**HANDOUT – Mindfulness u úzkostných pacientů**

Aneta Klásková, Klára Šafaříková

**Mindfulness (všímavost)**

* Neposuzující sledování neustálého proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají
* Jedna z přirozených lidských schopností
* Psychoterapeutické techniky založené na mindfulness:
  + Program snižování stresu (Mindfulness-based stress reduction/MBSR)
  + Kognitivní terapie založená na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy/MBCT)

a další…

* Využití u pacientů s úzkostmi, depresemi, chronickými bolestmi,…

**Úzkostné poruchy**

* Jedny z nejčastějších duševních poruch
* Nejvyužívanějším psychoterapeutickým směrem při jejich léčbě – KBT
* V poslední době probíhají výzkumy účinnosti mindfulness u úzkostných poruch

**Výzkumy**

1. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder

* Kim, Y. W., Lee, S.-H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., … Yook, K.-H. (2009)
* Účastníci: 46 pacientů s panickou poruchou nebo generalizovanou úzkostnou poruchou
* Nelepšili se po více než 6 měsících užívání psychofarmak
* Rozděleni do 2 skupin:
  + MBCT program (90 min týdně po dobu 8 týdnů)
  + Edukační program (60 min týdně po dobu 8 týdnů)
* Pacienti posouzeni před začátkem programu a po 2., 4. a 8. týdnu jejich trvání
* Výsledek: MBCT skupina – signifikantně výraznější zlepšení oproti ADE skupině

1. **Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children**

* Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005)
* Účastníci: 5 dětí ve věku 7-8 let
* Jednou týdně setkání (45 min) po dobu 6 týdnů – program vycházel z MBSR

+ domácí úkoly

* Na počátku a na konci hodiny děti na škále vyplnily, jak se cítí
* Výsledky: formou kazuistik; pozitivní subjektivní i objektivní výsledek

1. **Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder**

* Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008)
* Účastníci: 11 pacientů s GAD
* Absolvovali skupinový MBCT program trvající 8 týdnů (x2 hodiny) – intenzivní trénink mindfulness meditace
* Před léčbou a po léčbě sebeposouzení
* Výsledek: skupina jako celek – signifikantní pokles úzkosti, napětí, obav a depresivních symptomů

**Zdroje**

Benda, J. (2006). Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*, *17*(3), 65.

Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. Journal of Anxiety Disorders, 22, 716–721. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.005>

Kim, Y. W., Lee, S.-H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., … Yook, K.-H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. Depression And Anxiety, 26(7), 601–606. <https://doi.org/10.1002/da.20552>

Prašková, H., & Praško, J. (2000). *Úzkostné a fobické poruchy: Malá psychiatrie pro praktické lékaře.* Praha: Galén.

Praško, J., & Laňková, J. (2006). *Úzkostné poruchy: Doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře.* Dostupné z: <http://www.vpl.sk/files/file/dp/2003_2007/uzkostne_poruchy_2006.pdf>

Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *19*(4), 379.

Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, *66*(67), 5-30.