



<https://mbat4seniors.com/>

MBAT4Seniors: Sąmoningumo praktika paremta meno terapija, kaip veiksminga priemonė senjorų psichikos sveikatai gerinti COVID19 pandemijos kontekste

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

**IO1: tarptautinė nuodugni analizė:
Sąmoningumo praktika paremtos meno terapijos
taikymas siekiant pagerinti asmenų psichikos sveikatą**



Co-funded by
the European Union



e-ducation
in progress



SOSU |
Østjylland



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi



Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.



Indeksas

Bendras įvadas

Apie projektą "MBAT4Seniors"

Projekto organizacijos/šalys

Lauko tyrimai MBAT4Senjorai:

Kipro lauko tyrimai

Ispanija Lauko tyrimai 15

Danija Lauko tyrimai 20

Lietuvos lauko tyrimai 29

Turkija Lauko tyrimai 35

Lenkijos lauko tyrimai 41

Apibendrinimas/išvados 45

Atvejų analizės ir įgyvendinimas 47

Kipro atvejų analizė 48

Ispanijos atvejų analizė 54

Danijos atvejų analizė 64

Lietuvos atvejų analizė 69

Türkiye Atvejo analizė 78

Lenkijos atvejų analizės 85

Apibendrinimas/išvados 98

Teisinė sistema: 100

Kipro teisinė sistema 101

Ispanijos teisinė sistema 103

Danijos teisinė sistema 105

Lietuvos teisinė sistema 107

Turkijos teisinė sistema 110

Lenkijos teisinė sistema 112

Apibendrinimas/išvados 113

Galimybių žemėlapis 115

Nuorodos 116



Bendras įvadas

Neseniai buvo sukurta sąmoningumu grįstos meno terapijos (MBAT) koncepcija. Šią koncepciją 2009 m. pasiūlė psichologė Laury Rapport. Remiantis Laury Rapport pasiūlytu apibrėžimu, MBAT yra koncepcija, kuri integruoja sąmoningumo ir meno terapijos praktikas į tą pačią sistemą. Ji apima sąmoningą savęs tyrinėjimą tuo pat metu kuriant meną. Kadangi MBAT yra nauja koncepcija, sukurta JAV, atsiranda poreikis ją analizuoti Europos lygmeniu, siekiant išsiaiškinti jos pritaikomumą konkrečiai populiacijai (t. y. senjorams). Literatūroje sunku rasti ES lygmens informacijos apie MBAT apskritai ir apie senjorams taikomą MBAT. Šios analizės tikslas - užpildyti šią literatūros spragą, pateikiant išsamią informaciją apie MBAT atitinkamose ES šalyse.

MBAT nuodugnios analizės metodika buvo suskirstyta į 3 dalis. Pirmojoje analizės dalyje kiekviena šalis partnerė atliko vietos tyrimą apie MBAT naudojimą savo šalyse. Jos pateikė informaciją apie dabartinę MBAT padėtį a) apskritai ir b) senjorams savo šalyse.



Antroje analizės dalyje kiekviena šalis partnerė pateikė keletą pavyzdžių, susijusių su MBAT naudojimu jų šalyse. Tai leido partneriams orientuotis į konkrečius atvejus, suteikė pagrindą išryškinti, kiek kiekvieno iš partnerių veikla apskritai artima MBAT metodui.

Trečioje ir paskutinėje analizės dalyje kiekviena šalis partnerė pateikė išsamią analizę, susijusią su psichikos sveikatos srities teisine sistema, veikiančia nacionaliniu lygmeniu. Tai suteikė vertingos informacijos apie MBAT galimybes sistemos lygmeniu.



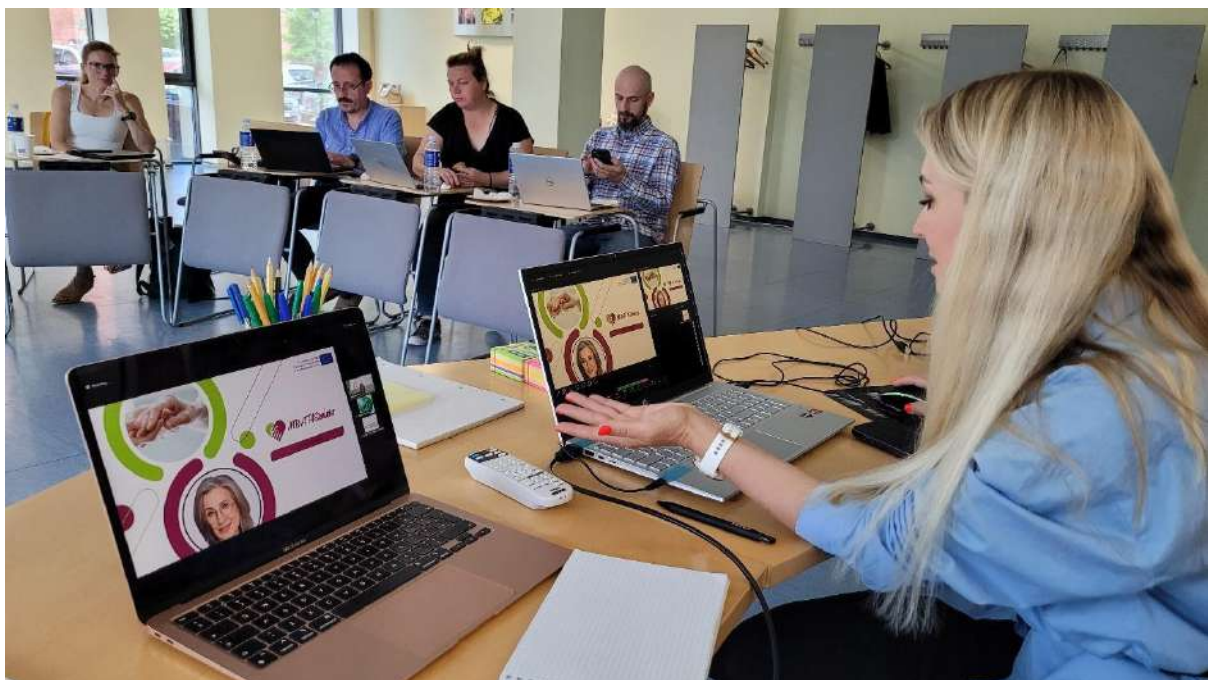
Apie projektą "MBAT4Seniors"

Pagrindinis projekto tikslas - aprūpinti suaugusiųjų švietėjus, dirbančius su senjorais, išsamia metodine medžiaga apie MBAT naudojimą, siekiant pagerinti 65+ amžiaus besimokančiųjų psichikos sveikatą COVID-19 pandemijos kontekste. Be to, senjorams pateiksime lengvai prieinamą ir paprastą naudoti priemonę, kaip MBAT naudoti kasdieniame gyvenime. Projekto tikslai yra šie:

1. Sukurti specialiai suaugusiųjų švietėjams ir senjorams skirtus MBAT mokymo paketus, kurie būtų prieinami e. mokymosi interneto platformoje ir mobiliojoje "Android" programėlėje.
2. Pagerinti senjorų psichinę sveikatą ir gerovę.
3. Skatinti suaugusiųjų švietėjų, senjorų ir suinteresuotųjų šalių dalyvavimą žiedinėje ekonomikoje.
4. Sukurti tarptautinę suaugusiųjų švietimo organizaciją, dirbančią su MBAT, tinklą.

Projekto interneto svetainė (e. mokymosi platforma) -
<http://mbat4seniors.com>

Projekto "Facebook" puslapis - <https://www.facebook.com/mbat4seniors>





Projekto organizacijos/šalys

1. Švietimo, tyrimų ir konsultacijų centras (**ŠTC**) yra nevyriausybinė, ne pelno sieianti organizacija, veikianti suaugusiųjų švietimo srityje nuo 2006 m. (**Lietuva**) - Vaidmuo: Koordinatorius
Interneto svetainė www.ercc.lt



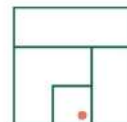
2. "STANDO LTD" (**STANDOUTEDU**) yra Kipre įsikūrusi mokslinių tyrimų ir švietimo organizacija, nuo 2016 m. užsiimanti mokslinių tyrimų ir inovacijų plėtra. (**Kipras**) - vaidmuo:
Interneto svetainė www.standoutedu.com



3. "Education In Progress" yra pelno nesiekianti organizacija, veikianti socialinių įsipareigojimų, Europos projektų rengimo, mokymo ir švietimo srityse. (**Ispanija**) - Vaidmuo:
Interneto svetainė: www.educationinprogress.eu



4. **SOSU Ostjylland** - tai socialinės ir sveikatos priežiūros kolegija, kuri nuo 2007 m., turėdama daugiau nei 25 metų patirtį slaugos darbuotojų mokymo ir kvalifikacijos kėlimo srityje, teikia įvairias mokymo programas socialinės ir sveikatos priežiūros įstaigoms bei pagyvenusių ir neįgalių žmonių globos namams. (**Danija**) - Vaidmuo: Partneris
Interneto svetainė www.sosuo.dk



5. WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (**WSBINOZ**) yra nevalstybinė aukštoji mokykla, kurioje nuo 2011 m. vykdomos sveikatos ir medicinos studijų programos, verslo ir pedagogikos fakultetai. (**Lenkija**) - Vaidmuo:
Interneto svetainė: www.medyk.edu.pl



6. BUYUK ORTADOĞU SAGLIK VE EGITIM VAKFI (**BOSEV**) fondas - tai medicinos srityje dirbančių profesionalų grupė, nuo 2009 m. remianti mokslinių tyrimų plėtrą medicinos sektoriuje. (**Turkija**) - Vaidmuo:
Interneto svetainė: www.bosev.org





Lauko tyrimai MBAT4Seniors:

Kipro įnašas

Ispanijos įnašas

Danijos įnašas

Lietuvos įnašas

Turkija Indėlis

Lenkijos įnašas



Ivadas

Toliau pateikiami lauko tyrimų rezultatai, susiję su sąmoningumu grįstos meno terapijos taikymu atitinkamose šalyse, įskaitant Kiprą, Ispaniją, Daniją, Lietuvą, Turkiją ir Lenkiją. Atlikdami šį lauko tyrimą, mes, partneriai, tyrėme dabartinę MBAT padėtį partnerių šalyse, MBAT naudą ir privalumus, patirtį, susijusią su MBAT ar susijusių metodų taikymu vyresnio amžiaus žmonėms, potencialius narius, suinteresuotuosius asmenis ir asociacijas, kuriems MBAT gali būti naudinga, nuomonę apie su MBAT susijusius mokymus ir galimybes atitinkamose šalyse.



Kipro lauko tyrimai

Kipras:	Dabartinė MBAT padėtis Kipre
	<p>Palaikomoji grupinė terapija yra plačiausiai ištirta psichosocialinė intervencija visų rūšių pacientams Kipre. Tačiau nors grupinę terapiją taikantys mokslininkai įrodė, kad ji veiksminga sprendžiant psichosocialinius poreikius ir mažinant kančias, tik nedaugelis iš jų užsiima meno terapijos grupiniu gydymu. Yra keletas galimų to priežasčių, įskaitant ribotą prieinamumą, prastą požiūrį į grupines procedūras ir stigmą. Tačiau nacionaliniu lygmeniu, remiantis oficialia struktūra ir Laury Rappaport aprašymu, su MBAT nedarba nėra vienas. Dokumentuotos procedūros naudojamos oficialiu lygmeniu (pvz., gydytojų, psichologų, terapijos centrų ir ligoninių) ir remiasi moksliniais tyrimais bei kontroliuojamais tyrimais. Kipre dailės terapija laikoma atskira gydymo rūšimi ir nėra plačiai taikoma. Keletas ergoterapeutų psichiatrijoje taiko dailės terapiją siekdami užmegzti ryšį su pacientais ir juos stebėti. Paveikslai ir jų stebėjimai yra gydytojų ir psichologų gydymo planų ir reabilitacijos kelionės dalis. Tačiau, kaip paskelbė Kipro meno terapeutų asociacija CARTA, šiuo metu Kipre meno terapeutai nerengiami; rengiami tik asmeninio tobulėjimo seminarai ar praktiniai užsiėmimai.</p>
Kipras:	MBAT ir susijusių metodų privalumai ir nauda
	<p>MBAT ir susijusių metodų privalumai:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Streso mažinimasii. Didesnė užuojautaiii. Didesnis dėmesingumasiv. Neigiamų minčių mažinimasv. Geresnė bendra sveikata <p>Vėžiu sergantiems pacientams ir kitoms grupėms buvo naudingi pratimai, leidžiantys aiškiau išreikšti neigiamus jausmus, o tai, kaip įrodyta, sumažina fizinius simptomus, pavyzdžiui, skausmą, ir pagerina bendrą savijautą. Tyrimai parodė, kad dailės terapijos pratimus galima organizuoti taip, kad jie galėtų integruoti smegenų sritis, susijusias su stresą keliančiais įvykiais, taigi pasiūlyti streso mažinimo mechanizmą. Meno terapijos pratimai MBAT intervencijoje taip pat turėtų iš esmės papildyti</p>



MBSR mokymo programą, kuri gali pagerinti neverbalinį vidinių ir išorinių reprezentacijų radimo ir organizavimo procesą. Tyrimai rodo, kad meditacija gali padėti sureguliuoti migdolinę ląstelę, o psichologai teigia, kad jų pacientai tampa ramesni ir mažiau jautrūs stresui. Jie įsitikinę, kad tie, kurie reguliariai praktikuoja sąmoningumo meditaciją, greičiau atsigauna po stresinių situacijų ir didelių kasdienio gyvenimo reikalavimų. Todėl sąmoningumo praktikos ir meno kūrimo MBAT orientacija į procesą skatina galimą grėsmės schemų modifikaciją, palengvinančią adaptyvesnį įveikimą. MBAT atliekamas palankioje grupės aplinkoje, kuri leidžia vokaliniu būdu apdoroti subjektyvias reprezentacijas, atsirandančias per grupės veiklą, taip pat artikuliuoti susietas asmenines reikšmes ir schemas. Pasak mokymo psichologų, sąmoningumas ir meditacija ugdo rūpestingą ir dėmesingą požiūrį į kitus. Tyrimai rodo, kad smegenyse yra susiformavę malonumo ir užuojautos keliai, o pacientų patirtis tai patvirtina. Kai jaučiate užuojautą kitiems žmonėms, jaučiatės laimingesni ir labiau patenkinti savimi. Tyrimai ir klinikiniai stebėjimai rodo, kad pacientų, praktikuojančių sąmoningumu pagrįstą meditaciją, dėmesio koncentracija pagerėja ir jie rečiau išsiblaško. Pacientai teigia, kad jie taip pat produktyviau dirba. Treneriai pastebėjo, kad poveikis išlieka kelis mėnesius ar net metus. Todėl MBAT formatu siekiama sujungti verbalinį ir neverbalinį informacijos apdorojimo būdus, kad būtų palengvinta sveika savireguliacija. MBAT intervencijos dalyviams padedama kurti savo patirties stebėjimo ir vertinimo priemones. MBAT yra skirtas suteikti dalyviams kontrolės jausmą, nes jie supranta, kad gali priimti savo ligos patirtį tokią, kokia ji yra, arba pakeisti savo reakciją į tam tikrus bruožus ir įvykius. Šis tikslas MBAT paradigmoje pasiekiamas ugdant savimonę tiesioginiu stebėjimu (dėmesingo įsisąmoninimo praktika) ir kūrybiškai išreiškiant vidines idėjas ir jausmus (meno terapija), taip pat gerinant savęs priėmimą per verbalinį ir neverbalinį ryšį bei socialinę paramą (grupinė terapija). Įrodyta, kad sąmoningumu pagrįstas gydymas palengvina lėtinėmis ligomis (pvz., lėtiniu skausmu, koronarine liga, krūties vėžiu ir išsėtine skleroze) sergančių žmonių nerimą, liūdesį ir išsekimą. Vienas iš tokių gydymo būdų - sąmoningumu pagrįsta



	<p>meno terapija (MBAT). Rappaport teigimu, išraiškos menų derinimas su dėmesingu įsisąmoninimu turėtų palengvinti dalyvavimą dabartyje, todėl, palyginti su vien tik dėmesingu įsisąmoninimu, galima pasiekti dėmesio valdymo, kūno sąmoningumo ir emocinio reguliavimo rezultatų. Su liga susijusios neigiamos mintys ir nerimo bei liūdesio simptomai mažėja nuolat mokantis dėmesingo įsisąmoninimo. Smegenų "numatytąjį tinklą" galima išmokyti "išjungti", o ne generuoti neigiamas, neproduktyvias mintis.</p> <p>Kai mūsų smegenys nėra aktyviai įsitraukusios, pavyzdžiui, vairuojant transporto priemonę ar skaitant, įsijungia numatytasis tinklas. Pacientų, praktikuojančių sąmoningumo meditaciją, sveikata dažnai būna geresnė. Sąmoningumo meditacija naudinga tiems, kurie yra labiau linkę į fizines ligas. Pacientų gyvenimo kokybė pagerėja dėl to, kad instruktoriai duoda jiems dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos pratimų, kuriuos jie gali praktikuoti namuose. Tai sumažina pacientų riziką vėl susirgti prieš programą buvusią ligą. Meno kūrimas (pvz., piešimas ir (arba) rašymas), kūno skenavimo meditacija, dėmesingas kvėpavimas, lengva joga ir savipagalbos užsiėmimai - tai pavyzdiniai užsiėmimų pavyzdžiai. MBAT įrodė, kad jį galima naudoti, jis yra paprastas ir turi simptomų tarpininkavimo savybių, kurias galima taikyti įvairiose klinikinėse situacijose.</p>
Kipras:	Patirtis, susijusi su MBAT arba susijusiais metodais apie vyresnio amžiaus žmones.
	<p>Kompleksiniai simptomai, darantys neigiamą įtaką asmens gyvenimo kokybei, yra paplitę tarp asmenų, sergančių lėtinėmis ligomis (LPL). Kipre MBAT nebuvo taikomas kaip specifinis senjorų gydymo metodas. Iš saloje atliktų tyrimų nėra konkrečių duomenų ar įrodymų. Nebuvo organizuoti jokie konkretūs projektai, susiję su senjorais. Yra daugiau projektų, kuriuose MBAT taikomas gydant vaikus nei suaugusiuosius. Buvo atliktas tyrimas ir metaanalizė, kuriuose nagrinėta, kaip dėmesingumu grįsta meno terapija (MBAT) gali padėti žmonėms gydyti jų simptomus.</p> <p>Metodai:</p> <p>Buvo įtraukti tyrimai, kuriuose (a) buvo tiriami simptomai ir QOL rezultatai, (b) buvo pakankamas poveikio dydis ir kontrolinė grupė, ir (c) buvo vertinama MBAT intervencija suaugusiesiems.</p>



	<p>Rezultatai:</p> <p>Kriterijus atitiko keturiolika tyrimų, kuriuose dalyvavo ir suaugusieji, ir paaugliai. MBSR instrukcijas gavę asmenys pasižymėjo geresniu atsparumu, palyginti su laukiančiųjų sąrašė esančiais dalyviais, o tai atitiko lūkesčius, kuriuos tyrėjai turėjo eksperimento pradžioje.</p> <p>Lyginant su kontroliniais dalyviais, dalyviams, kuriems buvo taikytas MBAT gydymas, gerokai sumažėjo tiek psichologinių, tiek fizinių simptomų rodikliai, o kontrolinių dalyvių poveikio dydis buvo lygus nuliui, kaip rodo MBAT terapijos metaanalizė. Kartu buvo tiriamas poveikis pasitenkinimui darbu, nedarbingumo dienų skaičiui ir tolesniam darbui.</p> <p>Keletas svarbiausių tyrimų rezultatų:</p> <ul style="list-style-type: none">- Savarankiškai vertinama gerovė ir sveikata- Miego kokybė- Kognityvinė veikla- Autonominės nervų sistemos veikimas <p>MBSR mokymų dalyviai taip pat pranešė, kad sumažėjo jų pačių streso, nerimo ir depresijos simptomai bei padidėjo pasitenkinimas gyvenimu.</p> <p>Eksperimentas rodo, kad naudojant smegenų procesus, susijusius su pažinimu ir streso mažinimu, galima pagerinti ir palaikyti psichikos sveikatą.</p> <p>Ilgainiui pagerėjo asmenų atsparumas ir bendra gerovė.</p> <p>Išvados:</p> <p>Mokslininkai tyrė sąmoningumu pagrįstų praktikų integravimo su dailės terapija poveikį simptomų mažinimui asmenims, turintiems lėtinių sveikatos problemų. Nepaisant to, MBAT privalumų mažinant lėtinėmis ligomis sergančių asmenų psichologinius ir fizinius simptomus tyrimai yra riboti. Potencialus simptomų mažinimo būdas yra MBAT. Vis dėlto literatūrą riboja nedidelis tyrimų skaičius. Norint patvirtinti rezultatus, reikia didesnių atsitiktinių imčių atsitiktinių imčių kontroliuojamuose tyrimuose.</p>
Kipras:	Skaitmeninės priemonės ir turinys gali būti kuriami siekiant padėti įgyti skaitmeninių kompetencijų ir (arba) įgūdžių, kurių gali prireikti norint įgyti daugiau MBAT įgūdžių.



	<p>Turėtų būti parengtas paprastas visų sukurtų įrankių vadovas - galbūt ir keletas įvadinių vaizdo įrašų; taip pat supaprastintas "Kaip naudotis" vadovas.</p> <p>Mokymo veiklos dalyviams skirtos programėlės sukūrimas, į kurią įtraukta įžanga apie tai, kas, kaip ir kokie yra pageidaujami rezultatai.</p> <p>Gali būti naudinga savišvietos medžiaga su trumpais filmukais ir vadovaujamų meditacijų iliustracijomis.</p> <p>BDAR forma, leidžianti išsaugoti duomenis arba pažangą.</p>
Kipras:	Tinklo nariai / iniciatyvos / šalys / suinteresuotosios šalys, kurioms MBAT naudojimas gali būti naudingas
	<p>Mokytojai, dėstytojai ir instruktoriai gali bendradarbiauti vykdant projektus ir skelbti mokslinių tyrimų publikacijas.</p> <p>Bendradarbiavimas, siekiant įtraukti sąmoningumą į sveikatos ir gydymo sąrašą kartu su fizioterapija, chiropraktika ir kitomis terapijomis, kurioms skiriamas valstybės finansavimas.</p> <p>Dabartinių tyrimų, susijusių su užuojautos sau veiksmingumu, analizė atitinka meno terapijos atvirumą naujoms idėjoms ir atradimams gretimose srityse. Šiame apžvalginiame straipsnyje teigiama, kad, be vertės, kurią užuojauta sau gali suteikti dailės terapijos profesijai, dailės terapija turi savotiškų privalumų dailės terapeutų ir jų klientų užuojautos sau augimui.</p> <p>Tiek dailės terapija, tiek užuojauta grindžiama terapija pripažįsta personifikacijos vertę. Abi tradicijos skatina klientus dalyvauti bendraujant su savo pačių elementais. Tyrimuose siūloma persėsti iš vienos vietos į kitą, kad būtų galima išsakyti tris dažnai prieštarinčiai vertinamas savojo "aš" puses: kritikuojantįjį, kritikuojamąjį ir užjaučiantį žiūrovą. Visos suinteresuotosios šalys turi stengtis autentifikuoti švietimo praktiką, kokybės kontrolės priemones ir mokytojus.</p> <p>Darome išvadą, kad MBAT gali būti naudingas skatinant gyvenimo kokybę ir gerovę, taip pat palengvinant psichologinius simptomus (pvz., nerimą, liūdesį) ir fizinius simptomus (pvz., nuovargį). Tačiau, kadangi apžvalgai pateikta labai nedaug darbų, reikia atlikti tolesnius tyrimus. Be to, kadangi dauguma tyrimų buvo skirti vėžį išgyvenusiems asmenims, reikia daugiau tyrimų, kuriuose MBAT būtų siūlomas ir sergantiesiems kitomis lėtinėmis ligomis. Užtikrinti nefarmakologinį požiūrį į depresijos,</p>



	streso ir nerimo gydymą su kvalifikuotais instruktoriais, kurie yra labai veiksmingi.
Kipras:	Su MBAT susiję mokymai ir (arba) galimybės yra jums pasiekiamos
	<p>Kipre nėra specialių galimybių žmonėms, kurie niekada nepraktikavo dailės terapijos ar MBAT, gauti specialius mokymus ar būti įtrauktiems į projektus. Todėl šis projektas yra labai svarbus skleidžiant informaciją. Jei ateityje kiltų dar viena pandemija, projekto dalyviams bus naudinga, kad sumažėtų vienatvė ir izoliacija, ligos patirtis ir bendruomeniškumo jausmas. Pavyzdžiui, tikėtina, kad dalyviai rečiau lankysis pas gydytoją ir daug ką galės padaryti patys. Jiems geriau seksis tvarkyti savo gyvenimą.</p> <p>MBAT, kaip kombinuotos terapijos būdas, labai perspektyvus tokiose srityse kaip streso mažinimas, socialinė parama ir emocinė gerovė. Kadangi sąmoningumas ir menu grindžiamas gydymas veikia tas pačias smegenų dalis, šių dviejų metodų sujungimas į vieną patirtį gali būti lengvas žmogaus protui, kaip išsamiai aprašyta šioje apžvalgoje (Smalley ir Winston, 2010). Tačiau prieš sprendžiant apie MBAT veiksmingumą, palyginti su kitais terapiniais būdais, reikia atlikti tolesnius tyrimus, kuriuose MBAT būtų lyginamas su kontroliniu gydymu, pavyzdžiui, MBSR arba įprastine meno terapija. Tokio pobūdžio tyrimai galėtų ir toliau padėti atskleisti, kaip žmonės vienu metu gali pasinaudoti dailės terapija ir sąmoningumu ir gauti įvairios naudos, kurią gali duoti abu metodai.</p>
Kipras:	Galimybės nemokamai gauti su MBAT susijusios praktikos
	<p>Nuo pat savo atsiradimo XX a. ketvirtojo dešimtmečio pabaigoje meno terapija tapo sparčiai besiplečiančia disciplina, kuri taikoma nuo ligoninių iki kalėjimų, taip pat daugelyje individualių klinikų. Tipiškas meno terapijos užsiėmimas apima arba meno kaip terapijos metodą, kai kūrybos procesas padeda išlaisvinti jausmus, arba meno psichoterapijos metodą, kai sukurtus darbus vertina terapeutas ir klientas, siekdamį suprasti savo emocijas (Coleman ir Farris-Dufrene, 1996).</p> <p>Pastaruoju metu įvairūs pažangūs šios srities specialistai, įskaitant psichologę ir rašytoją Laury Rappaport, propaguoja</p>



	<p>sąmoningumu grįstą meno terapiją (MBAT) kaip metodą, kuriuo sąmoningumo praktikos filosofija derinama su dabartiniu meno terapijos kontekstu (Rappaport, 2009). Nors sąmoningumu grindžiamas streso mažinimas jau seniai naudojamas siekiant padėti klientams į save ir aplinką žvelgti atvirai, priimtina ir sąmoningai, kad jie galėtų apmąstyti tai, ką randa, ir taip geriau suprasti savo emocijas ir vidinį "aš", sąmoningumu grindžiama meno terapija siekia į šį savęs tyrinėjimą įtraukti kūrybinį meno kūrimo procesą.</p> <p>Iki šiol šioje srityje padaryta didelė pažanga, ir MBAT specialistai mano, kad šis metodas gerokai padės pacientams įsitraukti į gydymą, o ateityje taps vertingu indėliu į meno terapijos sritį (Rappaport, 2009). Pirmiausia būtina pripažinti sąmoningumą kaip nebrangią, bet veiksmingą trumpalaikę ir ilgalaikę terapiją, taip pat parodyti, kad žmonės gali būti aktyvūs savo gydymo dalyviai.</p> <p>Nors reikia atlikti daugiau tyrimų, kad būtų galima nustatyti, kiek veiksminga sąmoningumu grįsta meno terapija, palyginti su tradicine meno terapija, ši praktika jau pradėjo įrodinėti savo, kaip gydymo priemonės, vertę psichologijos srityje, kurioje metodų įvairovė yra labai svarbi siekiant atsižvelgti į žmonių įvairovę. Iki MBAT pripažinimo dar toli, tačiau pirmas žingsnis - pasiekti, kad sąmoningumas būtų pripažintas tinkama ir veiksminga terapijos galimybe.</p> <p>Įvairūs fondai skiria finansavimą sąmoningumo programoms, o tai rodo, kad yra pripažintas judėjimas. Todėl galima tikėtis, kad terapeutai ir psichiatrijos ligoninės galės nemokamai teikti dėmesingo įsisąmoninimo mokymus traumas patyrusiems žmonėms.</p>
Kipras:	Pagyvenusių žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gydymo MBAT veiksmingumo tyrimas. Tyrimo paaiškinimas ir suskirstymas
	Kipre ir Graikijoje MBAT tyrimų nėra atlikta. Deja, duomenų apie dailės terapiją taip pat labai nedaug.
Kipras:	Ar Kipre taikote ekologiškus MBAT arba su MBAT susijusius metodus?
	Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad Kipre nėra ekologiškų MBAT metodų.



Ispanijos lauko tyrimai

Ispanija:	Dabartinė MBAT padėtis Ispanijoje
	<p>Ispanijoje yra daug privačių įstaigų, kurios siūlo dėmesingumu pagrįstą meno terapiją, o valstybinės įstaigos tik organizuoja meno terapijos užsiėmimus. Pavyzdžiui, neseniai Ispanijos vyriausybė Madride pradėjo taikyti dailės terapiją, tačiau tai labiau dirbtuvėmis pagrįsta terapija. Kita vertus, privačios įstaigos savo klientams siūlo įvairius savaitinius, mėnesinius ir kitokius planus, skirtus praktikuoti sąmoningumu pagrįstą dailės terapiją, kad pagerintų psichikos sveikatą ir įveiktų depresiją, nerimą ir traumas.</p> <p>Norint dalyvauti vyriausybės skirtoje terapijoje, reikia būti Ispanijos piliečiu. Tai nemokamas terapijos seansas, tačiau reikia atsinešti seminaro rinkinius. Į privačius renginius ir užsiėmimus</p>



	<p>gali patekti visi norintys, tačiau susidomėję asmenys turi susimokėti ir užsisakyti užsiėmimus internetu arba ne internetu.</p> <p>Todėl akivaizdu, kad dabartinė padėtis Ispanijoje yra labiau prieinama žmonėms, kurie norėtų daryti teigiamą poveikį savo psichikos sveikatai pasitelkdami sąmoningumą, pagrįstą meno terapija.</p>
Ispanija:	MBAT ir susijusių metodų privalumai ir nauda
	<p>Skirtingai nuo kitų verbalinių terapijų, vaizdinių ir nelogocentrinių priemonių naudojimas gali padėti atskleisti individualius susitarimus. Meno terapija yra nauja disciplina Ispanijoje, siūlanti savitą požiūrį į psichines, socialines ir afektines problemas, pasitelkiant kūrybiškumą ir meninę kūrybą (piešimą, tapybą, koliažą, modeliavimą, fotografiją ir t. t.) kaip būdą priartėti prie pacientų / klientų ir padėti jiems susidurti su savo situacija. Alzheimerio liga sergantiems pacientams tai gali padėti pagerinti jų gyvenimo situaciją.</p> <p>Kalbant apie MBAT teikiamą naudą, galima paminėti, kad sumažėja stresas ir nerimas, pagerėja nuotaika ir savivertė, asmeniniai santykiai tampa visavertiškesni, atsiranda gilesnė įžvalga ir būdai, kaip ugdyti užuojautą sau ir kitiems.</p>
Ispanija:	Patirtis, susijusi su MBAT arba susijusiais metodais apie vyresnio amžiaus žmones.
	<p>Mūsų tyrimo duomenimis, MBAT neradome vyresnio amžiaus žmonių. Tai nėra labai įprasta, įprasti dailės terapijos klientai yra maži vaikai, kurie negalėjo išreikšti savo jausmų žodžiais, taip pat tie, kurie yra patyrę traumų. Tačiau po Kovido terapijos visose Palma de Maljorkos regionų terapijos klinikose pastebimas pacientų skaičiaus augimas. Skaičiai iš tikrųjų nerodo, kad pacientai yra 65+; tačiau kai kuriose Europos dalyse ir Jungtinėje Karalystėje pastebėta, kad yra nemažai vyresnio amžiaus žmonių, kurie ieško sąmoningumo ir pradeda nuo nemokamų renginių ir internetinių užsiėmimų, kol galiausiai patenka į terapijos užsiėmimus, ypač dėl teigiamos psichinės sveikatos savijautos, taip pat sąmoningumo, pagrįsto meno terapija.</p>



Ispanija:	Skaitmeninės priemonės ir turinys gali būti kuriami siekiant padėti įgyti skaitmeninių kompetencijų ir (arba) įgūdžių, kurių gali prireikti norint įgyti daugiau MBAT įgūdžių.
	<p>Madride įsikūrusi Ispanijos svetainė "Sukha" naudoja internetinę terpę, kad meno terapija pagrįsta sąmoningumo terapija būtų taikoma mažiems vaikams ir pagyvenusiems žmonėms. Jie praktikuoja moderniausius būdus, kaip skaitmeninėmis priemonėmis skleisti informaciją apie psichinę gerovę. Terapeutai naudojami "Zoom" susitikimais, skaitmeniniais meno kūriniais, internetiniais ištekliais, pavyzdžiui, turinio kūrimu (t. y. vaizdo įrašų apie protinę relaksaciją skatinančius patarimus kūrimu), ir svetainėje esančiomis spalvinimo užduotimis. Tokiu būdu galime teigti, kad žinių ir kūrybiškumo turėjimas skaitmeniniais formatais ir priemonėmis padės susidoroti su didesniu meistriškumu ir pirmenybe savo karjere. Tai taip pat priklauso nuo patirties, įgytos dirbant su įvairiais klientais per tam tikrą laiką ir taikant skirtingo intensyvumo terapijas. Šiuo metu dėl "Covid" daugiau skaitmeninių įgūdžių turintys terapeutai užmezga ryšį su daugybe žmonių, kuriems reikia sąmoningumo per meno terapiją.</p>
Ispanija:	Tinklo nariai / iniciatyvos / šalys / suinteresuotosios šalys, kurioms MBAT naudojimas gali būti naudingas
	<p>Mūsų tinklas</p> <p>Mūsų biuras yra ERASMUS tinklas, kuriame dirba įvairiose pareigose dirbantys darbuotojai. Meno terapija pagrįsta sąmoningumo nauda galėtų būti tikrai veiksminga tiems, kurie patiria daugiau streso ir spaudimo darbe, t. y. žmonėms, kurie dirba aukštesnėse vadovaujančiose pareigose, taip pat mokytojams, kurie dirba su mokiniais.</p> <p>Iniciatyvos, kurių ėmėsi mūsų instruktoriai</p> <p>Mūsų instruktoriai praktikuoja sąmoningumo praktiką per meno terapijos užsiėmimus. Viena iš mūsų instruktorių Leticia Maria atlieka "DIOSAS [GODDESSES] - Kūno judesio spektaklį", kuriame ji atliko tyrimą apie tai, kaip fiziškai reaguoti choreografiniu būdu, kad išreikštume save. Tai MBAT forma, padedanti suvokti kūną,</p>



	<p>mažinti stresą, valdyti pyktį ir nerimo sutrikimus. Kita mūsų partnerė Teresa Ruíz de Lobera (Teresa Ruíz de Lobera) atlieka tapybą su gyva muzika, kuri sukuria ypatingą atmosferą, ypač dėl vizualiojo meno ir muzikos ryšio: muzika ir spalvos susimaišo ir atgyja. Muzika gali palaikyti gyvą emociją tapant. Pasak Teresos, muzikos ir spalvų pagalba galima perteikti emocijas, kurias jie mato dainos spalvomis. Muzikos ir spalvų pagalba galima perteikti emocijas.</p>
Ispanija:	Su MBAT susiję mokymai ir (arba) galimybės yra jums pasiekiamos
	<p>Dabartinė padėtis Ispanijoje tokia, kad daug specialistų nėra vietiniai, jie atvyksta iš visos Europos. Įdomu tai, kad dauguma terapeutų, užsiimančių sąmoningumu grįsta meno terapija, yra iš Šiaurės Europos ir Pietų Azijos. Norint tapti efektyviu dailės terapijos specialistu, reikia beveik 6-8 metų mokymosi. Be to, tai labai brangu, nes mokymo išlaidos yra didelės - apie 30 000 JAV dolerių per metus. Nors galimybės yra siauros, pacientų, kurie kreipiasi dėl sąmoningumu pagrįstos dailės terapijos, gerokai padaugėjo. Taip pat padaugėjo studentų, siekiančių įstoti į tokius mokymo kursus. Ispanijos valstybiniuose universitetuose nėra daug galimybių rinktis psichologijos kursus. Norint tęsti šiuos kursus, reikia mokėti ir stoti į privačias mokyklas ir koledžus, todėl mokymo galimybės nėra lengvai pasiekiamos.</p>
Ispanija:	Galimybės nemokamai gauti su MBAT susijusios praktikos
	<p>Yra tam tikrų "WhatsApp" grupių, taip pat "YouTube" kanalų ir įvairių kitų platformų, tačiau jos nebuvo skirtos konkrečioms žmonėms. Remdamiesi mūsų interviu su terapeutu, žmonės tikrai nežino, ar sąmoningumas jiems tinka kaip terapija, nes dažniausiai žmonės, turintys pernelyg didelių mąstymo sutrikimų, sąmoningumo programos turi neigiamą poveikį. Taigi, apibendrinant, geriau kreiptis į netoliese esantį terapeutą, kad jis surengtų terapijos seansą, kuris jums reikalingas dėl konkretaus psichikos nestabilumo.</p>



Ispanija:	Pagyvenusių žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gydymo MBAT veiksmingumo tyrimas. Tyrimo paaiškinimas ir suskirstymas
	<p>Per mūsų pokalbį terapeutas pasakojo, kad pas juos konsultuojasi daug žmonių dėl trauminių ir depresinių išgyvenimų, sustiprėjusių per Kovid 19 pandemiją ir po jos. Žmonės, kurie jautėsi atstumti ar depresuoti, kurie turėjo kokių nors intelekto sutrikimų, buvo įsprausti į kampą dėl psichologinio spaudimo. Tačiau po pandemijos ir jos metu psichologai ištiesė pagalbos ranką, padėdami internetu, pasitelkdami dėmesingo įsisąmoninimo terapijas ir meno terapijas, taip pat meditaciją. Menas palaiko daugelį tradicinių fiziologinių terapijų, nes leidžia išreikšti daugiau aspektų, taip pat nepermąstyti. Tokios praktikos buvo intensyviai taikomos jaunesniems pacientams, o po Kovid, t. y. nuo 2022 m. pradžios, atrodo, kad labai padaugėjo vyresnio amžiaus ir jaunų pacientų, besikreipiančių į privačias Ispanijos klinikas, kad sužinotų, kaip pasiekti sąmoningumo, remiantis meno terapija.</p>
Ispanija:	Ar Ispanijoje taikote ekologiškus MBAT ar su MBAT susijusius metodus?
	<p>Ispanijoje taikomi kai kurie su MBAT susiję metodai, kurie yra draugiškesni aplinkai ir gamtai, pavyzdžiui, žygiai pėsčiomis, joga ir menas. Vienas iš daugelio pavyzdžių - Ispanijos Pirėnų kalnuose esančiame Vioi kaime įsikūrę jogos ir meditacijos senelių namai "Casa Cuadrau" siūlo daugybę veiklų ir programų žmonėms, norintiems praktikuoti meditacijos terapiją, susijusią su gamta, pavyzdžiui, "7 dienų meno terapija" ir "Žygiai pėsčiomis ir jogos rekolekcijos". Į šią programą įeina tokie užsiėmimai kaip meno terapijos seminarai, meditaciniai pasivaikščiojimai ir žygiai, meditacijos ir jogos užsiėmimai, kurie vyksta Ordesos nacionaliniame parke arba aplinkinėse vietovėse. Tie, kurie teikia pirmenybę šiems metodams, terapijos metu daro pertrauką, kvėpuoja ir atkuria ryšį su gamta, kad atgautų energiją ir atjaunėtų fiziškai bei psichiškai, patiria vidinį atsitraukimą, peržengiantį proto ir emocijų ribas.</p> <p>Dar vienas tokios veiklos pavyzdys - Andalūzijos širdyje įsikūrusi "Finca La Donaira". Inicijatyva savo svečiams siūlo pojūčių</p>



panardinimo patirtį, pavyzdžiui, miško maudynes, kad jie galėtų užmegzti ryšį su gamta, savimi ir savo aplinka, taip skatindami sveikatą ir gerą savijautą.



Danija:	Dabartinė MBAT padėtis Danijoje
	<p>Su MBAT niekas nedarba pagal jo formalią struktūrą ir Laury Rappaport aprašymą.</p> <p>Formaliame lygmenyje (pvz., gydytojų, psichologų, terapijos centrų, ligoninių) taikomi dokumentais pagrįsti metodai, kurie remiasi moksliniais tyrimais ir kontroliuojamomis studijomis.</p> <p>Danijoje dėmesingas įsisąmoninimas vis dar laikomas alternatyviu gydymu, tačiau dėmesingo įsisąmoninimo asociacija deda daug pastangų, kad aprašytų ir perrašytų asociacijos narystės standartus.</p> <p>Orhuso universitete įkūrus Danijos sąmoningumo centrą, kuriame atliekami sąmoningumo tyrimai ir dėstoma sąmoningumo tema, siekiant pabrėžti sąmoningumo poveikį ir vertę žmonėms, turintiems įvairių psichikos sveikatos problemų, sutrumpėjo dialogo su Sveikatos apsaugos ministerija kelias. Tikimasi, kad ministerija patvirtins mindfulness kaip gydymo būdą, lygiavertį kitoms terapijos formoms, galinčioms skatinti žmonių gerovę ir sveikatą.</p> <p>Būti sąmoningumo mokytoju ar instruktoriumi nėra jokio saugomo titulo, ir kiekvienas, kuris dalyvavo sąmoningumo užsiėmimuose, iš esmės gali siūlyti sąmoningumo kursus ir</p>



	<p>mokymus. Todėl norima organizuoti oficialius mokymus instruktoriams ir užtikrinti sertifikavimą arba akreditaciją, kad būtų užtikrintas bazinis žinių ir kompetencijos lygis. Tai užtikrins dalyvių lūkesčius dėl gydymo kokybės.</p> <p>Danijoje meno terapija laikoma savarankiška terapijos forma. Keletas ergoterapeutų naudoja dailės terapiją kaip bendravimo su pacientais ir jų stebėjimo būdą. Paveikslai ir jų stebėjimai yra gydytojų ir psichologų gydymo plano ir kelio į pasveikimą dalis.</p> <p>"Menas - tai laisva erdvė pacientams ir būdas perteikti visa tai, ką sunku išreikšti žodžiais."</p> <p>Meno terapijos departamentas / kunstterapi.dk</p> <p>Danijoje vyrauja tendencija, kad užuojauta taps dėmesingumo pratėsimu. Sąmoningumas vis dažniau naudojamas mokyklose vaikams ir jaunuoliams, turintiems psichikos sveikatos sutrikimų, kad jie rastų ramybę, palaikytų santykius su kitais žmonėmis ir daugiau sužinotų, kaip tai darome SOSU Ostjylland.</p>
Danija:	MBAT ir susijusių metodų privalumai ir nauda
	<p>Danijos dėmesingo įsisąmoninimo centre atlikti tyrimai ir studijos, atitinkantys griežčiausius mokslinius standartus, rodo, kad dėmesingas įsisąmoninimas neabejotinai padeda:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Streso mažinimas2. Didesnė užuojauta3. Didesnis dėmesys4. Blogų minčių mažinimas5. Geresnė sveikata <p>1 privalumas:</p> <p>Meditacijos tyrimai rodo, kad migdolinė liauka subalansuojama, o psichologai patvirtina, kad pacientai tampa ramesni ir mažiau reaguoja į stresines situacijas. Jie įsitikinę, kad reguliariai sąmoningumo meditacijos besimokantys asmenys greičiau atsigauna streso ir didžiausių krūvių, kuriuos teikia mūsų gyvenimas, laikotarpiais.</p>



	<p>2 privalumas:</p> <p>Pasak mokymo psichologų, dėmesingas įsisąmoninimas ir meditacija ugdo meilę, rūpestį ir gerumą kitiems žmonėms. Tyrimai patvirtina, kad vystosi laimės ir užuojautos smegenų grandinės, o pacientų patirtis patvirtina abipusę naudą. Jūs jaučiate užuojautą kitiems žmonėms, o tai sukelia didesnę laimės ir pasitenkinimo jausmą jiems patiems.</p> <p>3 privalumas:</p> <p>Sąmoninga meditacija lavina dėmesį, o tyrimai ir patirtis patvirtina, kad pacientams padidėja gebėjimas susikaupti ir jie mažiau blaškosi. Pacientai pasakoja, kad jie tampa produktyvesni ir darbinėje veikloje. Trenerių patirtis rodo, kad poveikis išlieka mėnesiais ir metais.</p> <p>4 privalumas:</p> <p>Tęsiant dėmesingo įsisąmoninimo mokymus, sumažėja depresijos ir nerimo simptomai bei ligų lydinčios blogos mintys. Priežastis ta, kad "numatytąjį tinklą" smegenyse galima išmokyti "išsijungti", užuot kūrus ratu besisukančias blogas mintis. Numatytasis tinklas įsijungia, kai, pavyzdžiui, vairuojame automobilį arba skaitome, kai mūsų smegenys nėra užimtos sąmoningai.</p> <p>5 privalumas:</p> <p>Pacientų, dalyvaujančių sąmoningumo meditacijoje, sveikata apskritai yra geresnė. Sąmoningumo meditacija naudinga pacientams, kuriems padidėjusi fizinių ligų rizika. Instruktoriai stebi, kaip pacientai mokomi dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos ir namuose, kad jie nesirgtų taip blogai, kaip prieš pradėdami dalyvauti programoje, o tai pagerina gyvenimo kokybę.</p>
Danija:	Ar žinote patirties, susijusios su MBAT arba susijusiais vyresnio amžiaus žmonių metodais.
	Pandemijos metu buvo vykdomas dar dirbančių senjorų projektas. Projekto pagrindas - ilgėjanti danų gyvenimo trukmė, todėl didėja kognityvinių sutrikimų ir demencijos išsivystymo rizika. Kartu didėja poreikis išlaikyti gebėjimą



prisidėti prie darbo vietos ir visuomenės gyvenimo vyresniame amžiuje.

[Mindfulness og det grå guld \(au.dk\)](https://www.au.dk/)

Metodas:

Projekto metu buvo įdarbinti 60-65 metų amžiaus dirbantys žmonės, kurie dirbo privačioje darbo rinkoje ir dalyvavo tyrime, kuriame buvo vertinamas MBSR poveikis, lyginant juos su kontroline grupe.

Kiekvienas dalyvis buvo traukiamas burtų keliu, ar mokymus gaus iš karto, ar bus įtrauktas į laukiančiųjų sąrašą ir mokymus gaus tik po dvejų metų. Tuo remiantis buvo galima ištirti poveikį pasirinktiems psichikos sveikatos rodikliams per 2 metų laikotarpį. Šie rodikliai buvo šie:

- Savarankiškai vertinama sveikata ir gerovė
- Miego kokybė
- Kognityvinės funkcijos lygis
- Autonominės nervų sistemos funkcija

Kartu buvo stebimas poveikis pasitenkinimui darbu, nedarbingumui ir pasilikimui darbo rinkoje.

Rezultatai:

Pagal tyrėjo lūkesčius projekto pradžioje, MBSR mokymą gavę dalyviai, palyginti su laukiančiųjų sąraše esančiais dalyviais, buvo atsparesni. Taip buvo ne tik matuojant ir praėjus 4 mėnesiams po mokymų pabaigos, bet ir praėjus 12 mėnesių po intervencijos.

MBSR mokymų dalyviai taip pat patyrė, kad jų patiriami streso, nerimo ir depresijos simptomai tapo silpnesni ir jie buvo labiau patenkinti gyvenimu.



	<p>Projektas rodo, kad psichikos sveikatą galima išsaugoti ir pagerinti, kai sutelkiamos smegenų funkcijos, susijusios su pažinimu ir streso valdymu.</p> <p>Dalyviai patyrė ilgalaikį geros savijautos ir atsparumo pagerėjimą.</p> <p>"Čia slypi didžiulis potencialas ir svarbi užduotis - didinti supratimą, kad galime palaikyti ir lavinti psichikos sveikatą, ir padaryti šiuos pagrįstus metodus prieinamus."</p> <p>Frontiers Priešpensinio amžiaus darbuotojams, kurie po sąmoningumu grįsto streso mažinimo patiria ilgalaikį atsparumo ir geros savijautos pagerėjimą (frontiersin.org)</p> <p>Dirbantys žmonės antroje profesinio gyvenimo pusėje po MBSR mokymų patiria didesnę atsparumą ir gerovę.</p> <p>Šis projektas sudomino profesines sąjungas, įmones ir politikus ir gali padėti pripažinti Mindfulness kaip veiksmingą metodą, panašų į oficialias savivaldybių teikiamas sveikatos priežiūros paslaugas.</p> <p>Privatus dėmesingo įsisąmoninimo specialistas siūlo vietinius seminarus atvykstantiems vyresnio amžiaus žmonėms. Seminaras vyksta miške, o dėmesys skiriamas 3. amžiui. Kaip susidoroti su nauja ir kitokia tapatybe ir kaip būti naudingam dar ir patirti, kad gyvenimas būtų prasmingas. Už seminarus dalyviai turi susimokėti patys.</p>
Danija:	Skaitmeninės priemonės ir turinys gali būti kuriami skaitmeninėms kompetencijoms ir įgūdžiams, kurių gali prireikti norint įgyti daugiau įgūdžių MBAT srityje, palaikyti.
	<p>Dalyviams skirtoje programėlėje turėtų būti trumpai pristatyta, kas yra sąmoningumas ir kokią naudą dalyvis gali gauti naudodamasis programėle. Turėtų būti trumpas įvadas apie tai, kas yra dėmesingas įsisąmoninimas ir kaip asmuo gali treniruotis vienas arba kartu su kitais. Programėlė turi būti</p>



	<p>patogi ir lengvai naudojama be specialių skaitmeninių įgūdžių, be abejo, ji turi būti nemokama ir lengvai atnaujinama.</p> <p>Pratimų įvadas turėtų būti trumpas ir glaustas, pratimai turėtų būti paprasti ir lengvai atliekami, o jų medžiaga turėtų būti lengvai prieinama - prieinama namuose arba už durų. Pratimai turėtų būti lydimi kalbos ir pagrindinės muzikos, kuri skatina šviesią teigiamą nuotaiką. Pratimai turėtų būti savarankiški, su atitinkamais paveikslėliais, vaizdo įrašais ar nuorodomis, kurios gali įkvėpti jūsų pačių kūrybiškumą.</p> <p>Būtų gerai turėti pokalbių forumą, kuriame dalyviai galėtų dalytis mintimis ir užduotimis vieni su kitais ir taip užmegzti ryšius pagal interesus ar geografiją.</p> <p>Gali būti modulis su vadovaujamomis meditacijomis, kurias galima naudoti ruošiantis užsiėmimams arba kaip atskiras pratybas, jei trūksta laiko ir nėra noro užsiimti veikla.</p> <p>Po kiekvienos veiklos turėtų būti pateikti pasiūlymai, kaip dalyviai patys gali dirbti su kitomis veiklomis, pateikiant pavyzdžių, nes visos veiklos gali skirtis tiek metodu, tiek atlikimo galimybėmis tiek vieni, tiek kartu su kitais.</p> <p>Galiausiai reikėtų pateikti informaciją apie tai, kur galima rasti daugiau informacijos apie MBAT, sąmoningumo ir meno terapiją, taip pat skyrelį apie tai, kur gauti pagalbą ir paramą, jei dalyvis patiria vienatvę ar izoliaciją.</p>
Danija:	Tinklo nariai / iniciatyvos / šalys / suinteresuotosios šalys, kurioms MBAT naudojimas gali būti naudingas
	"Sosu Ost Jylland" keli mokytojai jau dirba su sąmoningumu mokydami mokinius ir kursų dalyvius, ir jiems būdinga tai, kad



	<p>jie dirba su vyresnio amžiaus ar neįgaliais žmonėmis. Studentai ir kursų dalyviai galės perkelti elementus į savo darbo vietą ir padėti sukelti susidomėjimą sąmoningumo teikiama nauda šiai piliečių grupei.</p> <p>Vienas iš darbuotojų yra įgijęs aukštąjį išsilavinimą Orhuso universitete ir Danijoje rengia naujus instruktorius. Ji yra pagrindinė projekto darbuotoja ir jau pristatė MBAT mokytojų tinklui Danijoje.</p> <p>Mokytojai bendradarbiavo kuriant dėmesingumą kaip temą, mokiniai gali bendrauti savo darbo vietose kartu su veikla, kuri taip pat yra švietimo dalis. Tikimasi, kad baigę mokyklą jie turės įrankių, kuriuos galės naudoti darbo vietoje.</p> <p>Būdami Danijos sąmoningumo asociacijos nariais, siekiame dalytis projekto patirtimi ir rezultatais su valdyba, o ilgainiui pasiūlyti MBAT kaip mokymą, atitinkantį MBSR.</p> <p>Siekama, kad instruktoriai ir mokytojai bendradarbiautų rengiant naujus mokslinių tyrimų projektus ir dirbtų tam, kad sąmoningumo ugdymas būtų pripažintas svarbiu indėliu į geresnę žmonių gerovę.</p>
Danija:	Su MBAT susiję mokymai / galimybės yra jums pasiekiami
	<p>Dalyvių nauda bus tokia: sumažės vienišumas, izoliacija, ligos patirtis ir bendruomenė, jei ateityje kils nauja pandemija. Žmonės turės įrankių, kaip daug geriau susidoroti su liga.</p> <p>"Dalyviai tikriausiai mažiau lankysis pas gydytojus ir daug ką galės padaryti patys. - Jie geriau susitvarkys su savo gyvenimu".</p> <p>"Pripažinus sąmoningumą veiksminga priemone, padedančia išlaikyti žmonių psichinę sveikatą, galima juos išmokyti daug geriau tvarkyti savo gyvenimą, o tai daug pigiau visuomenei."</p> <p>"Interviu su Silkeborgo savivaldybės instruktoriumi, dėstančiu MBSR; Atsigauti po streso ir grįžti į darbą".</p>



Danija:	Galimybės nemokamai gauti su MBAT susijusios praktikos
	<p>Pirmiausia reikia pripažinti, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra pigus, bet veiksmingas gydymas tiek trumpuoju, tiek ilguoju laikotarpiu, ir sugebėti dokumentais pagrįsti, kad patys dalyviai gali aktyviai dalyvauti savo gydyme.</p> <p>"Kai Sveikatos apsaugos ministerija turės pakankamai dokumentų, patvirtinančių ne tik gydymo poveikį, bet ir ekonominę naudą, kurią gali pasiekti visuomenė, ir tai patvirtins specialistų grupė, būsime teisingame kelyje. Tikimės, kad tai įvyks artimiausiu metu."</p> <p>"Nemokamo dėmesingo įsisąmoninimo apskritai visiems perspektyvos yra miglotesnės."</p> <p>"Interviu su MBSR instruktoriumi iš Silkeborgo savivaldybės, kaip įveikti stresą ir grįžti į darbą".</p> <p>Yra keletas fondų, kurie skiria lėšų sąmoningumo projektams, ir tai rodo, kad vyksta pripažinimo judėjimas. Yra vilties, kad psichologai ir terapijos centrai turės galimybę siūlyti dėmesingą įsisąmoninimą pirmiausia su dotacijomis, o traumas patyrusiems piliečiams - nemokamai.</p>
Danija:	Vyresnio amžiaus žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gydymo MBAT metodu veiksmingumo tyrimai. Tyrimo paaiškinimas ir suskirstymas
	MBAT tyrimų nėra atlikta.



Lauko tyrimai Lietuvoje

Lietuva:	Dabartinė MBAT padėtis jūsų šalyje
	Lietuvoje MBAT padėtis yra labai nestabili. Dažniausiai ji remiasi privačiomis iniciatyvomis, tačiau nėra finansuojama valstybės, o į teisinę bazę įtraukta tik kaip dailės terapijos dalis. Jei kalbėtume apie ją kaip apie pagalbą psichikos sutrikimų turintiems žmonėms, tokie žmonės gali (bet ne visada) gauti su



	<p>MBAT susijusių veiklą. Psichologinės ir socialinės pagalbos teikimo problema buvo konstatuota ir kai kuriuose tyrimuose bei politiniuose dokumentuose. Pavyzdžiui, 2016 m. Nacionalinė sveikatos taryba teigė, kad šalyje dar neveikia pirminės sveikatos priežiūros paslaugų komandos, kuriose socialiniai darbuotojai ir psichologas turėtų dirbti kartu su šeimos gydytojais ir slaugytojais (Dėl šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo, 2016 [On the Implementation of the Family Physician Model, 2016]). 2017 m. konstatuota, kad psichikos sveikatos paslaugų prieinamumas buvo gana ribotas (Visuomenės sveikatos netolygumai, 2017 [Visuomenės sveikatos netolygumai, 2017]).</p>
Lietuva:	MBAT ir susijusių metodų privalumai ir nauda
	<p>Pagrindinė nauda, susijusi su psichikos sveikatos gerinimu, yra ši: sumažėjęs stresas ir nerimas, pagerėjusi nuotaika ir savigarba, visavertiškesni asmeniniai santykiai, gilesnė įžvalga ir užuojauta sau ir kitiems. Be to, kaip minima knygoje "Meno terapija ir sąmoningumas" (žr. daugiau: http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/). Mindfulness praktika apima savęs tyrinėjimą ir savo proto, kūno, jausmų ir minčių įsisąmoninimą. Meno kūryba padeda tyrinėti tai, ką patiriame ir atrandame atlikdami sąmoningumo praktiką. Meno kūrimas - tai būdas išreikšti save ne tik žodžiais. Ji skatina mus būti dabarties akimirkos išgyvenimuose, pastebint patiriamus pojūčius. Todėl MBAT gali padėti ne tik pagerinti psichinę ir fizinę sveikatą, bet ir geriau pažinti save.</p> <p>Konkrečios MBAT lengvatų (daugiau informacijos rasite adresu https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189):</p> <ul style="list-style-type: none">• geresnis psichologinis stabilumas.• geresnė gyvenimo kokybė (QoL).• smegenų modelių pokyčiai, atspindintys ramią, sutelktą dėmesio būseną.• storesnės ir labiau išsivysčiusios pilkosios smegenų medžiagos sritys.



	<ul style="list-style-type: none">• neuroninių takų vystymasis smegenyse, leidžiantis kurti ir sutelkti dėmesį į meno kūrimą.• sumažėjęs kognityvinis vengimas, kai mažiau suvokiate, ką galvojate ir darote, kai patiriate psichologinį distresą.• geresnė intuicija ir pasitikėjimas savo kūnu (kaip jaučiatės ir ką tai reiškia).• padidėjęs emocinis sąmoningumas.• didesnis kontrolės jausmas ir gebėjimas dalytis vidinėmis mintimis.• geresnis supratimas apie pagrindines problemas, kurios buvo paslėptos.• gebėjimas perteikti abstrakčius jausmus.• didesnę savigarbą ir savęs priėmimą.• geresnė dėmesio koncentracija. <p>Galiausiai, sąmoningumu pagrįsta meno terapija yra naudinga, nes ją praktikuoti gali būti lengviau nei lankyti psichoterapijos susitikimus (savigalbos MBAT atveju). Meditaciją galima praktikuoti savarankiškai namuose, kaip ir daugelį menu pagrįstų sąmoningumo formų.</p>
Lietuva:	Ar žinote patirties, susijusios su MBAT arba susijusiais vyresnio amžiaus žmonių metodais.
	<p>Pagal Socialinių paslaugų įstatymą Lietuvoje socialines paslaugas planuoja savivaldybės, o organizuoja Socialinės paramos skyriai. Dėl to socialinių paslaugų teikėjai - savivaldybių ir ne savivaldybių socialinių paslaugų įstaigos ir visuomeninės organizacijos. Tokie paslaugų teikėjai dažniausiai rūpinasi vyresnio amžiaus žmonėmis. Tokias paslaugas turi kiekviena Lietuvos savivaldybė. Socialinių paslaugų centrai teikia pagalbos į namus paslaugas, padeda asmeniui (šeimai) tvarkytis buityje. Pagrindiniai paslaugų gavėjai yra pagyvenę ir suaugę asmenys su įvairia negalia.</p> <p>Taip pat neįgaliesiems, pagyvenusiems asmenims ir suaugusiems asmenims su fizine ar psichine negalia, kuriems reikalinga pagalba ar nuolatinė priežiūra dienos metu, teikiamos dienos socialinės globos paslaugos namuose ir institucijoje. Tokiose įstaigose, atsižvelgiant į įstaigos iniciatyvą,</p>



	<p>gali būti teikiama MBAT terapija. Tačiau Lietuvoje MBAT terapija neegzistuoja: paprastai atskirai egzistuoja meno terapija ir dėmesingumo terapija.</p>
Lietuva:	Skaitmeninės priemonės ir turinys gali būti kuriami siekiant padėti įgyti skaitmeninių kompetencijų ir (arba) įgūdžių, kurių gali prireikti norint įgyti daugiau MBAT įgūdžių.
	<p>Su MBAT susijusios skaitmeninės priemonės turėtų būti kuo paprastesnės, kad kiekvienas žmogus (net ir vyresnio amžiaus) galėtų lengvai jomis naudotis. Ne paslaptis, kad kai kurie senjorai neturi tinkamų IT įgūdžių; be to, dėl prastos sveikatos (regos, klausos ir kitų problemų) kai kurie iš jų negali visapusiškai naudotis įtaisais.</p> <p>Kaip jau minėta, pagyvenę žmonės dažniausiai naudojami kompiuteriais ir internetu, o jų naudojimo būdai skirstomi į 4 kategorijas: švietimas, informacija, bendravimas ir pramogos. Reikšmingų skirtumų pagal lytį ar amžių nenustatyta, nors šių išteklių prieinamumo asmeniniam naudojimui skirtumų nustatyta atsižvelgiant į išsilavinimo lygį (Fombona, Agudo-Prado ir Sevillano, Angeles, 2012). Atsižvelgiant į tai, norint naudotis priemonėmis, turėtų prireikti tik pagrindinių IT kompetencijų (įjungti įtaisą, įjungti programą, pasirinkti režimą).</p> <p>Fombona, Javier & Agudo-Prado, Susana & Pascual Sevillano, María Angeles (2012). Skaitmeninių priemonių naudojimas tarp pagyvenusių žmonių. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.</p>
Lietuva:	Tinklo nariai / iniciatyvos / šalys / suinteresuotosios šalys gali gauti naudos naudodamos MBAT
	<p>Naudos gavėjų sąrašas labai ilgas, pradedant tiesioginėmis tikslinėmis grupėmis (senjorais, neįgaliaisiais, vaikais ir paprastais žmonėmis) ir baigiant visa visuomene.</p> <p>Tyrimai rodo, kad kai kurios psichologinės problemos, kurių atsakas į MBAT yra perspektyvus, yra šios, ypač žmonėms, sergantiems kombinuotomis fizinėmis ligomis. (žr.</p>



	<p>https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189):</p> <ul style="list-style-type: none">• nerimo sutrikimai• valgymo sutrikimai• piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis (atkryčio prevencija).• depresiniai sutrikimai• su stresu susijusios problemos.• su pykčiu susijusios problemos. <p>Naudos gavėjai yra,</p> <p>Vietos lygmeniu:</p> <ul style="list-style-type: none">• 65 metų ir vyresni senjorai• Specialistas, dirbantis su vyresniais nei 65 metų senjorais <p>Nacionaliniu lygmeniu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ligoninės• Dienos priežiūros centrai• Asociacijos• NVO• formaliojo ir neformaliojo švietimo įstaigos <p>Tarptautinis lygis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Formaliojo ir neformaliojo švietimo institucijos iš šalių, kurios nėra projekto partnerės.• NVO• Psichikos sveikatos įstaigos, švietimo įstaigos• įvairių lygių švietimo ir valdžios institucijos visoje Europoje ir kt.
Lietuva:	Su MBAT susiję mokymai ir (arba) galimybės yra jums pasiekiamos



	<p>Siekiant užtikrinti realią žmonių su psichikos negalia integraciją į visuomenę ir visavertį gyvenimą, Lietuvoje priimta nemažai specialiųjų įstatymų ir kitų teisės aktų:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (1991 m.) - užtikrinti visų ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų ugdymą kuo arčiau gyvenamosios vietos;ii. Vietos savivaldos įstatymas (1994 m.) - kaip savarankiška savivaldybės funkcija - socialinių paslaugų įstaigų steigimas, išlaikymas ir bendradarbiavimas su socialines paslaugas teikiančiomis visuomeninėmis organizacijomis;iii. Psichikos sveikatos priežiūros įstatymas (1995 m.) - reglamentuoja psichikos negalią turinčių asmenų psichikos sveikatos priežiūrą;iv. Visuomeninių organizacijų įstatymas (1995) - leidžia steigti (būti steigėju) įmones, reguliuojamas ir veikiančias pagal Lietuvos Respublikos įstatymus;v. Specialiojo ugdymo įstatymas (1998 m.) - numato suaugusiųjų su negalia ugdymą;vi. Lietuvos Respublikos slaugos praktikos įstatymas; ir, ir,vii. Socialinės paramos koncepcija (1994 m.) - teisiškai įtvirtintas pagalbos neįgaliesiems paslaugų teikimas. <p>Socialinių paslaugų įstatymas (1996 m.) sudarė teisinį socialinių paslaugų plėtros pagrindą.</p> <p>Meno terapeutas dirba kartu su asmens sveikatos priežiūros specialistais ir tik asmens sveikatos priežiūros įstaigoje, turinčioje įstaigos asmens sveikatos priežiūros licenciją, suteikiančią teisę teikti asmens sveikatos priežiūros paslaugas, kurią pagal teisės aktų reikalavimus meno terapeutas turi pateikti kartu su kitais asmens sveikatos priežiūros specialistais.</p>
Lietuva:	Galimybės nemokamai gauti su MBAT susijusios praktikos
	<p>Deja, jaunesniems nei 65 metų žmonėms, kurie gali būti neįgalūs ar turėti kitų problemų, labai sunku gauti MBAT (arba meno terapiją ar sąmoningumo terapiją atskirai) nemokamai. Dažniausiai tokios terapijos yra mokamos, išskyrus retus atvejus, kuriuos gali finansuoti savivaldybė, vyriausybė arba ES fondai kaip įvairių projektų dalį. Tačiau tokie projektai ir</p>



	finansavimas dažniausiai priklauso nuo tuos projektus administruojančių institucijų iniciatyvos.
Lietuva:	Pagyvenusių žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gydymo MBAT veiksmingumo tyrimas. Tyrimo paaiškinimas ir suskirstymas
	Apie MBAT Lietuvoje yra atlikta nedaug tyrimų. Deja, duomenų apie dailės terapiją ar dėmesingą įsisąmoninimą taip pat labai nedaug.
Lietuva:	Ar įgyvendinate ekologiškus MBAT ar su MBAT susijusius metodus Lietuvoje?
	Deja, duomenų apie ekologiškas meno terapijas Lietuvoje rasti nepavyko.



Turkija: Dabartinė MBAT padėtis Turkijoje



	<p>Sąmoningumu pagrįsta meno terapija yra palyginti nauja sąvoka Turkijoje. Priešingai nei dailės terapija, ši terapijos forma Turkijoje dar nėra plačiai taikoma ir nėra pakankamai paplitusi, nes tai terapija, kurioje sąmoningumas ir dailės terapija taikomi kartu. Kaip žinoma, ši sąvoka pirmą kartą pasirodė knygoje "Sąmoningumas ir menų terapija: Teorija ir praktika", kurią 2009 m. parašė psichologė ir rašytoja Laury Rappaport. MBAT nerado daug taikymo sričių Turkijoje. Paprasčiausiai MBAT lėmė, kad ji buvo pripažinta kaip naudinga terapija, sujungianti sąmoningumo lavinimo (pavyzdžiui, meditacijos) privalumus meno terapijos pagrindų struktūroje.</p>
Turkija:	MBAT ir susijusių metodų privalumai ir nauda
	<p>Empiriniais tyrimais nustatyta daugybė dėmesingumu pagrįstos meno terapijos privalumų. Kai kurios psichologinės problemos (O'Grady ir Wayne, 2007), kurių atsakas į MBAT yra perspektyvus, yra šios (ypač žmonėms, sergantiems kombinuotomis fizinėmis ligomis):</p> <ul style="list-style-type: none">- Nerimo sutrikimai- Valgymo sutrikimai- Piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis (atkryčio prevencija)- Depresijos sutrikimai- Su stresu susijusios problemos- Pykčio problemos <p>Dažnai MBAT taikomas žmonėms, sergantiems fizinėmis ligomis, siekiant spręsti psichologines problemas, įskaitant koronarinę arterinę ligą ir įvairių rūšių vėžį. Šiems asmenims sąmoningumu pagrįsta meno terapija gali padėti sumažinti jų streso lygį ir pagerinti gyvenimo kokybę. Kai kurie literatūroje pateikti konkretūs psichologiniai MBAT privalumai:</p> <ul style="list-style-type: none">- Psichologinio stabilumo ugdymas- Gyvenimo kokybės (GK) gerinimas- Smegenų modelių pokyčiai, atspindintys ramią, sutelktą dėmesio būseną.- storesnės ir labiau išsivysčiusios pilkosios smegenų medžiagos sritys



	<ul style="list-style-type: none">- Smegenų nervinių takų, leidžiančių sutelkti dėmesį ir kurti meną, vystymasis- Psichologinio streso metu galima išvengti sąmoningumo sumažėjimo.- Padidėjęs emocinis sąmoningumas- Didesnis kontrolės jausmas ir gebėjimas dalytis vidinėmis mintimis- Geresnis informuotumas apie pagrindines paslėptas problemas- Gebėjimas perteikti abstrakčias emocijas- Didesnė savigarba ir savęs priėmimas- Didesnis dėmesio išlaikymas <p>Galiausiai, sąmoningumu pagrįsta meno terapija yra naudinga, nes ją praktikuoti gali būti lengviau nei lankyti psichoterapijos susitikimus (savipagalbos MBAT atveju). Meditaciją, kaip ir daugelį menu pagrįstos sąmoningumo terapijos rūšių, galima praktikuoti savarankiškai namuose. Nors tai nepakeičia bendravimo su terapeutu, yra daug ekonomiškai efektyvių būdų, kaip taikyti MBAT kasdieniame gyvenime, kovoti su stresu ir valdyti psichologinius iššūkius.</p>
Turkija:	Ar žinote patirties, susijusios su MBAT arba susijusiais vyresnio amžiaus žmonių metodais.
	<p>Peržiūrėję literatūrą pamatysime, kad tai nėra plačiai taikomas metodas. Matome, kad su vyresniais nei 65 metų amžiaus žmonėmis buvo ištirta nedaug pavyzdinių atvejų ir tyrimų...</p> <p>Atsižvelgiant į vidutinę gyvenimo trukmę, ypač tokiose šalyse kaip Turkija, galima teigti, kad vyresni nei 65 metų amžiaus asmenys daugiau laiko skiria savęs priežiūrai, o ne menui ar individualiems pomėgiams, ir gyvena stabilesnį gyvenimą. Todėl tikėtina, kad meno terapija pagyvenusiems žmonėms labiau taikytina sulaukus 50-55 metų.</p> <p>Kita vertus, į gyvenimo pabaigą artėjantiems pacientams sąmoningumu pagrįsta meno terapija gali padėti užmegzti ryšį su dvasingumu, gyvenimo prasme, tikėjimu ir ramybe. Nors MBAT negali padėti sumažinti fizinių ligos simptomų, ji gali būti naudinga gerinant emocinę gerovę ir psichologinę stiprybę nelaimės metu, o tai atspindi paliatyviosios pagalbos tikslus. Šiame etape taip pat bus verta ištirti skaitmeninio meno naudojimą.</p>



Turkija:	Skaitmeninės priemonės ir turinys gali būti kuriami skaitmeninėms kompetencijoms ir (arba) įgūdžiams, kurių gali prireikti norint įgyti daugiau įgūdžių MBAT srityje, palaikyti.
	Skaitmeninis menas ir jo rūšys, naudojamos sąmoningumu grįstoje meno terapijoje, leis pasiekti daugiau asmenų ir ugdyti skaitmeninius įgūdžius. Be to, intensyvesnės skaitmeninės sąveikos priemonės gali būti reikalingos tada, kai manoma, kad jos sumažina asmenų tarpusavio sąveiką. Šioje vietoje terapijos pritaikomumas su grupėmis įgauna svarbą.
Turkija:	MBAT naudojimas gali būti naudingas tinklo nariams / iniciatyvoms / šalims / suinteresuotosioms šalims
	<p>Pirma, ligoninės ar institucijos, dirbančios su psichikos sveikata, gali būti pagrindiniai naudos gavėjai, kaip išsamiai išnagrinėta Daniel A. Monti, Caroline Peterson, Elisabeth J. Shakin Kunkel, Walter W. Hauck, Edward Pequignot, Lora Rhodes ir George C. Brainard Thomas Jefferson universiteto Filadelfijoje (JAV) atliktame tyrime "Atsitiktinės atrankos kontroliuojamas dėmesingumu pagrįstos meno terapijos (MBAT) vėžiu sergančioms moterims tyrimas".</p> <p>Be to, jo sklaida meno sektoriuje prisidės prie platesnio susidomėjimo menu. Atsižvelgiant į tai, kad dailės terapeutai dažniausiai dirba su vaikais, jaunimu, suaugusiais ir pagyvenusiais žmonėmis, sąmoningumu pagrįsta dailės terapija tikėtų bet kuriai įstaigai, dirbančiai su asmenimis, turinčiais įvairių sunkumų, negalių ar diagnozių. Tai emocinės, elgesio ar psichikos sveikatos problemos, mokymosi ar fizinė negalia, gyvenimo apribojimai, neurologinės būklės ir fizinės ligos.</p> <p>Todėl paramos gavėjai yra:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ligoninės• Psichikos sveikatos įstaigos• Meno srityje dirbančios institucijos• Švietimo sektorius



	<ul style="list-style-type: none">• Atrodo, kad sąmoningumu pagrįsta meno terapija gali būti naudinga įstaigoms, dirbančioms su jaunimu ir susijusiais tinklais.
Turkija:	Su MBAT susiję mokymai ir (arba) galimybės yra jums pasiekiamos
	Sunku pasakyti, kad visos galimybės ir mokymai, susiję su sąmoningumu grįsta meno terapija, yra labai lengvai prieinami. Peržvelgus literatūrą, galima pastebėti labai nedaug tyrimų ir taikymų, susijusių su sąmoningumu grįsta dailės terapija. Dėl šio rezultato Mindfulness-Based Art Therapy tyrimai ir praktika tampa vertingesni ir inovatyvesni. Todėl kiekvienas tyrimas, kuris bus atliktas šioje srityje, kiekvienas turinys, kuris bus sukurtas, bus labai vertingas.
Turkija:	Galimybės nemokamai gauti su MBAT susijusios praktikos
	Kai literatūra nuskaitoma, nėra galimybės nemokamai gauti su MBAT susijusių programų. Tokios situacijos priežastimi galima laikyti tokias priežastis, kaip mažas specialistų, taikančių sąmoningumu grįstą meno terapiją, skaičius ir tai, kad ši terapija nėra dažnai pasirenkama, kai jos prireikia. Todėl bet koks atliktinas darbas ir sukurtas turinys, skirtas sąmoningumu grįstai dailės terapijai, bus labai vertingas. Turinys, kuris bus pateiktas po plačios sklaidos veiklos, taip pat užpildys didelę šios srities spragą. Tyrimai, kurie bus atlikti siekiant terapijos pripažinimo, ir turinys, kuris bus pateiktas, lems, kad apie ją žinos ir pirmenybę jai teiks daugiau specialistų.
Turkija:	Pagyvenusių žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gydymo MBAT veiksmingumo tyrimas. Tyrimo paaškinimas ir suskirstymas.
	Sąmoningumu pagrįsta meno terapija yra palyginti nauja sąvoka Turkijoje. Priešingai nei dailės terapija, ši terapijos forma yra terapija, kurioje sąmoningumas ir dailės terapija taikomi kartu. Pirmą kartą šią sąvoką 2009 m. knygoje "Sąmoningumas ir meno terapija" (Awareness and Art Therapies) paminėjo psichologė ir



	<p>rašytoja Laury Rappaport. Paprasčiau tariant, MBAT sujungia sąmoningumo mokymų (pavyzdžiui, meditacijos) naudą dailės terapijos rėmuose. Šiame straipsnyje pateikiama informacija apie tai, kas yra sąmoningumu grįsta meno terapija, ir jos taikymo būdus.</p>
Turkija:	<p>Ar įgyvendinate ekologiškus MBAT ar su MBAT susijusius metodus Lietuvoje?</p> <p>Neseniai žurnale "Environment and Behavior" paskelbtame tyrime (Smith, 2022 m.) nurodoma, kad sąmoningumo pratimai skatina didesnį įsitraukimą į gamtą ir aplinkai palankų elgesį¹. Galima sakyti, kad atidesni žmonės yra geresni aplinkosaugininkai.</p> <p>Tai taip pat leidžia sąmoningiau valdyti savo emocijas ir mintis, o šis sąmoningumas yra susijęs su teigiamais psichikos rezultatais.</p> <p>Todėl meninėje veikloje, kuri vykdoma, sąmoningai ar nesąmoningai yra tam tikrų veiklų, kurios sutampa su MBAT metodu. Šiame kontekste atliekami tyrimai dažnai atliekami tiesiogiai sąveikaujant su gamta. Asmenims, kurie savo veikloje susiduria su aplinka ir gamta, taip pat rūpi tvarus menas. Doktorantas Scottas M. Pickettas aiškina, kad Mindfulness stiprina dėmesį ir sąmoningumą, o tai gali paskatinti žmones atkreipti dėmesį į gamtą, aplinką ir (arba) informaciją apie klimato kaitą (Pickett S. M., et al., 2022).²</p> <p>Todėl dauguma Turkijoje vykdomų MBAT veiklų yra susijusios su aplinkai nekenksmingu metodu. Meninėje veikloje, ypač su vyresnio amžiaus asmenimis, rengiamos dirbtuvės, kuriose susipina gamta ir gamta naudojama kaip pagrindinė tema.</p> <p>Pastebėta (Cuncic, 2021), kad po užsiėmimų dalyviai geriau supranta aplinkosaugos ciklą ir padidėja jų polinkis elgtis aplinkai palankiai. Pastebima, kad sąmoningumo kryptimi besivystančių emocijų intensyvumas apima sąveiką su aplinka, su kuria jie pirmą kartą susiduria. Svarbiausia MBAT filosofijos nauda yra ta, kad matome padidėjusį polinkį į socialinį jautrumą emocijoms ir elgesiui, susijusiam su psichikos rezultatais.</p>



Lenkijos lauko tyrimai

Lenkija:	Dabartinė MBAT padėtis Lenkijoje
	Lenkijoje MBAT, derinanti sąmoningumo mokymų ir meno terapijos struktūrų privalumus, beveik nepripažįstama. Neabejotinai dažniau nurodoma ir kalbama apie dailės terapiją.



	<p>Lenkijoje meno terapija yra svarbi terapinės veiklos dalis psichiatrijos skyriuose (stacionaruose ir dienos stacionaruose), ZOL-e (slaugos ir gydymo centruose), geriatrijos skyriuose, reabilitacijos skyriuose (neurologinės reabilitacijos, ortopedinės reabilitacijos), Alzheimerio ligų skyriuose (demencijos gydymo).</p>
Lenkija:	MBAT ir susijusių metodų privalumai ir nauda
	<p>Meno terapija su dėmesingu įsisąmoninimu ir kita susijusi veikla (muzikos terapija, ergoterapija, teatro terapija, pasakų terapija, kino terapija, choreoterapija, relaksacija, dailės terapija) yra esminis elementas, padedantis pacientui sugrįžti į visišką sveikatą arba pasiekti kuo didesnę pagerėjimą.</p> <p>Aktyviai dalyvaudami minėtuose užsiėmimuose pacientai turi galimybę sutelkti dėmesį į kūrybinę ir vaizduotę lavinančią meninę veiklą, o tai leidžia jiems rasti malonumą ir džiaugsmą bei atitraukti dėmesį nuo negalavimų, kurie dažnai būna ilgalaikiai ir dominuojantys jų kasdieniame gyvenime.</p> <p>Labai pagerėja bendras pasitenkinimas kasdieniu gyvenimu, o daugeliu atvejų pacientai atranda naujų galimybių, kurių anksčiau nematė.</p> <p>Atsiranda nauji gyvenimo tikslai, nes dažnai nauji meniniai interesai lieka visam likusiam gyvenimui. Savo džiaugsmu, susijusiu su menu, jie noriai dalijasi su medicinos personalu (gydytojais, slaugytojais) ir savo šeimomis. Jie pabrėžia, kad mažiau dėmesio skiria lėtinio skausmo nusiskundimams.</p> <p>Neretai ši kūrybinė veikla, derinama su sąmoningumu, tampa laisvalaikio užpildymu, o sukurti darbai naudojami dovanoti kitiems.</p> <p>Meninė veikla, kurioje naudojami sąmoningumo elementai, natūraliai mažina stresą pagyvenusiems žmonėms ir asmenims, sergantiems įvairiomis ligomis, kurie dažnai jaučiasi vieniši, atitrūkę nuo šeimos (tokio pobūdžio stresas turi įtakos miego sutrikimams, o atsipalaidavimas, susijęs su sąmoninga meno terapija, atkuria reguliary ir sveiką miegą).</p> <p>Dėmesingas bendravimas su menu gerina koncentraciją kasdieniame gyvenime, žadina kūrybinį mąstymą ir veiklą.</p>



	<p>Dažniausiai minimos psichologinės problemos, kurioms spręsti patvirtinta, kad sąmoningumu pagrįsta meno terapija yra naudinga.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nerimo sutrikimai• Valgymo sutrikimai• Piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis (atkryčio prevencija)• Depresijos sutrikimai• Su stresu susijusios problemos• Pykčio problemos <p>Literatūroje įrodyta, kad MBAT nauda yra tokia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psichinio stabilumo gerinimas• Gyvenimo kokybės (GK) gerinimas• Smegenų modelių pokyčiai, atspindintys ramią, sutelkto dėmesio būseną.• storesnės ir labiau išsivysčiusios pilkosios smegenų medžiagos sritys• neuroninių smegenų takų, leidžiančių kurti ir sutelkti dėmesį į meno kūrimą, vystymasis• sumažėjęs kognityvinis vengimas, kai mažiau suvokiate, ką galvojate ir darote, kai patiriate psichinę įtampą.• Geresnė intuicija ir pasitikėjimas savo kūnu (kaip jaučiatės ir ką tai reiškia).• Padidėjęs emocinis sąmoningumas• Didesnis kontrolės jausmas ir gebėjimas dalytis vidinėmis mintimis• Geresnis supratimas apie pagrindines problemas, kurios buvo slepiamos.• Gebėjimas perteikti abstrakčius jausmus• Didesnė savigarba ir savęs priėmimas• Dėmesio gerinimas
Lenkija:	Ar žinote patirties, susijusios su MBAT arba susijusiais vyresnio amžiaus žmonių metodais.
	Meno terapija ir ergoterapija taikoma psichiatrijos, neurologinės ir ortopedinės rehabilitacijos skyriuose, taip pat psichiatrijos ZOL



	<p>skyriuose, kuriuose beveik 100 % pacientų yra vyresni nei 65 metų amžiaus.</p> <p>Turimoje literatūroje, profesiniuose straipsniuose ir specializuotuose leidiniuose trūksta konkrečių ir išsamių duomenų šia tema.</p>
Lenkija:	Skaitmeninės priemonės ir turinys gali būti kuriami siekiant padėti įgyti skaitmeninių kompetencijų ir (arba) įgūdžių, kurių gali prireikti norint įgyti daugiau MBAT įgūdžių.
	<p>Išmaniesiems telefonams skirta programėlė, kurioje senjorams siūloma įvairi su menu susijusi veikla.</p>
Lenkija:	Tinklo nariai / iniciatyvos / šalys / suinteresuotosios šalys gali gauti naudos naudodamiesi MBAT
	<ul style="list-style-type: none">• Ligoninės• Gydytojų įstaigos• DPS• Švietimo ir mokymo įstaigos• Trečiojo amžiaus universitetai• Senjorų namai
Lenkija:	Su MBAT susiję mokymai / galimybės yra jums pasiekiami
	<p>Nėra švietimo pasiūlymų (mokymų, kursų, seminarų, podiplominių studijų ir kt.) apie sąmoningumu grįstą meno terapiją. Siūlomi tokie pasiūlymai: meno terapija (antrosios pakopos studijos, 2 arba 3 semestrai) ir kursai bei seminarai, MBSR, MBCT, MBLC.</p>
Lenkija:	Galimybės nemokamai gauti su MBAT susijusios praktikos
	<p>Duomenų nėra.</p>
Lenkija:	Pagyvenusių žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gydymo MBAT veiksmingumo tyrimas. Tyrimo paaiškinimas ir suskirstymas.
	<p>Duomenų nėra.</p>
Lenkija:	Ar Lenkijoje taikote ekologiškus MBAT arba su MBAT susijusius metodus?



	MBAT Lenkijoje beveik nežinomas. Informacijos apie šią terapinio poveikio formą yra minimali, jos praktiškai nėra. Todėl neįmanoma pateikti patikimos informacijos apie ekologiškų MBAT naudojimą Lenkijoje.
--	--



Nuodugnus šalių partnerių tyrimas atskleidė svarbią informaciją apie dabartinę MBAT padėtį šalyse partnerėse.

Kipre MBAT nenaudojamas pagal Laury Rapport pasiūlytą apibrėžtį ir principą. Taikoma dailės terapija, tačiau jos taikymo sritis yra ribota. Kipro ataskaitoje teigiama, kad MBAT naudojimą galima paremti sukuriant programą, kurioje būtų pateiktos rekomendacijos, kaip ją praktikuoti. Tai padarius gali būti naudinga tiems, kurie turi mažiau galimybių. Kipre reikia atlikti daugiau MBAT tyrimų.

Ispanijoje MBAT siūlo tik privačios institucijos. MBAT mokymai yra ilgi ir brangūs, todėl galimybės įgyti išsilavinimą yra ribotos. Ispanija taip pat susiduria su tuo, kad po COVID-19 sprogimo padaugėjo jaunų ir pagyvenusių žmonių, kurie lankosi privačiose klinikose, kad gautų MBAT.



Danijoje MBAT taip pat nenaudojamas pagal Laury Rapport pasiūlytą apibrėžtį ir principus. Sąmoningumas naudojamas kaip gydymo būdas, tačiau dar reikia laiko standartams nustatyti. Meno terapija taip pat taikoma kaip metodas, nepriklausomas nuo dėmesingo įsisąmoninimo. Kaip ir Kipras, Danija taip pat pasiūlė naudoti paraišką, kurioje pateikiamos MBAT gairės. MBAT praktikos turėtų būti organizuojamos įtraukiuoju būdu, kad jomis galėtų naudotis mažiau galimybių turintys žmonės.

Lietuvoje situacija dėl MBAT yra nestabili. Kaip ir Ispanijoje, MBAT siūlo tik privačios institucijos. Kaip ir Kipre bei Danijoje, Lietuvoje taip pat siūloma naudotis programėle, kuriai reikia pagrindinių IT įgūdžių. Lietuvoje taip pat išryškėja mokslinių tyrimų poreikis MBAT srityje.

Turkijoje, kaip ir visose kitose šalyse, MBAT nėra plačiai naudojamas. Skirtingai nei kitos šalys, Turkija taip pat pabrėžė tiesioginio bendravimo svarbą terapijoje, todėl siūlo atsargiai naudoti skaitmenines priemones. Turkija pasiūlė, kad didesnis MBAT matomumas galėtų palengvinti jos prieinamumą tiems, kurie turi mažiau galimybių. Kaip ir kitos šalys, Turkija pasiūlė atlikti daugiau MBAT naudojimo tyrimų.

Lenkijoje MBAT taip pat nėra plačiai naudojamas (panašiai kaip ir kitose šalyse). Vyresniems nei 65 metų amžiaus pacientams populiarios dailės terapija ir ergoterapija. Kaip ir dauguma šalių, Lenkija taip pat iškėlė būtinybę kurti programėles išmaniesiems telefonams. Lenkija taip pat paminėjo, kad trūksta MBAT švietimo galimybių ir mokslinių tyrimų.

Apibendrinant galima teigti, kad iš šalių partnerių ataskaitų matyti, jog MBAT nėra plačiai paplitęs metodas, o kai jis taikomas, jis naudojamas pagal



skirtingus apibrėžimus ir principus (palyginti su Laury Rapport pateiktu apibrėžimu). Tai rodo, kad atsiranda poreikis aiškiai apibrėžti MBAT. Taip pat akivaizdu, kad galimybės naudotis MBAT (kai jis yra) yra ribotos, nes MBAT praktiką teikia tik privačios organizacijos. Atrodo, kad labai svarbu didinti vyriausybių informuotumą ir suteikti nemokamos prieigos prie su MBAT susijusios praktikos galimybes. Sukūrus programėles išmaniesiems telefonams, būtų galima suteikti nemokamą prieigą prie MBAT, ypač senjorams, kurie taip pat susiduria su transporto kliūtimis. Galiausiai atitinkamose šalyse reikia atlikti daugiau tyrimų apie MBAT ir senjorams skirtą MBAT.

Atvejų analizės ir (arba) įgyvendinimas:

Kipro įnašas

Ispanijos įnašas

Danijos įnašas

Lietuvos įnašas

Turkija Indėlis

Lenkijos įnašas

Įvadas



Toliau pateikiami MBAT įgyvendinimo atitinkamose šalyse, įskaitant Kiprą, Ispaniją, Daniją, Lietuvą, Turkiją, Turkiją ir Lenkiją, atvejų tyrimai. Visuose šiuose atvejų tyrimuose pateikiama išsami informacija apie metodą, metodikas, metodo taikymo procesą ir tai, kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui. Kiekviena šalis pateikė konkrečiai šaliai skirtas atvejų studijas, kuriose siekiama aptarti pirmiau pabrėžtus dalykus.

Kipro pavyzdžiai

Atvejo analizės pavadinimas 1:

Chrystalla Kamenou Praktika

Pasiūlymus teikiantis partneris:

STANDO LTD

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Kipras

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Pastaruosius 13 metų Chrystalla Kamenou užsiima privačia praktika ir individualiai dirba su žmonėmis, kurie susiduria su pasitikėjimo savimi, streso, tarpasmeninių santykių sunkumais, traumomis, elgesio problemomis, psichikos sveikatos sutrikimais ir apskritai turi poreikį kūrybiškai tyrinėti save. Be to, ji yra kitų meno terapeutų klinikinė vadovė. Be to, ji bendradarbiauja su Nea Eleousa institucija, kurioje gyvena specialiųjų poreikių turintys žmonės. Anksčiau ji bendradarbiavo su Švietimo ministerija (OAP ir DRASE),



organizuodama ir vedama trumpalaikius seminarus pradinų klasių moksleiviams, kurių tikslas - ugdyti ir stiprinti tokius įgūdžius kaip bendradarbiavimas, problemų sprendimas, pasitikėjimas savimi ir jausmų raiška.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

- Tapyba
- Koliažas
- Konstrukcijos

Trumpai paaiškinkite, kaip šios priemonės ir (arba) technologijos naudojamos:

Veiklos pobūdis (tapyba, koliažas, konstrukcijos) ir naudojamos medžiagos, pavyzdžiui, dažai, molis ir konstrukcijos, daro dailės terapiją draugiškesnę vaikams. Vaikas, matydamas pažįstamas ir malonias medžiagas, pradeda su jomis sąveikauti ir tyrinėti naujas galimybes, todėl terapeuto buvimas jam tampa priimtinesnis.

Kaip MBAT arba su MBAT susijęs metodas padeda psichikos sveikatos sektoriui

- geresnis psichologinis stabilumas.
- geresnė gyvenimo kokybė (QoL).
- smegenų modelių pokyčiai, atspindintys ramią, sutelkto dėmesio būseną.
- storesnės ir labiau išsivysčiusios pilkosios smegenų medžiagos sritys.
- neuroninių takų vystymasis smegenyse, leidžiantis kurti ir sutelkti dėmesį į meno kūrimą.
- sumažėjęs kognityvinis vengimas, kai mažiau suvokiate, ką galvojate ir darote, kai patiriate psichologinį distresą.
- geresnė intuicija ir pasitikėjimas savo kūnu (kaip jaučiatės ir ką tai reiškia).
- padidėjęs emocinis sąmoningumas.
- didesnis kontrolės jausmas ir gebėjimas dalytis vidinėmis mintimis.
- geresnis supratimas apie pagrindines problemas, kurios buvo paslėptos.
- gebėjimas perteikti abstrakčius jausmus.
- didesnę savigarbą ir savęs priėmimą.
- geresnė dėmesio koncentracija.



Svetainės nuoroda:

-

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Mandala

Atvejo tyrimo pavadinimas 2:

Mandala: Meno studija ir meno terapijos centras

Pasiūlymus teikiantis partneris:

STANDO LTD

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Kipras

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Centrą įkūrė patyrusi vizualinė psichoterapeutė Elina Souglidou. Seminaras siūlo spalvų terapiją, dailės terapiją, MBAT ir (arba) vizualiųjų menų užsiėmimus vaikams, grupes suaugusiesiems ir dailės psichoterapiją. Dailės psichoterapija - tai psichoterapijos forma, pagrįsta medžiagų ir spalvų naudojimu bei terapiniu santykiu, per kurį skatinamas asmens kūrybiškumas ir emocinė raiška.



Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Gydymo eigoje vaikas sugeba be cenzūros išreikšti savo baimes, troškimus ir svajones, džiaugdamasis savo kūriniais, jausdamas malonumą ir pasitenkinimą. Meno psichoterapija ir MBAT naudinga žmonėms, kuriems sunku žodžiais išreikšti tai, ką jie jaučia ar galvoja. Pagrindinis gydymo tikslas - skatinti kiekvieno žmogaus jausmų ir problemų eksternalizaciją.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

"Gesys" siūlo tik klinikinius psichologus ir psichiatrus, kurie daugiausia dėmesio skiria psichikos sutrikimams tirti, o pastarieji skiria vaistus, tuo tarpu konsultuojantys psichologai padeda žmonėms spręsti emocinius, socialinius ir fizinius stresus, su kuriais jie susiduria gydymosi metu. Dėl to sunku teikti paslaugas žmonėms, sergantiems lengvais depresijos ar nerimo sutrikimais, turintiems socialinių ir emocinių problemų arba sergantiems ilgalaikėmis ir nepagydomomis ligomis. Todėl lengvesnė terapijos forma, MBAT, leidžia žmonėms turėti lengvesnę įrangą į terapiją, o paskui galima toliau konsultuotis su terapeutais ir psichologais.

Svetainės nuoroda:

<https://yellow.place/en/mandala-nicosia-cyprus>

<https://www.facebook.com/mandalastd/>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Mandala

Atvejo tyrimo pavadinimas 3:



Νεφέλες: Κέντρο Εικαστικής Θεραπείας - Meno terapijos centras
Nefeles (Debesys)

Pasiūlymus teikiantis partneris:

STANDO LTD

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Kipras

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Jie taiko dailės terapiją su mokiniiais (pradinėse, vidurinėse ir aukštesiose mokyklose), psichikos sutrikimų turinčiais, klausos problemų turinčiais, aklaisiais, sulaikytaisiais, imigrantėmis, prieglobsčio prašytojais ir politiniais pabėgėliais. 2018 m. jie įkūrė pirmąjį Kipre dailės terapijos centrą "Nefeles, debesys", kuriame įvairaus amžiaus žmonės turi galimybę laisvai ir kūrybiškai išreikšti save, ugdyti savo gebėjimus ir gerovę. Centro veikla patenka į meno, skirtą gerovei, sritį. Centre kas mėnesį vyksta meno terapijos užsiėmimai vaikams ir suaugusiems, grupiniai arba individualūs, motinos ir vaiko sensorinių žaidimų grupės ir patyriminės laboratorijos. Čia taip pat priimami žmonės, norintys pasinaudoti erdve tapybai (Atvira studija), rengiami įvadiniai seminarai, seminarai, konferencijos ir kt. " Be to, jie vedė daug meno terapijos seminarų vaikams ir suaugusiems, edukacinių laboratorijų ir praktinių užsiėmimų. Lenia yra edukacinių programų ir seminarų "Messy Play: Sensory play & art therapy as a tool for development" koordinatore.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Gydant pacientus jie naudoja sensorinio žaidimo ir meno terapijos metodus. Sensorinis žaidimas apima bet kokią veiklą, kuri įtraukia mažo vaiko pojūčius: lytėjimą, kvapą, skonį, judesį, pusiausvyrą, regą ir klausą. Sensorinė veikla skatina tyrinėjimus ir natūraliai įkvepia jaunuolius taikyti mokslines procedūras, kai jie žaidžia, kuria, tiria ir tyrinėja. Terapeutas sukuria palankią talpyklą, į kurią integruojamas menas: jautrus sukurtų meno vaizdų



tyrinėjimas. Taip pat siekiama integruoti sąmoningumo technikas, pavyzdžiui, sąmoningumo mokymus, vadovaujamas meditacijas.

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Sąmoningumu ir priėmimu pagrįstos intervencijos, įskaitant DBT, ACT, MBSR ir MBCT, taikomos derinant meno terapijos technikas, pavyzdžiui, koliažą, spalvinimą, piešimą ir braižymą bei piešimą.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Pernelyg klinikinis požiūris į psichikos sveikatos priežiūros paslaugas gali padaryti daugiau žalos nei naudos, ypač šiuo laikotarpiu, kai visuomenėje plačiai paplitę psichikos sveikatos sutrikimai, neseniai paskelbtame pranešime spaudai teigia Pankipriano psichologų sąjunga. MBAT pamažu keičia požiūrį į terapiją, nes tai laisvesnis metodas, kuris taip pat susijęs su kūrybinėmis praktikomis.

Svetainės nuoroda:

<https://www.facebook.com/nefeles.artherapy>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Nefeles



Ispanijos atvejų analizė

Atvejo analizės pavadinimas 1:

DIOSAS (GODDESSES) - Kūno judesys Spektaklis

Pasiūlymus teikiantis partneris:

Vykdomas švietimas

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Įvairios vietos, Casal de les Dones (Moterų namai - kultūros centras). Palma. Maljorka. Ispanija

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

**TIKSLAI:**

Archetipų kvestionavimas, nuodugnai analizuojant deivių savybes, kad atpažintume savo asmenines savybes. Tikslas - nustatyti, prie kurių aspektų turime padirbėti, o kurie mūsų įgūdžiai jau išlavinti. Kai tai įsisąmoniname, pradedame vaizduoti save kaip asmenybę per kūno išraišką.

Kūno išraiška gerina emocinį intelektą, t. y. gebėjimą efektyviai perteikti emocijas ir idėjas bei jas įsisąmoninti. Per GODDESSES seminarus dalyviai gali įsisąmoninti savo sutrikimus ir neigatyvius dalykus, išmokti valdyti ir perteikti savo jausmus.

Performanso menas, dar vadinamas veiksmo menu, visada susijęs su asmenine patirtimi ir turi būti laikomas savęs pažinimo priemone.

"GODDESSES" - tai kūno judesio performanso projektas, kurio tikslas - tyrinėti žmogaus pojūčius, pasitelkiant konfrontacinę kūno kalbą, paremtą 7 klasikinių deivių atributų struktūra, siekiant peržiūrėti šiuos modelius, kvestionuoti juos ir kurti naujas interpretacijas apie save. Tai vyksta tiesioginių dalyvių, kurie turės atsakyti į klausimus apie savo fizinę ir psichinę būklę spektaklio metu, liudijimų dėka. Klausimai apie jų emocijas, apie tai, ką jie jaučia tuo metu, kaip jaučiasi ir kaip reaguoja jų kūnas, taps patirties atspirties tašku.

Kodėl vienos moterys labiausiai vertina santuoką ir šeimą, o kitoms svarbiau nepriklausomybė ir savirealizacija? Kodėl ta pati moteris, priklausomai nuo aplinkos, elgiasi kaip ekstravertė ar intravertė?

Šie ir daugelis kitų klausimų kilo projekto "DIOSAS" metu, kuris tapo atspirties tašku atrandant save ir socialines sąlygas, darančias įtaką mūsų kasdieniam gyvenimui.

Per performatyvias dirbtuves dalyviai susiduria su savo vidiniu pasauliu, padedančiu atspindėti kolektyvinę ir daugialypę sferą ir tuo pat metu padedančiu pagerinti dalyvių dalijimosi ir abipusiškumo jausmus.

Atsižvelgiant į dalyvių poreikius, bus pasirinkta viena iš deivių ir dirbama su šiomis savybėmis.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:



DARBO METODIKA

Atsižvelgdami į dalyvių poreikius, pasirinksimė vieną iš deivių ir dirbsime su tomis savybėmis.

Manoma, kad tikslinga dirbti per 2 sesijas po 2 valandas.

0 ETAPAS: PAGRINDINIŲ VAIZDO ĮRAŠŲ PERŽIŪRA.

Vaizdo įrašai rodomi universalioje patalpoje ir yra pradinis taškas seminaro koncepcijai pristatyti.

1 ETAPAS: SUSISIEKIMAS SU NAGRINĖTINAIŠ POŽYMAIS.

Remiantis perskaitytu Žanos Šinovos Bolen tekstu "*Kiekvienos moters deivės*", parengta sąvokų, su kuriomis reikia dirbti, ištrauka, pateikiant klausimus, susijusius su kiekvienos deivės savybėmis. Kai dalyviai susipažins su kiekvienos deivės atributais, jie savarankiškai reaguos į pateiktus įvadás su deivių aprašymais judesiu, įsisavindami ir kurdami choreografinę frazę.

KLAUSIMAI DALYVIAMS, priklausomai nuo deivės archetipo.

Šiuo atveju buvo paimtas Atėnės atributas.

-Kaip jaučiatės, kai kovojate?

-Kada, kuriuo gyvenimo momentu? Kuriuo momentu jautėte grėsmę ir turėjote kovoti?

-Kodėl, kokios priežastys paskatino šią kovą?

-Kaip kovojote? Kokiu būdu tai darėte?

-Kaip jautėtės?

-Kokias pasekmes jums tai sukėlė? Pokyčiai, traumos, proveržiai, depresija, išsiskyrimai, žaizdos, savęs tobulinimas...

2 ETAPAS: KŪNO SUVOKIMAS.

Per pratybas:

-kūno suvokimas,

-erdvinė trajektorija,

-kontaktas su kitu ir

-santykis su objektu.

Trumpu kasdieniniu veiksmu atvaizduokite šį kovos momentą, kol jis bus užfiksuotas judesiu arba mikrochoreografija, kad galėtumėte jį atkurti laike. Galima įtraukti kasdienį daiktą, būtina atsižvelgti į kostiumų stilistiką.

3 ETAPAS: VEIKSMŲ NUSTATYMAS.



Dalyviai turės įsidėmėti šiuos veiksmus kūnu pagal choreografinę frazę, kad galėtų vaidinti filmavimo aikštelėje arba fotostudijoje baltame fone.

4 ETAPAS: VEIKSMŲ REGISTRAVIMAS.

Mikroveiksmai įrašomi baltame fone naudojant vaizdo kamerą ir studijinį apšvietimą.

5 ETAPAS: VIDEO EDITAVIMAS.

Atrenkami geriausi kadrai, vaizdas retušuojamas ir vaizdo įrašas redaguojamas.

VIEŠA PARODA.

Renginys gali būti organizuojamas Moterų namuose (kultūros centre), sutampant su pasiūlymo paskelbimu interneto svetainėje, parodų salėse, muziejuose ar institucijose, rengiant parodą ir viešą ekspoziciją.

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Techniniai reikalavimai:

- Didelė erdvė arba kambarys (pasirinktinai su kilimėliais).
- Vaizdo projektorius.
- Garso įranga.
- Turima vieta parodai ar ekspozicijai.

Jei erdvėje nėra techninės įrangos, dirbtuvės apsiribos performanso praktika, neįrašant veiksmų ir neprojektuojant bazinio vaizdo įrašo.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Nustatyta daugybė privalumų:

- nerimo sutrikimai
- depresiniai sutrikimai
- su stresu susijusios problemos.
- su pykčiu susijusios problemos.

Kūno judesio atlikimo dėka dalyviai palaipsniui užmezga ryšį su savo vidiniu "aš", iš pradžių mokydami atpažinti emocijas, o paskui jas valdyti. Šiomis



dienomis, kai kova su virusu covid-19 sukelia daug psichologinių sunkumų, šis užsiėmimas gali būti laikomas gera praktika, padedančia sustabdyti neigiamą viruso poveikį, todėl jis atitinka projekto MBAT tikslus.

Svetainės nuoroda:

superleticiamaria.wixsite.com
<https://superleticiamaria.wixsite.com/diosas>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Leticia María. "DIOSAS"

Atvejo tyrimo pavadinimas 2:

Sąmoningumas Nacionaliniame muziejuje per meditaciją

Pasiūlymus teikiantis partneris:

Vykdomas švietimas

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Barselona, Ispanija, Museu nacional d'art de Catalunya

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:



Atvejo tyrimo pavadinimas 2:

Mindfulness in the Museu Nacional. Museu Nacional d'Art de Catalunya surengė kursą "*Mindfulness and comprehensive self-care*" savo darbuotojams, kad pagerintų jų savijautą. Kartais žmonės linkę pereiti į "automatinį" režimą, užuot įsisąmoninę tai, kuo gyvena dabartyje. Taip žmonės gali išsiblaškyti, o jų pojūčiai atsijungti. Kurso tikslas - suteikti darbuotojams įrankių, kurie padėtų susidurti su streso situacijomis ir jas valdyti bei padėtų reguliuoti emocijas. Kursas organizuotas tiems, kurie norėjo išmokti sustabdyti mintyse kylantį triukšmą, valdyti stresą, geriau derinti profesinį gyvenimą su šeima ir susitelkti į užduotį, o ne išsiblaškyti atliekant daugybę užduočių vienu metu.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Atvejo tyrime naudojamos 3 emocinio reguliavimo sistemos:

- Grėsmių sistema
- Pasiekimų sistema
- "Calm-connexion" sistema

Grėsmių sistema įjungžiama, kai aptinkame galimus pavojus ar grėsmes. Tai greitai veikianti sistema, sukelianti stresą, nerimą, pyktį, pasipiktinimą ir pan. Pasiekimų sistema yra ta, kuri skatina mus siekti materialių ir nematerialių troškimų bei poreikių patenkinimo. Kai pasiekiame savo tikslus, tai teikia mums malonumą ir geros savijautos jausmą. Su šia sistema siejame malonumo ar susijaudinimo emocijas, susijusias su stimuliacija.

Kai suaktyvėja raminamoji sistema, mes susisiegame su teigiamais jausmais, jaučiamės saugūs. Šios sistemos dėka susijungiame su geros savijautos emocijomis, nesusijusiomis su vidine stimuliacija, kurios suteikia ramybės ir saugumo jausmą.

Dažnai darbo kūryje gyvename įtemptoje aplinkoje, turime laikytis terminų ir jaučiamės apsupti grėsmių.

Taip pat svarbu naudoti nesmurtinį tarpasmeninį bendravimą.

Bendraudant be smurto svarbu ne tai, kas teisus, o poreikiai. Tiek savo, tiek kitų žmonių poreikiai.

**Atvejo tyrimo pavadinimas 2:**

Jausmus sukelia ne kiti, o patys nepatenkinti poreikiai. Neprievartiniame bendravime visi poreikiai turi vienodą vertę - tiek mūsų, tiek pašnekovo.

Galiausiai galime ką nors padaryti ar paprašyti, kad patenkontume savo poreikius. Svarbu pateikti prašymą, o ne poreikį. Pateikdami prašymą suaktyvinate ramaus ryšio sistemą, kitas asmuo tai suvokia kaip kvietimą ir bendradarbiavimą. Prašant suaktyvinama kovos sistema, kuri gali sukelti tokius jausmus kaip: pasidavimas, pasipriešinimas, pasipiktinimas, maištas.

Trumpai paaiškinkite, kaip šios priemonės ir (arba) technologijos naudojamos: Nėra**Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui**

Po 6 sąmoningumo užsiėmimų, kuriems būdinga meditacija ir meno kūrinių kontempliacija, dalyviai išmoko įsisąmoninti situacijas, kuriose jie įsijungia automatinį režimą ir išorinius rūpesčius paverčia savo rūpesčiais. Dalyviai išmoko priimti rūpesčius ir jiems nesipriešinti, įkvėpti įtaigos ir kūrybingos muziejaus atmosferos ir jame esančių kūrinių. Aktyvindami "buvimo režimą" jie sugeba reguliuoti savo emocionalumą.

Svetainės nuoroda:

<https://blog.museunacional.cat/en/mindfulness-in-the-museu-nacional/>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Museu nacional d'art de Catalunya

Atvejo tyrimo pavadinimas 3:

Tapyba pagal muziką

Pasiūlymus teikiantis partneris:

Vykdomas švietimas

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:



Ivairios vietos (geriau, jei yra muzikos instrumentų), Ispanija

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Ši Terezos Ruiz de Loberos siūloma metodika - tai dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimas, kurio metu kaip priemonė naudojamas menas - tapyba ir muzika. Šia metodika siekiama išreikšti jausmus, juos atpažinti ir rasti naują emocinę pusiausvyrą.

Tereza sukūrė šį metodą, kurį sudaro tai, kad jos seminario dalyviai klausosi 4 skirtingų tipų melodijų, kurios gali priminti kai kurias pagrindines emocijas, pavyzdžiui, liūdesį, pyktį, laimę, ramybę. Melodijos tipą galima pritaikyti skirtingiems simptomams, su kuriais norime kovoti, mažinti. Kovid-19 lokauto ir apskritai pandemijos sukulto psichologinio poveikio atveju galime išvardyti depresiją, nerimą, vienatvę, baimes.

Išklausius melodiją, bus nupiešiamas vieno iš dalyvių siluetas, o klausymo pabaigoje dalyviai turės išreikšti savo jausmus piešdami ant silueto apie tai, kaip jie jautėsi klausydamiesi melodijos.

Tapyba pagal gyvą muziką padės jiems atpažinti emocijas ir rasti joms naują vietą mūsų sieloje / širdyje.

Pagrindinis tikslas - atvesti žmones prie meditacijos, todėl šį metodą galime vadinti meno terapija. Tapyba patiriama kaip nesąmoningas, gražus, meditatyvus ir šventiškas veiksmas. Tai visiems prieinamas menas, niekam nereikia turėti specialių įgūdžių.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:



Pasak Teresės, pasitelkus muziką ir spalvas galima perteikti emocijas. Klausydamiesi muzikos dalyviai suvokia savo emocijų intensyvumą, todėl tapydami jie susitelks ir į rankų judesius.

Kad galėtume atlikti šią sesiją, mums reikia:

Tapybai skirta drobė / lapai / kartonas

Teptukai ir dažai

Garsiakalbis arba garso kolonėlė gyvai muzikai

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Sesija suskirstyta į šias dalis:

1 etapas: įvadas į užsiėmimą: paaiškiname, ką ir kodėl ketiname daryti. Šioje dalyje supažindiname su pagrindiniais sąmoningumo principais, kad pakviestume dalyvius gyventi "čia ir dabar", pajusti savo emocijas ir jas ten palikti, kad jos natūraliai atsidurtų tinkamoje mūsų vietoje.

2 etapas: dalyviai atsigula ant grindų užmerktomis akimis ir klausosi 4 skirtingų melodijų. Šios 4 melodijos jiems primins 4 skirtingas emocijas: liūdesį, pyktį, laimę, ramybę, ir jie turės pabandyti suprasti, iš kurios kūno dalies kyla jų emocija.

3 etapas: dalyviai turės nupiešti kitų dalyvių kontūrus ant lapo ar kartono gabalėlio. Tada dažais ir savo rankomis / teptukais jie nupieš vietą, kurioje jautė tam tikrą emociją. Kiekviena emocija bus vaizduojama skirtinga spalva.

4 etapas: sesijos pabaigoje jie dalijasi mintimis ir emocijomis, kurias jautė. Dalijimasis nėra privalomas tiems, kurie nesijaučia tam pasirengę, tačiau vis dėlto tai yra galimybė pradėti konstruktyvų ir apmąstymų kupiną dialogą, kurio pagrindiniai principai yra pagarba kitiems ir asmens požiūriui.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui



Nustatyta daugybė privalumų:

1. Streso mažinimas ir nerimo valdymas
2. Baimės kontrolė
3. Mokymasis susikaupti ir nekreipti dėmesio į trukdžius
4. Kūrybiškumo skatinimas
5. smalsus ir atviras požiūris į patirtį.
6. Išmokti nusiraminti, kai jaučiatės supykęs ar nusiminęs.
7. Gerumo ir užuojautos sau skatinimas
8. Savikritikos mažinimas
9. Sąmoningai atpalaiduoti su darbu susijusių raumenų įtampą
10. psichosocialinių įgūdžių, tokių kaip kantrybė, nuolankumas, džiaugsmas dėl kitų gerovės, dosnumas, darbštumas ir pusiausvyra, ugdymas.
11. Gyvenimas geranoriškai ir darniai su kitais žmonėmis bei aplinka.

Tapyba skambant gyvai muzikai sukuria ypatingą atmosferą, ypač dėl vizualiojo meno ir muzikos ryšio: muzika ir spalvos susimaišo ir atgyja. Muzika gali palaikyti gyvą emociją tapant.

Per šį užsiėmimą dalyviai turi galimybę tyrinėti savo vidinį pasaulį ir pradėti suprasti ryšį, kuris jungia tai, ką jie jautė klausydamiesi muzikos, ir tai, ką iš tikrųjų pavyko išreikšti tapybos priemonėmis. Geresnis savęs ir mus nuolat persmelkiančių emocijų pažinimas teigiamai veikia mūsų gebėjimą spręsti neigiamas situacijas, ypač tokiu sunkiu laikotarpiu, koks būdingas pandemijai. Dėl šios priežasties šią veiklą galima laikyti gera praktika, nes ja siekiama tų pačių tikslų, kurie numatyti MBAT projekte.

Svetainės nuoroda:

<https://teresaruizdelobera.com/art-en-viu/>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Teresa Ruíz de Lobera (vaizduojamojo meno kūrėja)



Danijos atvejų analizė

Atvejo analizės pavadinimas 1:

MBSR ir MBKT tyrimai, skirti jauniems žmonėms, kenčiantiems nuo streso, nerimo, depresijos ir nepasitenkinimo Covid19 pandemijos metu

Pasiūlymus teikiantis partneris:

SOSU OL

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:



Danija, Orhuso regionas

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Orhuso universiteto "Zoom" internetu vykdomas 8 savaitių trukmės internetinis tyrimas, kurio metu mokoma sąmoningumo, jogos, meditacijos, streso, bendravimo ir suvokimo. Dalyvavo 36 žmonės

Internetu pertraukų kambariuose po 2 - 3 dalyvius vienu metu ir bendrame internetiniame kambaryje diskusijoms ir mokymams

Apklausa ir klausimynas prieš ir po tyrimo.

Namų darbai tarp sesijų

Kokybinis interviu kurso viduryje ir pabaigoje su 3 dalyviais vienu metu.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

MBSR programoje sąmoningumas yra "pasaulietinė" meditacijos forma, kurioje naudojamos įvairios technikos, trikdančios nusistovėjusius kūno, proto ir kasdienius įpročius (Lea et al. 2015).

Trumpai paaiškinkite, kaip šios priemonės ir (arba) technologijos naudojamos:

Atlikdami įvairius pratimus, tokius kaip kūno skenavimas, meditacijos, kurių metu dėmesys sutelkiamas į triukšmą, mintis, kūną, jausmus, meditacija, vaikščiojimas ir jogos pratimai, dalyviai gali "prisiliesti" prie savo įpročių. Pratimai leidžia puoselėti santykį su savimi, kuris leidžia išryškinti paslėptus įpročius.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Svetainės nuoroda:

www.mindfulness.au.dk

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

**Orhuso universitetas**

Orhuso universiteto Danijos sąmoningumo centras ir Klinikinės medicinos institutas

Atvejo tyrimo pavadinimas 2:

Sąmoningumas ir "Iš pilkasis auksas" (senjorai nuo 60 iki 65 metų).

Pasiūlymus teikiantis partneris:

SOSU OL

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Danija, Orhuso regionas

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Projekto esmė yra ta, kad danų gyvenimo trukmė ilgėja, todėl didėja rizika, kad tam tikru metu gali atsirasti kognityvinių funkcijų sutrikimų ir demencija. Kartu didėja poreikis, kad bėgant metams išsaugotume gebėjimą prisidėti prie darbo vietos ir bendruomenės gyvenimo.

Iš viso tyrime dalyvavo 82 senjorai. Projektas prasidėjo 2019 m. lapkričio mėn.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Projekto metu buvo įdarbinti privačioje darbo rinkoje dirbantys 60-65 metų amžiaus žmonės, kurie dalyvavo tyrime, kurio metu buvo vertinamas MBSR poveikis, lyginant jį su kontroline grupe.

Kiekvienam dalyviui buvo ištraukti burtai, ar gausite MBSR mokymą iš karto, ar būsite įrašyti į dvejų metų laukiančiųjų sąrašą. Tuo remiantis per dvejus metus buvo galima ištirti poveikį pasirinktiems psichikos sveikatos rodikliams. Pasirinkti šie rodikliai:



- Savarankiškai vertinama sveikata ir gerovė
- Miego kokybė
- Kognityvinis funkcionavimo lygis
- Autonominės nervų sistemos funkcija

Kartu jie stebėjo, kokį poveikį tai turi pasitenkinimui darbu, nedarbingumui ir pasilikimui darbo rinkoje.

Trumpai paaiškinkite, kaip šios priemonės ir (arba) technologijos naudojamos:

Atlikdami įvairius pratimus, tokius kaip kūno skenavimas, meditacijos, kurių metu dėmesys sutelkiamas į triukšmą, mintis, kūną, jausmus, meditacijos vaikščiojant ir jogos pratimai, dalyviai gali "prisiliesti" prie savo įpročių. Pratimai leidžia puoselėti santykį su savimi, kuris leidžia išryškinti paslėptus įpročius.

MBSR intervenciją atliko patyręs MSBR mokytojas iš Danijos sąmoningumo centro. MBSR yra standartizuota mokymo programa, kurios metu dalyviai mokosi įvairių mokymo metodų (atsipalaidavimo, meditacijos, jogos) ir gauna medžiagą (garso failus su vedamais pratimais), kad galėtų mokytis namuose.

Standartinis MBSR metodas - tai eilė grupinių užsiėmimų:

8 savaitiniai 2,5 val. trukmės užsiėmimai + 1 diena

45 minučių kasdienė treniruotė namuose

Dalyviai skatinami po kursų tęsti mokymus namuose, kad palaikytų savo psichinę sveikatą.

Šiame tyrime pirmosios 5 savaitės vyko kaip planuota, tačiau Covid19, pakeitė likusią kurso dalį. Likusi dalis vyko kaip internetiniai užsiėmimai, o intensyvumas išliko toks pat. Dėl COVID19 buvo nuspręsta sukurti ir pasiūlyti kasmėnesinių "palaikomųjų tolesnių užsiėmimų" seriją, kad dalyviams būtų palaikoma tęstinė praktika.

Dėl uždarymo tyrimas buvo tęsiamas 10 mėnesių naudojant internetinius papildymus, kurie buvo labai vertingi, nes daugelis dalyvių buvo izoliuoti. Kas mėnesį vykstančių stiprinimo sesijų trukmė buvo 2 valandos, jose dalyvavo daugiau nei trečdalis dalyvių. Mokymo programa buvo panaši į kas savaitinių susitikimų, o grupinės diskusijos taip pat apie COVID-19.



Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Šiame tyrime dalyviai patyrė didesnį atsparumą, palyginti su laukiančiųjų sąrašo grupe. Jų pačių patiriami streso, nerimo ir depresijos simptomai buvo mažesni, o gyvenimo kokybė pagerėjo.

Svetainės nuoroda:

[Mindfulness og det grå guld \(au.dk\)](https://www.au.dk/en/mental-health/mindfulness)

[Grænser | Førtidspensionister oplever varige forbedringer i modstandsdygtighed og trivsel efter mindfulness-baseret stressreduktion | Psykologi \(frontiersin.org\)](#)

[www.mindfulness.au.dk.](https://www.mindfulness.au.dk)

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Orhuso universitetas

Orhuso universiteto Danijos sąmoningumo centras ir Klinikinės medicinos institutas



Lietuvos pavyzdžiai

MBAT4SENIORS: Meno terapija, pagrįsta sąmoningumu, kaip veiksminga priemonė senjorų psichikos sveikatai gerinti COVID19 pandemijos kontekste

**Atvejo analizės pavadinimas 1:**

Antakalnio **poliklinika**

Pasiūlymus teikiantis partneris:

ERCC

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Internetiniai rytiniai sąmoningumo susitikimai (kursas) visiems užsiregistravusiems dalyviams.

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

VšĮ Antakalnio poliklinikoje vyksta nuotoliniai rytiniai Mindfulness susitikimai, kurių metu pacientai mokosi pajusti savo kūno būsenas, mintis, emocijas, sustoti, prisiliesti ir įvardyti tai, kas mums gyvenime yra svarbu ir vertinga. Mindfulness užsiėmimai padeda išmokti priimti tiek malonius, tiek nemalonus dalykus psichikoje ir gyvenime. Grupės dydis - 10-12 žmonių. Užsiėmimų pradžia 20.30. Užsiėmimų trukmė - 1,5 val. Iš viso planuojama surengti keturis-penkis užsiėmimus.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Kurso metu naudojamos klasikinės dėmesingo įsisąmoninimo idėjos. Kursai suskirstyti į kelis susitikimus:

I "Išgirskite save ir aplinką". Šio užsiėmimo metu sužinosime, kas yra sąmoningumas, mokysimės būti sąmoningais "čia ir dabar" akimirka, pastebėsime mus supančią aplinką ir įsisąmoninsime, kas vyksta mūsų pačių kūnuose.



II "Pajuskite savo kūną". Šio užsiėmimo metu stengsimės sąmoningai stebėti savo kūną ir jo pojūčius, išbandysime sąmoningo valgymo praktiką. Šiam užsiėmimui kviečiame suvalgyti vieną džiovintą vaisių (arba vaisių gabalėlį), kurį paprastai vartojate.

III "Būkite neramūs." Šiame užsiėmime aptarsime, kaip dėmesingas įsisąmoninimas gali padėti mums susidoroti su patiriamu nerimu, mokysimės stebėti ir priimti nerimą keliančias mintis, su kuriomis susiduriame. Kartu nagrinėsime, kaip dėmesingas įsisąmoninimas gali padėti mums išgyventi kintančiomis gyvenimo aplinkybėmis, ir mokysimės suvokti, kad esame daugiau nei mus supančios aplinkybės.

IV "Būk liūdnas." Šiame užsiėmime paaiškinsime, kaip dėmesingo įsisąmoninimo praktika gali padėti susidoroti su liūdesio jausmu ir kokią naudą gali duoti gebėjimas priimti savo liūdesį. Praktinių užsiėmimų metu mokysimės, kaip per patirtį susidoroti su nemaloniais gyvenimo įvykiais, ir praktikuosimės, kaip susidoroti su sunkiomis emocijomis sudėtingais gyvenimo laikotarpiais.

V "Sąmoningai išgyvenkite save kasdieniame gyvenime ir gyvenimo tėkmėje." Užsiėmimo metu mokysimės iš naujo pažvelgti į tai, kas iš tiesų esame, į savo patrauklias ir nepatrauklias savybes ir į klausimą, kas mums iš tiesų svarbu gyvenime.

Trumpai paaiškinkite, kaip šios priemonės ir (arba) technologijos naudojamos: Nėra

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos poveikis jau įrodytas daugeliu tyrimų. Ši praktika padeda stiprinti psichiką ir kūną, mažina stresą, stiprina atjautą ir gerina atmintį. Suteikia galimybę geriau suprasti save ir kitus, patirti ir mėgautis akimirka čia ir dabar bei išmokti ją praktikuoti ne kursų metu.

Svetainės nuoroda:

<https://www.antakpol.lt/en/>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:



Antakalnio poliklinika - 1983 m. įkurta Vilniaus miesto savivaldybės ne pelno siekianti viešoji sveikatos priežiūros įstaiga. Per dešimtmečius Antakalnio poliklinika įgijo neįkainojamos patirties, augo ir tobulėjo.

Atvejo tyrimo pavadinimas 2:

M. K. Čiurlionio dailės muziejaus dailės terapijos užsiėmimai

Pasiūlymus teikiantis partneris:

ERCC

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

M. K. Čiurlionio dailės muziejuje, V. Putvinskio g. 55, Kaunas

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Muziejus kviečia visus, norinčius valdyti stresą, ieškančius naujų savęs pažinimo būdų, besidominčius menu, psichologija ar tiesiog norinčius naujai pažvelgti į M. K. Čiurlionio kūrybą, į nemokamus meno terapijos užsiėmimus M. K. Čiurlionio dailės muziejuje.

Pastaba: Mikalojus Konstantinas Čiurlionis (lenk: Mikołaj Konstanty Czurlanis; 1875 m. rugsėjo 22 d. - 1911 m. balandžio 10 d.) - Lietuvos dailininkas, kompozitorius ir rašytojas.

Čiurlionis prisidėjo prie simbolizmo ir art nouveau, atstovavo fin de siècle epochai. Jis laikomas vienu iš abstrakčiojo meno pradininkų Europoje. Per savo neilgą gyvenimą sukūrė apie 400 muzikos kūrinių ir apie 300 tapybos darbų, taip pat daug literatūros kūrinių ir eilėraščių. Dauguma jo paveikslų saugomi Nacionaliniame M. K. Čiurlionio dailės muziejuje Kaune. Jo kūryba padarė didžiulę įtaką šiuolaikinei Lietuvos kultūrai.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:



Terapiniai užsiėmimai pakvies į susitikimą ne tik su nuostabiais M. K. Čiurlionio paveikslais, bet ir su savimi. Meditatyviai stebėdami meno kūrinius, dalyviai gilinsis į savo savęs supratimą, priėmimą ir kylančių interpretacijų analizę. Remdamiesi metaforomis, įvaizdžiais, spalvomis ir formomis, pieš, kurs savo paveikslus, o pažinimo keliu lydės dailės terapeutė Sigita.

Meno terapija - puikus užsiėmimas tiems, kurie nori valdyti stresą, ieško naujų savęs pažinimo būdų, domisi menu, psichologija ar tiesiog nori naujai pažvelgti į M. K. Čiurlionio kūrybą. Šis metodas nereikalauja ypatingų meninių gebėjimų, svarbus pats kūrybos procesas, kuris gali būti gydantis, puoselėjantis, atpalaiduojantis.

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Tai galimybė trumpam atsipūsti, pabūti su savimi ir menu, įgyti naujos patirties ir pagerinti savo emocinę sveikatą. Savaitinių patyriminių užsiėmimų metu dėmesingo įsisąmoninimo instruktorius įvairiose muziejaus erdvėse ves dėmesingo įsisąmoninimo praktikas, kvies tyrinėti save ir savo reakcijas į stresą bei aplinkos dirgiklius, sustoti ir įsigilinti į sunkumus keliančius jausmus, emocijas ir veiksmus. Valandos trukmės užsiėmimų metu dalyviai mokysis lavinti savo dėmesį ir taip tobulins streso ir nerimo valdymo įgūdžius.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Dailės terapijos metodus paprastai taiko švietimo srities specialistai, kurie dirba su asmenimis (nuo 7 iki 18 metų) ne tik ugdymo, bet ir sveikatos priežiūros, socialinės pagalbos ir laisvalaikio srityse. Mažiau nei pusė specialistų turi aukštąjį meno terapijos išsilavinimą. Dauguma dailės terapeuto kvalifikaciją įgijo specialiuose kursuose, seminaruose ir mokymuose.

Specialistai, taikantys dailės terapijos metodus, pastebi šiuos privalumus: saviraiškos ugdymas, dailės terapijos metodų patrauklumas ir atsipalaidavimo efektas, specialiųjų poreikių turinčių asmenų savęs pažinimo ir socialinių įgūdžių skatinimas. Dailės terapijos trūkumai, pasak specialistų, yra šie: ne iki galo išanalizuotas terapijos poveikis, neaiškus dalyvių požiūris, informacijos apie dailės terapeuto galimybes trūkumas, didelės materialinės sąnaudos.

Nustatytos veiklos sritys ir funkcijos, kuriose meno terapeutas galėtų teikti psichosocialinę pagalbą specialiųjų poreikių turintiems asmenims. Šios sritys



yra šios: ugdymas, sveikatos priežiūra, socialinė pagalba ir poilsis. Galimos dailės terapeuto funkcijos: vertinimo, konsultavimo, korekcijos, intervencijos, mokslinio tyrimo, ugdymo, švietimo, koordinavimo, vadybos, etinė (Balčiauskienė, 2010).

Svetainės nuoroda:

<https://ciurlionis.lt/veikla/padaliniai/m-k-ciurlionio-dailes-muziejus/renginiai/nemokami-dailes-terapijos-ir-mindfulness-uzsiemimai/>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus

Atvejo tyrimo pavadinimas 3:

Sąmoningumo intervencijų mokytojai-instruktoriai "MINDFULNESU PAGRINDINIS STRESO VALDYMAS"

Pasiūlymus teikiantis partneris:

ERCC

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Studijų trukmė - 1 metai. Studijos susideda iš įprastų 10 blokų po dvi mokymo dienas (8 akademinės valandos per dieną) ir papildomo 2 dienų bloko tyrimo



pradžioje, skirto būtinoms psichologinėms žinioms suteikti. Mokymai vyksta kartą per mėnesį savaitgaliais. Bendra mokymų trukmė - 176 valandos.

Mokymai vyksta Vilniuje ir Kaune (užsiėmimų skaičius kiekviename mieste priklauso nuo dalyvių pasiskirstymo pagal regionus).

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

LIETUVOS SĄMONINGUMU PAGRĮSTOS PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA

Bendruomeninė organizacija, vienijanti specialistus (gydytojus, psichologus ir kitus sveikatos priežiūros specialistus) ir kitus asmenis, besidominčius sąmoningumu, siekiant gilinti žinias, praktiką ir darbą šioje srityje. Asociacija įkurta 2015 m. ir yra ribotos civilinės atsakomybės viešasis juridinis asmuo.

Asociacijos tikslai:

- suburti sveikatos priežiūros, įgalinimo ir švietimo specialistus, kad būtų remiamas jų profesinis tobulėjimas žiniomis pagrįstos psichologijos srityje.
- Plačiai visuomenei ir specialistams propaguoti sąmoningumu pagrįstus psichologijos metodus.
- Vykdyti specialistų, savo darbe taikančių sąmoningumo psichologijos metodus, mokymą, kvalifikacijos kėlimą ir pripažinimą, žinių ir įgūdžių vertinimą.
- Parengti ir atestuoti sąmoningumo intervencijų mokytoją / instruktorių.
- Bendradarbiauti su Lietuvoje ir užsienyje veikiančiomis visuomeninėmis organizacijomis ir atstovauti Asociacijos interesams jose.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:



Asociacija suteikia galimybę tapti sąmoningumo intervencijų mokytojais-instruktoriais ir rengia kursą "MINDFULNESU PAGRINDINIS STRESO VALDYMAS" (160 akademinių valandų).

Sertifikatus išduoda Lietuvos sąmonės psichologijos asociacija. Taip pat organizuojamos analogiškos universitetinės studijos gydytojams ir psichologams.

Studijos skirtos supažindinti studentus su sąmoningumu grįsto streso valdymo principais ir jų praktinio taikymo galimybėmis. Mokymų dalyviai bus supažindinti ir su kitomis sąmoningumu grįstos psichologijos taikymo sritimis - pedagogine psichologija ir darbu su vaikais, valgymo sutrikimų, piktnaudžiavimo alkoholiu/cheminėmis medžiagomis gydymu, darbu su organizacijomis ir kt.

Mokymai skirti socialiniams darbuotojams, visuomenės sveikatos specialistams, pedagogams, žmogiškųjų išteklių valdymo specialistams, kineziterapeutams, kūno kultūros ir sporto specialistams, slaugytojams ir kitiems asmenims, susijusiems su sveikatos priežiūra, jos stiprinimu ir žmonių ugdymu.

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

**Mokydami šio kurso:**

- Sužinokite, kas yra sąmoningumo terapija ir kaip ji veikia.
- Susipažinkite su moksliniais įrodymais, patvirtinančiais šių metodų veiksmingumą.
- Įgysite žinių ir praktinių įgūdžių, kaip sąmoningumu grįstos intervencijos gali būti taikomos psichologijoje (didinant atsparumą stresui ir jo pasekmėms, gerinant gebėjimą prisitaikyti prie sudėtingų psichologinių ir socialinių situacijų, sprendžiant problemas ir valdant iššūkius, taip pat didinant kūrybiškumą), organizacijose (didinant produktyvumą, kokybę, pasitenkinimą darbu) ir pedagoginėje psichologinėje veikloje (didinant mokymo ir mokymosi efektyvumą).
- Praktiškai išmoksite technikų, kurios sudaro dėmesingo įsisąmoninimo metodo pagrindą.
- Gaukite praktinių patarimų, patarimų ir atsakymų į visus rūpimus klausimus.
- Ši mokymo programa suteikia išsamių teorinių žinių ir praktinių įgūdžių, tačiau nesuteikia oficialios instruktoriaus kvalifikacijos.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Teikdami kvalifikuotus instruktorius

Svetainės nuoroda:

<https://mindfulness.lt/>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

LIETUVOS SĄMONINGUMU PAGRĮSTOS PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA





Turkijos pavyzdžiai

MBAT4Seniors: Meno terapija, pagrįsta sąmoningumu, kaip veiksminga priemonė senjorų psichikos sveikatai gerinti COVID19 pandemijos kontekste

Atvejo analizės pavadinimas 1:

Şeyma Çavuşoğlu požiūris

Pasiūlymus teikiantis partneris:

BOSEV

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Turkija

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Meno terapija Turkijoje laikoma vienu iš šiuolaikinių psichoterapijos metodų, kuriam kasdien skiriama vis daugiau dėmesio. Šiuo metu Şeyma Çavuşoğlu yra vienas iš pirmųjų vardų, kurie ateina į galvą. Vis dėlto, norint sulaukti tokio dėmesio, kokio ji nusipelno, reikia dėti daugiau pastangų sklaidai. Norint apibrėžti dailės terapiją, pirmiausia reikėtų pasakyti, kad ji patenka į plačią sritį, kurią vadiname ekspresyviaja dailės terapija arba kūrybine dailės psichoterapija. Ekspresyvioji menų terapija apima visų rūšių meno naudojimą psichoterapijoje. Tokius taikymus, kaip muzikos terapija, šokio ir judesio terapija, kūrybinio rašymo terapija ir poezijos terapija, galima priskirti prie dažniausiai sutinkamų požiūrių ir metodų. Galima sakyti, kad dailės terapija paprastai orientuojasi į vizualiųjų menų naudojimą psichoterapijoje. Todėl išgirdę žodžių junginį dailės terapija, pagalvojame apie skulptūrą, koliažą, gamybą įvairiais dažais, marmuravimo meną, terapinį tokių medžiagų kaip



tešla ir molis naudojimą. Pravartu prisiminti Amerikos meno terapijos asociacijos apibrėžimą: "Meno terapija yra profesija, susijusi su psichikos sveikata ir paslaugomis žmonėms. Aktyvi meno kūryba didina dvasinį asmenų, šeimų ir bendruomenių gyvenimo turtingumą pasitelkiant kūrybinius procesus, taikomosios psichologijos teoriją ir psichoterapinę patirtį."

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Nuo šiol bus galima integruoti MBAT į Turkijos partnerio BOSEV įrenginius. MBAT dar laukia ilgas kelias į Turkiją, kad sulauktų norimo susidomėjimo ir nusipelnytų tikros vietos bendruomenėje. BOSEV turi didžiausią Turkijoje reabilitacijos ligoninę, kuri oficialiai pradėjo veikti 202 m. gegužės 24 d. <https://incekrehabilitasyon.com.tr> BOSEV taip pat turi ligoninę www.ortadoguhastaneleri.com.tr, kurioje dirba šios srities specialistai, taip pat dar 2 medicinos centrus, teikiančius slaugos paslaugas namuose, taip pat ir žmonėms, patyrusiems smegenų pažeidimus. BOSEV medicinos įstaigose dirba daugiau kaip 1000 darbuotojų, įskaitant garsius šios srities specialistus, ir dabar ketina integruoti MBAT į medicinos centruose vykdomą praktiką, t. y. www.instagram.com/fzt.mehmetsefaaroglu/ jis yra vienas iš mūsų dirbančių specialistų, labai garsus.

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Meno terapija gali būti taikoma įvairaus amžiaus žmonėms. Žinoma, dailės terapeutui svarbu tobulėti atsižvelgiant į tiriamus dalykus ir populiaciją. Pavyzdžiui, darbui su traumomis reikia jautrumo ir tinkamų žinių bei patirties šiuo klausimu. Metodas turėtų būti pritaikytas taikant jį su traumomis. Taip pat dailės terapijos gairės skiriasi priklausomai nuo tiriamos amžiaus grupės. Tai, kad šios instrukcijos yra suprantamos ir prieinamos, padeda procesui lengviau vykti. Šioje vietoje norėčiau pabrėžti priežiūros ir mokymo svarbą. Deja, mūsų šalyje kol kas nėra dailės terapijos magistrantūros programos. Tačiau Meno psichoterapijos asociacijos pastangomis pradedami reguliarūs sertifikuoti mokymai. Šiuose mokymuose rengiami dailės terapijos specialistai. Kitaip tariant, rengiami žmonės, kurie savo darbe taiko dailės terapiją, o ne dailės terapeutai. Nekantriai laukiant dienos, kai bus atidarytos magistrantūros programos, tokiais sertifikuotais mokymais bandoma patenkinti šios srities poreikį.

**Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui**

Meno struktūra, kuri sąveikauja su kūrybine asmens puse ir siūlo alternatyvias išraiškos priemones tose vietose, kur sunku išreikšti žodžiu, derinama su psichologijos infrastruktūra, kuri atveria erdvę ir išlaiko šią erdvę, kad asmuo galėtų gerai jaustis.

Svetainės nuoroda:

<https://seymacavusoglu.com/about/>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Şeyma Çavuşoğlu, MBAT ekspertė

Atvejo tyrimo pavadinimas 2:

Šokio judesio ir meno terapijos priemonių naudojimas vėžio paramos grupėje

Pasiūlymus teikiantis partneris:

BOSEV

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Turkija

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:



Vėžys - tai sudėtinga gyvenimo patirtis, kuri gali kelti grėsmę gyvybei, o diagnozės nustatymo metu ir po jos sukelia intensyvias ir sudėtingas emocines reakcijas žmogui ir jo artimiesiems. Ji gali sukelti tokius jausmus kaip baimė, pyktis, sielvartas, gėda, depresija ir net mintys apie savižudybę (Serlin, 2000). Tokios paramos grupės veiksmingumas priklauso nuo pasirinkto požiūrio, taip pat nuo grupės vadovo kompetencijos atlikti šį darbą. Atsižvelgiant į grėsmės individo egzistencijai jausmą ir vėžio per kūną sukeltus išgyvenimus bei pasidalijimus, svarbu neapsiriboti vien žodine išraiška ar dalijimusi, o pasinaudoti metodais, kurie sumažintų sielos ir kūno bei proto atskirtį ir suaktyvintų individo kūrybiškumą. Šiuo požiūriu išsiskiria meno terapija ir jai priklausanči šokio judesio terapija, kuri savo vietą psichoterapijos pasaulyje pradėjo užimti maždaug prieš 50 metų ir kurios pavyzdžių galima pamatyti daugelyje vėžio klinikų Amerikoje ir Anglijoje (Serlin, 2000).

Asociacija naudojo 10 savaitių šokio judesio, orientuoto į vėžio palaikymo grupę, pavyzdį. Praktikos grupė, Dr. Ilene Serlin ir dr. Ilene Serlin, tęsdama dvejus metus trukusią šokio judesio terapijos programą, kuriai vadovavo Marcia Leventhal, 2016 m. vasario-balandžio mėn. vykdė prižiūrint dviem terapeutėms.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Galima apibendrintai teigti, kad pagrindiniai pradiniai punktai yra psichologinė parama pacientams, streso lygio mažinimas, ryšio su besikeičiančiu kūnu stiprinimas ir taip padedama jiems su meile ir pasitikėjimu žvelgti į save. Matyti, kad šiam tikslui buvo sukurta pusiau struktūruota ir organiška (kintanti ir lanksti pagal momentą) grupė. Kaip metodas buvo naudojamos kai kurios ekspresyvosios meno terapijos technikos (tapyba, ritminiai instrumentai, kortelės su įvairiais simboliais ir vaizdais ir t. t.), nukreipta meditacija ir kai kurie dėmesingo įsisąmoninimo pratimai, ypač kvėpavimo.

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:



Grupė buvo suformuota atlikus išankstinius pokalbius su pacientais, kurie ne tik kreipėsi į kliniką, bet ir domėjosi grupe iš išorės. Preliminarių pokalbių metu buvo gauta informacija apie trumpą asmens ligos istoriją ir lūkesčius, taip pat pateikėme informaciją pagrindiniais klausimais, pavyzdžiui, apie grupės procesą, požiūrį, laiko planą ir tęstinumą. Pirmojo užsiėmimo metu, kuriame taip pat buvo laikomasi konfidencialumo principo, buvo pasirašytos informuoto sutikimo formos, kurios vėl buvo iškeltos į darbotvarkę.

Todėl grupę pradėjo 9 skirtingo išsilavinimo 40-55 metų amžiaus moterys. Grupė buvo sudaryta nepriklausomai nuo vėžio rūšies ir gydymo proceso etapų dėl paraiškų skaičiaus.

Pirmojo užsiėmimo metu po apšilimo grupės nariai išreiškė tokius lūkesčius:

- Kad galėtų garsiau išsakyti savo norus ir poreikius.
- Nustoti nuolat atrodyti "stiprus".
- Atleiskite jiems tenkančią naštą ir nereikalingą atsakomybę.
- Labiau įsiklausyti į savo kūną.
- Kaip gauti paramą.
- Judėdamas; šokdamas.

6 nariai baigė 10 užsiėmimų programą, kurių kiekvienas truko nuo 1 valandos 15 minučių iki 90 minučių.

Tipiško užsiėmimo etapai; Jį galima apibendrinti kaip apšilimą, procesą (temų ir darbo atsiradimą) ir uždarymą, kurio metu vyksta žodinis arba simbolinis dalijimasis. Tačiau kai kurių sesijų metu dalyviams taip pat buvo naudingas Marcios Leventhal "5 dalių" modelis.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Atsižvelgiant į dalijimosi gilumą ir atvirumą, buvo pastebėta, kad dalyviams, kad jie jaustųsi saugūs ir atsiskleistų, galima užtikrinti nesmerkiančią terapinę aplinką, kuri yra svarbiausias ir pirminis elementas.

Per pirmuosius tris užsiėmimus vyravo liūdesys ir gedulas dėl įvairių netekčių, pavyzdžiui, kai kurių kūno dalių ar funkcijų praradimo, sveiko gyvenimo praradimo, taip pat santykių praradimo. Ketvirtajame ir penktajame užsiėmimuose pastebėta, kad, nors atsirado pykčio jausmų ir atrasta išraiška dėl to, kad aplinka jų nesupranta ir jie neranda reikiamos paramos, kai kurias emocijas galima išreikšti šokio judesiu. Po šeštojo užsiėmimo buvo patirti "moteriškumo"



sugrįžimo ir prisiminimo momentai. Šūkis "mano plaukai, mano kūnas", atsiradęs grupinio šokio metu, yra geras to pavyzdys. Klubai beveik pirmą kartą įsitraukia į judesį, o iki to momento naujai atsirandantys Buvo pastebėta, kad jie atsisako slėpti / slėpti savo plaukus ar plikę (kaip ir kitas savo kūno dalis ir net daugelį emocijų) skatindami vienas kitą. Atsižvelgiant į tai, galima teigti, kad į šokį ir (arba) judesį orientuota terapija suteikia veiksmingą transformacijos galimybę per trumpesnį laiką, palyginti su kitomis į kalbą orientuotomis terapijomis.

Šioje grupėje, kurioje dirbome 10 savaitių, temos prasidėjo nuo liūdesio / netekties / gedulo, pykčio / nusivylimo / paramos poreikio išraiškos; tęsėsi nuo moteriškumo prisiminimo / atsikratymo šydu / išsilaisvinimo saugioje aplinkoje, o per paskutinius užsiėmimus peraugo į norą gyventi / gyvybinę energiją.

Grupėje, kuri terapijos patirtį pradėjo nuo smulkių pirštų judesių ant kėdės, sesijų metu dalyviai atsistodavo savo noru. Iš ten stipriais ar lengvesniais ritmais plito į klubus ir pėdas; Ši transformacija (nuo gedulo iki gyvybinės energijos), kurią jie išgyveno remdamiesi kėdėmis, grindimis, sienomis ir vienas kitu - kuriai jie sunkiai rado "logišką" paaiškinimą - buvo labai reikšminga patirtis, kurią mes, praktikai, galėjome stebėti.

Svetainės nuoroda:

<https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kanserdestekgrup.html>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Sanat Psikoterapileri Derneği (Meno psichoterapijos asociacija)

su

Expert.Psyc.Couns.Fulya Kurter (Psikodramatikė/ šokio judesio terapijos specialistė)

Expert. Psyc. Elçin Biçer (Psiko-onkologas/ šokio judesio terapijos specialistas)



Lenkijos pavyzdžiai

MBAT4Seniors: Meno terapija, pagrįsta sąmoningumu, kaip veiksminga priemonė senjorų psichikos sveikatai gerinti COVID19 pandemijos kontekste

**Atvejo analizės pavadinimas 1:**

Atraskite savo balsą su Olga Szwajgier

Pasiūlymus teikiantis partneris:

WSBINOZ

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Lenkija

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

"Kiekvienas seminaras yra skirtingas, bet visada dirbama su kvėpavimu, vaizduote, jausmais ir kūnu, su instrumentu - žmogumi. Atlieku daug atsipalaidavimo pratimų, kad "nutildyčiau" žandikaulį, kuris iškraipo vaizdą ir garsą. Laisvas, gilus kvėpavimas atnaujiną mūsų ryšį su Visuma, atkuria egzistencijos ramybę, gerina fizinį, protinį, emocinį ir dvasinį nusiteikimą.

Vedėjas padeda kiekvienam dalyviui atrasti savo asmeninį skambesį ir vietą, kurioje jis gimsta. Ji moko, kaip be pastangų išgauti balsą. Ir visa tai vyksta su jos maloniu ir šiltu palaikymu. Pirmojo seminaro metu dar nedirbama su konkrečia muzikine medžiaga, pavyzdžiui, dainų orkestru. Pradedantieji dirba tik su garsu, nes jiems svarbiausia išmokti tinkamai skleisti balsą savo "vokalinio kelio" pradžioje.

Kiekvienas žmogus turi ritmo pojūtį ir klausą, tačiau ne kiekvienas gali naudotis šiomis išraiškos priemonėmis. Instruktore moko dainuoti visu kūnu, tikėdama, kad tai, kas prieinama jai, prieinama ir kitiems žmonėms.



Instruktorė moko dainuoti visu kūnu, tikėdama, kad tai, kas prieinama jai, yra prieinama ir kitiems žmonėms.

Užsiėmimai įkvepia tyrinėti ir ieškoti paslėptų vokalinių gebėjimų, padeda atkurti pasitikėjimą savimi, moko tolerancijos ir savęs priėmimo, moko, kaip panaudoti savo klaidas kaip tobulėjimo "grandus".

Vedėjas skatina jus naudotis intuicijos, vaizduotės, vizualizacijos ir autosugestijos galia. Ji remiasi kūno, proto ir dvasios harmonija. Ji moko, kaip išgydyti savo balsą ir sielą.

Garsas - tai judesys, kvėpavimas ir vibracija. Kiekvienam garsui priskiriama tam tikra spalva ir energetiniai centrai mūsų kūne.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

- balsas
- dainavimas
- atsipalaidavimas

Trumpai paaiškinkite, kaip šios priemonės ir (arba) technologijos naudojamos:

Seminarus sudaro paskaitos, balso pratimai (grupiniai ir individualūs) ir atsipalaidavimas. Mokymas grindžiamas žmogaus instrumentu, kvėpavimu, kalba, dainavimu. Tai žinios apie sąsajas su anatomija ir energetiniais centrais. Darbas su kūnu ir vaizduote.

Visų pirma dalyviai:

- sužinoti apie šiam metodui būdingą balso skleidimą, balso valdymo techniką ir darbą su sąmoningu jo skambesiu.
- pažinti savo balso galimybes.
- atrasti savo individualumą ir išraišką per garsą.
- išmokti įveikti scenos baimę
- išmokti pagrindinių garsų - mokytis apie garsą ir dikciją remiantis visu instrumentu, kuris yra visas žmogus.
- išmokti, kad balsas yra gero bendravimo pagrindas.
- palengvinti bendravimą aiškiai tariant ir skleidžiant aiškų garsą.
- praktikuoti balsą kaip darbo su stresu priemonę.
- sužinokite apie gydomąjį garso vaidmenį.



- sužinoti apie vaizduotės svarbą.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Dainavimas moko:

- sąmoningas buvimas čia ir dabar
- susieti mintis, jausmus, žodžius ir veiksmus.
- darbas atsipalaidavimo sąlygomis
- savęs ir kitų priėmimas.
- atsivėrimas patirčiai
- kūrybiškai ieškoti sprendimų.
- kontroliuoti ir keisti mintis.
- ryšys su savimi, su savo jausmais.
- savigarba
- dalijimasis ir priėmimas
- streso įveikimas

Svetainės nuoroda:

<https://tuiteraz.eu/pl/warsztaty/event/1777-odkryj-swoj-glos-laboratorium-glosu-prowadzi-olga-szwajgier-warszawa>

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Olga Szwagier

**Atvejo tyrimo pavadinimas 2:**

Meno terapijos ciklas, kurį sudaro penki dirbtuvių susitikimai, suaugusiesiems

Pasiūlymus teikiantis partneris:

WSBINOZ

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Lenkija

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:

Paprasčiausias meno terapijos apibrėžimas - tai terapinė sąveika naudojant meno priemones. Reikėtų pažymėti, kad dailės terapijoje kūryba yra svarbiausias elementas, kitaip nei psichoterapijoje, kur piešimas ar tapyba kartais naudojami kaip papildomas elementas. Vaizdinė kūryba atveria kelią vidinio "aš" ir išorinio pasaulio bendravimui, sekant Malraux: " Menas yra trumpiausias kelias nuo žmogaus iki žmogaus".

Meno terapija atveria prieigą prie mūsų vidinio "aš": emocijų, poreikių, baimių, nerimo. Išnyksta įtampa, atsiranda natūrali gyvenimo ir džiaugsmo energija. Tai būdas susidoroti su stresu.

MENO TERAPIJOS CIKLĄ sudaro:

1 seminaras.

Mano kelias: - praeitis - dabartis - ateitis.

Naudodamiesi metaforų kortelėmis matysime savo gyvenimą laiko juostoje. Atidžiai pažvelgsime į tai, su kuo ateiname į seminarą. Dirbsime su vaizdu ir fotografija. Pasirinksime kelią, kuriuo norime eiti per gyvenimą.



2 seminaras.

Mano bagažinė.

Ką pasiimti su savimi į kelionę? Mano gebėjimai ir talentai padės man išlaikyti pusiausvyrą. Sukursime meno terapijos gyvenimo ratą. Nagrinėsime strategijas ir būdus, kaip įkrauti vidinę bateriją: fizinę, emocinę ir protinę. Nagrinėsime, kas suteikia mums kūno komfortą. Išsiaiškinsime blokuojančias mintis ir įsitikinimus.

3 seminaras.

Kelionėje.

Kiekviena kelionė prasideda nuo pirmojo žingsnio, todėl dirbdami su kūnu erdvėje ir muzikoje patirsime save, santykius su kitais, savo ribas ir mums tarnaujantį tempą. Nustatysime, kokius veiksmus ir įpročius įdiegti į savo gyvenimą, kad kasdien turėtume daugiau ramybės, džiaugsmo ir energijos. Taip pat dirbsime su ketinimų mandala, kad atsivertume vidinei ramybei.

4 seminaras.

Patogiai įsitaisyti.

Mūsų psichinis komfortas yra susijęs su fiziniu komfortu. Išbandysime įvairias atsipalaidavimo ir dėmesingo įsisąmoninimo technikas, kad įsitvirtintume čia ir dabar. Dirbsime su palaikančiomis mintimis ir pamatysime, kokią galią turi tinkami žodžiai. Mūsų išorinė išvaizda yra mūsų vidinės savasties atspindys. Sukursime marškinėlius, kurie bus mūsų motyvacinis priminimas apie vidinės ramybės būseną, kurią patirsite susitikimo metu.

5 seminaras.

Mano ramybės oazė.

Sukursime meninį koliažą kaip plakatą, kuris primins mums apie saugią vietą savyje.

Kaip dovaną gausite vadovaujamą meditaciją, kurios galėsite klausytis namuose.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:



- meno terapija
- muzikos terapija
- dramos terapija
- šokio ir judesio terapija
- metaforos kortelės
- kūrybinė vizualizacija
- kūrybiškumo ir sąmoningumo mokymai
- chromoterapija
- istorijų terapija
- kino terapija
- koučingas
- NVC
- ACT

Trumpai paaiškinkite, kaip šios priemonės ir (arba) technologijos naudojamos:

Svarbus pats kūrybinis procesas ir jo poveikis psichinei ir fizinei asmeni, kuriam taikoma tokia terapija, savijsautai. Ši veikla yra puikus būdas sumažinti neigiamas emocijas, sumažinti stresą ir nusiraminti.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

- didėja savigarba, pasitikėjimas savimi, savarankiškumas, unikalumas, integruota asmenybė
- vėl jaučiate gyvenimo džiaugsmo pilnatvę



- energijos ir kūrybiškumo išlaisvinimas
- geresnis bendravimas su kitais.
- laisvės pojūtis, išsivadavimas iš praeities kalėjimo, "neturėjau pasirinkimo".
- baimės dėl kitų žmonių žvilgsnio ir išorinio vertinimo praradimas
- drąsa gyventi visavertį gyvenimą nepaisant sunkumų ir netobulumų.

Svetainės nuoroda:

Zajęcia Arteterapii - Akademia Artystyczna w Warszawie (akademia-artystyczna.pl)

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Akademia Artystyczna

Atvejo tyrimo pavadinimas 3:

Savaitgalio dirbtuvės "Meninės-kūrybinės" erdvėje: Intuityvioji tapyba

Pasiūlymus teikiantis partneris:

WSBINOZ

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Lenkija

Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:



Intuityviąją tapybą galima apibūdinti kaip paprastą tapybos būdą. Tačiau ji reikėtų traktuoti ne tik kaip paprastą tapybą, bet visų pirma kaip terapijos formą, nuostabią kelionę į save, galinčią lydėti mus kasdieniame gyvenime ir teigiamai veikti mus, o kartu ir mus supančią tikrovę.

Intuityvioji tapyba, pasitelkdamą septyniolika principų, suteikia mums galimybę užmegzti ryšį su dešiniuoju smegenų pusrutuliu, širdimi ir viskuo, kas slypi mūsų gelmėse, ko nežinome, nesuvokiame ir ko dažnai bijome. Dažnai tai, kas mums nesuprantama, skausminga, paslėpta giliai, mus labiausiai veikia, nes trukdo gyventi, priimti sprendimus. Labai ilgai visuomenės sąmonėje vyravo nuomonė, kad jausmus, emocijas reikėtų vertinti kaip veiksnius, silpninančius gebėjimą priimti sprendimus. Proveržis šiuo klausimu įvyko septintojo dešimtmečio pabaigoje, kai įvyko širdies ir proto susitikimas. Nuo tada pereita prie vidinės pusiausvyros tarp šių dviejų aspektų paieškos. Panašiai ir tapyboje, paveikslų kūrimas (ne perdėtas) remiantis jausmais, mūsų vidinėmis emocijomis ir išgyvenimais tampa įmanomas sąveikaujant abiem pusrutuliams, nes kairysis pusrutulis leidžia mums paimti teptuką, atlikti juo judesius, o dešinysis pusrutulis

- gali įkvėpti emocijas į teptuką, pasirinkti spalvas, formas.

Intuityviosios tapybos žavesys, be kita ko, slypi ir tame, kad užmezgę ryšį su dešiniuoju pusrutuliu, kūrybiškumo šaltiniu, galime atsikratyti viso emocinio balasto, išsilaisvinti nuo klaidingų įsitikinimų, pvz: Aš negaliu, nesugebu, nenusipelniau, nieko negaliu padaryti, ir pasiekti harmonijos, vidinės vienybės jausmą. Tapyba parodo, kad visi esame visavertės būtybės, apdovanotos įvairiais talentais ir neribotomis kūrybinėmis galimybėmis. Sistemingas ryšys su dešiniuoju smegenų pusrutuliu leidžia mums patirti gyvenimą taip, kaip iki šiol nežinojome. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad kairysis pusrutulis nedalyvauja kūrybiniuose procesuose. Vadinasi, taip svarbu mokėti naudotis dešiniuoju smegenų pusrutuliu. Tai liudija daugybė mokslo žmonių, menininkų nuomonių, kurie pastebėjo, kad didžiausios kūrybiškumo apraiškos vyksta miego, meditacijos metu. Visos situacijos, kai leidžiame racionaliajai proto daliai "pailsėti", leidžia pasireikšti mūsų kūrybiškumui. Taip yra todėl, kad racionali proto energija nukreipta į išorinį pasaulį, o širdis maitina mūsų vidų. Raginame jus naudoti labai paprastą metodą, kurį taikant iš karto užmezgamas ryšys su dešiniuoju pusrutuliu. Tiesiog paimkite popieriaus lapą, rašiklį arba pieštuką ir pradėkite nevaldomai braižyti linijas. Tai paprasta ir genialu.

Intuityvioji tapyba nėra vien tik tapyba, tai visų pirma procesas, atveriantis mus tam, kas mums nauja, anksčiau nepasiekiama. Daug kartų žmonės, turėję



galimybę susidurti su šiuo metodu, šio stiliaus principus perkelia į kasdienį gyvenimą, nes vediniai, iš kurių kyla principai, yra universalūs ir taikomi visose gyvenimo srityse, pavyzdžiui, asmeniniame gyvenime, profesinėje veikloje, santykiuose su kitais žmonėmis. "Tapyba iš širdies yra nuostabus, labai gilus procesas." Intuityviosios tapybos esmė - neturėti talento tapyti, tapymo įgūdžių. Čia svarbiausia yra noras, gebėjimas nustoti galvoti, logiškai nukreipti teptuką, noras jį valdyti. Kai atsikratome logikos, atsikratome vidinės įtampos, susijusios su mus ribojančiais įsitikinimais, pavyzdžiui, kad negalime tapyti, tada išryškėja mūsų vaizduotė, vaikiškas entuziazmas, pirminė idėja, dėl kurios pradedame tapyti ir taip pradedame pasakoti istoriją. Šios istorijos pradžia dažnai būna kelionė į nežinią, nes kelionės pradžia nebūtinai veda ten, kur ją baigsime. Štai kodėl paveikslų tapymas iš širdies yra procesas, kelias, kuriuo einame šią akimirką.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

- drobė
- dažai
- šepėčiai
- rankos
- vaizduotė
- kūrybiškumas

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Užsiėmimų metu naudojame įgimtą gebėjimą tapyti, kurį turi kiekvienas, nepriklausomai nuo amžiaus ir patirties. Šis metodas padeda išlaisvinti kūrybinį ir intelektualinį potencialą, leidžia išreikšti emocijas ir jausmus. Ypač skatinu žmones, kurie sako, kad nemoka tapyti, nes dažnai mus stabdo baimė būti įvertintiems. Intuityviosios tapybos metodas sutelkia dėmesį į procesą, į sąlyčio su spalvomis, struktūromis patirtį. Jame derinama tai, kas malonu, su tuo, kas naudinga. Nutapyti paveikslai yra medžiaga įžvalgoms ir apmąstymų šaltinis jų autoriams. Po seanso visa tai, kas buvo paliesta, "veikia", paprastai kelias, keliolika dienų.



Atsiranda atspindžių ir refleksijų, kurių dėka tampa įmanomi pokyčiai sąmonės ir elgesio lygmeniu.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

Paveikslo piešimo iš širdies procesas gali išgydyti įsisenėjusius konfliktus, įvairias emocijas, pavyzdžiui, baimes, pyktį, galias traumas, traumas, kurias pamiršome, bet kurios glūdi giliai pasąmonėje ir mus veikia. Pasitaiko, kad nutapytas paveikslas gali mus nustebinti, tačiau, atidžiau įsižiūrėjus į jį, paaiškėja, kad giliai paslėptų prisiminimų, emocijų išryškinimo procesas pats savaime yra gydantis. Išsamiau apie naudą, kurią atneša asmeninė intuityvaus tapymo metodo patirtis:

- geriau susidoroti su emociniais sunkumais, susijusiais su nesaugumu,
 - įveikti nerimą, kylantį dėl to, kad prarandamas nuspėjamumo jausmas,
- įgyti įgūdžių, kaip susidoroti su jausmu, kad trūksta kontrolės ir įtakos besikeičiančioms aplinkybėms,
- didinti savimonę jausmų ir emocijų srityje,
 - kūrybiškumo ir naujovių plėtojimas idėjų, skirtų sprendimų paieškai, srityje,
 - žinios apie proto principus, didinančios gebėjimą mąstyti nestandartiškai,
 - intuicijos ir vaizduotės stiprinimas,
 - gerina koncentraciją ir mokymosi gebėjimus,
 - išsilaisvinimas iš šabloninio mąstymo,
 - skirtingo mąstymo ugdymas,
 - išsilaisvinimas nuo streso, nuraminimas ir ramybė,
 - užmegzti dialogą su vidiniu kritiku,



- gerina savivertę, o tai ypač svarbu žmonėms, norintiems sustiprinti savigarbą,
- keisti požiūrį į kitų nuomonę,
- įgyti įgūdžių, susijusių su veiksmingu bendravimu,
- išsilaisvinimas iš daugelio klaidingų įsitikinimų apie save, pvz: "Aš negaliu to padaryti", "Man nepavyks"....

Svetainės nuoroda:

Vedų menas - malartwo, malowanie vedų menas, piękne obrazy, terapia kolorami, uzdrawianie (namalujzserca.pl)

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Natalia Miszczyszyn, Wrocławio SWPS Humanitarinių ir socialinių mokslų universiteto Psichologijos fakulteto absolventė

Atvejo tyrimo pavadinimas 4:

KALBĖKITE KAIP MOTERIS... ARBA KAIP? MENO TERAPIJOS SEMINARAS

Pasiūlymus teikiantis partneris:

WSBINOZ

Kur buvo/yra įgyvendinamas atvejo tyrimas:

Lenkija

**Metodo, priemonės ar išteklių aprašymas:**

Meno terapijos dirbtuvės TALK LIKE A WOMAN - tai laikas ir erdvė, kurioje galima sužinoti ką nors apie save. Mene, per meną ir dėl meno. Meno terapijoje svarbiausia yra procesas. Nebūtina mokėti šokti ar dainuoti, nesvarbu, ar esate gimęs skulptorius, ar piešimas visiškai ne jūsų bajoris. Svarbu esate jūs, jūsų buvimas, jūsų emocijos ir jūsų balsas. Būtent balsas bus išgirstas, apie jį kalbėsime ir prie jo dirbsime. Mes stiprinsime balsą. Būtent balsas leis mums pažvelgti į save ir praleisti vertingą laiką vieniems su kitais.

Trumpai paaiškinkite, kokias priemones ir (arba) metodikas ji apima:

Seminaruose derinami:

choreoterapija

- meninė veikla

- drama

Trumpai paaiškinkite, kaip naudojamos šios priemonės / technologijos:

Naudodamiesi minėtomis technikomis dalyviai ieškos savo balso kūne ir vaizduotėje. Visa tai vyks intymioje pasitikėjimo, atvirumo ir kūrybinio veiksmo atmosferoje.

Kaip MBAT padeda psichikos sveikatos sektoriui

- gerina savigarbą ir savimone
- ugdo atsparumą
- stiprina socialinius įgūdžius
- Suteikia sveiką saviraišką

Svetainės nuoroda:

Nėra

Institucijos pavadinimas / atvejo tyrimas:

Marta Szostak, Teatr Muzyczny w Łodzi



Apibendrinimas / išvados

Nuodugnus atvejų analizės tyrimas atskleidė, kad MBAT šalyse partnerėse neveikia kaip visapusiška koncepcija, jungianti ir sąmoningumą, ir meno terapiją pagal tą pačią sistemą. Vietoj to, šalyse partnerėse sąmoningumas ir dailės terapija taikomi kaip atskiros metodikos.

Kipre meno terapija yra populiarius metodus. Tik viename iš atvejo tyrimų buvo siekiama integruoti dėmesingą įsisąmoninimą kartu su dailės terapija.

Ispanijoje sąmoningumas yra populiarius metodus. Nors MBAT principai pateikti Ispanijos 3rd atvejo tyrime, juose šiam požiūriui apibūdinti nevartojama



"MBAT" terminologija. Todėl galime daryti išvadą, kad MBAT gali egzistuoti Ispanijoje, tačiau asmenys nevartoja "MBAT" terminologijos.

Danijoje tiek jaunimas, tiek vyresnio amžiaus gyventojai gali susidurti su dėmesingumu pagrįsto streso mažinimo (MBSR) taikymu. Tačiau MBAT Danijoje dar nėra populiarius metodus.

Lietuvoje sąmoningumo technikos ir meno terapijos metodai taikomi kaip atskiri metodai. Lietuvoje, kaip ir daugumoje dalyvaujančių šalių, pasigendama MBAT kaip kombinuoto sąmoningumo ir dailės terapijos metodo. Be to, Lietuvoje galime susidurti su MBSR taikymu.

Turkijoje meno terapija yra populiarius metodus. MBAT nėra iki galo išvystyta, nors ir ketinama ją integruoti į reabilitacijos paslaugas Turkijoje. Šį bandymą plėtoti MBAT galima matyti iš 2nd Turkijos atvejo tyrimo, kuriuo siekiama integruoti kūno judesius (t. y. šokio judesius) su dailės priemonėmis.

Lenkijoje dailės terapija yra įprastas terapeutų metodus. Netgi meno terapijos taikymo sritis yra ribota, o MBAT Lenkijoje nėra gerai žinoma.

Apibendrinant galima teigti, kad šalyse partnerėse dažniausiai taikomi metodai yra šie:

- Meno terapija
- Sąmoningumas



- MBSR



Teisinė sistema:

Kipro įnašas

Ispanijos įnašas

Danijos įnašas

Lietuvos įnašas

Turkija Indėlis



Lenkijos įnašas

Įvadas

Tolesniame skirsnyje pateikiama išsami teisinės sistemos psichikos sveikatos srityje atitinkamose šalyse, įskaitant Kiprą, Ispaniją, Daniją, Lietuvą, Turkiją ir Lenkiją, analizė. Atlikdami šią analizę, mes, kaip partneriai, įsitraukėme į gilų tyrimą apie atsakingą psichikos sveikatos teisės subjektą, atsakingą profesiją, kuriai teisiškai leidžiama teikti psichikos sveikatos paslaugas, teisės aktus, susijusius su psichikos sveikatos finansiniais klausimais, teisės aktus, būdingus MBAT įgyvendinimui atitinkamose šalyse.

Kipro teisinė sistema

Kipras:	Kas Kipre atsakingas už psichikos sveikatos teisę?
	Kipro psichikos sveikatos įstatymas buvo parengtas dalyvaujant Psichikos sveikatos komisijai (MHC). MHC atlieka psichikos ligonių teisių apsaugos priežiūros funkciją ir padeda tinkamai taikyti Psichikos sveikatos įstatymą. Šioje komisijoje dalyvauja įvairių profesijų nariai, įskaitant psichiatrą, teisininką, generalinio prokuroro atstovą, ne pelno siekiančias psichikos sveikatos įstaigas, psichologų ir socialinių darbuotojų asociaciją ir Pankipriano slaugytojų asociaciją.



Kipras:	Kas teisiškai atsakingas už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams / pacientams Kipre?
	Didelė problema yra klausimas, susijęs su atsakinga profesija, galinčia teikti psichikos sveikatos paslaugas klientams. Deja, yra įstatymas, bet nėra teisinės apsaugos, kas teikia psichoterapiją (NPCE, 2011). Nenuostabu, kad asmuo, vadinantis save psichoterapeutu, neturi reikiamos kvalifikacijos. Norint užsiimti psichoterapija, reikia įgyti psichologinį išsilavinimą ir baigti psichoterapijos mokymus su supervizija. Taip pat privaloma atlikti praktiką. Nepaisant šių taisyklių, deja, nekvalifikuoti žmonės vadina save psichologais / psichoterapeutais ir praktikuoja terapiją privačiose organizacijose.
Kipras	Kokie teisės aktai susiję su finansiniais psichikos sveikatos paslaugų klausimais Kipre?
	Sveikatos apsaugos ministerija yra atsakinga už psichikos sveikatos paslaugų teikimą, vadovaudamasi Kipro psichikos sveikatos įstatymu. Sveikatos apsaugos ministerijos tikslas - užtikrinti gydymo ir reabilitacijos galimybes, kad būtų palaikoma asmenų psichikos sveikata. Kipro piliečiai turi teisinę teisę gauti nemokamas psichologines paslaugas valstybinėse ligoninėse, kai patiria bet kokį psichikos sutrikimą.
Kipras:	Ar turite teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu Kipre? Jei taip, atsakykite, kas ir kaip teisiškai gali vykdyti MBAT?
	Ne, Kipre nėra jokių teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu. MBAT Kipre nėra žinomas, todėl teisės akto dėl jo kūrimas atrodo ilgas procesas.



Ispanijos teisinė sistema

Ispanija:	Kas Ispanijoje atsakingas už psichikos sveikatos teisę?
	<p>Ispanijoje Psichikos sveikatos įstatymas yra pagrindinis teisės aktas, kuriuo reglamentuojamas privalomas tam tikrų asmenų, turinčių psichikos sutrikimų, gydymas.</p> <p>2011 m. spalio 4 d. buvo patvirtintas Įstatymas 33/2011 dėl bendrųjų klausimų, susijusių su visuomenės sveikata, kuriame išdėstyti bendrieji visuomenės sveikatos principai.</p> <p>2012 m. balandžio 20 d. Karališkuoju dekretu-įstatymu Nr. 16/2012, kuriuo nustatomos neatidėliotinos priemonės nacionalinės</p>



	<p>sveikatos sistemos tvarumui užtikrinti ir jos paslaugų kokybei bei saugumui gerinti, 2012 m. buvo įvestos tam tikros reformos, kuriomis siekiama užtikrinti nacionalinės sveikatos sistemos gyvybingumą ir organizuoti išmokų sistemą.</p> <p>Apie psichikos sveikatos teisės aktus yra keletas straipsnių:</p> <p>- 39 straipsnis: Valdžios institucijos užtikrina socialinę, ekonominę ir teisinę šeimos apsaugą.</p> <p>43 straipsnis: Pripažįstama teisė į sveikatos apsaugą. Valdžios institucijų pareiga yra organizuoti ir veikti kaip visuomenės sveikatos sergėtojams, taikant prevencines priemones ir teikiant būtinas paslaugas.</p> <p>49 straipsnis: Valdžios institucijos įgyvendins fizinę, jutiminę ar psichinę negalią turinčių asmenų prevencijos, gydymo, reabilitacijos ir integracijos politiką.</p>
Ispanija:	Kas teisiškai atsakingas už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams / pacientams Ispanijoje?
	<p>Ispanijoje atsakomybė už psichikos sveikatos prevenciją, skatinimą ir apsaugą yra Nacionalinės sveikatos sistemos ir įvairių viešųjų tarnybų dalis. Valdžios institucijos garantuoja visus reikiamus išteklius, reikalingus psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų prevencijos, skatinimo ir priežiūros funkcijoms vykdyti per pirminės sveikatos priežiūros komandas. Visuomenės sveikatos administravimo institucijos privalo užtikrinti pakankamą sveikatos priežiūros personalo skaičių, kad psichikos sveikatos priežiūros laiko garantija būtų veiksminga.</p>
Ispanija:	Kokie teisės aktai Ispanijoje reglamentuoja psichikos sveikatos paslaugų finansinius klausimus?
	<p>Finansavimas ir lėšų paskirstymas yra svarbūs sveikatos politikos klausimai, nes jie gali būti paskata arba kliūtis sistemos reformai. Pagrindinė užduotis šioje srityje patikėta Europos psichikos sveikatos ekonomikos tinklui. Nors tikroji išlaidų psichikos sveikatos priežiūrai dalis nėra žinoma, o skaičiavimai nepatikimi, apie 5 % visų sveikatos priežiūros išlaidų galima priskirti psichikos sveikatai. Palyginti su daugeliu ES šalių, psichikos sveikatos finansavimas yra mažas, todėl finansavimas yra neefektyvus ir neteisingas. Psichikos sveikatos</p>



	priežiūra yra integruota į visuomenės sveikatos sistemą, todėl daugiausia priklauso nuo viešojo finansavimo. Finansavimo mechanizmai nesiskiria nuo kitų sveikatos priežiūros sektorių finansavimo mechanizmų, nes didžiąją dalį lėšų tarnybos gauna iš dalies mokesčių pajamų.
Ispanija:	Ar turite teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu Ispanijoje? Jei taip, atsakykite, kas ir kaip teisiškai gali vykdyti MBAT?
	Ispanijoje nėra konkrečių teisės aktų, susijusių su MBAT ar su MBAT susijusių metodų taikymu, nes jie palyginti neseniai paplito. Šiuos metodus taikantys specialistai turi būti apmokyti ir išsilavinę; teisiniu požiūriu šiuos metodus turėtų taikyti specialiai apmokytas psichikos sveikatos priežiūros srities sveikatos priežiūros personalas, dirbantis valstybinėse sveikatos priežiūros įstaigose.

Danijos teisinė sistema

Danija:	Kas atsakingas už psichikos sveikatos teisę Danijoje?
	Danijoje už teisės aktus, susijusius su psichikos sveikata, atsakinga vyriausybė. Šiuo metu psichiatrijos srityje ką tik parengtas dešimties metų planas, kuriame daugiau dėmesio skiriama psichikos sveikatai. En 10-års plan for psykiatrien Psykiatrifonden Sundhedsloven (retsinformation.dk) Serviceloven (retsinformation.dk)
Danija:	Kas teisiškai atsakingas už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams / pacientams Danijoje?
	Danijos sveikatos priežiūros tarnyba remiasi PSO psichikos sveikatos apibrėžtimi, pagal kurią psichikos sveikata yra gerovės būseną, kai žmogus gali ugdyti savo gebėjimus, įveikti kasdienius iššūkius ir stresą bei bendrauti su kitais žmonėmis. Mental sundhed - Sundhedsstyrelsen.



	<p>Būtent savivaldybės ir regionai yra atsakingi už gydymo ir paslaugų teikimą žmonėms, turintiems psichikos sveikatos problemų. Sveikatos įstatymas ir Paslaugų įstatymas reglamentuoja piliečių ir pacientų teises į siūlymus. Sundhedsloven (retsinformation.dk) Serviceloven (retsinformation.dk)</p> <p>Psichiatras, psichologas, psichoterapeutas, psichoterapeutas, mokantis sąmoningumo, ergoterapeutas, slaugytojas, specialiai apmokytas kineziterapeutas, socialinis pedagogas, specialiai apmokytas pedagogas ir kt.</p>
Danija:	Kokie teisės aktai susiję su finansiniais psichikos sveikatos paslaugų klausimais Danijoje?
	<p>Sveikatos draudimas teikia subsidijas psichologiniam gydymui pagal specialius kriterijus. Be to, regionuose garantuojamas gydymas specialioms diagnozių grupėms. Keliose privačiose ir savivaldybių darbovietėse galioja specialus sveikatos draudimas, iš kurio apmokami pasiūlymai psichologui, taip pat ir dėmesingam gydymui, pavyzdžiui, susijusiam su stresu ir depresija. Mindfulness i kommuner og regioner (au.dk) Sundhedsloven (retsinformation.dk).</p>
Danija:	Ar turite teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu Danijoje? Jei taip, atsakykite, kas ir kaip teisiškai gali vykdyti MBAT?
	<p>Danijoje MBAT nėra teisės aktų. Orhuso universiteto Mindfulness centras dirba būtent psichikos sveikatos srityje, vykdydamas projektus, susijusius su MBSR, MBKT ir atjauta. Mindfulness centre nėra patirties, žinių ar pasiūlymų apie MBAT. Tačiau privačiai dirbama su kūrybinės raiškos formomis ir kitomis kūrybinėmis veiklomis taikant mindfulness metodą. Forskningsprojekter hos Dansk Center for Mindfulness (au.dk) Mindfulness og det grå guld (au.dk).</p> <p>Stengiamasi sistemingai diegti sąmoningumo programas MBSR (sąmoningumu grįstas streso mažinimas) ir MBKT (sąmoningumu grįsta kognityvinė terapija) regionuose ir savivaldybėse gyventojams, kenčiantiems nuo streso, nerimo, depresijos,</p>



	skausmo ar lėtinių sutrikimų. Mindfulness i kommuner og regioner (au.dk).
--	---

Lietuvos teisinė sistema

Lietuva:	Kas Lietuvoje atsakingas už psichikos sveikatos teisę?
	Lietuvoje už sveikatos, įskaitant psichikos sveikatą, teisę atsakinga Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Jos veiklą reglamentuoja Lietuvos Respublikos Konstitucija, Prezidento ir Ministro Pirmininko dekretai bei Seimo priimti įstatymai. Jos misija - siekti tautos vienybės ir toliau kurti gerovės visiems valstybę, kurioje kiekvienas galėtų gyventi orų, patogų, saugų ir sveiką gyvenimą (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, https://sam.lrv.lt/).
Lietuva:	Kas teisiškai atsakingas už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams/pacientams Lietuvoje?
	Pagal Lietuvos Respublikos psichikos sveikatos priežiūros įstatymą (1995) Lietuvoje psichikos sveikatos priežiūros paslaugos gali būti teikiamos šiose įstaigose: <ul style="list-style-type: none">- psichikos sveikatos įstaiga - sveikatos priežiūros įstaiga (valstybinė arba nevalstybinė), akredituota teikti psichikos sveikatos priežiūros paslaugas. Jei tik tam tikra medicinos pagalbos įstaigos dalis (padalinys) yra akredituota teikti psichikos sveikatos priežiūros paslaugas, ši sąvoka taikoma



	<p>tik tam padaliniui. Šiame įstatyme ši sąvoka taip pat taikoma psichoneurologijos įstaigoms;</p> <ul style="list-style-type: none">- medicinos etikos komisija - psichikos sveikatos priežiūros įstaigoje sudaryta komisija medicinos etikos klausimams spręsti; ir,- psichikos sveikatos centras - savivaldybės įstaiga, Vyriausybės akredituota užsiimti psichikos sveikatos priežiūra ir teikti socialinę pagalbą psichikos ligoniams ir kitiems asmenims; <p>Be to, psichikos sveikatos priežiūros paslaugas (specializuotas sveikatos priežiūros paslaugas, teikiamas pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos patvirtintus standartus) gali teikti šie specialistai. Jos tikslas - psichiatrinės pagalbos teikimas (psichikos funkcijų sutrikimų diagnostika, gydymas, savalaikė psichikos ligų paūmėjimo prevencija), padedant asmeniui reabilituotis ir grįžti į gyvenimą bendruomenėje):</p> <ul style="list-style-type: none">- gydytojas psichiatras - gydytojas, pagal Lietuvos Respublikos įstatus turintis teisę verstis psichiatrijos praktika;- psichoterapeutas - asmuo, pagal Lietuvos Respublikos įstatymus turintis teisę verstis psichoterapija. Tuo atveju, kai psichoterapeutas teikia psichikos ligoniui psichiatrinę pagalbą, jam taikomi šio Įstatymo reikalavimai;- psichologas - asmuo, pagal Lietuvos Respublikos įstatymus turintis teisę teikti psichikos ligoniams psichologinę pagalbą. Jeigu psichologas teikia psichikos ligoniui psichologinę pagalbą, jam taikomi šio Įstatymo ketvirtojo skyriaus reikalavimai ir,- slaugos personalas - tai medicinos pagalbos įstaigos personalas, slaugantis psichikos ligonius.
Lietuva:	Kokie teisės aktai reglamentuoja psichikos sveikatos paslaugų finansinius klausimus Lietuvoje?
	<p>Lietuvos Respublikoje galioja privalomasis sveikatos draudimas, kuris numatytas Lietuvos Respublikos sveikatos draudimo įstatyme (1996 m.) ir kituose teisės aktuose. Visi Lietuvos privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti asmenys privalo mokėti sveikatos draudimo įmokas (Sveikatos priežiūros sistemos vertinimas, 2019).</p>



	<p>Nepaisant to, Lietuvos gyventojai už kai kurias paslaugas turi mokėti iš savo asmeninių lėšų: *nebūdami apdrausti privalomuoju sveikatos draudimu, *gaudami sveikatos priežiūros paslaugas įstaigoje, nesudariusioje sutarties su Valstybine ligonių kasa, *pas gydytoją kreipiasi savo noru be gydytojo siuntimo (išskyrus kai kuriuos atvejus, kai siuntimas neprivalomas), *pasirenka paslaugas ir procedūras savo noru, *siekia gauti jiems priklausančias paslaugas anksčiau, nei paskirta, *pasinaudoja paslaugomis, įtrauktomis į Mokamų paslaugų sąrašą (Vilniaus teritorinė ligonių kasa. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimas ir apmokėjimas, 2019 [Vilniaus teritorinė ligonių kasa. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimas ir apmokėjimas, 2019]).</p>
Lietuva:	<p>Ar turite teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu Lietuvoje? Jei taip, atsakykite, kas ir kaip teisiškai gali vykdyti MBAT?</p>
	<p>Lietuvoje nėra teisės aktų, reglamentuojančių MBAT ar su MBAT susijusių metodų įgyvendinimą. Tačiau yra teisės aktai, reglamentuojantys meno terapeutų darbą. Meno terapeutas (ir meno, dailės kaip tapybos, muzikos terapeutas)- asmuo, įgijęs terapeuto profesinę kvalifikaciją.</p> <p>Meno terapeutas dirba kartu su asmens sveikatos priežiūros specialistais ir tik asmens sveikatos priežiūros įstaigoje, turinčioje įstaigos asmens sveikatos priežiūros licenciją, suteikiančią teisę teikti asmens sveikatos priežiūros paslaugas, kurią pagal teisės aktų reikalavimus meno terapeutas turi pateikti kartu su kitais asmens sveikatos priežiūros specialistais.</p> <p>Taip pat meno terapeutai savo profesinėje veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymu, Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstaigų įstatymu, Lietuvos Respublikos pacientų teisių ir žalos sveikatai atlyginimo įstatymu, Lietuvos Respublikos pacientų teisių ir žalos sveikatai atlyginimo įstatymu, Reikalavimais ir kitais meno terapeutų veiklą reglamentuojančiais teisės aktais, įstaigos, kurioje dirba, įstatais (nuostatais), vidaus tvarkos taisyklėmis ir pareigybės aprašymu (Įsakymas dėl meno terapeuto veiklos reikalavimų patvirtinimo, 2019).</p>



Turkijos teisinė sistema

Turkija:	Kas atsakingas už psichikos sveikatos teisę Turkijoje?
	Sveikatos apsaugos ministerija, Šeimos ir socialinės politikos ministerija, Nacionalinio švietimo ministerija, Darbo ministerija ir Socialinės apsaugos ministerija yra valstybinės institucijos, atsakingos už psichikos sveikatą Turkijoje. Šioms keturioms ministerijoms pavaldūs įvairūs su psichikos sveikata susijusias paslaugas teikiantys centrai ir skyriai.
Turkija:	Kas yra teisiškai atsakingas už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams / pacientams Turkijoje?
	Psichiatrų pareiga ir kompetencija - diagnozuoti visų rūšių psichikos sutrikimus, planuoti gydymą, taikyti tinkamą psichoterapiją, vaistus ir kitus gydymo metodus. Jokia kita profesinė grupė neturi įgaliojimų savarankiškai atlikti šiuos veiksmus.
Turkija:	Kokie teisės aktai susiję su finansiniais psichikos sveikatos paslaugų klausimais Turkijoje?
	Žvelgdami į teisės aktus, susijusius su finansiniais psichikos sveikatos paslaugų klausimais Turkijoje, matome, kad išsamiausia informacija pateikiama Psichikos sveikatos siuntimų aplinkraštyje. Atitinkamai asmenų, turinčių psichikos sveikatos problemų, skubaus gydymo poreikius tenkina ir Sveikatos apsaugos ministerija. Pirminės sveikatos priežiūros paslaugos teikiamos su valstybės garantija. Gydymo paslaugos, kurias jie gaus tolesniuose etapuose, teikiamos nemokamai įstaigose, įsteigtose su valstybės priemonėmis.



Turkija:	Ar turite teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu Turkijoje? Jei taip, atsakykite, kas ir kaip teisiškai gali vykdyti MBAT?
	Turkijoje nėra teisės aktų, susijusių su MBAT ar su MBAT susijusių metodų įgyvendinimu. Su MBAT susiję metodai - tai metodas, kuris tik pradėtas taikyti ir paplitęs dabartiniuose reabilitacijos procesuose. Teisiškai MBAT arba su MBAT susijusius metodus paprastai siūlo psichologai specialistai.





Lenkijos teisinė sistema

Lenkija:	Kas Lenkijoje atsakingas už psichikos sveikatos teisę?
	<p>Pagal Psichikos sveikatos apsaugos įstatymo nuostatas psichikos sveikatos apsaugą Lenkijoje užtikrina vyriausybės ir vietos savivaldos institucijos bei tam tikslui įsteigtos įstaigos.</p> <p>Psichikos sveikatos apsaugos veikloje gali dalyvauti asociacijos ir kitos visuomeninės organizacijos, fondai, profesinės vyriausybės, bažnyčios ir kitos religinės asociacijos, taip pat pacientų ir jų šeimų savitarpio pagalbos grupės bei kiti fiziniai ir juridiniai asmenys.</p>
Lenkija:	Kas yra teisiškai atsakingas už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams / pacientams Lenkijoje?
	<p>Psichikos sutrikimų turintiems žmonėms sveikatos priežiūra teikiama pirminės ir specializuotos sveikatos priežiūros, ypač psichiatrinės, įstaigose - skubios pagalbos, ambulatorinės, dienos stacionaro, stacionarinės ir bendruomeninės sveikatos priežiūros, taip pat slaugos namuose.</p> <p>Psichikos sveikatos centrą valdanti medicinos įstaiga teikia visapusišką sveikatos priežiūrą psichikos sutrikimų turintiems asmenims apibrėžtoje teritorinėje teritorijoje, teikdama skubios, ambulatorinės, dienos, stacionarinės ir bendruomeninės sveikatos priežiūros paslaugas.</p>
Lenkija:	Kokie teisės aktai Lenkijoje reglamentuoja psichikos sveikatos paslaugų finansinius klausimus?
	<p>Iš asmens, turinčio psichikos sutrikimų, už jam suteiktas psichikos sveikatos priežiūros paslaugas mokestis neimamas.</p>



Lenkija:	Ar turite teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu Lenkijoje? Jei taip, atsakykite, kas ir kaip teisiškai gali vykdyti MBAT?
	Ne.

Apibendrinimas / išvados

Kipre už psichikos sveikatos įstatymą atsakinga prie vyriausybės (Sveikatos apsaugos ministerijos) veikianti Psichikos sveikatos komisija. Reikia tobulinti psichikos sveikatos paslaugų teikimo pacientams taisykles, nes žmonės gali lengvai vadintis psichologais. Psichikos sveikatos sutrikimų atvejais vyriausybė pacientams siūlo nemokamą psichologinę terapiją. Deja, nėra teisės aktų, skirtų MBAT įgyvendinimui Kipre.

Ispanijoje vyriausybė (t. y. Psichikos sveikatos įstatymas) yra atsakinga už psichikos sveikatos įstatymą, o visuomenės sveikatos administratoriai teikia psichikos sveikatos paslaugas klientams. Palyginti su kitomis ES šalimis, Europos psichikos sveikatos ekonomikos tinklo biudžetui skiriamo finansavimo lygis yra nedidelis. Ispanijoje nėra jokių konkrečių teisės aktų, skirtų MBAT įgyvendinimui.

Danijoje už psichikos sveikatą atsakinga vyriausybė, o psichiatrai, psichologai, psichoterapeutai, dėmesingo įsisąmoninimo specialistai, profesinės terapijos specialistai, slaugytojai, specialiai apmokyti kineziterapeutai, socialiniai pedagogai, specialiai apmokyti pedagogai ir kt. gali teikti psichikos sveikatos paslaugas klientams. Sveikatos draudimas teikia subsidijas psichologiniam gydymui pagal tam tikrus kriterijus. Kalbant apie MBAT įgyvendinimą, nėra jokių teisės aktų.



Lietuvoje už psichikos sveikatos įstatymą atsakinga Sveikatos apsaugos ministerija. Specialistai, įskaitant psichologus, psichiatrus ir psichoterapeutus, yra atsakingi už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams. Dalį paslaugų išlaidų padengia sveikatos draudimas, tačiau klientai vis tiek turi padengti savo lėšomis, jei neatitinka kriterijų. Deja, Lietuvoje nėra tiesioginių teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu, todėl ateityje reikėtų redaguoti galiojančius įstatymus dėl terapijos ir meno terapijos.

Turkijoje už psichikos sveikatą atsakinga Sveikatos apsaugos ministerija. Už psichikos sveikatos paslaugų teikimą klientams daugiausia atsakingi psichiatrai. Sveikatos apsaugos ministerija aprėpia skubų asmenų, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gydymą. Turkijoje nėra teisės aktų, reglamentuojančių MBAT įgyvendinimą.

Lenkijoje už psichikos teisę atsakingos valstybinės institucijos. Daugiausia psichikos sveikatos paslaugas klientams teikia psichiatrai. Klientams, turintiems psichikos sveikatos sutrikimų, gydymas yra nemokamas. Lenkijoje nėra teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu.

Apibendrinant galima teigti, kad psichikos sveikatos sektorių vyriausybės nustato psichikos sveikatos įstatymus atitinkamose šalyse. Daugumoje įstatymų psichiatrai, psichologai ir psichoterapeutai laikomi atsakingais atstovais, galinčiais teikti psichikos sveikatos paslaugas. Partnerių šalyse psichikos sveikatos paslaugos yra nemokamos, tačiau tai skiriasi, nes gali priklausyti nuo konkrečių kriterijų. Visose šalyse nėra teisės aktų, susijusių su MBAT įgyvendinimu.



Galimybių žemėlapis

Galimybės Europos šalyse partnerėse, kuriose daugiausia dėmesio gali būti skiriama sąmoningumu pagrįstai senjorų meno terapijai, galėtų būti išdėstytos taip:

1. Senjorų namai: ES keliuose senelių namuose ir slaugos įstaigose dirbantys žmonės, norėdami padėti senjorams palaikyti jų psichinę, emocinę ir fizinę gerovę, gali jiems teikti MBAT.
2. Ne pelno siekiančios organizacijos: Europoje ne pelno organizacijos, kurios rūpinasi vyresnio amžiaus žmonių emocine ir psichine gerove, galės naudotis MBAT ir teikti jiems meno terapijos programas.
3. Bendruomenių centrai: Europoje bendruomenių centrai dažnai siūlo įvairią senjorams pritaiktą veiklą ir renginius. Tokiose įstaigose senjorai galėtų pasinaudoti MBAT veiklomis.
4. Privati praktika: Nepriklausomi terapeutai, kurie savo užsiėmimuose taiko dailės terapiją, galėtų teikti paslaugas vyresnio amžiaus žmonėms, naudodami MBAT.



Apibendrinant galima daryti išvadą, kad žmonės, dirbantys meno terapeutais, psichiatrais, psichologais, slaugytojais, specialiai apmokytais kineziterapeutais ir kitais susijusiais meno ir (arba) fizinės ar psichinės sveikatos specialistais, kurie dirba su senjorais, gali naudoti MBAT veiklą kaip alternatyvą, kuria siekiama teigiamų rezultatų senjorų sveikatai ir psichinei gerovei.

Nuorodos

Kartu su jumis. (2017). Mindfulness-Based Art Activities and Resources for Children and Parents (Sąmoningumu pagrįstos meninės veiklos ir priemonės vaikams ir tėvams). Gauta iš <https://www.alongsideyou.ca/wp-content/uploads/2017/01/ArtandMindfulnessForFamilies.pdf>.

Animate psicología Palma de Mallorca. (n.d.). Daugiau informacijos apie susitikimų užsakymą. Žiūrėta 2022 m. birželio 24 d. iš <http://www.animate.com.es/>.

Arlin Cuncic. (2021 m. liepos 16 d.). Sąmoningumu grįstos meno terapijos nauda. Verywell mind. Gauta iš <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189#:~:text=Mindfulness%2Dbased%20art%20therapy%20combines,end%2Dof%2Dlife%20concerns.>

Meno terapija ir sąmoningumas. (n.d.) Gauta iš: <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/>

Carla Parks. (2022 m. spalio 8 d.). Orientuotis Ispanijoje teikiamose psichikos sveikatos priežiūros paslaugose gali būti sudėtinga, tačiau šis vadovas padės jums suprasti sistemą ir siūlomą pagalbą. Žiūrėta iš <https://www.expaica.com/es/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-spain-170747/>.

Karloso III institutas, Švietimo ministerija ir CCAA (2011 m. gruodžio 19 d.). El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad publica el primer documento de análisis de situación de las terapias naturales. Žiūrėta iš <https://www.sanidad.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf>.



Cuncic, A., (2021 m. liepos 16 d.). Sąmoningumu grįstos meno terapijos nauda. Gauta 2022 m. lapkričio 11 d. iš <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>.

Dėl šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo [On the implementation of the family doctor model]. (2016). Nacionalinė sveikatos taryba [National health taryba taryba]. Nr. N-2. Žiūrėta internete: <http://sveikatostaryba.lt/wp-content/uploads/2017/01/Del-seimos-gydytojo-institucijos-modelio-igyvendinimo.pdf>.

Fombona, Javier & Agudo-Prado, Susana & Pascual Sevillano, María Angeles. (2012). Skaitmeninių priemonių naudojimas tarp pagyvenusių žmonių. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.

Miško maudynės, sąmoningumas su asilais ir natūralūs vynai - tai "La Donaira" (2021 m. balandžio 21 d.) atidarymo renginiai. Secret Serrania, paimta iš <https://www.secretserrania.com/2021/04/forest-bathing-mindfulness-with-donkeys-and-natural-wines-feature-at-the-reopening-of-la-donaira/>

Grupo Parlamentario Confederal de Unidas Podemos-En Comú Podem-Galicia en Común.(2021 m. rugsėjo 17 d.). Proposición de Ley General de Salud Mental. Gauta iš https://www.congreso.es/public_oficiales/L14/CONG/BOCG/B/BOCG-14-B-185-1.PDF.

Gyanberry (n.d.). 4 geriausių Ispanijos universitetų, siūlančių dailės terapijos bakalauro studijas, sąrašas. Žiūrėta 2022 m. birželio 23 d. iš <https://gyanberry.com/list-of-top-universities-in-spain-offering-bachelor-of-art-therapy-course/>.

Valstybės vadovas(1995 m. spalio 11 d.). Profesinės rizikos prevencija, paimta iš <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>.

Kerri Bevis (2020, rugpjūčio 19 d.). MENO VIDEO: 15 minučių trukmės MINDFULNESS piešimo užsiėmimas naudojant meno terapijos strategijas. Gauta iš <https://youtu.be/FO67ZF3Yh4U>.

La mancloa(n.d.). Nacionalinė sveikatos sistema, žiūrėta 2022 m. lapkričio 11 d. iš <https://www.lamncloa.gob.es/lang/en/espana/stpv/spaintoday2015/health/Paginas/index.aspx>

L. Salvador-Carulla, M. Garrido, D. McDaid, J.M. Haro(2006 m. kovo mėn.). Psichikos sveikatos priežiūros finansavimas Ispanijoje: The [European Journal](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632006000100004) of [Psychiatry](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632006000100004). Gauta iš https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632006000100004.

Metafora meno terapija (n.d.).MENO TERAPIJOS KURSAI. Žiūrėta 2022 m. birželio 23 d. iš <https://www.metafora-art-therapy.org/art-therapy-courses-in-barcelona/>.

Morin, A. (2021). Sąmoningumu grįstos meno terapijos nauda. Gauta iš: <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>.

Nicky Roland. (n.d.). SĄMONINGUMU GRĮSTA MENO TERAPIJA (MBAT). Gauta 2022 m. birželio 21 d. iš <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based->



[arttherapy/#:~:text=The%20benefits%20of%20mindfulness%2Dbased,compassion%20for%20yourself%20and%20others.](#)

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). Šeimos vadovas apie gretutinius sutrikimus. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Pickett S. M. ir kiti (2022 m. birželis). Trumpų, internetinių sąmoningumo ir atsipalaidavimo intervencijų palyginimas siekiant sumažinti stresą ir pagerinti su miegu susijusius rezultatus kolegijos studentams. *Journal of American College Health (Amerikos koledžų sveikatos žurnalas)*.

Renacimiento. (n.d.). Renacimiento registracijos ir mokymo kursų aprašymas. Žiūrėta 2022 m. birželio 24 d. iš <https://www.academiarenacimientomallorca.com/>.

Roseline de Thélín. (n.d.). Vizualinė menininkė - kūrybiškumo trenerė - pokių agentė Ekspresyviųjų menų mokytoja - meno terapeutė. gauta 2022 m. birželio 20 d. iš <https://www.roselinedethelin.com/>

Smith, K. (2022 m. spalio 29 d.). Mindfulness And Sustainability: How To Practice For The Planet (Sąmoningumas ir tvarumas: kaip praktikuoti planetos labui). Gauta 2022 m. lapkričio 11 d. iš <https://www.livekindly.com/mindfulness-sustainability-how-to-practice/>

Ispanijos nacionalinė sveikatos sistema (n.d.). Vikipedija, žiūrėta 2022 m. lapkričio 11 d. iš https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_National_Health_System.

SUKHA Proyecto mindfulness. (n.d.). Mindfulness and art. Gauta 2022 m. birželio 22 d. iš <https://www.sukhamindfulness.com/curso-de-mindfulness-y-art>.

Ištroškę meno. (2019, rugpjūčio 21 d.). Būti meno terapeutu privalumai ir trūkumai. Žiūrėta iš <https://youtu.be/7bcxJFP9hE0>.

Turėtume reglamentuoti papildomus gydymo būdus, o ne juos persekioti" (2019 m. kovas). Kūnas ir protas.ASyMI. Žiūrėta iš <https://asymi.es/entrevistas-inspiradoras/deberiamos-regular-las-terapias-complementarias-y-no-hostigarlas/>.

Jogos, meno ir gamtos rekolekcijos (n.d.). Casa caudrau, Žiūrėta 2022 m. lapkričio 4 d. iš <https://www.casacuadrau.org/>.

Yona Lunskey, Andrew Jahoda, Patricia Navas, Sabrina Campanella, Susan M. Havercamp (2022 m. vasario 25 d.). Suaugusiųjų, turinčių protinę negalią, psichikos sveikata ir gerovė COVID-19 pandemijos metu: A narrative review. Gauta iš <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jppi.12412>.

7 dienų meno terapija, žygiai pėsčiomis ir jogos rekolekcijos Ispanijoje (n.d.) Tripaneer, Žiūrėta spalio 31 d., nuo <https://www.bookyogaretreats.com/casa-cuadrau-yoga-art-and-nature-retreats/7-days-art-therapy-hiking-yoga-retreat-in-spain>



<https://mbat4seniors.com/>

**MBAT4Seniors: Sąmoningumo praktika
paremta meno terapija, kaip veiksminga
priemonė senjorų psichikos sveikatai
gerinti COVID19 pandemijos kontekste
2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**



**Co-funded by
the European Union**



Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.