


Farkındalık Odaklı Stres Azaltımı

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

Beril Yardımcı
Klinik Psikolog, MBSR eğitmeni



Kendi ruhuna bir
teleskopla baktı. Düzensiz gibi
görülenleri gördü ve güzel
yıldız kümeleri gibi gösterdi
ve bilincine dünyaların içinde
gizli dünyalar kattı.
Coleridge

Sade
1952

Farkındalık çalışmasının kökeni budist ve vedik felsefedeki ‘sati’ (Pali dili) kavramına dayanır. **Sati**, ‘andan ana mevcut olmak’, ‘deneyimin farkında olmayı hatırlamak’ anlamına gelir. Uygulama sonucunda bir kas gibi gelişen **şahit edilen farkındalık**, kişiği içgörüye, olayların gerçek doğasının idrakına götürür.

Stres tehdit algısı, endişe, acı, ağrı gibi ruhsal ve fiziksel deneyimleri barındıran bir kavramdır. Bilinçli olarak yaşadığında, kişi stres tepkisini hayatında artı değere çevirebilir. Otomatik bir tehdit algısıyla kronik olarak yaşandığında ise stres, sıkıştıran, zorlayan, fiziksel ve ruhsal sağlığı bozan bir deneyime dönüşür. Ancak kişinin **algısının dönüşmesi** bu sıkıntı tohumlarının nasıl ekildiğini görmesine, i ve dış dünyanın uyarılarından daha az etkilenmesine vesile olabilir.

Bu programda **iebakiş** metodoloji olarak kullanılır ve uygulamalarla kişinin **an içindeki mevcudiyetini** deneyimlemesi desteklenir. Bu, olanla kalabilmektir. Düşünceleri, duyguları, duyumsamaları izleme deneyimidir. Beden farkındalığı, nefes odağı, hareket farkındalığı, kişilerarası alandaki deneyimler gibi farklı odaklar üzerinden uygulamalar şekillenir.

MBSR Hakkında

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (Farkındalık Odaklı Stres Azaltımı) alışmasına verilen programın kısaltılmış ismidir. 30 yılı aşkın süredir uygulanan alışma, USA’daki Stres Azaltımı Kliniği’nin kurucusu Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından yapılandırılmıştır. Program, hem tedaviye yönelik hem de koruyucu tıp kapsamında uygulanmakta, bilimsel olarak sürekli değerlendirilmektedir. Kronik ağrı, kanser, tükenmişlik, tekrarlayan depresyon, kaygı gibi fiziksel ve ruhsal sıkıntı yaşayan klinik gruplarla ve iř yerleri, okullar gibi farklı kurumlarda uygulanmaktadır.

Kurs Formatı

MBSR programı, 8 hafta boyunca haftada bir akşam buluşması ve 6 saat süren bir günlük (cumartesi) buluşmadan oluşmaktadır. Program dahilinde,

- Program öncesi ve sonrasında bireysel görüşme
- Farkındalık meditasyonu pratikleri
- Fiziksel hareketle farkındalık uygulamaları
- Farkındalık becerileri ve özelliklerini ortaya çıkarmak için etkileşimsel uygulamalar
- Okumalar, günlükler ve cd kayıtları ile katılımcının ev uygulamaları

Ne zaman ?

Çarşambaları 19:00-21:30 arası
20 / 27 Nisan,
4 / 11 / 18 / 25 Mayıs,
1 / 8 Haziran

Tüm gün süren çalışma 14 Mayıs Cumartesi günü.

Nerede ?

Etiler, adres paylaşılacak

Başvuru

Çalışma, en az 6 en fazla 8 katılımcı ile uygulanacaktır.

Kurs Ücreti

1200 TL

İletişim

yardimci.beril@gmail.com
0533 938 36 38

**Katılımcının programa uygunluğuna öngörüşme sürecinde karar verilir.*

**Bu programın etkin olabilmesi için günlük uygulamaları düzenli yapmak tavsiye edilir.*

Beril Yardımcı, Klinik Psikolog

Bireysel terapist olarak yetişkinlerle çalışmaktadır. Liv Hastanesi'nde yarı zamanlı olarak bulunmakta, bariyatrik cerrahi ve onkoloji alanında destek gruplarının liderliğini yapmaktadır.

İstanbul Alman Lisesi, Heidelberg Üniversitesi (Almanya) psikoloji lisansı ve yüksek lisansı, İstanbul Bilgi Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisansı mezunudur, Gestalt Eğitimi almıştır. 2004 yılından bu yana farkındalık pratikleri üzerinde çalışmaktadır, Hindistan'da Yoga Eğitmenlik Sertifikası almış, birçok inzivaya katılmıştır. 2014-2015 yıllarında Almanya'da Farkındalık Enstitüsü tarafından verilen MBSR eğitmenlik eğitimini tamamlamıştır. Türk Psikologlar Derneği, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği ve Sanat Psikoterapileri Derneği üyesidir.