



Mindfulness-ryhmä toistuvaa masennusta sairastaville (MBCT)

Toistuvaan masennukseen liittyy olennaisesti herkistynyt kielteisten ajatusten ja tunteiden havainnointi ja niihin kiinnittyminen. Useamman masennusjakson sairastaneilla voi olla tyypillistä, että pienikin mielialan lasku aktivoi depressiolle tyypillisiä ajatuksia, mielikuvia, tunteita ja kehollisia tuntemuksia, ja näin masennusoireet eskaloituvat uudelleen. Ryhmässä harjoitellaan uudenlaista suhdetta kielteisiin tunteisiin ja ajatuksiin hyväksyvän läsnäolon (mindfulness) keinoin. Työskentelyn tavoitteena on masennuksen uusiutumisen ehkäiseminen. (Segal, Z. , Williams, M. & Teasdale, J. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York: Guilford Press.)

Sisältö:

Ryhmä kokoontuu 8 x 1,5h. Jokaisella tapaamisella on oma aiheensa, jota työestetään keskustellen ja harjoituksin sekä tapaamisten välissä välitehtävin. Ryhmässä opitaan ottamaan etäisyyttä negatiivisiin ajatuksiin ja harjoitellaan murehtimisen katkaisemista, opitaan tunnistamaan mielialan laskun ensioireita sekä reagoimaan niihin itseä hoitavalla tavalla.

Kenelle:

Ryhmä on tarkoitettu toistuvasta masennuksesta kärsiville henkilöille, joilla on ollut edeltävästi elämässään vähintään kolme masennusjaksoa ja jotka haluavat löytää ja kehittää uudenlaista tapaa olla suhteessa oman kehon ja mielen reaktioihin. Ryhmään osallistuttaessa on hyvä, että masennusoireet ovat remissiossa tai toipuminen jo melko pitkällä.