**הנחיות BMM (מבוסס על MAT)**

**תיאור המטלה**

The BMM task is a training task aims at increasing attentional control (i.e. disengagement from thoughts). The task has a practice and main phases. During the practice phase, participants will be instructed to engage in a focused attention mindfulness meditation, while paying their attention to breath. In this phase, participants will be trained to press the Space button after each inhalation or exhalation as long as their attention is still focused on their breath. During the main phase, participants will also hear STPs stimuli and will be guided to attend to these sentences as if they were their thoughts. After each STP to disengage from its content and to focus their attention back to their breath. The task duration is X, comprised of X STP stimuli presented in quazi-random intervals ranging between X X X X ms and X X X X ms. Participants will be guided to pay attention.

***Should STPs be dependent on participants focusing back their attention to their breath (e.g. no new STP appears if participant doesn’t press the button)? YES***

* ***Advantage – equating the stp timing between participants***
* ***Disadvantage – differences in doses between participants***
* ***Design code to allow remove it if necessary (keep the quazi-random interval)***

***What about spontaneous mind wandering? A- part of practice 2, not differentiated in practice 3***

**הוראות:**

**שלב האימון**

**הקדמה**

**קשיבות לנשימה (Focused Attention)**

"עצום/י את עיניך, ושב/י עם גב זקוף, אך לא מתוח מדי. (ה.ק.).. הפנה/י את תשומת הלב לנשימה המתרחשת באזור הבטן. נסה/י להבחין בתנועה באזור הבטן במהלך השאיפה והנשיפה (ה.ק.). הבחן/י בכך שבמהלך השאיפה הבטן עולה, ובמהלך הנשיפה הבטן יורדת (ה.ק.). אם את/ה מתקשה להבחין בתנועה זו שים/י יד על הבטן, ונסה/י להבחין בתנועת הבטן באמצעות היד. נסה/י להכיר בתנועה זו באמצעות מילים שתאמר/י לעצמך בלב: כאשר את/ה שם/ה לב שהבטן עולה תאמר/י לעצמך בלב "עלייה". כאשר את/ה שם/ה לב שהבטן יורדת תאמר/י לעצמך בלב "ירידה" (ה.ק.). בכל פעם שהבטן זזה תביא/י את תשומת הלב לתנועה של הנשימה, ותשתמש/י במילים "עלייה" או "ירידה" על מנת לציין את התנועה (ה.ק).

נסה/י לעקוב עם תשומת הלב אחר כל התנועה של הבטן, מהרגע שהיא מתחילה ועד הרגע שהיא נגמרת. אין צורך לשלוט בנשימה, או לקבוע את הקצב שלה. נסה/י רק להתבונן בתנועת הבטן כפי שהיא מתרחשת ברגע ההווה (ה.ק.) (ה. – 2 דקות).

(אימון 1 - לימוד לחיצה על הכפתור)

כעת פקח/י את עיניך ותתבונן/י על המקלדת שמולך. הנח/י את היד הדומיננטית איתה את/ה כותב/ת על הכפתור המסומן במדבקה (מקש רווח). (ה.ק.). כעת עצום/י את עיניך וחזור/י לבצע את המטלה, אך הפעם לחץ/י לחיצה קצרה על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן בזמן הנשימה. לחץ/י על הכפתור לחיצה אחת קצרה כשאת/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, ולחיצה אחת קצרה כשאת/ה שם/ה לב לירידה של הבטן בנשיפה. תתחיל/י לבצע את המטלה (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

(אימון 2 – הוספת Disengagement from spontaneous mind wandering)

בכל פעם שאת/ה מבחינ/ה בכך שתשומת הלב נודדת למקומות אחרים, או שהמחשבות נודדות, נס/י לציין לעצמך מה החוויה שהסיחה את דעתך מן הנשימה לדוגמה: מחשבה, תחושה בגוף או תחושה נעימה או לא נעימה. לאחר מכן נס/י ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תנועת הנשימה. כאשר את/ה חוזר/ת לשים לב לתחושת הנשימה, ליחצ/י על הכפתור כאשר את/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, וכאשר את/ה שם/ה לב לירידה של הבטן בנשיפה. (ה.ק). אל תשכח/י ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ/י עליו כאשר תשומת ליבך מוסחת. תתחיל/י לבצע את המטלה (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

(אימון 3 - **הוספת משפטי STP ולחיצה על כפתור**)

כעת נמשיך בתרגול שבו אתה מפנה את הקשב לנשימה. עכשיו, במהלך אותו תרגול יושמעו מחשבות. בכל פעם שתשמע מחשבה תפנה את הקשב מהנשימה למחשבה, נס/י לציין לעצמך מה המחשבה שהסיחה את דעתך, ולאחר מכן נס/י ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תנועת הנשימה. כאשר את/ה חוזר/ת לשים לב לתחושת הנשימה, ליחצ/י על הכפתור כאשר את/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, וכאשר את/ה שם/ה לב לירידה של הבטן בנשיפה. (ה.ק). אל תשכח/י ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ/י עליו כאשר תשומת ליבך נודדת למחשבה או שאתה מפנה את הקשב למחשבה. תתחיל/י לבצע את המטלה (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

* הוראות לתחילת המטלה עצמה : למשך ה- X דקות הבאת, אתה תבצע את אותו תרגול התרגול. נזכיר ש: (תמצות של הוראות 3-2).
* להכניס גם התייחסות לשאלות לנסיין.
* (עד עכשיו רק Neutrals)