфулнес оттегляне – I-ва част

13:30 - 15:00 Обедна почивка

15:00 - 17:00 Майндфулнес оттегляне – II-ра част

17:00 – 17:30 Кафе пауза

17:30 – 19:30 Майндфулнес оттегляне – II-ра част

***Неделя 19.06.2011***

**9:00 – 11:00** Майндфулнес оттегляне – III-та част

**11:00 – 11:30** Кафе пауза

**11:30 – 13:00** Майндфулнес оттегляне – III-та част

**Такси участие:**

Лекция - 30 лв.

\*\*Майндфулнес семинар с оттегляне - 120 лв

(за пълноправни членове на БАКПП и/или СПО, таксата е 110 лв)

\*Организационният комитет си запазва правото за допълнителни промени в програмата на семинара, за които ще бъдете своевременно уведомени.

\*\* Местата за семинара са ограничени до 60 души, поради което Ви молим за своевременна заявка за участие

**Заявки за участие  
на посочените адреси и телефони!**



# Майндфулнес оттегляне

Интензивен собствен опит в майндфулнес медитация

18-19 юни 2011

**Водещ:** Фабрицио Дидонна, Psy. D, Италия

Майндфулнес представлява състояние на съзнанието, което включва съзнателно присъстване във всеки един момент и приемането на този момент в неговата цялост. Това представлява един удивително прост начин да се предаде същността на специфичното преживяване, практикувано и преподавано повече от 2500 години, с цел облекчаване на човешкото страдание. През последните години, все повече здравни професионалисти откриват, че майндфулнес е ценен подход както за тяхното собствено личностово развитие, така и за подобряване на терапевтичните отношения и ефективно справяне със страданието на пациентите. Майндфулнес в последно време става основен подход в голям брой емпирично валидизирани лечебни програми и се оказва, че е изключително мощна техника, усилваща ефекта от всеки вид психотерапия.

Този уъркшоп с майндфулнес оттегляне, ще създаде уютна, защитена и високо интерактивна среда за обучение, в която участниците ще придобият разбиране за значението и ефекта от майндфулнес медитацията чрез директна интензивна практика. Това преживяване акцентира върху важността на собствения опит и себепознанието в медитацията на лекаря и терапевта, и изучава реалното приложение на майндфулнес техниките в работата с клиенти.

Програмата разглежда в частност основните принципи на подходите, базирани на майндфулнес (МВСТ, MBSR) и обединява дидактично учене и учене чрез преживяване.

Този подчертано практически уъркшоп включва:

- Ежедневна медитация (на 18 и 19.06), придружена с инструкции в практиките на майндфулнес медитацията
- Нежно разтягане и майндфул йога/движения
- Групово четене на текстове, диалози и групови дискусии, насочени към повишаване на осъзнатостта в ежедневиия живот
- Периоди на мълчание

*Необходимо е да носите широки и удобни дрехи, да имате със себе си възглавница и постелка за медитация; препоръчва се да консумирате вегетарианска храна по време на двата дни.*

**Време на започване и край:**

Майндфулнес оттеглянето започва в събота, 18 юни в 9:00ч. и приключва в неделя, 19 юни в 13.00ч.

**Водещ на уъркшопа: Фабрицио Дидонна**

*Фабрицио Дидонна, Psy D, е клиничен психолог и когнитивно-поведенчески терапевт. Той е основател и президент на Италианския институт по майндфулнес (IS.I.MIND). Координатор на отделението по разстройства на настроението и тревожни разстройства в катедрата по психиатрия на клиниката Villa Margherita Clinic във Виченца, Италия. Той е преподавател и обучител в няколко школи по когнитивна терапия в Италия. Опитен инструктор на групи по майндфулнес в болнична и извънболнична среда и един от първите терапевти, планирали и провели майндфулнес обучение с пациенти със сериозни разстройства в болнични програми за лечение. Провел уъркшопове по целия свят в сферата на ОКР, депресия, тревожни разстройства и майндфулнес-базирано обучение, представял е научни трудове и лекции на редица международни конференции и е публикувал много статии, две книги. Съавтор, заедно с Клаудия Хърбърт, на книгата „Разбиране и преодоляване на травмата” и редактор*



на *Клиничен наръчник по майндфулнес* (2009, Springer), първият наръчник за клинично прилагане на майндфулнес медитация. Той е също научен директор на едногодишна магистърска програма за майндфулнес-базирана терапия във Виченца, Италия и вицепрезидент на Италианската асоциация по обесивно-компулсивно разстройство (AIDOC). Той е практикувал и преподавал медитация в продължение на много години и понастоящем изнася семинари, основани на майндфулнес интервенции, включващи оттегляне в Италия и много други страни по света.

**Препоръчителна литература:**

Didonna, F. (Ed.) (2008). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer

Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press

Goldstein, J. (1993). *Insight meditation: The practice of freedom*. Boston: Shambhala Publications.

Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.

Hick, S. F., & Bien, T. (2008). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, New York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.

Kornfield, J. (2008). *Wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. New York: Random House.

Segal, Z. V., Williams, J. M., Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.

# Майндфулнес и когнитивна психотерапия

## Терапевтичната сила на пълното изживяване на момента

*Лектор: Фабрицио Дидонна*

*17-ти юни , 17:30 – 19:30ч. Витоша Парк хотел*

*Майндфулнес е състояние на ума, в което мислите, чувствата и действията са освободени от властта на заучените, автоматични модели на обработка, с които често е свързано поддържането на много дисфункционални психични състояния. Прилагането на майндфулнес в клиничната практика е сравнително нова, но бързо развиваща се област на проучвания и практика в сферата на психичното здраве през последните две десетилетия и броят на книгите и научните статии в специализираните списания и популярния печат нарастват значително с всяка година. В тази лекция ще бъдат изследвани начините, по които практикуването на майндфулнес може да подобри терапевтичното присъствие, терапевтичното поведение, емпатията, състраданието и развиването на разбиране за причините, порождащи психологично страдание. Това ще бъде дискутирано и чрез практика и собствен опит в майндфулнес-базирано обучение за няколко психологични разстройства в различна терапевтична среда и фокус върху интегрирането на майндфулнес практики в индивидуалната психотерапевтична работа. Представянето включва дидактични моменти, използване на слайдове и видео, както и практикуване на майндфулнес медитация.*

*Фабрицио Дидонна, Psy D, е клиничен психолог и когнитивно-поведенчески терапевт. Той е основател и президент на Италианския институт по майндфулнес (IS.I.MIND). Координатор на отделението по разстройства на настроението и тревожни разстройства в катедрата по психиатрия на клиниката Villa Margherita Clinic във Виченца, Италия. Той е преподавател и обучител в няколко школи по когнитивна терапия в Италия. Опитен треньор на групи по майндфулнес в болнична и извънболнична среда и един от първите терапевти, планирали и провели майндфулнес обучение с пациенти с тежки психични разстройства в болнични терапевтични програми. Провел е уъркшопи по целия свят в сферата на ОКР, депресия, тревожни разстройства и майндфулнес базирано обучение, има множество научни съобщения и лекции на редица международни конференции; има публикувани десетки статии и две книги. Съавтор, заедно с Клаудия Хърбърт, на книгата „Разбиране и преодоляване на травмата“ и редактор на *Клиничен наръчник по майндфулнес* (2009, Springer), първият наръчник за клинично прилагане на майндфулнес медитация. Фабрицио Дидонна е също научен директор на магистърска програма за майндфулнес-базирана терапия във Виченца, Италия и вицепрезидент на Италианската асоциация по обесивно-компулсивно разстройство(AIDOC). Той е практикувал и преподавал медитация в продължение на много години и изнася семинари, включващи майндфулнес оттегляне и основани на майндфулнес интервенции в Италия и много страни по света.*

