

ΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ (MINDFULNESS) ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΔΕΠ-Υ

Παπανίκου Μαρία

Ψυχολόγος-Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Γνωσιακή-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια

Άνω Γλυφάδα, Αθήνα

Περίληψη

Η ενσυνειδητότητα (mindfulness), είναι η πρακτική της εστίασης της προσοχής στην παρούσα στιγμή, με αποδοχή και χωρίς κριτική. Αναπτύσσεται μέσω τεχνικών όπως ο διαλογισμός, η εστίαση στην αναπνοή, στο σώμα και με την ψυχοκοινωνική παρέμβαση της γνωσιακής θεραπείας βασισμένη στην ενσυνειδητότητα (MBCT). Οι τεχνικές αυτές βοηθούν στην ενίσχυση της επίγνωσης και στη μείωση του άγχους. Η παρούσα εργασία εξετάζει τη συμβολή της ενσυνειδητότητας και των τεχνικών της στη βελτίωση της προσοχής, της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής ρύθμισης σε ενήλικες με ΔΕΠΥ. Σκοπός της μελέτης είναι να αναδείξει τους μηχανισμούς με τους οποίους η ενσυνειδητότητα και οι πρακτικές της μπορούν να συμπληρώσουν άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις στην αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ, βελτιώνοντας τις διαπροσωπικές σχέσεις, την αυτοαντίληψη, την ψυχική ανθεκτικότητα, τις ακαδημαϊκές και επαγγελματικές υποχρεώσεις. Τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης δείχνουν ότι η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια υποσχόμενη προσέγγιση για τη διαχείριση και βελτίωση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ. Μέσω της βελτίωσης της προσοχής, της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής ρύθμισης, η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες με ΔΕΠΥ να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις καθημερινές προκλήσεις. Επιπρόσθετα οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας ρυθμίζουν το άγχος και την ανησυχία μέσω της αυτοπαρατήρησης και αποδοχής των συναισθημάτων ενισχύοντας τις εκτελεστικές λειτουργίες, την αυτοσυμπόνια και την ψυχική λειτουργικότητα. Συμπερασματικά, η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας και των τεχνικών της μπορούν να αναδειχθούν ως βασικά εργαλεία για τη διαχείριση της διαταραχής, προσφέροντας σημαντική βελτίωση στην προσοχή, τη συγκέντρωση και την ψυχική ευημερία των ατόμων με ΔΕΠΥ.

Λέξεις-κλειδιά: Ενσυνειδητότητα, Τεχνικές Ενσυνειδητότητας, ΔΕΠΥ, Προσοχή, Συγκέντρωση, Συναισθηματική ρύθμιση

.