



<https://mbat4seniors.com/>

**MBAT4Seniors: Arteterapia oparta na
uważności jako skuteczne narzędzie
poprawy zdrowia psychicznego seniorów
w kontekście pandemii COVID-19
2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**

**IO1: Międzynarodowa szczegółowa analiza:
Wykorzystanie arteterapii opartej na uważności w celu
poprawy zdrowia psychicznego jednostek**



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności..



Indeks

Ogólne wprowadzenie

O projekcie "MBAT4Seniors"

Organizacje/Kraje projektu

Badania terenowe MBAT4Seniorzy:

Badania terenowe na Cyprze

Badania terenowe w Hiszpanii 15

Badania terenowe w Danii 20

Badania terenowe na Litwie 29

Badania terenowe w Turcji 35

Badania terenowe w polsce 41

Wnioski 45

Studia przypadków: 47

Studia przypadków Cypru 48

Studia przypadków w Hiszpanii 54

Studia przypadków w Danii 64

Studia przypadków na Litwie 69

Studia przypadków w Turcji 78

Studia przypadków w Polsce 85

Wnioski 98

Ramy prawne: 100

Ramy prawne - Cypr 101

Ramy prawne - Hiszpania 103

Ramy prawne - Dania 105

Ramy prawne - Litwa 107

Ramy prawne - Turcja 110

Ramy prawne - Polska 112

Wnioski 113

Mapa możliwości 115

Referencje 116



Ogólne wprowadzenie

Koncepcja arteterapii opartej na uważności (Mindfulness-based Art Therapy - MBAT) została niedawno opracowana. Jest to koncepcja zaproponowana przez psycholog Laury Rapport w 2009 roku. Opierając się na definicji zaproponowanej przez Laury Rapport, MBAT to koncepcja, która integruje praktyki uważności i arteterapii w tych samych ramach. Obejmuje uważną eksplorację siebie podczas tworzenia sztuki w tym samym czasie. Ponieważ MBAT jest nową koncepcją opracowaną w USA, pojawia się potrzeba przeanalizowania jej na poziomie europejskim, aby odkryć jej zastosowanie w konkretnej populacji (tj. seniorów). W literaturze trudno jest znaleźć informacje na poziomie UE na temat MBAT w ogóle i MBAT stosowanego u seniorów. Celem niniejszej analizy jest wypełnienie tej luki w literaturze poprzez dostarczenie szczegółowych informacji na temat MBAT w poszczególnych krajach UE.

Metodologia dogłębnej analizy MBAT została podzielona na 3 części. W pierwszej części analizy każdy kraj partnerski zaangażował się w badania terenowe dotyczące wykorzystania MBAT w swoich krajach. Dostarczyły one informacji na temat obecnej sytuacji MBAT a) ogólnie i b) dla seniorów w ich krajach.



W drugiej części analizy każdy kraj partnerski przedstawił kilka studiów przypadku dotyczących wykorzystania MBAT w swoich krajach. Umożliwiło to partnerom skupienie się na konkretnych przypadkach, zapewniając podstawę do podkreślenia, jak blisko działania każdego z partnerów są ogólnie związane z metodą MBAT.

W trzeciej i ostatniej części analizy każdy kraj partnerski przedstawił dogłębną analizę dotyczącą ram prawnych w dziedzinie zdrowia psychicznego



funkcjonujących na poziomie krajowym. Dostarczyło to cennych informacji na temat możliwości MBAT na poziomie systemu.

O projekcie "MBAT4Seniors"

Głównym celem projektu jest wyposażenie edukatorów osób dorosłych, pracujących z seniorami, w wyczerpujące materiały metodologiczne dotyczące stosowania MBAT w celu poprawy zdrowia psychicznego osób w wieku 65+ w kontekście pandemii COVID-19. Ponadto zapewnimy seniorom łatwo dostępne i łatwe w użyciu narzędzie do korzystania z MBAT w życiu codziennym. Cele projektu są następujące:

1. Stworzenie dostosowanych do potrzeb pakietów szkoleniowych MBAT dla dorosłych nauczycieli i seniorów dostępnych na platformie e-learningowej i aplikacji mobilnej Android.
2. Poprawa zdrowia psychicznego i samopoczucia seniorów.
3. Promowanie gospodarki o obiegu zamkniętym wśród edukatorów dorosłych, seniorów i interesariuszy.
4. Stworzenie międzynarodowej sieci organizacji edukacji dorosłych współpracujących z MBAT.

Strona internetowa projektu (platforma e-learningowa) -
<http://mbat4seniors.com>

Strona projektu na Facebooku –
<https://www.facebook.com/mbat4seniors>





Organizacje uczestniczące w projekcie

1. Education, Research & Consultancy Center (**ERCC**) jest pozarządową organizacją non-profit, działającą w dziedzinie edukacji dorosłych od 2006 roku. (**Litwa**)

Rola: Koordynator

Strona internetowa: www.ercc.lt



2. STANDO LTD (**STANDOUTEDU**) to organizacja badawcza i edukacyjna z siedzibą na Cyprze, zajmująca się rozwojem badań i innowacji od 2016 roku. (**Cypr**)

Rola: Partner

Strona internetowa: www.standoutedu.com



3. Education In Progress jest organizacją non-profit, która działa w obszarach zaangażowania społecznego, projektowania projektów europejskich, szkoleń i edukacji. (**Hiszpania**) - Rola: Partner

Strona internetowa: www.educationinprogress.eu



4. SOSU Ostjylland to szkoła wyższa zajmująca się opieką społeczną i zdrowotną, która zapewnia różne programy edukacyjne - a także dodatkowe szkolenia dla wykształconych pracowników - dla instytucji opieki społecznej i zdrowotnej oraz opieki domowej nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi od ponad 25 lat doświadczenia w szkoleniu i dalszym kształceniu personelu opiekuńczego oraz od 2007 roku. (**Dania**)

Rola: Partner

Strona internetowa: www.sosuo.dk



5. WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (**WSBINOZ**) jest niepubliczną uczelnią wyższą, która od 2011 roku oferuje studia na kierunkach związanych ze zdrowiem i medycyną, a także na kierunkach biznesowych i pedagogicznych. (**Polska**)

Rola: Partner

Strona internetowa: www.wsbinoz.edu.pl



6. Fundacja BUYUK ORTADOĞU SAĞLIK VE EĞİTİM VAKFI (**BOSEV**) to grupa profesjonalistów pracujących w dziedzinie medycyny i wspierających rozwój badań w sektorze medycznym od 2009 roku. (**Türkiye**)

Rola: Partner

Strona internetowa: www.bosev.org





Badania terenowe MBAT4Seniors:

Wkład Cypru

Wkład Hiszpanii

Wkład Danii

Wkład Litwy

Wkład Turcji

Wkład Polski

Wprowadzenie

Poniższa sekcja zawiera wyniki badań terenowych dotyczących stosowania arteterapii opartej na uważności w poszczególnych krajach, w tym na Cyprze, w Hiszpanii, Danii, na Litwie, w Turcji i Polsce. Dzięki tym badaniom terenowym, jako partnerzy, zbadaliśmy obecną sytuację MBAT w krajach partnerskich, korzyści i zyski z MBAT, doświadczenia związane z zastosowaniem MBAT lub powiązanych metod wśród seniorów, potencjalnych członków / interesariuszy / stowarzyszeń, którzy mogą czerpać korzyści z MBAT, opinie na temat szkoleń / możliwości związanych z MBAT w poszczególnych krajach.



Badania terenowe na Cyprze

Cypr:	Obecna sytuacja MBAT na Cyprze
	<p>Wspierająca terapia grupowa jest najszerzej badaną interwencją psychospołeczną dla wszystkich rodzajów pacjentów na Cyprze. Jednakże, chociaż badacze wykorzystujący terapie grupowe udowodnili skuteczność w zaspokajaniu potrzeb psychospołecznych i zmniejszaniu cierpienia, tylko niewielu z nich angażuje się w terapie grupowe. Istnieje wiele potencjalnych przyczyn takiego stanu rzeczy, w tym ograniczona dostępność, słabe nastawienie do procedur grupowych i stygmatyzacja. Jednak na poziomie krajowym, w oparciu o jego formalną strukturę i opis Laury Rappaport, nie ma nikogo, kto pracowałby z MBAT. Udokumentowane procedury są wykorzystywane na poziomie formalnym (np. przez lekarzy, psychologów, ośrodki terapeutyczne i szpitale) i opierają się na badaniach i kontrolowanych badaniach.</p> <p>Na Cyprze arteterapia jest uważana za odrębny rodzaj leczenia i nie jest powszechnie stosowana. Kilku terapeutów zajęciowych w psychiatrii stosuje arteterapię w celu nawiązywania kontaktu z pacjentami i ich monitorowania. Obrazy i ich obserwacje stanowią część planów leczenia i rehabilitacji lekarzy i psychologów. Jednakże, jak ogłosiło CARTA, Cypryjskie Stowarzyszenie Arteterapeutów, obecnie na Cyprze nie ma szkoleń dla arteterapeutów; są tylko seminaria lub warsztaty rozwoju osobistego.</p>
Cypr:	Korzyści i zyski z MBAT i powiązanych metod
	<p>Zalety MBAT i powiązanych metod są następujące:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Redukcja stresuii. Zwiększone współczucieiii. Zwiększona uważnośćiv. Redukcja negatywnych myśliv. Poprawa ogólnego stanu zdrowia <p>Pacjenci chorzy na raka i inne grupy odnoszą korzyści z ćwiczeń, które umożliwiają im wyraźniejsze wyrażanie negatywnych uczuć, co, jak wykazano, zmniejsza objawy fizyczne, takie jak ból i poprawia ich ogólne samopoczucie. Badania wykazały, że ćwiczenia arteterapeutyczne mogą być zorganizowane w taki sposób, że mogą integrować obszary mózgu związane ze</p>



stresującymi wydarzeniami, oferując w ten sposób mechanizm redukcji stresu. Ćwiczenia terapii sztuką w interwencji MBAT mają również na celu znaczne uzupełnienie programu nauczania MBSR, co może poprawić niewerbalny proces znajdowania i organizowania wewnętrznych i zewnętrznych reprezentacji.

Badania pokazują, że medytacja może pomóc w regulacji ciała migdałowatego, a psychologowie donoszą, że ich pacjenci stają się bardziej opanowani i mniej podatni na stres. Są przekonani, że ci, którzy regularnie praktykują medytację uważności, szybciej wracają do zdrowia po stresujących sytuacjach i wysokich wymaganiach codziennego życia. W rezultacie orientacja na proces w praktyce uważności i produkcji sztuki w MBAT promuje możliwą modyfikację schematów zagrożeń, ułatwiając bardziej adaptacyjne radzenie sobie. MBAT jest administrowany we wspierającym otoczeniu grupowym, co pozwala na wokalny sposób przetwarzania subiektywnych reprezentacji, które powstają w ramach działań grupowych, a także na wyrażanie powiązanych osobistych znaczeń i schematów.

Według psychologów szkoleniowych, uważność i medytacja kultywują opiekuńcze i troskliwe postawy wobec innych. Badania pokazują, że mózg zbudował ścieżki dla przyjemności i współczucia, a doświadczenia pacjentów to potwierdzają. Kiedy współczujesz innym ludziom, czujesz się szczęśliwszy i bardziej zadowolony z siebie. Badania i obserwacje kliniczne pokazują, że pacjenci, którzy praktykują medytację opartą na uważności, mają lepszą koncentrację uwagi i mniej łatwo się rozpraszają. Pacjenci twierdzą, że są również bardziej produktywni w pracy. Trenerzy zauważyli, że wpływ ten utrzymuje się przez miesiące, a nawet lata.

W rezultacie format MBAT ma na celu połączenie werbalnych i niewerbalnych modalności przetwarzania informacji w celu ułatwienia zdrowej samoregulacji. Uczestnicy interwencji MBAT otrzymują pomoc w opracowaniu narzędzi do monitorowania i oceny swoich doświadczeń. MBAT ma na celu zapewnienie uczestnikom poczucia kontroli poprzez uświadomienie im, że mogą albo zaakceptować swoje doświadczenia chorobowe takimi, jakie są, albo zmienić swoją reakcję na pewne cechy i zdarzenia. Cel ten jest osiągany w paradygmacie MBAT poprzez rozwijanie samoświadomości poprzez bezpośrednią obserwację



	<p>(praktyki uważności) i twórcze wyrażanie wewnętrznych pomysłów i uczuć (arteterapia), a także poprzez poprawę samoakceptacji poprzez werbalne i niewerbalne więzi oraz wsparcie społeczne (terapia grupowa).</p> <p>Wykazano, że terapie oparte na uważności łagodzą niepokój, smutek i wyczerpanie u osób z przewlekłymi chorobami medycznymi (na przykład przewlekłym bólem, chorobą wieńcową, rakiem piersi i stwardnieniem rozsianym). Arteterapia oparta na uważności (MBAT) jest jedną z tych metod leczenia. Według Rappaporta połączenie sztuki ekspresyjnej z uważnością ma ułatwić uczestnictwo w terażniejszości; w konsekwencji można osiągnąć zarządzanie uwagą, świadomość ciała i regulację emocjonalną w porównaniu z samą uważnością. Związane z chorobą negatywne myśli i objawy lęku i smutku są zmniejszane przez ciągły trening uważności. "Sieć domyślna" mózgu może zostać nauczona "wyłączania się" zamiast generowania negatywnych, nieproduktywnych pomysłów.</p> <p>Podczas gdy nasz mózg nie jest aktywnie zaangażowany, na przykład podczas prowadzenia pojazdu lub czytania, aktywowana jest sieć domyślna. Pacjenci praktykujący medytację uważności często cieszą się lepszym zdrowiem. Medytacja uważności jest korzystna dla tych, którzy są bardziej podatni na choroby fizyczne. Jakość życia pacjentów poprawia się, gdy trenerzy dają im ćwiczenia medytacji uważności do wykonywania w domu. Zmniejsza to ryzyko nawrotu choroby u pacjentów. Tworzenie sztuki (np. rysowanie/pisanie), medytacja skanowania ciała, uważne oddychanie, łagodna joga i czynności samoopieki to przykłady przykładowych sesji. MBAT okazał się wykonalny dla użytkownika, jest prosty w użyciu i zawiera cechy pośredniczące w objawach, które mogą być stosowane w różnych sytuacjach klinicznych.</p>
Cypr:	Doświadczenie związane z MBAT lub pokrewnymi metodami dotyczącymi seniorów.
	<p>Złożone objawy, które mają negatywny wpływ na jakość życia danej osoby, są powszechne wśród osób z przewlekłymi chorobami medycznymi (QOL). Na Cyprze MBAT nie była stosowana jako specyficzna metoda leczenia seniorów. Nie ma konkretnych danych ani dowodów z badań przeprowadzonych na wyspie. Nie zorganizowano żadnych konkretnych projektów</p>



dotyczących seniorów. Istnieje więcej projektów obejmujących MBAT w leczeniu dzieci niż dorosłych. Przeprowadzono badanie i metaanalizę, która dotyczyła tego, w jaki sposób terapia sztuką oparta na uważności (MBAT) może pomóc ludziom z ich objawami.

Metody:

Uwzględniono badania, które (a) badały objawy i wyniki QOL, (b) miały odpowiednią wielkość efektu i grupę kontrolną oraz (c) oceniały interwencję MBAT u dorosłych.

Wyniki:

Kryteria zostały spełnione przez czternaście badań, które obejmowały zarówno dorosłych, jak i młodzież. Osoby, które otrzymały instrukcje MBSR, wykazały lepszą odporność w porównaniu z uczestnikami z listy oczekujących, co było zgodne z oczekiwaniami badaczy na początku eksperymentu.

W porównaniu z uczestnikami kontrolnymi, uczestnicy, którzy otrzymali terapię MBAT, mieli znaczne zmniejszenie zarówno wskaźników objawów psychologicznych, jak i fizycznych, podczas gdy wielkość efektu dla kontroli była równa zero zgodnie z metaanalizą terapii MBAT. Równolegle badano wpływ na satysfakcję z pracy, liczbę dni chorobowych i ciągłość zatrudnienia.

Niektóre z głównych wyników badań wykazały:

- Samoocena samopoczucia i stanu zdrowia
- Jakość snu
- Wydajność poznawcza
- Wydajność autonomicznego układu nerwowego

Uczestnicy szkolenia MBSR zgłaszali również zmniejszenie własnych objawów stresu, lęku i depresji, a także wzrost zadowolenia z życia.

Eksperyment pokazuje, że poprzez wykorzystanie procesów mózgowych związanych z poznaniem i redukcją stresu, można poprawić i utrzymać zdrowie psychiczne.

Odporność i ogólne samopoczucie poszczególnych osób poprawiły się z czasem.

Wnioski:

Naukowcy badali wpływ integracji praktyk opartych na uważności z arteterapią na redukcję objawów u osób z przewlekłymi problemami medycznymi. Niemniej jednak, badania nad zaletami



	<p>MBAT w łagodzeniu objawów psychicznych i fizycznych u osób z przewlekłymi chorobami medycznymi są ograniczone. Potencjalną metodą leczenia łagodzącą objawy jest MBAT. Literatura jest jednak ograniczona przez niewielką liczbę badań. Aby zweryfikować wyniki, wymagane są większe próby w randomizowanych badaniach kontrolowanych.</p>
Cypr:	Narzędzia i treści cyfrowe mogą być tworzone w celu wspierania kompetencji/umiejętności cyfrowych, które mogą być potrzebne do uzyskania większych umiejętności w zakresie MBAT.
	<p>Powinna istnieć łatwa instrukcja obsługi wszystkich stworzonych narzędzi - być może także kilka filmów wprowadzających; a także uproszczony przewodnik "Jak to zrobić".</p> <p>Stworzenie aplikacji dla uczestników działań szkoleniowych, która zawiera wprowadzenie do tego, co, jak i pożądane wyniki.</p> <p>Pomocne mogą być materiały samokształceniowe z krótkimi filmami i ilustracjami medytacji z przewodnikiem.</p> <p>Formularz RODO, który umożliwia zachowanie danych lub postępów.</p>
Cypr:	Członkowie sieci/inicjatywy/strony/interesariusze, którzy mogą odnieść korzyści z korzystania z MBAT
	<p>Nauczyciele, profesorowie i instruktorzy mogą współpracować nad projektami i publikować publikacje badawcze.</p> <p>Współpraca w celu włączenia uważności na listę zdrowia i leczenia obok fizjoterapii, chiropraktyki i innych terapii, które są finansowane przez państwo.</p> <p>Analiza aktualnych badań nad skutecznością współczucia wobec samego siebie jest zgodna z otwartością arteterapii na nowe idee i przełomy w sąsiednich dziedzinach. Niniejszy artykuł przeglądowy twierdzi, że oprócz wartości, jaką współczucie dla samego siebie może wnieść do zawodu arteterapeuty, arteterapia ma nieodłączne zalety dla rozwoju współczucia dla samego siebie dla arteterapeutów i ich klientów.</p> <p>Zarówno arteterapia, jak i terapie oparte na współczuciu uznają wartość personifikacji. Obie tradycje zachęcają klientów do uczestniczenia w komunikacji z elementami samych siebie. Badania proponują zmianę między trzema różnymi miejscami, aby dać głos trzem stronom siebie, które często są ze sobą</p>



	<p>sprzeczne: krytykowi, krytykowanemu i współczującemu widzowi. Wszyscy interesariusze muszą pracować nad uwierzytelnieniem praktyk edukacyjnych, środków kontroli jakości i nauczycieli.</p> <p>Wyciągnęliśmy wniosek, że MBAT może być pomocny w promowaniu jakości życia i dobrego samopoczucia, a także w łagodzeniu objawów psychologicznych (takich jak lęk, smutek), a także objawów fizycznych (takich jak zmęczenie). Ponieważ jednak w przeglądzie dostępnych jest tak niewiele artykułów, wymagane są dalsze badania. Ponadto, ponieważ większość badań koncentrowała się na osobach, które przeżyły raka, konieczne są dalsze badania, które oferują MBAT osobom z innymi przewlekłymi chorobami medycznymi. Zapewnienie niefarmakologicznego podejścia do leczenia depresji, stresu i lęku z wykwalifikowanymi trenerami, którzy są bardzo skuteczni.</p>
Cypr:	Szkolenia/możliwości związane z MBAT są na wyciągnięcie ręki.
	<p>Na Cyprze nie ma konkretnych możliwości dla osób, które nigdy nie praktykowały arteterapii lub MBAT, aby uzyskać specjalne szkolenie lub zostać włączonym do projektów. Dlatego ten projekt ma ogromne znaczenie dla szerzenia świadomości. Jeśli w przyszłości dojdzie do kolejnej pandemii, korzyści dla uczestników będą obejmować zmniejszenie samotności i izolacji oraz doświadczenia choroby, a także poczucie wspólnoty. Na przykład uczestnicy prawdopodobnie rzadziej będą chodzić do lekarza i będą w stanie wiele zrobić samodzielnie. Będą lepiej radzić sobie z własnym życiem.</p> <p>MBAT okazała się niezwykle obiecująca jako terapia łączona w obszarach takich jak redukcja stresu, wsparcie społeczne i dobre samopoczucie emocjonalne. Ponieważ terapie oparte na uważności i sztuce celują w te same części mózgu, połączenie tych dwóch modalności w jedno doświadczenie może być łatwe dla ludzkiego umysłu, jak opisano szczegółowo w tym przeglądzie (Smalley & Winston, 2010). Jednak dalsze badania porównujące MBAT z leczeniem kontrolnym, takim jak MBSR lub konwencjonalna terapia sztuką, są wymagane przed dokonaniem oceny jego skuteczności w porównaniu z innymi metodami terapeutycznymi. Tego rodzaju badania mogą nadal odkrywać, w jaki sposób ludzie mogą czerpać korzyści z terapii sztuką i</p>



	uważności w tym samym czasie i czerpać różne korzyści, jakie mogą dać oba podejścia.
Cypr:	Możliwości uzyskania bezpłatnych praktyk związanych z MBAT
	<p>Od czasu jej powstania pod koniec lat 40. XX wieku, arteterapia stała się szybko rozwijającą się dyscypliną, z zastosowaniami od szpitali po więzienia, a także w wielu indywidualnych klinikach. Typowa sesja arteterapii obejmuje albo sztukę jako metodę terapii, w której proces tworzenia działa jako sposób na uwolnienie uczuć, albo podejście psychoterapeutyczne, w którym wytworzone prace są oceniane przez terapeutę i klienta w celu uzyskania wglądu w ich emocje (Coleman & Farris-Dufrene, 1996).</p> <p>Mindfulness-Based Art Therapy, lub MBAT, jest ostatnio promowana przez różne postępowe osoby w tej dziedzinie, w tym psychologa i pisarkę Laury Rappaport, jako technika łączenia filozofii praktyk uważności z obecnym kontekstem terapii sztuką (Rappaport, 2009). Podczas gdy Mindfulness-Based Stress Reduction jest od dawna stosowana, aby pomóc klientom w podejściu do siebie i otoczenia z otwartym, akceptującym nastawieniem i świadomością, która pozwala im zastanowić się nad tym, co znajdują, co prowadzi do lepszego zrozumienia własnych emocji i wewnętrznego ja, Mindfulness-Based Art Therapy ma na celu włączenie twórczego procesu tworzenia sztuki do tego samopoznania.</p> <p>Do tej pory poczyniono znaczne postępy w tym temacie, a praktycy MBAT wierzą, że podejście to znacznie pomoże pacjentom zaangażować się w leczenie, a jednocześnie stanie się cennym wkładem w dziedzinę arteterapii w przyszłości (Rappaport, 2009). Konieczne jest przede wszystkim uznanie uważności za tanią, ale skuteczną terapię zarówno w krótkim, jak i długim okresie, a także wykazanie, że ludzie mogą być aktywnymi uczestnikami własnego leczenia.</p> <p>Podczas gdy potrzeba więcej badań, aby określić, jak skuteczna jest terapia sztuką oparta na uważności w porównaniu z tradycyjną terapią sztuką, praktyka ta już zaczęła wykazywać swoją wartość jako narzędzie leczenia w dziedzinie psychologii, gdzie różnorodność metod jest niezbędna, aby uwzględnić różnorodność obecną w ludziach. Wciąż jesteśmy daleko od</p>



	<p>uznania MBAT, ale pierwszym krokiem jest uznanie uważności za ważną i skuteczną opcję terapeutyczną.</p> <p>Istnieją różne fundacje, które przyznają fundusze na programy mindfulness, co wskazuje, że istnieje uznany ruch. Istnieje zatem optymizm, że terapeuci i szpitale psychiatryczne będą w stanie zapewnić bezpłatny trening uważności osobom cierpiącym z powodu traumy.</p>
Cypr:	Badania nad skutecznością leczenia MBAT osób starszych z zaburzeniami psychicznymi. Wyjaśnienie i podział badań
	<p>Nie ma badań dotyczących MBAT na Cyprze lub w Grecji. Niestety, dane dotyczące terapii sztuką są również bardzo ograniczone.</p>
Cypr:	Czy wdrażasz przyjazne dla środowiska metody MBAT lub metody związane z MBAT na Cyprze?
	<p>Z naszych badań wynika, że na Cyprze nie ma ekologicznych metod MBAT.</p>



Badania terenowe w Hiszpanii

Hiszpania:	Obecna sytuacja MBAT w Hiszpanii
	<p>Hiszpania ma wiele prywatnych instytucji, które oferują arteterapię opartą na Mindfulness, podczas gdy instytucje rządowe zapewniają jedynie zajęcia z arteterapii. Na przykład, niedawno hiszpański rząd zaczął włączać arteterapię w Madrycie, ale jest to bardziej terapia oparta na warsztatach. Z drugiej strony, prywatne instytucje mają różne plany dla swoich klientów tygodniowe, miesięczne i inne rodzaje pakietów do praktykowania uważności opartej na arteterapii w celu poprawy zdrowia psychicznego i przezwyciężenia depresji, lęku i traum.</p> <p>Aby wziąć udział w sesji terapeutycznej prowadzonej przez rząd, trzeba być obywatelem Hiszpanii. Jest to bezpłatna sesja terapeutyczna, ale należy przynieść zestawy warsztatowe. W przypadku prywatnych wydarzeń i zajęć każdy może wziąć udział,</p>



	<p>ale zainteresowane osoby muszą zapłacić i zarezerwować sesje online lub offline.</p> <p>Jest zatem jasne, że obecna sytuacja w Hiszpanii jest bardziej dostępna dla osób, które chciałyby mieć pozytywny wpływ na swoje zdrowie psychiczne poprzez uważność opartą na terapii sztuką.</p>
Hiszpania:	Korzyści i zyski z MBAT i powiązanych metod
	<p>W przeciwieństwie do innych terapii werbalnych, wykorzystanie środków wizualnych i nielogocentrycznych może pomóc w odblokowaniu indywidualnych ustaleń. Arteterapia jest nową dyscypliną w Hiszpanii, oferującą charakterystyczny sposób podejścia do problemów psychicznych, społecznych i afektywnych, wykorzystując kreatywność i twórczość artystyczną (rysunek, malarstwo, kolaż, modelowanie, fotografia itp.) jako sposób podejścia i pomocy pacjentom/klientom w stawieniu czoła ich sytuacji. W przypadku pacjentów z chorobą Alzheimera może pomóc poprawić ich sytuację życiową.</p> <p>Jeśli chodzi o korzyści płynące z MBAT, obejmują one zmniejszenie stresu i niepokoju, poprawę nastroju i poczucia własnej wartości, bardziej satysfakcjonujące relacje osobiste, głębszy wgląd i sposoby rozwijania współczucia dla siebie i innych.</p>
Hiszpania:	Doświadczenie związane z MBAT lub pokrewnymi metodami dotyczącymi seniorów.
	<p>Według naszych badań nie znaleźliśmy seniorów w MBAT. Nie jest to zbyt powszechne, zwykłymi klientami terapii sztuką są małe dzieci, które nie potrafią wyrazić swoich uczuć słowami, a także osoby dotknięte traumą. Jednak po Covid, wzrost liczby pacjentów zaobserwowano w każdej klinice terapeutycznej w regionach Palma de Mallorca. Liczby w rzeczywistości nie sugerują pacjentów w wieku 65+; jednak w niektórych częściach Europy i Wielkiej Brytanii zaobserwowano znaczny odsetek osób starszych, które szukają uważności i zaczynają od bezpłatnych wydarzeń i sesji online, aż w końcu trafiają na sesje terapeutyczne, szczególnie dla pozytywnego samopoczucia</p>



	zdrowia psychicznego, a także uważności opartej na terapii sztuką.
Hiszpania:	Narzędzia i treści cyfrowe mogą być tworzone w celu wspierania kompetencji/umiejętności cyfrowych, które mogą być potrzebne do uzyskania większych umiejętności w zakresie MBAT.
	<p>Sukha, hiszpańska strona internetowa z siedzibą w Madrycie, wykorzystuje medium online do wykonywania uważności opartej na terapii sztuką, koncentrując się na małych dzieciach i osobach starszych. Praktykują najnowocześniejsze sposoby szerzenia świadomości na temat dobrego samopoczucia psychicznego za pomocą narzędzi cyfrowych. Terapeuci korzystają ze spotkań Zoom, cyfrowych dzieł sztuki, zasobów online, takich jak tworzenie treści (tj. tworzenie filmów o poradach relaksujących psychicznie) i zadań do kolorowania dostępnych na stronie internetowej. W ten sposób możemy powiedzieć, że posiadanie wiedzy i kreatywności w cyfrowych formatach i narzędziach pomoże radzić sobie z większą biegłością i preferencjami w ich karierze. Zależy to również od doświadczenia w radzeniu sobie z różnymi klientami w czasie i przy różnych poziomach intensywnych terapii. Obecnie, dzięki Covid, terapeuci z większymi umiejętnościami cyfrowymi uzyskują łączność z wieloma osobami, które wymagają uważności poprzez terapię sztuką.</p>
Hiszpania:	Członkowie sieci/inicjatywy/strony/interesariusze, którzy mogą odnieść korzyści z korzystania z MBAT
	<p>Nasza sieć</p> <p>Nasze biuro jest siecią ERASMUS pełną pracowników pracujących na różnych stanowiskach, korzyści płynące z mindfulness opartej na arteterapii mogą być naprawdę skuteczne dla tych, którzy są narażeni na większy stres i presję pracy, czyli osób zatrudnionych na wyższych stanowiskach kierowniczych, a także trenerów, którzy mają do czynienia ze studentami.</p> <p>Inicjatywy podejmowane przez naszych trenerów</p>



	<p>Praktyki stosowane przez naszych trenerów w zakresie uważności odbywają się poprzez działania arteterapeutyczne. Jedną z naszych trenerek, Leticia Maria, wykonuje "DIOSAS [GODDESSES] - Body movement Performance", w którym przeprowadziła studium przypadku na temat tego, jak reagować fizycznie w sposób choreograficzny, aby wyrazić siebie. Jest to forma MBAT, która pomaga w budowaniu świadomości ciała, redukcji stresu, radzeniu sobie z gniewem i zaburzeniami lękowymi. Inną naszą partnerką, Teresa Ruíz de Lobera, wykonuje malarstwo z muzyką na żywo, co tworzy wyjątkową atmosferę, zwłaszcza ze względu na związek między sztuką wizualną a muzyką: muzyka i kolory mieszają się i ożywają. Muzyka może utrzymać emocje przy życiu podczas malowania. Według Teresy, dzięki muzyce i pomocy kolorów możliwe jest przedstawienie emocji, które widzą kolory piosenki. Dzięki muzyce i pomocy kolorów możliwe jest przedstawienie emocji.</p>
Hiszpania:	Szkolenia/możliwości związane z MBAT są na wyciągnięcie ręki.
	<p>Obecna sytuacja w Hiszpanii jest taka, że wielu specjalistów nie jest miejscowych, ale pochodzi z całej Europy. Co ciekawe, większość terapeutów zajmujących się arteterapią opartą na uważności pochodzi z Europy Północnej i Azji Południowej. Aby stać się skutecznym w arteterapii, potrzeba prawie 6-8 lat edukacji. Jest to również bardzo kosztowne, ponieważ koszty szkolenia są wysokie, około 30 000 \$ rocznie. Chociaż możliwości są wąskie, nastąpił znaczny wzrost liczby pacjentów, którzy szukają uważności opartej na terapii sztuką. Odnotowano również wzrost liczby studentów, którzy aspirują do udziału w takich kursach szkoleniowych. Nie ma zbyt wielu opcji dla kursów psychologii na publicznych uniwersytetach w Hiszpanii. Trzeba zapłacić i dołączyć do prywatnych szkół i uczelni, aby kontynuować kursy, więc możliwości szkoleniowe nie są łatwo dostępne.</p>
Hiszpania:	Możliwości uzyskania bezpłatnych praktyk związanych z MBAT



	<p>Istnieją pewne grupy WhatsApp, które są dostępne, a także kanały YouTube i różne inne platformy; ale nie były one przeznaczone dla konkretnych osób. Odnosząc się do naszego wywiadu z terapeutą, ludzie naprawdę nie wiedzą, czy uważność pasuje im jako terapia, ponieważ w większości przypadków osoby z nadmiernymi zaburzeniami myślenia mają negatywne skutki programów uważności. Podsumowując, lepiej jest zwrócić się do terapeuty w pobliżu, aby odbyć sesję terapeutyczną, której potrzebujesz dla swojej konkretnej niestabilności psychicznej.</p>
Hiszpania:	Badania nad skutecznością leczenia MBAT osób starszych z zaburzeniami psychicznymi. Wyjaśnienie i podział badań
	<p>Podczas naszej rozmowy badawczej terapeuta powiedział, że widział dużą liczbę osób konsultujących się w sprawie traumatycznych i depresyjnych doświadczeń, wzmocnionych podczas i po pandemii Covid 19. Ludzie, którzy czuli się wykluczeni lub przygnębieni, którzy mieli jakieś zaburzenia intelektualne, byli pod presją psychiczną. Jednak po pandemii i w jej trakcie psychologowie sięgnęli po pomoc online w postaci terapii uważności i terapii sztuką, a także medytacji. Sztuka wspiera wiele tradycyjnych terapii fizjologicznych, ponieważ pozwala wyrazić więcej aspektów, a także nie myśleć zbyt wiele. Tego rodzaju praktyki zostały wdrożone w dużej mierze u młodszych pacjentów, a po Covid, czyli od początku 2022 r., Wydaje się, że nastąpił znaczny wzrost liczby starszych i młodych pacjentów docierających do prywatnych klinik w Hiszpanii, aby dowiedzieć się, jak osiągnąć uważność w oparciu o arteterapię.</p>
Hiszpania:	Czy wdrażasz ekologiczne metody MBAT lub metody związane z MBAT w Hiszpanii?
	<p>W Hiszpanii wdrażane są niektóre metody związane z MBAT, które są bardziej przyjazne dla środowiska i natury, takie jak metody obejmujące turystykę pieszą, jogę i sztukę. Wśród wielu przykładów, Casa Cuadrau, dom spokojnej starości zajmujący się jogą i medytacją, położony w wiosce Vioi w hiszpańskich Pirenejach, oferuje wiele zajęć i programów dla osób, które chcą praktykować</p>



terapię medytacyjną w połączeniu z naturą, takie jak między innymi "7-dniowa terapia sztuką" oraz "Rekolekcje piesze i jogi". Program ten obejmuje takie działania, jak warsztaty terapii sztuką, spacer i wędrówki medytacyjne, zajęcia z medytacji i jogi, a wszystko to odbywa się w Parku Narodowym Ordesa lub jego okolicach. Ci, którzy preferują te metody, przechodzą przez terapię, robiąc sobie przerwę, oddychając i ponownie łącząc się z naturą, aby przywrócić energię i odmłodzić się fizycznie i psychicznie oraz doświadczyć wewnętrznego odosobnienia, poza umysłem i emocjami.

Innym przykładem tego rodzaju działalności jest "Finca La Donaira" położona w samym sercu Andaluzji. Inicjatywa ta oferuje swoim gościom doświadczenia zanurzenia sensorycznego, takie jak kąpiele leśne, które pozwalają im połączyć się z naturą, sobą i otoczeniem, promując zdrowie i dobre samopoczucie.



Badania terenowe w Danii

Dania:	Obecna sytuacja MBAT w Danii
	<p>MBAT nie ma nic wspólnego z formalną strukturą i opisem Laury Rappaport.</p> <p>Na poziomie formalnym (np. lekarze, psychologowie, ośrodki terapeutyczne, szpitale) stosowane są udokumentowane metody, które opierają się na badaniach i kontrolowanych badaniach.</p>



W Danii uważność jest nadal uważana za alternatywną metodę leczenia, ale Association for Mindfulness ciężko pracuje nad opisaniem i przeformułowaniem standardów członkostwa w stowarzyszeniu.

Poprzez ustanowienie Duńskiego Centrum Mindfulness na Uniwersytecie w Aarhus, z badaniami i nauczaniem w zakresie mindfulness, w celu podkreślenia efektu i wartości dla osób z różnymi wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, droga do dialogu z Ministerstwem Zdrowia była krótsza. Oczekuje się, że ministerstwo zatwierdzi uważność jako leczenie na równi z innymi formami terapii, które mogą promować dobre samopoczucie i zdrowie ludzi.

Bycie nauczycielem lub trenerem mindfulness nie jest chronionym tytułem, a każdy, kto uczestniczył w mindfulness, może w zasadzie oferować kursy i szkolenia mindfulness. Istnieje zatem potrzeba zorganizowania formalnego szkolenia dla trenerów i zapewnienia certyfikacji lub akredytacji, aby zapewnić podstawowy poziom wiedzy i kompetencji. Zapewni to uczestnikom oczekiwanie jakości leczenia.

W Danii arteterapia jest uważana za niezależną formę terapii. Kilku terapeutów zajęciowych wykorzystuje arteterapię jako sposób komunikowania się z pacjentami i obserwowania ich. Obrazy i ich obserwacje są częścią planu leczenia i ścieżki powrotu do zdrowia lekarzy i psychologów.

"Sztuka jest wolną przestrzenią dla pacjentów i metodą komunikowania wszystkiego, co może być trudne do ujęcia w słowa".

Departament Terapii Sztuką / kunstterapi.dk

Tendencja w Danii jest taka, że współczucie będzie rozszerzeniem uważności. Uważność jest coraz częściej wykorzystywana w szkołach dla dzieci i młodzieży z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, aby znaleźć spokój, być w relacjach z innymi i uczyć się więcej, tak jak robimy to w SOSU Ostjylland.



Dania:	Korzyści i zyski z MBAT i powiązanych metod
	<p>Badania przeprowadzone w Duńskim Centrum Mindfulness, zgodnie z najsurowszymi standardami naukowymi, pokazują, że mindfulness bez wątplenia pomaga:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Redukcja stresu2. Zwiększone współczucie3. Zwiększona uwaga4. Redukcja złych myśli5. Zwiększone zdrowie <p>Korzyść 1:</p> <p>Badania nad medytacją pokazują, że ciało migdałowate zostaje zrównoważone, a psychologowie potwierdzają, że doświadczają, iż pacjenci stają się spokojniejsi i mniej reaktywni w stresujących sytuacjach. Są przekonani, że osoby regularnie trenujące medytację mindfulness, szybciej regenerują się w okresach stresu i szczytowych obciążeń, jakie oferuje nasze życie.</p> <p>Korzyść 2:</p> <p>Według psychologów szkoleniowych uważność i medytacja kultywują miłość, troskę i życzliwość wobec innych ludzi. Badania potwierdzają, że obwody mózgu odpowiedzialne za szczęście i współczucie są rozwijane, a doświadczenia pacjentów potwierdzają sytuację, w której wszyscy wygrywają. Odczuwasz współczucie wobec innych ludzi, co zwiększa poczucie szczęścia i satysfakcji.</p> <p>Korzyść 3:</p> <p>Medytacja uważności trenuje uwagę, a zarówno badania, jak i doświadczenia potwierdzają, że pacjenci wykazują zwiększoną zdolność koncentracji i są mniej rozproszeni. Pacjenci opisują, że stają się bardziej produktywni również w życiu zawodowym. Z doświadczeń trenerów wynika, że efekt utrzymuje się przez miesiące i lata.</p> <p>Korzyść 4:</p> <p>Ciągły trening uważności zmniejsza objawy depresji i lęku oraz złe myśli, które towarzyszą chorobie. Powodem jest to, że</p>



	<p>"domyślną sieć" w mózgu można wyszkolić tak, aby "wyłączała się" zamiast produkować złe myśli krążące w kółko. Sieć domyślna jest aktywowana, gdy np. prowadzimy samochód lub czytamy, gdy nasz mózg nie jest świadomie zajęty.</p> <p>Korzyść 5:</p> <p>Pacjenci uczestniczący w medytacji uważności doświadczają ogólnie lepszego stanu zdrowia. Pacjenci cierpiący na zwiększone ryzyko chorób fizycznych odnoszą korzyści z medytacji uważności.</p> <p>Trenerzy obserwują nauczanie medytacji uważności pacjentów również w domu, dzięki czemu nie chorują oni tak często, jak przed przystąpieniem do programu, co poprawia jakość życia.</p>
<p>Dania:</p>	<p>Czy znasz doświadczenia związane z MBAT lub pokrewnymi metodami u osób starszych?</p>
	<p>Projekt senioralny został przeprowadzony podczas pandemii dla nadal pracujących seniorów. Tłem projektu jest fakt, że średnia długość życia Duńczyków wzrasta, a tym samym zwiększa się ryzyko rozwoju zaburzeń poznawczych i demencji. Jednocześnie rośnie potrzeba utrzymania zdolności do wnoszenia wkładu w miejsce pracy i społeczeństwo w starszym wieku.</p> <p>Mindfulness i det grå guld (au.dk)</p> <p>Metoda:</p> <p>W ramach projektu rekrutowano osoby pracujące w wieku od 60 do 65 lat, które pracowały na prywatnym rynku pracy, do badania, w którym mierzono wpływ MBSR, porównując je z grupą kontrolną.</p> <p>W przypadku każdego uczestnika losowano, czy otrzyma on szkolenie natychmiast, czy też zostanie wpisany na listę oczekujących i otrzyma je dopiero po 2 latach. Na tej podstawie można było zbadać wpływ na wybrane markery zdrowia psychicznego w okresie 2 lat. Wskaźnikami tymi były:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samoocena stanu zdrowia i samopoczucia



- Jakość snu
- Poziom funkcji poznawczych
- Funkcja autonomicznego układu nerwowego

Jednocześnie monitorowano wpływ na zadowolenie z pracy, zwolnienia lekarskie i pozostanie na rynku pracy.

Wyniki:

Zgodnie z oczekiwaniami badacza na początku projektu, uczestnicy, którzy otrzymali edukację MBSR, doświadczyli lepszej odporności w porównaniu z uczestnikami z listy oczekujących. Dotyczyło to nie tylko pomiaru i 4 miesięcy po zakończeniu szkolenia, ale także 12 miesięcy po interwencji.

Uczestnicy treningu MBSR doświadczyli również, że ich objawy stresu, lęku i depresji stały się mniejsze i że osiągnęli większą satysfakcję z życia.

Projekt pokazuje, że zdrowie psychiczne może zostać utrzymane i poprawione, gdy zmobilizowane zostaną funkcje mózgu związane z poznaniem i radzeniem sobie ze stresem.

Uczestnicy doświadczyli trwałej poprawy samopoczucia i odporności.

"W tym tkwi ogromny potencjał i ważne zadanie; zwiększenie zrozumienia, że możemy utrzymać i trenować zdrowie psychiczne oraz udostępnienie tych uzasadnionych metod".

[Frontiers | Pracownicy przed emeryturą doświadcują trwałej poprawy odporności i dobrego samopoczucia po redukcji stresu opartej na uważności \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01611/full)

Osoby pracujące w drugiej połowie życia zawodowego doświadcują większej odporności i dobrego samopoczucia po treningu MBSR.

Projekt ten wzbudził zainteresowanie związków zawodowych, firm i polityków i może pomóc w uznaniu Mindfulness za



	<p>skuteczną metodę podobną do formalnych usług zdrowotnych oferowanych przez gminy.</p> <p>Prywatny praktykujący uważność oferuje lokalne warsztaty dla seniorów. Warsztaty odbywają się w lesie i koncentrują się na 3. wieku. Jak radzić sobie z nową i inną tożsamością oraz jak być użytecznym i doświadczać życia, aby miało sens. Uczestnicy muszą sami zapłacić za warsztaty.</p>
Dania:	Narzędzia i treści cyfrowe mogą być tworzone w celu wspierania kompetencji / umiejętności cyfrowych, które mogą być potrzebne do uzyskania większych umiejętności w zakresie MBAT.
	<p>Aplikacja dla uczestników powinna zawierać krótkie wprowadzenie na temat tego, czym jest uważność i jakie korzyści uczestnik może osiągnąć dzięki korzystaniu z aplikacji. Powinno istnieć krótkie wprowadzenie do tego, czym jest uważność i jak dana osoba może trenować samodzielnie lub z innymi. Aplikacja musi być przyjazna dla użytkownika i łatwa w użyciu bez specjalnych umiejętności cyfrowych oraz oczywiście musi być bezpłatna i łatwa do aktualizacji.</p> <p>Wprowadzenie do ćwiczeń powinno być krótkie i zwięzłe, a ćwiczenia powinny być proste i łatwe do wykonania, a jednocześnie powinny być łatwo dostępnymi materiałami, które są dostępne w domu lub za drzwiami. Ćwiczeniom powinna towarzyszyć mowa i muzyka, która promuje pozytywny nastrój. Ćwiczenia powinny być samouczkami z odpowiednimi zdjęciami, filmami lub linkami, które mogą inspirować własną kreatywność.</p> <p>Dobrze byłoby mieć forum czatu, na którym uczestnicy mieliby możliwość dzielenia się przemyśleniami i ćwiczeniami, a tym samym tworzenia sieci opartych na zainteresowaniach lub geografii.</p> <p>Może istnieć moduł z medytacjami z przewodnikiem, który można wykorzystać jako przygotowanie do ćwiczeń lub jako</p>



	<p>oddzielne ćwiczenia, jeśli czas jest krótki i nie ma ochoty na ćwiczenia.</p> <p>Po każdym ćwiczeniu powinny pojawić się sugestie, w jaki sposób uczestnicy mogą pracować nad innymi ćwiczeniami, wraz z przykładami, tak jak wszystkie ćwiczenia mogą różnić się pod względem metody i możliwości wykonania zarówno samodzielnie, jak i z innymi osobami.</p> <p>Na końcu powinna znaleźć się informacja o tym, gdzie można znaleźć więcej informacji na temat MBAT, mindfulness i arteterapii, a także sekcja dotycząca tego, gdzie uzyskać pomoc i wsparcie, jeśli uczestnik doświadcza samotności lub izolacji.</p>
Dania:	Członkowie sieci/inicjatywy/strony/interesariusze, którzy mogą odnieść korzyści z korzystania z MBAT
	<p>W Sosu Ost Jylland kilku nauczycieli już pracuje z uważnością w nauczaniu studentów i uczestników kursów, a ich wspólną cechą jest to, że pracują z osobami starszymi lub niepełnosprawnymi. Studenci i uczestnicy kursów będą mogli wnieść elementy do swojego miejsca pracy i pomóc wzbudzić zainteresowanie korzyściami, jakie uważność może zapewnić tej grupie obywateli.</p> <p>Jeden z pracowników ma wysokie wykształcenie w zakresie uważności na Uniwersytecie w Aarhus i kształci nowych instruktorów w Danii. Jest kluczowym pracownikiem w projekcie i już wprowadziła MBAT do sieci nauczania w Danii.</p> <p>Nauczyciele współpracowali, aby rozwinąć uważność jako temat, uczniowie mogą komunikować się w swoich miejscach pracy w połączeniu z zajęciami, które są również częścią edukacji. Oczekuje się, że po ukończeniu studiów będą mieli narzędzia do wykorzystania w miejscu pracy.</p> <p>Jako członek duńskiego stowarzyszenia mindfulness, ambicją jest dzielenie się doświadczeniami i wynikami projektu z</p>



	<p>zarządem, a w dłuższej perspektywie oferowanie MBAT jako edukacji zgodnej z MBSR.</p> <p>Pomysł polega na tym, aby instruktorzy i nauczyciele współpracowali przy nowych projektach badawczych i pracowali nad zakwalifikowaniem edukacji uważności jako znaczącego wkładu w poprawę samopoczucia wśród ludzi.</p>
Dania:	Szkolenia / możliwości związane z MBAT są dla Ciebie dostępne
	<p>Korzyści dla uczestników będą obejmować zmniejszenie samotności, izolacji, doświadczenia bycia chorym i społeczności, jeśli w przyszłości pojawi się nowa pandemia. Ludzie będą mieli narzędzia, aby lepiej sobie radzić.</p> <p>"Uczestnicy prawdopodobnie będą rzadziej chodzić do lekarza i będą w stanie wiele zrobić samodzielnie. - Będą lepiej radzić sobie z własnym życiem".</p> <p>"Uznając uważność za skuteczne narzędzie do utrzymywania ludzi w zdrowiu psychicznym, można ich nauczyć znacznie lepiej zarządzać własnym życiem, co jest znacznie tańsze dla społeczeństwa".</p> <p>"Wywiad z instruktorem z gminy Silkeborg, uczącym w MBSR; Odzyskiwanie stresu i powrót do pracy".</p>
Dania:	Możliwości uzyskania bezpłatnych praktyk związanych z MBAT
	<p>Wymaga to przede wszystkim uznania uważności za tanią, ale skuteczną metodę leczenia zarówno w krótkim, jak i długim okresie, a także możliwości udokumentowania, że sami uczestnicy mogą być aktywni w swoim własnym leczeniu.</p> <p>"Kiedy Ministerstwo Zdrowia będzie dysponować wystarczającą dokumentacją dotyczącą zarówno efektów leczenia, jak i korzyści finansowych, jakie może osiągnąć społeczeństwo, i zostanie to potwierdzone przez profesjonalny panel, będziemy na dobrej drodze. Miejmy nadzieję, że nastąpi to w najbliższej przyszłości".</p> <p>"Perspektywy darmowej uważności dla wszystkich są bardziej mgliste".</p>



	<p>"Wywiad z instruktorem MBSR z gminy Silkeborg, wychodzenie ze stresu i powrót do pracy".</p> <p>Istnieje kilka fundacji, które zapewniają pieniądze na projekty mindfulness, a to wskazuje, że istnieje ruch w kierunku uznania. Istnieje nadzieja, że psychologowie i ośrodki terapeutyczne będą miały możliwość oferowania mindfulness z dotacjami w pierwszej kolejności i bezpłatnie dla obywateli cierpiących z powodu traumy.</p>
Dania:	Badania nad skutecznością leczenia MBAT osób starszych z zaburzeniami psychicznymi. Wyjaśnienie i podział badań
	Nie ma żadnych badań dotyczących MBAT.





Badania terenowe na Litwie

Litwa:	Obecna sytuacja MBAT w Twoim kraju
	<p>Na Litwie sytuacja MBAT jest bardzo niestabilna. Zwykle opiera się na inicjatywach prywatnych, ale nie jest finansowana przez rząd i jest włączona do ram prawnych tylko jako część terapii sztuką. Jeśli mówimy o wsparciu dla osób z zaburzeniami psychicznymi, takie osoby mogą (ale nie zawsze) otrzymać działania związane z MBAT. Problem z zapewnieniem pomocy psychologicznej i społecznej został również stwierdzony w niektórych badaniach i dokumentach politycznych. Na przykład w 2016 r. Narodowa Rada Zdrowia stwierdziła, że zespoły podstawowej opieki zdrowotnej, w których pracownicy socjalni i psychologowie musieli współpracować z lekarzami rodzinnymi i opiekunami, nie działały jeszcze w kraju (Dėl šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo, 2016 [On the Implementation of the Family Physician Model, 2016]). W 2017 r. stwierdzono, że dostępność usług w zakresie zdrowia psychicznego jest raczej ograniczona (Visuomenės sveikatos netolygumai, 2017 [Nierówności w zdrowiu publicznym, 2017]).</p>
Litwa:	Korzyści i zyski z MBAT i powiązanych metod
	<p>Główne korzyści związane z poprawą zdrowia psychicznego to: zmniejszenie stresu i niepokoju, poprawa nastroju i poczucia własnej wartości, bardziej satysfakcjonujące relacje osobiste, głębszy wgląd i sposoby rozwijania współczucia dla siebie i innych. Ponadto, jak wspomniano w Art Therapy and Mindfulness (zobacz więcej: http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/). Praktyka uważności obejmuje samopoznanie i świadomość naszych umysłów, ciał, uczuć i myśli. Tworzenie sztuki pomaga nam odkrywać to, czego doświadczamy i odkrywamy w naszej praktyce uważności. Tworzenie sztuki jest sposobem na wyrażenie siebie poza słowami. Zachęca nas do bycia w teraźniejszości poprzez zauważanie doznań, których doświadczamy. W rezultacie MBAT może nie tylko pomóc poprawić zdrowie psychiczne i fizyczne, ale także lepiej poznać siebie.</p>



	<p>W szczególności korzyści MBAT (więcej informacji na stronie https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189) są następujące:</p> <ul style="list-style-type: none">• zwiększona stabilność psychologiczna• lepsza jakość życia (QoL)• zmiany we wzorcach mózgowych odzwierciedlające spokojny, skoncentrowany stan uwagi• grubsze i bardziej rozwinięte obszary istoty szarej w mózgu• rozwój ścieżek neuronowych w mózgu, które umożliwiają tworzenie i skupienie się na sztuce• zmniejszone unikanie poznawcze, w którym stajesz się mniej świadomy tego, co myślisz i robisz, gdy doświadczasz cierpienia psychicznego• lepsza intuicja i zaufanie do własnego ciała (jak się czujesz i co to oznacza)• zwiększona świadomość emocjonalna• zwiększone poczucie kontroli i zdolność do dzielenia się wewnętrznymi przemyśleniami• Zwiększona świadomość podstawowych kwestii, które były ukryte• zdolność do komunikowania abstrakcyjnych uczuć• zwiększona samoocena i samoakceptacja• zwiększona koncentracja uwagi <p>Wreszcie, arteterapia oparta na uważności jest korzystna, ponieważ może być łatwiejsza do praktykowania niż uczęszczanie na spotkania psychoterapeutyczne (w przypadku samopomocy MBAT). Medytację można praktykować samodzielnie w domu, podobnie jak wiele form uważności opartych na sztuce.</p>
Litwa:	Czy znasz doświadczenia związane z MBAT lub pokrewnymi metodami u osób starszych?
	<p>Zgodnie z ustawą o usługach socjalnych, na Litwie usługi socjalne są planowane w gminie i organizowane przez Departamenty Wsparcia Społecznego. W rezultacie dostawcy</p>



	<p>usług społecznych - miejskie i pozamiejskie instytucje usług społecznych i organizacje publiczne. Tacy usługodawcy zazwyczaj opiekują się seniorami. Każda gmina na Litwie ma takie usługi. Centra usług socjalnych świadczą usługi pomocy domowej, pomagając osobie (rodzinie) w prowadzeniu gospodarstwa domowego. Głównymi beneficjentami są osoby starsze i dorośli z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Również osoby niepełnosprawne, osoby starsze i dorośli niepełnosprawni fizycznie lub umysłowo, którzy potrzebują pomocy lub wymagają stałej opieki w ciągu dnia, mają zapewnione dzienne usługi opieki społecznej w domu i w placówce. W takich instytucjach, w zależności od inicjatywy instytucji, mogą one zapewniać terapię MBAT. Jednak na Litwie terapia MBAT nie istnieje: zazwyczaj terapia sztuką i terapia uważności istnieją oddzielnie.</p>
Litwa:	Narzędzia i treści cyfrowe mogą być tworzone w celu wspierania kompetencji/umiejętności cyfrowych, które mogą być potrzebne do uzyskania większych umiejętności w zakresie MBAT.
	<p>Narzędzia cyfrowe związane z MBAT powinny być tak proste, jak to tylko możliwe, aby każda osoba (nawet starsza) mogła z nich łatwo korzystać. Nie jest tajemnicą, że niektórzy seniorzy nie mają odpowiednich umiejętności informatycznych; ponadto, ze względu na zły stan zdrowia (problemy ze wzrokiem, słuchem i inne), niektórzy z nich nie są w stanie w pełni korzystać z gadżetów.</p> <p>Jak już wspomniano, zasobami najczęściej wykorzystywanymi przez osoby starsze są komputery i Internet, a rodzaj ich wykorzystania podzielono na 4 kategorie: edukacja, informacja, komunikacja i rozrywka. Nie stwierdzono znaczących różnic w zależności od płci lub wieku, chociaż stwierdzono różnice w dostępności tych zasobów do użytku prywatnego w zależności od poziomu wykształcenia (Fombona, Agudo-Prado, & Sevillano, Angeles, 2012). Biorąc to pod uwagę, aby korzystać z narzędzi, potrzebne powinny być jedynie podstawowe kompetencje informatyczne (włączenie gadżetu, włączenie aplikacji, wybór trybu).</p>



	Fombona, Javier & Agudo-Prado, Susana & Pascual Sevillano, María Angeles (2012). Korzystanie z narzędzi cyfrowych przez osoby starsze. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.
Litwa:	Członkowie sieci/inicjatywy/strony/interesariusze mogą odnieść korzyści z korzystania z MBAT
	<p>Lista beneficjentów jest bardzo długa, począwszy od bezpośrednich grup docelowych (seniorzy, osoby niepełnosprawne, dzieci i zwykli ludzie), a skończywszy na całym społeczeństwie.</p> <p>Badania pokazują, że niektóre z kwestii psychologicznych, które okazały się obiecujące pod względem reakcji na MBAT, obejmują następujące kwestie, szczególnie u osób z połączonymi chorobami fizycznymi. (Patrz <u>https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">• zaburzenia lękowe• zaburzenia odżywiania• nadużywanie substancji (zapobieganie nawrotom)• zaburzenia depresyjne• kwestie związane ze stresem• kwestie związane z gniewem <p>Beneficjentami są,</p> <p>Poziom lokalny:</p> <ul style="list-style-type: none">• Seniorzy w wieku 65+• Specjalista pracujący z seniorami w wieku 65+ <p>Poziom krajowy:</p> <ul style="list-style-type: none">• Szpitale• Ośrodki opieki dziennej• Stowarzyszenia• Organizacje pozarządowe



	<ul style="list-style-type: none">• instytucje edukacji formalnej i nieformalnej <p>Poziom międzynarodowy:</p> <ul style="list-style-type: none">• Instytucje edukacji formalnej i nieformalnej spoza krajów partnerskich projektu• Organizacje pozarządowe• Instytucje zdrowia psychicznego, instytucje edukacyjne• Władze oświatowe i publiczne na różnych szczeblach w całej Europie i inne.
Litwa:	Szkolenia/możliwości związane z MBAT są na wyciągnięcie ręki.
	<p>W odniesieniu do osób niepełnosprawnych, w celu zapewnienia rzeczywistej integracji osób niepełnosprawnych umysłowo ze społeczeństwem i pełnego życia, na Litwie przyjęto szereg specjalnych ustaw i innych aktów prawnych:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Ustawa oświatowa Republiki Litewskiej (1991) - zapewniająca dzieciom w wieku przedszkolnym i szkolnym edukację jak najbliżej miejsca zamieszkania;ii. Ustawa o samorządzie terytorialnym (1994) - jako zadanie własne gminy tworzenie, utrzymywanie i współpraca z instytucjami świadczącymi usługi społeczne organizacji publicznych;iii. Mental Health Care Act (1995) - ustawa regulująca opiekę nad osobami z niepełnosprawnością umysłową;iv. Ustawa o organizacjach publicznych (1995) - zezwalająca na zakładanie (bycie założycielem) spółek, regulowanych i działających zgodnie z prawem Republiki Litewskiej;v. Ustawa o kształceniu specjalnym (1998) - przewiduje kształcenie dorosłych niepełnosprawnych;vi. Ustawa o praktyce pielęgniarstwa Republiki Litewskiej; oraz,vii. Koncepcja wsparcia społecznego (1994) - prawnie ustanowiono świadczenie usług pomocy osobom niepełnosprawnym. <p>Ustawa o usługach socjalnych (1996) stworzyła podstawę prawną dla rozwoju usług socjalnych.</p>



	Arteterapeuta współpracuje ze specjalistami opieki zdrowotnej i tylko w zakładzie opieki zdrowotnej, który posiada licencję zakładu opieki zdrowotnej, uprawniającą do świadczenia usług opieki zdrowotnej, którą zgodnie z wymogami aktów prawnych musi złożyć arteterapeuta wraz z innymi specjalistami opieki zdrowotnej.
Litwa:	Możliwości uzyskania bezpłatnych praktyk związanych z MBAT
	Niestety, dla osób w wieku poniżej 65 lat, które mogą być niepełnosprawne lub borykać się z innymi problemami, bardzo trudno jest uzyskać MBAT (lub terapię sztuką lub mindfulness osobno) za darmo. W większości przypadków takie terapie są płatne, z wyjątkiem rzadkich przypadków, które mogą być finansowane przez gminę, rząd lub fundusze UE w ramach różnych projektów. Jednak takie projekty i finansowanie zwykle zależą od inicjatywy instytucji, które zarządzają takimi projektami.
Litwa:	Badania nad skutecznością leczenia MBAT osób starszych z zaburzeniami psychicznymi. Wyjaśnienie i podział badań
	Na Litwie istnieje niewiele badań dotyczących MBAT. Niestety, dane dotyczące arteterapii lub mindfulness są również bardzo ograniczone.
Litwa:	Czy wdrażasz przyjazne dla środowiska metody MBAT lub metody związane z MBAT na Litwie?
	Niestety, nie ma żadnych danych na temat ekologicznych terapii sztuką na Litwie.





Badania terenowe w Turcji

Türkiye:	Obecna sytuacja MBAT w Turcji
	<p>Arteterapia oparta na uważności jest stosunkowo nową koncepcją w Turcji. W przeciwieństwie do arteterapii, ta forma terapii nie znalazła jeszcze dużego zastosowania w Turcji i nie stała się wystarczająco rozpowszechniona, ponieważ jest to terapia, w której świadomość i arteterapia są stosowane razem. Jak wiadomo, koncepcja ta pojawiła się po raz pierwszy w książce "Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice" autorstwa psycholog i autorki Laury Rappaport w 2009 roku. MBAT nie znalazł zbyt wielu zastosowań w Turcji. W najprostszym ujęciu MBAT doprowadziła do uznania jej za korzystną terapię, łączącą korzyści płynące z treningu uważności (na przykład medytacji) w ramach struktury terapii sztuką.</p>
Türkiye:	Korzyści i zyski z MBAT i powiązanych metod
	<p>Liczne korzyści płynące z arteterapii opartej na uważności zostały zidentyfikowane w badaniach empirycznych. Niektóre z kwestii psychologicznych (O'Grady i Wayne, 2007), które wykazują obiecującą reakcję na MBAT, obejmują (szczególnie u osób z połączonymi chorobami fizycznymi):</p> <ul style="list-style-type: none">- Zaburzenia lękowe- Zaburzenia odżywiania- Nadużywanie substancji (zapobieganie nawrotom)- Zaburzenia depresyjne- Problemy związane ze stresem- Problemy z gniewem <p>Często MBAT jest stosowana u osób z chorobami fizycznymi w celu rozwiązywania problemów psychologicznych, w tym choroby wieńcowej (CAD) i różnych rodzajów raka. Dla tych osób arteterapia oparta na uważności może pomóc obniżyć poziom stresu i poprawić jakość życia. Niektóre z konkretnych korzyści psychologicznych MBAT wykazanych w literaturze to:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rozwijanie stabilności psychologicznej- Poprawa jakości życia (QoL)



	<ul style="list-style-type: none">- Zmiany we wzorcach mózgowych, które odzwierciedlają spokojny, skoncentrowany stan uwagi.- Grubsze i bardziej rozwinięte obszary istoty szarej w mózgu- Rozwój ścieżek neuronowych w mózgu, które umożliwiają skupienie się i tworzenie sztuki.- Zapobiega się spadkowi świadomości w czasie cierpienia psychicznego.- Wzrost świadomości emocjonalnej- Zwiększone poczucie kontroli i zdolność do dzielenia się wewnętrznymi przemyśleniami- Zwiększona świadomość kluczowych ukrytych kwestii- Zdolność do przekazywania abstrakcyjnych emocji- Wzrost poczucia własnej wartości i samoakceptacji- Zwiększony zakres uwagi <p>Wreszcie, arteterapia oparta na uważności jest pomocna, ponieważ może być łatwiejsza do praktykowania niż uczęszczanie na spotkania psychoterapeutyczne (w przypadku samopomocy MBAT). Medytacja, podobnie jak wiele rodzajów uważności opartej na sztuce, może być praktykowana samodzielnie w domu. Chociaż nie zastępuje to interakcji z terapeutą, istnieje wiele opłacalnych sposobów zastosowania MBAT w codziennym życiu, w celu zwalczania stresu i radzenia sobie z wyzwaniami psychologicznymi.</p>
Türkiye:	Czy znasz doświadczenia związane z MBAT lub pokrewnymi metodami u osób starszych?
	<p>Po przeanalizowaniu literatury widzimy, że nie jest to powszechnie stosowana metoda. Widzimy, że ograniczona liczba przykładowych przypadków i badań została przeanalizowana z udziałem osób starszych w wieku powyżej 65 lat....</p> <p>Biorąc pod uwagę średnią długość życia, zwłaszcza w krajach takich jak Turcja, można powiedzieć, że osoby powyżej 65 roku życia spędzają więcej czasu na samoopiece niż na sztuce lub indywidualnych hobby i prowadzą bardziej stabilne życie. Dlatego arteterapia dla osób starszych jest bardziej prawdopodobna po 50-55 roku życia.</p> <p>Z drugiej strony, dla pacjentów zbliżających się do końca życia, arteterapia oparta na uważności może być pomocna w łączeniu się z duchowością, sensem życia, wiarą i pokojem. Chociaż MBAT nie</p>



	może pomóc w zmniejszeniu fizycznych objawów choroby, może być przydatna w poprawie samopoczucia emocjonalnego i siły psychicznej w czasach cierpienia, odzwierciedlając cele opieki paliatywnej. Na tym etapie warto również zbadać wykorzystanie sztuki cyfrowej.
Türkiye:	Narzędzia i treści cyfrowe mogą być tworzone w celu wspierania kompetencji/umiejętności cyfrowych, które mogą być potrzebne do uzyskania większych umiejętności w zakresie MBAT.
	Sztuka cyfrowa i jej rodzaje wykorzystywane w terapiach artystycznych opartych na uważności umożliwią dotarcie do większej liczby osób, a także rozwój umiejętności cyfrowych. Ponadto, bardziej intensywne narzędzia interakcji cyfrowej mogą być wymagane, gdy uważa się, że zmniejsza to interakcję między osobami. W tym momencie znaczenie zyskuje możliwość zastosowania terapii w grupach.
Türkiye:	Członkowie sieci/inicjatywy/strony/interesariusze mogą odnieść korzyści z korzystania z MBAT
	<p>Po pierwsze, głównymi beneficjentami mogą być szpitale lub instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym, co zostało dogłębnie zbadane w badaniu "A Randomized, controlled trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer" Daniela A. Montiego, Caroline Peterson, Elisabeth J. Shakin Kunkel, Waltera W. Haucka, Edwarda Pequignota, Lory Rhodes i George'a C. Brainarda z Uniwersytetu Thomasa Jeffersona w Filadelfii w USA.</p> <p>Ponadto jej rozpowszechnianie w sektorze sztuki przyczyni się do szerszego zainteresowania sztuką. Biorąc pod uwagę, że arteterapeuci pracują głównie z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i osobami starszymi, Mindfulness Based Art Therapy byłaby odpowiednia do wykorzystania przez każdą instytucję, która pracuje z osobami z szerokim zakresem trudności, niepełnosprawności lub diagnoz. Obejmują one problemy emocjonalne, behawioralne lub psychiczne, trudności w uczeniu się lub niepełnosprawność fizyczną, stany ograniczające życie, stany neurologiczne i choroby fizyczne.</p>



	<p>W związku z tym beneficjentami są:</p> <ul style="list-style-type: none">• Szpitale• Instytucje zdrowia psychicznego• Instytucje zajmujące się sztuką• Sektor edukacji• Instytucje zajmujące się młodzieżą i powiązanymi sieciami <p>wydają się czerpać korzyści z terapii sztuką opartej na świadomości.</p>
Türkiye:	Szkolenia/możliwości związane z MBAT są na wyciągnięcie ręki.
	<p>Trudno powiedzieć, że wszystkie możliwości i szkolenia związane z Terapią Artystyczną Opartą na Uważności są bardzo łatwo dostępne. Kiedy skanuje się literaturę, widać bardzo niewiele badań i zastosowań dla arteterapii opartej na uważności. Wynik ten sprawia, że badania i praktyki w zakresie arteterapii opartej na uważności są bardziej wartościowe i innowacyjne. Dlatego każde badanie, które zostanie przeprowadzone w tej dziedzinie, każda treść, która zostanie wyprodukowana, będzie bardzo cenna.</p>
Türkiye:	Możliwości uzyskania bezpłatnych praktyk związanych z MBAT
	<p>Kiedy literatura jest skanowana, nie ma sposobu, aby uzyskać aplikacje związane z MBAT za darmo. Powody takie jak niska liczba specjalistów korzystających z Mindfulness-Based Art Therapy oraz fakt, że nie jest to często preferowana terapia w razie potrzeby, mogą być postrzegane jako przyczyna tej sytuacji. Dlatego też każda praca, która zostanie wykonana i treść, która zostanie stworzona dla terapii sztuką opartej na świadomości, będzie bardzo cenna. Treści, które zostaną dostarczone po szeroko zakrojonych działaniach upowszechniających, wypełnią również dużą lukę w tej dziedzinie. Badania, które zostaną przeprowadzone w celu uznania terapii i treści, które zostaną przedstawione, sprawią, że będzie ona bardziej znana i preferowana przez większą liczbę specjalistów.</p>
Türkiye:	Badania nad skutecznością terapii MBAT osób starszych z zaburzeniami psychicznymi. Wyjaśnienie i podział badań.



	<p>Arteterapia oparta na uważności jest stosunkowo nową koncepcją w Turcji. W przeciwieństwie do arteterapii, ta forma terapii jest terapią, w której uważność i arteterapia są stosowane razem. Koncepcja ta została po raz pierwszy wspomniana przez psychologa i autora Laury'ego Rappaporta w 2009 roku w książce <i>Awareness and Art Therapies</i>. Mówiąc najprościej, MBAT łączy w sobie korzyści płynące z treningu uważności (na przykład medytacji) w ramach terapii sztuką. W tym artykule znajdują się informacje o tym, czym jest arteterapia oparta na uważności i jakie są jej zastosowania.</p>
Türkiye:	Czy wdrażasz przyjazne dla środowiska metody MBAT lub metody związane z MBAT na Litwie?
	<p>Niedawne badanie (Smith, 2022) opublikowane w czasopiśmie <i>Environment and Behavior</i> wskazuje, że ćwiczenia uważności prowadzą do większego zaangażowania w przyrodę i zachowań proekologicznych¹. Można powiedzieć, że bardziej uważni ludzie są lepszymi ekologami.</p> <p>Pozwala nam również bardziej świadomie zarządzać naszymi emocjami i myślami, a świadomość ta wiąże się z pozytywnymi wynikami psychicznymi.</p> <p>Dlatego też prowadzone działania artystyczne obejmują pewne działania, które świadomie lub nieświadomie pokrywają się z podejściem MBAT. Badania prowadzone w tym kontekście są często prowadzone w bezpośredniej interakcji z naturą. Osoby, które mają kontakt ze środowiskiem i naturą w swoich działaniach, również dbają o zrównoważoną sztukę. Doktorant Scott M Pickett wyjaśnia, że Mindfulness wzmacnia uwagę i świadomość, co może prowadzić ludzi do uświadomienia sobie natury, środowiska i/lub informacji o zmianach klimatu (Pickett S. M., et al., 2022).²</p> <p>W tym celu większość działań opartych na MBAT prowadzonych w Turcji obejmuje metody przyjazne dla środowiska. Działania artystyczne, zwłaszcza z osobami starszymi, obejmują warsztaty, które są powiązane z naturą i wykorzystują naturę jako główny temat.</p> <p>Zaobserwowano (Cuncic, 2021), że uczestnicy są bardziej świadomi cyklu środowiskowego po zajęciach, a ich tendencja do</p>



angażowania się w zachowania przyjazne dla środowiska wzrasta. Widać, że intensywność emocji, które rozwijają się w kierunku świadomości, obejmuje interakcję ze środowiskiem, z którym po raz pierwszy mają kontakt. Najważniejszą korzyścią płynącą z filozofii MBAT jest to, że widzimy wzrost tendencji do wrażliwości społecznej w emocjach i zachowaniach w związku z wynikami mentalnymi.





Badania terenowe w Polsce

Polska:	Obecna sytuacja MBAT w Polsce
	<p>W Polsce MBAT, łączący zalety treningu uważności z ramami struktur arteterapii, jest praktycznie nierozpoznany. Zdecydowanie częściej wskazuje się na nią i mówi o niej w arteterapii.</p> <p>W lecznictwie w Polsce arteterapia jest ważnym elementem działań terapeutycznych na oddziałach psychiatrycznych (stacjonarnych i dziennych), ZOL-e (Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze), oddziałach geriatrycznych, oddziałach rehabilitacyjnych (rehabilitacja neurologiczna, rehabilitacja ortopedyczna), oddziałach alzheimerowskich (leczenie demencji).</p>
Polska:	Korzyści i zyski z MBAT i powiązanych metod
	<p>Arteterapia z mindfulness oraz inne pokrewne działania (muzykoterapia, terapia zajęciowa, teatroterapia, bajkoterapia, filmoterapia, choreoterapia, relaksacja, arteterapia) są niezbędnym elementem powrotu pacjenta do pełnego zdrowia lub uzyskania jak największej poprawy.</p> <p>Dzięki aktywnemu uczestnictwu w wyżej wymienionych zajęciach pacjenci mają możliwość skupienia swojej uwagi na kreatywnych i pomysłowych działaniach artystycznych, co pozwala im odnaleźć przyjemność i radość oraz odciąga ich od dolegliwości, które często są długotrwałe i dominują w ich codziennym życiu.</p> <p>Wyraźnie poprawia się ogólny poziom zadowolenia z codziennego życia, a w wielu przypadkach pacjenci odkrywają nowe możliwości, których wcześniej nie dostrzegali.</p> <p>Pojawiają się nowe cele życiowe, ponieważ często nowe zainteresowania artystyczne pozostają z nimi do końca życia. Chętnie dzielą się swoją radością związaną ze sztuką z personelem medycznym (lekarzami, pielęgniarkami) i swoimi rodzinami. Podkreślają, że mniej koncentrują się na dolegliwościach związanych z przewlekłym bólem.</p> <p>Często ta twórcza aktywność połączona z uważnością staje się wypełnieniem wolnego czasu, a powstałe prace są wykorzystywane do dawania prezentów innym.</p> <p>Zajęcia artystyczne wykorzystujące elementy mindfulness w naturalny sposób łagodzą stres u osób starszych i wielorako chorych, które często czują się samotne, odseparowane od rodziny</p>



(ten rodzaj stresu wpływa na zaburzenia snu, a relaksacja związana z mindful art therapy przywraca regularny, zdrowy sen).

Uważny kontakt ze sztuką poprawia koncentrację w codziennym życiu, rozbudza kreatywne myślenie i działanie.

Najczęściej wymieniane problemy psychologiczne, w przypadku których potwierdzono korzystne zastosowanie arteterapii opartej na uważności.

- Zaburzenia lękowe
- Zaburzenia odżywiania
- Nadużywanie substancji (zapobieganie nawrotom)
- Zaburzenia depresyjne
- Problemy związane ze stresem
- Problemy z gniewem

Korzyści z MBAT, wykazane w literaturze, obejmują:

- Poprawa stabilności psychicznej
- Poprawa jakości życia (QoL)
- Zmiany we wzorcach mózgowych odzwierciedlające spokojny, skoncentrowany stan uwagi.
- Grubsze i bardziej rozwinięte obszary istoty szarej w mózgu
- Rozwój ścieżek neuronowych w mózgu, które umożliwiają tworzenie i skupienie się na tworzeniu sztuki.
- Zmniejszone unikanie poznawcze, w którym stajesz się mniej świadomy tego, co myślisz i robisz, gdy doświadczasz stresu psychicznego.
- Poprawa intuicji i zaufania do własnego ciała (jak się czujesz i co to oznacza)
- Zwiększona świadomość emocjonalna
- Zwiększone poczucie kontroli i zdolność do dzielenia się wewnętrznymi przemyśleniami
- Zwiększona świadomość podstawowych problemów, które były ukrywane
- Zdolność do komunikowania abstrakcyjnych uczuć
- Wzrost poczucia własnej wartości i samoakceptacji
- Poprawa uwagi



Polska:	Czy znasz doświadczenia związane z MBAT lub pokrewnymi metodami u osób starszych?
	Arteterapia i terapia zajęciowa są stosowane na oddziałach psychiatrycznych, rehabilitacji neurologicznej i ortopedycznej, a także na psychiatrycznych oddziałach ZOL, gdzie praktycznie 100% pacjentów jest w wieku powyżej 65 lat. W dostępnej literaturze, profesjonalnych artykułach i specjalistycznych publikacjach brakuje konkretnych i wyczerpujących danych na ten temat.
Polska:	Narzędzia i treści cyfrowe mogą być tworzone w celu wspierania kompetencji/umiejętności cyfrowych, które mogą być potrzebne do uzyskania większych umiejętności w zakresie MBAT.
	Aplikacja na smartfony, zapewniająca różne rodzaje aktywności związanych ze sztuką dla seniorów.
Polska:	Członkowie sieci/inicjatyw/strony/interesariusze mogą odnieść korzyści z korzystania z MBAT
	<ul style="list-style-type: none">• Szpitale• Zakłady przetwarzania• DPS• Instytucje edukacyjne i szkoleniowe• Uniwersytety Trzeciego Wieku• Domy spokojnej starości
Polska:	Szkolenia / możliwości związane z MBAT są dla Ciebie dostępne
	Brak oferty edukacyjnej (szkolenia, kursy, warsztaty, studia podyplomowe i inne) w zakresie arteterapii opartej na uważności. Proponowana oferta obejmuje arteterapię (studia podyplomowe, 2 lub 3 semestry) oraz kursy i warsztaty, MBSR, MBCT, MBLC.
Polska:	Możliwości uzyskania bezpłatnych praktyk związanych z MBAT
	Brak dostępnych danych.
Polska:	Badania nad skutecznością terapii MBAT osób starszych z zaburzeniami psychicznymi. Wyjaśnienie i podział badań.



	Brak dostępnych danych.
Polska:	Czy wdrażasz ekologiczne metody MBAT lub metody związane z MBAT w Polsce?
	MBAT jest w Polsce praktycznie nieznany. Informacje na temat tej formy działania terapeutycznego są minimalne, praktycznie niedostępne. W związku z tym niemożliwe jest dostarczenie wiarygodnych informacji na temat stosowania ekologicznego MBAT w Polsce.





Podsumowanie/Wnioski

Dogłębne badanie krajów partnerskich ujawniło kluczowe informacje dotyczące obecnej sytuacji MBAT w krajach partnerskich.

Na Cyprze MBAT nie jest stosowana w oparciu o definicję i zasady zaproponowane przez Laury Rapport. Stosowana jest arteterapia, ale jej zakres jest ograniczony. Zgodnie z cypryjskim raportem, stosowanie MBAT może być wspierane poprzez stworzenie aplikacji zawierającej wytyczne dotyczące jej stosowania. Może to przynieść korzyści osobom z mniejszymi możliwościami. Na Cyprze potrzebne są dalsze badania nad MBAT.

W Hiszpanii tylko prywatne instytucje oferują MBAT. Szkolenie w zakresie MBAT jest długie i kosztowne, więc możliwości uzyskania wykształcenia są ograniczone. Hiszpania boryka się również ze wzrostem liczby młodych i starszych osób odwiedzających prywatne kliniki w celu otrzymania MBAT po wybuchu COVID-19.

W Danii MBAT również nie jest stosowana zgodnie z definicją i zasadami zaproponowanymi przez Laury Rapport. Uważność jest stosowana jako opcja leczenia, ale nadal wymaga czasu na określenie standardów. Arteterapia jest również stosowana jako metoda niezależna od uważności. Podobnie jak Cypr, Dania również zaproponowała użycie aplikacji, która zawiera wskazówki dotyczące MBAT. Praktyki MBAT powinny być zorganizowane w sposób integracyjny, aby osoby z mniejszymi możliwościami miały do nich dostęp.

Na Litwie sytuacja dotycząca MBAT jest niestabilna. Podobnie jak w Hiszpanii, tylko prywatne instytucje oferują MBAT. Podobnie jak Cypr i Dania, Litwa również oferuje korzystanie z aplikacji, która wymaga podstawowych



umiejętności informatycznych. Potrzeby badawcze w obszarze MBAT są również podkreślane na Litwie.

W Turcji, podobnie jak we wszystkich innych krajach, MBAT nie jest szeroko stosowana. W przeciwieństwie do innych krajów, Türkiye podkreśliło również znaczenie interakcji twarzą w twarz w terapiach, sugerując tym samym ostrożne korzystanie z narzędzi cyfrowych. Türkiye zaproponowało, że większa widoczność MBAT może ułatwić dostęp do niej osobom o mniejszych możliwościach. Podobnie jak inne kraje, Turcja zasugerowała więcej badań na temat korzystania z MBAT.

W Polsce MBAT również nie jest powszechnie stosowana (podobnie jak w innych krajach). Arteterapia i terapia zajęciowa są popularnymi metodami dla pacjentów w wieku powyżej 65 lat. Podobnie jak większość krajów, Polska wskazała również na konieczność opracowania aplikacji na smartfony. Polska wspomniała również o braku możliwości edukacyjnych i badań nad MBAT.

Podsumowując, z raportów krajów partnerskich jasno wynika, że MBAT nie jest powszechną metodą, a także, gdy jest stosowana, jest używana z różnymi definicjami i zasadami (w porównaniu z definicją przedstawioną przez Laury Rapport). Podkreśla to pojawiającą się potrzebę stworzenia jasnej definicji MBAT. Oczywiście jest również, że dostęp do MBAT (jeśli jest dostępny) jest ograniczony, ponieważ tylko prywatne organizacje zapewniają praktyki MBAT. Kluczowe wydaje się podniesienie świadomości wśród rządów i uruchomienie możliwości bezpłatnego dostępu do praktyk związanych z MBAT. Tworzenie aplikacji na smartfony może umożliwić bezpłatny dostęp do MBAT, szczególnie dla seniorów, którzy doświadczają również przeszkód transportowych.



Wreszcie, w poszczególnych krajach potrzebne są dalsze badania nad MBAT i MBAT dla seniorów.

Studia przypadków/wdrożenia:

Wkład Cypru

Wkład Hiszpanii

Wkład Danii

Wkład Litwy

Wkład Türkiye

Wkład Polski

Wprowadzenie

Poniższa sekcja zawiera studia przypadków dotyczące wdrażania MBAT w poszczególnych krajach, w tym na Cyprze, w Hiszpanii, Danii, na Litwie, w Turcji i Polsce. W tych studiach przypadku omówiono szczegółowe informacje na temat podejścia, metodologii, procesu stosowania podejścia oraz sposobu, w jaki MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego. Każdy kraj dostarczył studia przypadków specyficzne dla danego kraju, które mają na celu omówienie punktów podkreślonych powyżej.



Studia przypadków na Cyprze

Tytuł studium przypadku 1:

Chrystalla Kamenou Praktyka

Partner proponujący:

STANDO LTD

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Cypr

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Przez ostatnie 13 lat Chrystalla Kamenou prowadziła swoją prywatną praktykę pracując indywidualnie z ludźmi, którzy borykają się z kwestiami pewności siebie, stresem, trudnościami w relacjach interpersonalnych, traumą, problemami behawioralnymi, trudnościami ze zdrowiem psychicznym i mają ogólną potrzebę samopoznania w kreatywny sposób. Ponadto jest superwizorem klinicznym dla innych arteterapeutów. Dodatkowo współpracuje z instytucją Nea Eleousa, która przyjmuje osoby o specjalnych potrzebach. W przeszłości współpracowała z Ministerstwem Edukacji (OAP i DRASE), organizując i prowadząc krótkoterminowe warsztaty dla dzieci ze szkół podstawowych, mające na celu rozwój i wzmocnienie umiejętności, takich jak współpraca, rozwiązywanie problemów, pewność siebie i wyrażanie uczuć.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

- Malowanie
- Kolaż
- Konstrukcje

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:



Charakter działań (malowanie, kolaż, konstrukcje) i wykorzystanie materiałów takich jak farby, glina i konstrukcje sprawiają, że arteterapia jest bardziej przyjazna dla dziecka. Dziecko, na widok znanych i przyjemnych materiałów, zaczyna wchodzić z nimi w interakcje i odkrywać nowe możliwości, dzięki czemu obecność terapeuty staje się bardziej akceptowalna.

W jaki sposób MBAT lub podejście związane z MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego?

- zwiększona stabilność psychologiczna
- lepsza jakość życia (QoL)
- zmiany we wzorcach mózgowych odzwierciedlające spokojny, skoncentrowany stan uwagi
- grubsze i bardziej rozwinięte obszary istoty szarej w mózgu
- rozwój ścieżek neuronowych w mózgu, które umożliwiają tworzenie i skupienie się na sztuce
- zmniejszone unikanie poznawcze, w którym stajesz się mniej świadomy tego, co myślisz i robisz, gdy doświadczasz cierpienia psychicznego
- lepsza intuicja i zaufanie do własnego ciała (jak się czujesz i co to oznacza)
- zwiększona świadomość emocjonalna
- zwiększone poczucie kontroli i zdolność do dzielenia się wewnętrznymi przemyśleniami
- Zwiększona świadomość podstawowych kwestii, które były ukryte
- zdolność do komunikowania abstrakcyjnych uczuć
- zwiększona samoocena i samoakceptacja
- zwiększona koncentracja uwagi

Link do strony internetowej:

-

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Mandala

**Tytuł studium przypadku 2:**

Mandala: Studio sztuki i centrum arteterapii

Partner proponujący:

STANDO LTD

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Cypr

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Ośrodek został założony przez doświadczoną psychoterapeutkę wizualną, Elinę Souglidou. Pracownia oferuje koloroterapię, arteterapię, MBAT / lub zajęcia plastyczne dla dzieci, grupy dla dorosłych oraz psychoterapię sztuką. Psychoterapia sztuką to forma psychoterapii oparta na wykorzystaniu materiałów i kolorów oraz relacji terapeutycznej, poprzez którą zachęca się do kreatywności i ekspresji emocjonalnej jednostki.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:**Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:**

W miarę postępów w terapii, dziecku udaje się wyrażać swoje lęki, pragnienia i marzenia bez cenzury, jednocześnie ciesząc się ze swoich dzieł i odczuwając przyjemność i satysfakcję. Psychoterapia sztuką i MBAT są przydatne dla osób, które mają trudności z wyrażaniem słowami tego, co czują lub myślą. Głównym celem leczenia jest zachęcanie do uzewnętrzniania uczuć i problemów każdej osoby.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego



Gesy oferuje jedynie dostęp do psychologów klinicznych i psychiatrów, którzy koncentrują się na badaniu zaburzeń psychicznych, a w przypadku tych ostatnich przepisują leki, podczas gdy psychologowie doradczą pomagają ludziom radzić sobie z emocjonalnymi, społecznymi i fizycznymi stresorami w ich życiu podczas leczenia. Utrudnia to oferowanie usług osobom z łagodną depresją lub zaburzeniami lękowymi, kwestiami społecznymi i emocjonalnymi lub długotrwałymi i nieuleczalnymi chorobami. Dlatego bardziej lekka forma terapii, MBAT, pozwala ludziom na lżejsze wprowadzenie do terapii, a następnie na dalsze porady terapeutów i psychologów.

Link do strony internetowej:

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

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Mandala

Tytuł studium przypadku 3:

Νεφέλες: Κέντρο Εικαστικής Θεραπείας - Centrum Arteterapii
Nefeles (Chmury)

Partner proponujący:

STANDO LTD

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Cypr

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:



Stosują arteterapię z uczniami (szkół podstawowych, gimnazjów i szkół średnich), z osobami cierpiącymi na zaburzenia psychiczne, problemy ze słuchem, niewidomymi, zatrzymanymi, imigrantkami, osobami ubiegającymi się o azyl i uchodźcami politycznymi. W 2018 r. założyli pierwsze centrum terapii sztuką na Cyprze o nazwie Nefeles, Clouds, gdzie ludzie w każdym wieku mają możliwość swobodnego i kreatywnego wyrażania siebie, rozwijania swoich umiejętności i dobrego samopoczucia. Działalność ośrodka mieści się w obszarze sztuki ukierunkowanej na dobrostan. Centrum oferuje comiesięczne sesje arteterapii dla dzieci i dorosłych, grupowe lub indywidualne, grupy zabaw sensorycznych matka-dziecko oraz laboratoria doświadczalne. Gości również osoby, które chcą wykorzystać przestrzeń do malowania (Open Studio), a także warsztaty wprowadzające, seminaria, konferencje itp. Ponadto prowadzili liczne seminaria arteterapeutyczne dla dzieci i dorosłych, laboratoria edukacyjne i warsztaty. Lenia jest koordynatorem programów edukacyjnych i seminariów Messy Play: Zabawa sensoryczna i arteterapia jako narzędzie rozwoju.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

W leczeniu pacjentów wykorzystują techniki zabawy sensorycznej i arteterapii. Zabawa sensoryczna obejmuje każdą aktywność, która angażuje zmysły małego dziecka: dotyk, węch, smak, ruch, równowagę, wzrok i słuch. Działania sensoryczne stymulują dociekanie i naturalnie inspirują młodych ludzi do stosowania procedur naukowych podczas zabawy, tworzenia, badania i eksploracji. Terapeuta tworzy wspierający pojemnik, który integruje sztukę: wrażliwą eksplorację stworzonych obrazów artystycznych. Celem jest również zintegrowanie technik uważności, np. nauk uważności, medytacji z przewodnikiem.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Interwencje oparte na uważności i akceptacji - w tym DBT, ACT, MBSR i MBCT - są stosowane w połączeniu z technikami arteterapii, takimi jak kolaż, kolorowanie, bazgranie i rysowanie.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego



Zbyt kliniczne podejście do usług w zakresie zdrowia psychicznego może przynieść więcej szkody niż pożytku, zwłaszcza w okresie powszechnego złego stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa, argumentował związek psychologów Pancyprian w niedawnym komunikacie prasowym. MBAT powoli zmienia sposób, w jaki podchodzimy do terapii, ponieważ jest to bardziej swobodna metoda, która angażuje również praktyki twórcze.

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Nefeles





Studia przypadków w Hiszpanii

Studium przypadku 1:

DIOSAS (BOGINIE) - Przedstawienie ruchu ciała

Partner proponujący:

Edukacja w toku

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Różne lokalizacje, Casal de les Dones (Dom Kobiet - centrum kulturalne).
Palma. Majorka. Hiszpania

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

CELE:

Kwestionowanie archetypów poprzez dogłębną analizę cech bogiń w celu rozpoznania naszych osobistych cech. Celem jest określenie, nad którymi aspektami musimy pracować, a które są już rozwiniętymi umiejętnościami. Kiedy już zdamy sobie z tego sprawę, zaczynamy reprezentować siebie jako jednostki poprzez ekspresję ciała. Ekspresja ciała poprawia inteligencję emocjonalną, czyli zdolność do skutecznego komunikowania emocji i pomysłów oraz uświadamiania ich sobie. Dzięki warsztatom GODDESSES uczestnicy mogą uświadomić sobie swoje zaburzenia i negatywne kwestie oraz nauczyć się zarządzać i komunikować swoje uczucia.

Sztuka performance, znana również jako sztuka akcji, zawsze idzie w parze z osobistym doświadczeniem i musi być traktowana jako narzędzie do samopoznania.

"GODDESSES" to projekt performansu ruchu ciała, którego celem jest zbadanie ludzkich doznań poprzez konfrontacyjny język ciała oparty na strukturze atrybutów 7 klasycznych bogiń, aby zweryfikować te modele, zakwestionować je i wygenerować nowe interpretacje nas samych. Dzieje się tak dzięki bezpośredniemu świadectwu uczestników, którzy będą musieli odpowiedzieć na pytania dotyczące ich stanu fizycznego i psychicznego w czasie występu. Pytania o ich emocje, co czują w tym momencie, jak się czują i jak reaguje ich ciało, będą punktem wyjścia do tego doświadczenia.

Dlaczego niektóre kobiety cenią sobie przede wszystkim małżeństwo i



rodzinę, podczas gdy inne przywiązują większą wagę do niezależności i samorealizacji? Dlaczego ta sama kobieta zachowuje się, w zależności od otoczenia, jako ekstrawertyczka lub introwertyczka?

Te i wiele innych pytań pojawiło się w trakcie projektu "DIOSAS", stanowiąc punkt wyjścia do odkrywania siebie i uwarunkowań społecznych, które wpływają na nasze codzienne życie.

Poprzez performatywne sesje warsztatowe uczestnicy wchodzi w kontakt ze swoim wewnętrznym światem, pomagając odzwierciedlić zbiorową i pluralistyczną sferę, a jednocześnie pomagając poprawić poczucie dzielenia się i wzajemności wśród uczestników.

W zależności od potrzeb uczestników, jedna z bogiń zostanie wybrana i będzie pracować z tymi atrybutami.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

METODOLOGIA PRACY

W zależności od potrzeb uczestników, wybierzemy jedną z bogiń i będziemy pracować z jej atrybutami.

Uznaje się za stosowne pracę w 2 sesjach po 2 godziny każda.

FAZA 0: OGŁĄDANIE PODSTAWOWYCH FILMÓW WIDEO.

Filmy są wyświetlane w sali wielofunkcyjnej i służą jako punkt wyjścia do wprowadzenia koncepcji warsztatów.

FAZA 1: KONTAKT Z ATRYBUTAMI, KTÓRYMI NALEŻY SIĘ ZAJĄĆ.

W oparciu o lekturę tekstu Jean Shinovej Bolen "*Boginie każdej kobiety*", wyodrębnienie pojęć do pracy odbywa się poprzez serię pytań w odniesieniu do każdego z atrybutów każdej bogini. Gdy uczestnicy zapoznają się już z atrybutami każdej z bogiń, będą samodzielnie reagować na dane wejściowe dostarczane wraz z opisami bogiń za pomocą ruchu, internalizując i tworząc frazę choreograficzną.

PYTANIA DLA UCZESTNIKÓW, w zależności od archetypu bogini.

W tym przypadku atrybut Ateny został przejęty.

-Jak się czujesz, kiedy walczysz?

-Kiedy, w którym momencie swojego życia? W którym momencie poczułeś się zagrożony i musiałeś walczyć?



- Dlaczego, jakie były powody, które wywołały tę walkę?
- Jak walczyłeś? W jaki sposób to robiłeś?
- Jak się czułeś?
- Jakie konsekwencje to przyniosło? Zmiany, traumy, przełomy, depresje, rozstania, rany, samodoskonalenie...

FAZA 2: POSTRZEGANIE CIAŁA.

Poprzez ćwiczenia:

- świadomość ciała,
- trajektoria przestrzenna,
- kontakt z drugą osobą i
- relacja z obiektem.

Przedstawić za pomocą krótkiej codziennej akcji ten moment walki, dopóki nie zostanie utrwalony za pomocą ruchu lub mikro-choreografii, będąc w stanie odtworzyć go w czasie. Możliwe jest włączenie przedmiotu codziennego użytku, a stylizacja kostiumów musi być wzięta pod uwagę.

FAZA 3: USTALANIE DZIAŁAŃ.

Uczestnicy będą musieli zapamiętać te działania cieleśnie za pomocą choreografii, aby móc działać na planie lub w studiu fotograficznym z białym tłem.

FAZA 4: REJESTROWANIE DZIAŁAŃ.

Mikroakcje są nagrywane na białym tle za pomocą kamery wideo i oświetlenia studyjnego.

FAZA 5: EDYCJA WIDEO.

Wybierane są najlepsze ujęcia, obraz jest retuszowany, a wideo edytowane.

WYSTAWA PUBLICZNA.

Wydarzenie może odbyć się w Domu Kobiet (centrum kultury), zbiegając się z publikacją propozycji na stronie internetowej, salach wystawowych, muzeach lub instytucjach poprzez wystawę i publiczną ekspozycję.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

**Wymagania techniczne:**

- Duża przestrzeń lub pokój (opcjonalnie z matami).
- Projektor wideo.
- Sprzęt nagłaśniający.
- Dostępne miejsce na pokaz lub wystawę.

Jeśli przestrzeń nie jest wyposażona w sprzęt techniczny, warsztaty zostaną ograniczone do ćwiczenia występu, bez nagrywania działań i bez wyświetlania podstawowego wideo.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Zidentyfikowano liczne korzyści, takie jak

- zaburzenia lękowe
- zaburzenia depresyjne
- kwestie związane ze stresem
- kwestie związane z gniewem

Dzięki Body movement Performance uczestnicy stopniowo nawiązują kontakt ze swoim wnętrzem, pracując najpierw nad rozpoznawaniem emocji, a następnie nad ich zarządzaniem. W dzisiejszych czasach, charakteryzujących się pandemią COVID-19, która powoduje wiele psychologicznych niepokojów, aktywność ta może być uważana za dobrą praktykę w celu powstrzymania negatywnych skutków wywołanych przez wirusa, a zatem jest zgodna z celami projektu MBAT.

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Leticia María. "DIOSAS"

**Studium przypadku 2:**

Uważność w Museu Nacional poprzez medytację

Partner proponujący:

Edukacja w toku

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Barcelona, Hiszpania, Museu nacional d'art de Catalunya

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Uważność w Museu Nacional. Museu Nacional d'Art de Catalunya zorganizowało kurs "Uważność i kompleksowa samoopieka" dla swoich pracowników w celu poprawy ich samopoczucia. Czasami ludzie mają tendencję do przechodzenia w tryb "automatyczny", zamiast być świadomymi tego, czym żyją w teraźniejszości. W ten sposób ludzie mogą stać się rozproszeni, a ich zmysły odłączone. Celem kursu jest zapewnienie pracownikom narzędzi do radzenia sobie z sytuacjami stresowymi i pomocy w regulacji emocjonalnej. Kurs został zorganizowany z myślą o tych, którzy chcieliby dowiedzieć się, jak zatrzymać hałas w swoim umyśle, radzić sobie ze stresem, lepiej pogodzić życie zawodowe z rodzinnym i skupić się na zadaniu, a nie rozpraszać się na wielu zadaniach w tym samym czasie.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

W studium przypadku wykorzystano 3 systemy regulacji emocjonalnej:

- System zagrożeń
- System osiągnięć
- System cichego połączenia

System zagrożenia jest aktywowany, gdy wykryjemy potencjalne niebezpieczeństwo lub zagrożenie. Jest to szybko działający system, który wywołuje stres, niepokój, złość, oburzenie itp. System osiągnięć to ten, który popycha nas do poszukiwania zaspokojenia materialnych i niematerialnych pragnień i potrzeb. Kiedy osiągamy nasze cele, daje nam to przyjemność i dobre samopoczucie. Z tego systemu łączymy się z emocjami przyjemności lub podniecenia związanymi ze stymulacją.



Studium przypadku 2:

Kiedy system uspokajający jest aktywowany, łączymy się z pozytywnymi uczuciami, czujemy się bezpiecznie. Z tego systemu łączymy się z emocjami dobrego samopoczucia, które nie są związane z wewnętrzną stymulacją i które zapewniają poczucie spokoju i bezpieczeństwa.

Często w wirze pracy żyjemy w stresującej atmosferze, z terminami do dotrzymania i czujemy się otoczeni zagrożeniami.

Ważne jest również stosowanie komunikacji interpersonalnej bez użycia przemocy.

W komunikacji bez przemocy ważne nie jest to, kto ma rację, ważne są potrzeby. Zarówno własne potrzeby, jak i potrzeby innych.

Uczucia nie są wywoływane przez innych, ale przez niezaspokojone potrzeby. W komunikacji bez przemocy wszystkie potrzeby mają taką samą wartość, zarówno nasze własne, jak i naszego rozmówcy.

W końcu jesteśmy w stanie zrobić lub poprosić o coś, aby zaspokoić nasze potrzeby. Ważne jest, aby wyrażać prośbę, a nie potrzebę. Prośba aktywuje system spokojnego połączenia, druga osoba postrzega ją jako zaproszenie do współpracy. Prośba aktywuje system walki i może powodować takie uczucia jak: uległość, sprzeciw, uraza, bunt.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie: Brak

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Po 6 sesjach Mindfulness charakteryzujących się medytacją i kontemplacją dzieł artystycznych, uczestnicy nauczyli się być świadomi sytuacji, w których wprowadzają się w tryb automatyczny, czyniąc zewnętrzne obawy własnymi. Uczestnicy nauczyli się akceptować zmartwienia i nie opierać się im, zainspirowani sugestywną i twórczą atmosferą muzeum i dzieł, które się w nim znajdują. Aktywując "tryb bycia", są w stanie regulować swoją emocjonalność.

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Museu nacional d'art de Catalunya (Muzeum Narodowe Sztuki Katalońskiej)

**Studium przypadku 2:****Studium przypadku 3:**

Malowanie na muzyce

Partner proponujący:

Edukacja w toku

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Różne lokalizacje (lepiej, jeśli są wyposażone w instrumenty muzyczne), Hiszpania

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Ta metodologia oferowana przez Terezę Ruiz de Lobera jest ćwiczeniem uważności wykorzystującym sztukę jako narzędzie, zarówno malarstwo, jak i muzykę. Technika ta ma na celu wyrażenie uczuć, rozpoznanie ich i znalezienie nowej równowagi emocjonalnej.

Tereza stworzyła tę technikę, która polega na tym, że uczestnicy jej warsztatów słuchają 4 różnych rodzajów melodii, które mogą przypominać o podstawowych emocjach, takich jak smutek, złość, szczęście i spokój. Rodzaj melodii można dostosować w celu zmniejszenia różnych objawów, z którymi chcemy sobie poradzić. W przypadku skutków psychologicznych spowodowanych blokadą Covid-19 i ogólnie pandemią, możemy wymienić depresję, niepokój, samotność, lęki.

Po wysłuchaniu melodii zostanie namalowana sylwetka jednego z uczestników, a po zakończeniu słuchania uczestnicy będą musieli wyrazić swoje uczucia, malując sylwetkę na temat tego, jak się czuli podczas słuchania melodii.

Malowanie przy muzyce na żywo pomoże im rozpoznać emocje i znaleźć dla nich nowe miejsce w naszej duszy/sercu.



Głównym celem jest doprowadzenie ludzi do medytacji, dlatego możemy uznać tę metodę za tak zwaną arteterapię. Malowanie jest doświadczane jako nieświadome, piękne, medytacyjne i uroczyste działanie. Jest to sztuka dla każdego, nikt nie musi mieć żadnych specjalnych umiejętności.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

Według Teresy za pomocą muzyki i kolorów można przedstawić emocje. Słuchając muzyki, uczestnicy dostrzegają intensywność swoich emocji, co prowadzi ich do skupienia się również na ruchu ramion podczas malowania.

Aby przeprowadzić tę sesję, potrzebujemy:

Płótno/arkusze/karton do malowania

Pędzle i farby

Zestaw stereo lub głośnik do muzyki na

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Sesja podzielona jest na następujące części:

Faza 1: Wprowadzenie do sesji: wyjaśniamy, co będziemy robić i dlaczego. W tej części wprowadzamy podstawowe zasady Mindfulness, aby zaprosić uczestników do życia "Tu i Teraz" oraz odczuwania swoich emocji i pozostawienia ich tam, aby naturalnie umieścić się we właściwym miejscu w nas.

Faza 2: Uczestnicy kładą się na podłodze z zamkniętymi oczami i słuchają 4 różnych rodzajów melodii. 4 melodie będą przypominać im 4 różne rodzaje emocji: smutek, złość, szczęście, spokój i będą musieli spróbować zrozumieć, z której części ciała pochodzi ich emocja.

Faza 3: Uczestnicy będą musieli narysować kontury innych uczestników na arkuszu lub kawałku kartonu. Następnie za pomocą farb i rąk/pędzli namalują miejsce, w którym odczuwali określoną emocję. Każda emocja będzie reprezentowana innym kolorem.



Etap 4: Pod koniec sesji uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami i emocjami. Dzielenie się nie jest obowiązkowe dla tych, którzy nie czują się na siłach, ale jest to okazja do rozpoczęcia konstruktywnego i refleksyjnego dialogu, w którym kluczowymi zasadami są szacunek dla innych i punkt widzenia jednostki.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Zidentyfikowano liczne korzyści, takie jak

1. Redukcja stresu i radzenie sobie z lękiem
2. Kontrolowanie strachu
3. Nauka koncentracji i ignorowania czynników rozpraszających
4. Zachęcanie do kreatywności
5. Podejście do doświadczenia z ciekawością i otwartością umysłu.
6. Nauka uspokajania się, gdy czujesz złość lub zdenerwowanie
7. Zachęcanie do życzliwości i współczucia wobec samego siebie
8. Zmniejszenie samokrytycyzmu
9. Świadome rozluźnianie napięć mięśniowych związanych z pracą
10. Rozwijanie umiejętności psychospołecznych, takich jak cierpliwość, pokora, radość z dobra innych, hojność, pracowitość i zrównoważenie.
11. Życie z życzliwością i w równowadze z innymi i środowiskiem.

Malowanie przy muzyce na żywo tworzy wyjątkową atmosferę, zwłaszcza ze względu na związek między sztuką wizualną a muzyką: muzyka i kolory mieszają się i ożywają. Muzyka może utrzymać emocje przy życiu podczas malowania.

Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy mają okazję odkryć swój wewnętrzny świat, a także zacząć rozumieć więź, która łączy to, co czuli podczas słuchania muzyki z tym, co udało im się wyrazić poprzez malowanie. Większa wiedza o nas samych i o emocjach, które nieustannie nas przenikają, ma pozytywny wpływ na naszą zdolność radzenia sobie z negatywnymi sytuacjami, szczególnie w trudnym okresie, takim jak ten charakteryzujący się pandemią. Z tego powodu



działanie to można uznać za dobrą praktykę, ponieważ ma na celu osiągnięcie tych samych celów zawartych w projekcie MBAT.

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Teresa Ruíz de Lobera (artystka wizualna)





Studium przypadku Danii

Studium przypadku 1:

Badania MBSR i MBKT dla młodych ludzi cierpiących na stres, lęk, depresję i niezadowolenie podczas pandemii Covid-19

Partner proponujący:

SOSU DZ.

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Dania, region Aarhus

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Badanie online na żywo prowadzone przez Aarhus University na Zoom, 8 tygodni z uważnością, jogą, medytacją i nauczaniem o stresie, komunikacji i percepcji. Dla 36 osób

Online w oddzielnych pokojach 2- 3 uczestników na raz i wspólny pokój online do dyskusji i szkolenia

Ankieta i kwestionariusz przed i po badaniu.

Praca domowa pomiędzy sesjami

Wywiad jakościowy w połowie i na końcu kursu z 3 uczestnikami jednocześnie.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

W programie MBSR uważność jest "świecką" formą medytacji, która wykorzystuje wiele różnych technik, które ingerują w ustalone ciało, umysł i codzienne nawyki (Lea i in. 2015).

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:



Poprzez różne ćwiczenia, takie jak skanowanie ciała, medytacje z naciskiem na hałas, myśli, ciało, uczucia, medytacje, spacer i ćwiczenia jogi, uczestnicy są w stanie "dotknąć" swoich nawyków. Ćwiczenia umożliwiają kultywowanie relacji z samym sobą, co sprawia, że ukryte nawyki stają się widoczne.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Link do strony internetowej:

www.mindfulness.au.dk

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Aarhus Universitet

Uniwersytet w Aarhus, Duńskie Centrum Uważności i Instytut Medycyny Klinicznej

Studium przypadku 2:

Uważność i "Tęszare złoto" (seniorzy w wieku 60-65 lat).

Partner proponujący:

SOSU DZ.

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Dania, region Aarhus

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:



Tłem projektu jest fakt, że średnia długość życia Duńczyków rośnie, zwiększając tym samym ryzyko rozwoju zaburzeń poznawczych i demencji w pewnym momencie. Jednocześnie istnieje coraz większa potrzeba utrzymania przez lata zdolności do uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym.

Łącznie w badaniu wzięło udział 82 seniorów. Projekt rozpoczął się w listopadzie 2019 roku.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

Projekt rekrutował osoby pracujące na prywatnym rynku pracy w wieku od 60 do 65 lat do badania, które mierzyło efekt MBSR poprzez porównanie go z grupą kontrolną.

W przypadku każdego uczestnika losowano, czy otrzyma on szkolenie MBSR od razu, czy zostanie umieszczony na 2-letniej liście oczekujących. Na tej podstawie w ciągu 2 lat można było zbadać wpływ na wybrane markery zdrowia psychicznego. Wybranymi markerami były:

- Samoocena stanu zdrowia i samopoczucia
- Jakość snu
- Poziom funkcjonowania poznawczego
- Funkcja autonomicznego układu nerwowego

Jednocześnie śledzili wpływ na zadowolenie z pracy, zwolnienia lekarskie i pozostanie na rynku pracy.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Poprzez różne ćwiczenia, takie jak skanowanie ciała, medytacje z naciskiem na hałas, myśli, ciało, uczucia, spacer medytacyjny i ćwiczenia jogi, uczestnicy są w stanie "dotknąć" swoich nawyków. Ćwiczenia umożliwiają kulturowanie relacji z samym sobą, co sprawia, że ukryte nawyki stają się widoczne.

Interwencja MBSR została przeprowadzona przez doświadczonego nauczyciela MBSR z Duńskiego Centrum Uważności. MBSR to standaryzowany program oparty na programie nauczania, w którym uczestnicy uczą się różnych metod treningowych (relaksacja, medytacja, joga) i otrzymują materiały (pliki audio z ćwiczeniami z przewodnikiem) do treningu w domu.



Standardowa realizacja MBSR to szereg sesji grupowych:

8 cotygodniowych 2,5-godzinnych sesji + 1 dzień

45 minut codziennego treningu w domu

Uczestnicy są zachęceni do kontynuowania treningu w domu po zakończeniu kursu, aby zachować zdrowie psychiczne.

W tym badaniu pierwsze 5 tygodni odbyło się zgodnie z planem, ale Covid19 zmienił pozostałą część kursu. Reszta odbyła się w formie sesji online, a intensywność została zachowana. Ze względu na COVID19 postanowiono opracować i zaoferować serię comiesięcznych "działań uzupełniających", aby wspierać ciągłą praktykę uczestników.

Ze względu na lockdown badanie było kontynuowane przez 10 miesięcy, a jego wartość była wysoka, ponieważ wielu uczestników było odizolowanych. Miesięczne sesje przypominające trwały 2 godziny każdego miesiąca i uczestniczyła w nich ponad jedna trzecia uczestników. Program nauczania był podobny do cotygodniowych spotkań, a dyskusje grupowe dotyczyły również COVID-19.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

W tym badaniu uczestnicy doświadczyli zwiększonej odporności w porównaniu z grupą z listy oczekujących. Doświadczone przez nich objawy stresu, lęku i depresji były niższe, a jakość ich życia wzrosła.

Link do strony internetowej:

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

[Ocena | Eksperci opracowują różne sposoby radzenia sobie ze stresem w oparciu o mindfulness | Psychologia \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org)

www.mindfulness.au.dk

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Aarhus Universitet

Uniwersytet w Aarhus, Duńskie Centrum Uważności i Instytut Medycyny
Klinicznej





Studia przypadków na Litwie

MBAT4SENIORS: Arteterapia oparta na uważności jako skuteczne narzędzie poprawy zdrowia psychicznego seniorów w kontekście pandemii COVID-19

Studium przypadku 1:

Przychodnia Antakalnis

Partner proponujący:

ERCC

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Poranne spotkania uważności online (kurs) dla wszystkich zarejestrowanych uczestników.

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Poradnia Antakalnis oferuje zdalne poranne spotkania Mindfulness, podczas których pacjenci uczą się odczuwać stany swojego ciała, myśli, emocje, zatrzymywać się, dotykać i nazywać to, co jest dla nas w życiu ważne i wartościowe. Zajęcia Mindfulness pomagają nauczyć się akceptować zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne rzeczy w psychice i w życiu. Wielkość grupy - 10-12 osób. Zajęcia rozpoczynają się o godzinie 20:30 Czas trwania zajęć - 1,5 godziny. Łącznie planowanych jest cztery-pięć sesji.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:



Podczas kursu wykorzystywane są klasyczne idee mindfulness. Kursy podzielone są na kilka spotkań:

I "Usłysz siebie i środowisko". Podczas tej sesji dowiemy się, czym jest uważność, nauczymy się być świadomi w chwili "tu i teraz", zauważymy otaczające nas środowisko i staniemy się świadomi tego, co dzieje się w naszych ciałach.

II "Poczuj swoje ciało". Podczas tego ćwiczenia będziemy starać się świadomie obserwować nasze ciało i jego zmysły, przetestujemy praktykę świadomego jedzenia. W tym ćwiczeniu zapraszamy do zjedzenia jednego suszonego owocu (lub kawałka owocu), który zwykle spożywasz.

III "Pozostań niespokojny". Podczas tej sesji omówimy, w jaki sposób uważna świadomość może pomóc nam radzić sobie z niepokojem, którego doświadczamy, a także nauczymy się obserwować i akceptować niespokojne myśli, z którymi się spotykamy. Wspólnie zbadamy, w jaki sposób uważna świadomość może pomóc nam przetrwać w zmieniających się okolicznościach życia i nauczyć się zdawać sobie sprawę, że jesteśmy czymś więcej niż okolicznościami, które nas otaczają.

IV "Bądź smutny". W tej sesji wyjaśnimy, w jaki sposób praktyka uważnej świadomości może pomóc w radzeniu sobie z uczuciem smutku i jakie korzyści może przynieść umiejętność zaakceptowania własnego smutku. Podczas sesji praktycznych nauczymy się radzić sobie z nieprzyjemnymi wydarzeniami w życiu poprzez doświadczenie i będziemy ćwiczyć, jak radzić sobie z trudnymi emocjami w trudnych okresach życia.

V "Świadomie doświadczaj siebie w codziennym życiu i w przepływie życia". Podczas sesji nauczymy się ponownie patrzeć na to, kim naprawdę jesteśmy, na nasze atrakcyjne i nieatrakcyjne cechy oraz na pytanie, co jest dla nas naprawdę ważne w życiu.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie: Brak

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego



Efekty uważnej medytacji mindfulness zostały już udowodnione w wielu badaniach. Praktyka ta pomaga wzmocnić psychikę i ciało, zmniejsza stres, wzmacnia współczucie i poprawia pamięć. Daje możliwość lepszego zrozumienia siebie i innych, doświadczenia i cieszenia się chwilą tu i teraz, a także nauczenia się praktykowania jej poza kursami.

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Przychodnia Antakalnis jest publiczną instytucją opieki zdrowotnej typu non-profit, założoną w 1983 roku przez gminę miejską Wilno. Przez dziesięciolecia przychodnia zdobyła bezcenne doświadczenie, rozwinęła się i udoskonaliła.

Studium przypadku 2:

M. K. Čiurlionis Muzeum Sztuki zajęcia z arteterapii

Partner proponujący:

ERCC

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

W Muzeum Sztuki M. K. Čiurlionisa, V. Putvinskio g. 55, Kowno

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Muzeum zaprasza wszystkich, którzy chcą poradzić sobie ze stresem, szukają nowych sposobów samopoznania, interesują się sztuką, psychologią lub po prostu chcą na nowo spojrzeć na twórczość M. K. Čiurlionisa na bezpłatne zajęcia arteterapii w Muzeum Sztuki M. K. Čiurlionisa.

Nota: Mikalojus Konstantinas Čiurlionis (pol: Mikołaj Konstanty Czurlanis; 22 września [O.S. 10 września] 1875 - 10 kwietnia [O.S. 28 marca] 1911) był litewskim malarzem, kompozytorem i pisarzem.



Čiurlionis przyczynił się do rozwoju symbolizmu i secesji, był przedstawicielem epoki fin de siècle. Jest uważany za jednego z pionierów sztuki abstrakcyjnej w Europie. W ciągu swojego krótkiego życia skomponował około 400 utworów muzycznych i stworzył około 300 obrazów, a także wiele dzieł literackich i wierszy. Większość jego obrazów znajduje się w Narodowym Muzeum Sztuki im. M. K. Čiurlionisa w Kownie na Litwie. Jego dzieła wywarły głęboki wpływ na współczesną kulturę litewską.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

Zajęcia terapeutyczne zapraszają do spotkania nie tylko ze wspaniałymi obrazami M. K. Čiurlionisa, ale także z samym sobą. Poprzez medytacyjną obserwację dzieł sztuki uczestnicy zagłębią się w zrozumienie siebie, akceptację i analizę pojawiających się interpretacji. W oparciu o metafory, obrazy, kolory i kształty będą rysować, tworzyć własne obrazy, a na ścieżce poznania towarzyszyć im będzie arteterapeutka Sigita.

Arteterapia to świetne zajęcie dla tych, którzy chcą radzić sobie ze stresem, szukają nowych sposobów samopoznania, interesują się sztuką, psychologią lub po prostu chcą na nowo spojrzeć na twórczość M. K. Čiurlionisa. Metoda ta nie wymaga specjalnych zdolności artystycznych, ważny jest sam proces twórczy, który może być uzdrawiający, pielęgnujący, relaksujący.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Jest to okazja do zrobienia sobie krótkiej przerwy i pozostania ze sobą i sztuką, zdobycia nowych doświadczeń i poprawy zdrowia emocjonalnego. Podczas cotygodniowych sesji doświadczalnych instruktor mindfulness poprowadzi uważne praktyki świadomości w różnych przestrzeniach muzeum, zaprosi do zbadania siebie i swoich reakcji na stres i bodźce środowiskowe, zatrzymania się i zagłębienia w uczucia, emocje i działania, które powodują trudności. Podczas godzinnych sesji uczestnicy nauczą się rozwijać swoją uważność, a tym samym poprawią swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem i lękiem.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Metody arteterapii są zwykle stosowane przez specjalistów w dziedzinie edukacji, którzy pracują z osobami (w wieku od 7 do 18 lat) nie tylko w rozwoju, ale także w opiece zdrowotnej, pomocy społecznej i obszarach rekreacyjnych. Mniej niż połowa specjalistów posiada wykształcenie wyższe w zakresie



arteterapii. Większość zdobyła kwalifikacje arteterapeuty na specjalnych kursach, seminariach i szkoleniach.

Specjaliści, którzy stosują metody arteterapii, zauważają następujące zalety: rozwój autoekspresji, atrakcyjność metod arteterapii i efekt relaksacyjny, zachęcanie do odkrywania siebie i umiejętności społecznych u osób ze specjalnymi potrzebami. Wadami arteterapii, zdaniem specjalistów, są: nie w pełni przeanalizowany efekt terapii, niejasne nastawienie uczestników, brak informacji o możliwościach pracy arteterapeuty, duże nakłady materialne.

Zidentyfikowano obszary aktywności i funkcje, w których arteterapeuta może zapewnić pomoc psychospołeczną osobom ze specjalnymi potrzebami. Te obszary to: edukacja, opieka zdrowotna, pomoc społeczna i rekreacja. Możliwe funkcje arteterapeuty to: ewaluacja, konsultacje, korekta, interwencja, badania naukowe, rozwój, edukacja, koordynacja, zarządzanie, etyka (Balčiauskienė, 2010).

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Narodowe Muzeum Sztuki M.K. Ciurlionisa

Studium przypadku 3:

Nauczyciele-instruktorzy interwencji mindfulness "FUNDAMENTALS OF MINDFULNESS-BASED STRESS MANAGEMENT" (Podstawy zarządzania stresem w oparciu o mindfulness)

Partner proponujący:

ERCC

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:



Czas trwania studiów - 1 rok. Studia składają się ze zwykłych 10 bloków po dwa dni szkoleniowe (8 godzin akademickich dziennie) oraz dodatkowego 2-dniowego bloku na początku studiów w celu zapewnienia niezbędnej wiedzy psychologicznej. Szkolenia odbywają się w weekendy raz w miesiącu. Całkowity czas trwania szkolenia wynosi 176 godzin.

Szkolenia odbywają się w Wilnie i Kownie (liczba zajęć w każdym mieście zależy od podziału uczestników na regiony).

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

LITEWSKIE STOWARZYSZENIE PSYCHOLOGII OPARTEJ NA **UWAŻNOŚCI**

Organizacja społeczna zrzeszająca profesjonalistów (lekarzy, psychologów i innych pracowników służby zdrowia) oraz inne osoby zainteresowane uważnością w celu pogłębienia ich wiedzy, praktyki i pracy w tej dziedzinie. Stowarzyszenie zostało założone w 2015 roku i jest publicznym podmiotem prawnym z ograniczoną odpowiedzialnością cywilną.

Cele Stowarzyszenia:

- Zrzeszenie profesjonalistów w dziedzinie opieki zdrowotnej, wzmacniania pozycji i edukacji w celu wspierania ich rozwoju zawodowego w psychologii opartej na wiedzy.
- Promowanie metod psychologii opartej na świadomości wśród ogółu społeczeństwa i profesjonalistów.
- Prowadzenie szkoleń, rozwoju zawodowego i uznawania, ocena wiedzy i umiejętności specjalistów stosujących w swojej pracy metody psychologii opartej na świadomości.
- Przygotowanie i certyfikacja NAUCZYCIELI/INSTRUKTORÓW w zakresie interwencji Mindfulness.
- Współpraca z organizacjami publicznymi działającymi na Litwie i za granicą oraz reprezentowanie w nich interesów Stowarzyszenia.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:



Stowarzyszenie daje możliwość zostania nauczycielem-instruktorem Mindfulness Interventions i zapewnia kurs "FUNDAMENTALS OF MINDFULNESS-BASED STRESS MANAGEMENT" (160 godzin akademickich).

Certyfikaty są wydawane przez Litewskie Stowarzyszenie Psychologii Świadomości. Organizowane są również analogiczne studia uniwersyteckie dla lekarzy i psychologów.

Studia mają na celu zapoznanie słuchaczy z zasadami zarządzania stresem w oparciu o świadomość oraz możliwościami ich praktycznego zastosowania. Uczestnicy szkolenia zostaną zapoznani z innymi obszarami zastosowania psychologii opartej na świadomości - psychologią pedagogiczną i pracą z dziećmi, leczeniem zaburzeń odżywiania, nadużywaniem alkoholu/używaniem środków chemicznych, pracą z organizacjami itp.

Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników socjalnych, specjalistów zdrowia publicznego, pedagogów, specjalistów zarządzania zasobami ludzkimi, fizjoterapeutów, specjalistów wychowania fizycznego i sportu, pielęgniarek i innych osób zaangażowanych w opiekę zdrowotną, jej wzmacnianie i edukację człowieka.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Studiując na tym kursie będziesz

- Dowiedz się, czym są terapie uważności i jak działają.
- Zapoznaj się z dowodami naukowymi potwierdzającymi skuteczność tych metod.
- Zdobędziesz wiedzę i praktyczne umiejętności na temat tego, w jaki sposób interwencje oparte na świadomości mogą być stosowane w psychologii (zwiększając odporność na stres i jego konsekwencje, poprawiając zdolność adaptacji do złożonych sytuacji psychologicznych i społecznych oraz rozwiązywania problemów i radzenia sobie z wyzwaniami, a także zwiększając kreatywność), w organizacjach (zwiększając produktywność, jakość, satysfakcję z pracy) oraz w działaniach psychologii pedagogicznej (zwiększając skuteczność nauczania i uczenia się).
- Poznasz w praktyce techniki, które stanowią podstawę metody uważności.
- Uzyskaj praktyczne porady, wskazówki i odpowiedzi na wszelkie pytania.



-Ten program nauczania zapewnia dogłębną wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne, ale nie zapewnia formalnych kwalifikacji instruktorskich.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Zapewniając wykwalifikowanych instruktorów

Link do strony internetowej:

<https://mindfulness.lt/>

Nazwa instytucji/studium przypadku:

LITEWSKIE STOWARZYSZENIE PSYCHOLOGII OPARTEJ NA UWAGAŃCII





Studium przypadku Turcji

MBAT4Seniors: Arteterapia oparta na uważności jako skuteczne narzędzie poprawy zdrowia psychicznego seniorów w kontekście pandemii COVID-19

Studium przypadku 1:

Podejście Şeyma Çavuşoğlu

Partner proponujący:

BOSEV

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Türkiye

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Arteterapia jest postrzegana w Turcji jako jedno z obecnych podejść psychoterapeutycznych, które z dnia na dzień zyskuje coraz większą uwagę. W tym momencie Şeyma Çavuşoğlu jest jednym z pierwszych nazwisk, które przychodzą na myśl. Należy jednak zwiększyć wysiłki w zakresie rozpowszechniania, aby uzyskać uwagę, na jaką zasługuje. Aby zdefiniować arteterapię, należy najpierw stwierdzić, że mieści się ona w szerokim parasolu, który nazywamy ekspresyjnymi terapiami artystycznymi lub kreatywnymi psychoterapiami artystycznymi. Ekspresyjne terapie artystyczne obejmują wykorzystanie wszelkiego rodzaju sztuki w psychoterapii. Zastosowania takie jak muzykoterapia, terapia tańcem i ruchem, terapia twórczym pisanem i terapia poezją mogą być wymieniane wśród podejść i metod, z którymi najczęściej się spotykamy. Można powiedzieć, że arteterapia ogólnie koncentruje się na wykorzystaniu sztuk wizualnych w psychoterapii. Dlatego, gdy słyszymy wyrażenie Art Therapy, myślimy o rzeźbie, kolażu, produkcji



z różnymi farbami, sztuce marmurkowania, terapeutycznym wykorzystaniu materiałów takich jak ciasto i glina. Warto zapamiętać definicję Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Sztuką: "Art Therapy to zawód, który zajmuje się zdrowiem psychicznym i służbą ludziom. Aktywna produkcja sztuki zwiększa duchowe bogactwo życia jednostek, rodzin i społeczności poprzez procesy twórcze, teorię psychologii stosowanej i doświadczenie psychoterapeutyczne".

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

Od teraz może być możliwe zintegrowanie MBAT z obiektami tureckiego partnera BOSEV. MBAT ma jeszcze długą drogę do osiągnięcia pożądanego zainteresowania w Turcji, aby zasłużyć na swoje prawdziwe miejsce w społeczności. BOSEV posiada największy szpital rehabilitacyjny w Turcji, który został oficjalnie uruchomiony 24 maja 202 r. <https://incekrehabilitasyon.com.tr> BOSEV posiada również szpital www.ortadoguhastaneleri.com.tr zatrudniający specjalistów z tej dziedziny, a także 2 inne centra medyczne z usługami opieki domowej również dla osób z uszkodzeniem mózgu. BOSEV ma ponad 1000 pracowników pracujących w placówkach medycznych, w tym znanych specjalistów w tej dziedzinie, a teraz ma zamiar zintegrować MBAT z praktykami trwającymi w ośrodkach medycznych, tj. www.instagram.com/fzt.mehmetsefaaroglu/ jest jednym z naszych specjalistów pracujących z nami, bardzo znanym.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Arteterapia może być stosowana u osób w każdym wieku. Oczywiście ważne jest, aby arteterapeuta rozwijał się zgodnie z badanymi tematami i populacją. Na przykład praca z traumą wymaga wrażliwości oraz odpowiedniej wiedzy i doświadczenia w tym temacie. Metoda powinna być dostosowana do zastosowań związanych z traumą. Podobnie, wytyczne dotyczące arteterapii różnią się w zależności od badanej grupy wiekowej. Fakt, że instrukcje te są zrozumiałe i dostępne, pomaga w łatwiejszym przebiegu procesu. W tym miejscu chciałbym podkreślić znaczenie nadzoru i szkolenia. Niestety, w naszym kraju nie ma jeszcze programu studiów magisterskich w zakresie arteterapii. Jednak dzięki staraniom Art Psychotherapies Association otwarte są regularne szkolenia certyfikacyjne. Szkolenia te szkolą praktyków terapii sztuką. Innymi słowy, szkolą ludzi, którzy stosują arteterapię w swojej pracy, a nie terapeutów sztuki. Czekając z niecierpliwością na dzień, w którym zostaną otwarte programy dla absolwentów, takie szkolenia certyfikacyjne starają się zaspokoić potrzeby w tej dziedzinie.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego



Struktura sztuki, która wchodzi w interakcję z kreatywną stroną osoby i oferuje alternatywne środki wyrazu w punktach, w których ekspresja werbalna jest trudna, jest połączona z infrastrukturą psychologii, która otwiera przestrzeń i utrzymuje tę przestrzeń, aby osoba czuła się dobrze.

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Şeyma Çavuşoğlu, ekspert ds. MBAT

Studium przypadku 2:

Wykorzystanie narzędzi terapii tańcem, ruchem i sztuką w grupie wsparcia chorych na raka

Partner proponujący:

BOSEV

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Türkiye

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Choroba nowotworowa jest trudnym doświadczeniem życiowym, które może zagrażać życiu i wywoływać intensywne i złożone reakcje emocjonalne u pacjenta i jego krewnych w trakcie i po diagnozie. Może wywoływać u pacjenta takie uczucia jak strach, złość, żal, wstyd, depresję, a nawet myśli samobójcze (Serlin, 2000). Skuteczność takiej grupy wsparcia zależy od wybranego podejścia, a także kompetencji lidera grupy do prowadzenia pracy. Biorąc pod uwagę poczucie



zagrożenia dla istnienia jednostki oraz doświadczenia i podziały stworzone przez raka poprzez ciało, ważne jest, aby wyjść poza ekspresję werbalną lub dzielenie się, aby skorzystać z podejść, które zminimalizują separację między duszą-ciałem-umysłem i aktywują kreatywność jednostki. Terapie artystyczne i terapia ruchem tanecznym, które są jej częścią i zaczęły zajmować swoje miejsce w świecie psychoterapii około 50 lat temu, wyróżniają się pod tym względem, czego przykłady można zobaczyć w wielu klinikach onkologicznych w Ameryce i Anglii (Serlin, 2000).

10 TYGODNIOWY PROGRAM TERAPII RUCHEM TANECZNYM DLA GRUP WSPARCIA CHORYCH NA RAKA (DANCE MOVEMENT FOCUSED CANCER SUPPORT GROUP EXAMPLE) został wykorzystany przez stowarzyszenie. W ramach kontynuacji programu Dance Movement Therapy, który trwał przez dwa lata pod kierownictwem Marcii Leventhal, w okresie od lutego do kwietnia 2016 r. dwóch terapeutów przeprowadziło pod nadzorem dr Ilene Serlin i dr.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

Główne punkty wyjścia można podsumować jako wspieranie pacjentów psychicznie, zmniejszanie ich poziomu stresu, wzmacnianie ich związku ze zmieniającymi się ciałami, a tym samym pomaganie im w podejściu do siebie z większą miłością i pewnością siebie. W tym celu zaprojektowano częściowo ustrukturyzowaną i organiczną (płynną i elastyczną w zależności od chwili) grupę. Jako metodę zastosowano niektóre techniki ekspresyjnej arteterapii (malarstwo, instrumenty rytmiczne, karty z różnymi symbolami i obrazami itp.), ukierunkowaną medytację i niektóre ćwiczenia uważności, zwłaszcza oddychanie.

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Grupa powstała w wyniku wstępnych rozmów z pacjentami, którzy nie tylko zgłosili się do kliniki, ale byli również zainteresowani grupą z zewnątrz. We wstępnych wywiadach uzyskano informacje na temat krótkiej historii choroby i oczekiwań danej osoby, a także udzielono informacji na temat podstawowych kwestii, takich jak proces grupowy, podejście, plan czasowy i ciągłość. Podczas pierwszej sesji, która obejmowała również zasadę poufności, podpisano formularze świadomej zgody, które ponownie wprowadzono do porządku obrad.

W rezultacie grupa zaczęła liczyć 9 członkiń w wieku 40-55 lat o różnym poziomie wykształcenia. Grupa została utworzona niezależnie od rodzaju nowotworu i etapów procesu leczenia ze względu na liczbę zgłoszeń.



W pierwszej sesji oczekiwania wyrażone przez członków grupy po rozgrzewce są następujące:

- Aby móc głośniej wyrażać własne życzenia i potrzeby.
- Przestać wyglądać na "silnego" przez cały czas.
- Pozbądź się ich obciążeń i niepotrzebnych obowiązków.
- Wsłuchiwanie się w swoje ciało.
- Aby uzyskać wsparcie.
- Poruszając się; tańcząc.

6 członków ukończyło 10-sesyjny program, w którym każda sesja trwała od 1 godziny, 15 minut do 90 minut.

Etapy typowej sesji; Można je podsumować jako rozgrzewkę, proces (pojawienie się tematów i pracy) oraz zamknięcie, w którym następuje werbalne lub symboliczne dzielenie się. Jednak uczestnicy skorzystali również z "5-częściowego" modelu Marcii Leventhal podczas niektórych sesji.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Na podstawie głębokości i otwartości dzielenia się zaobserwowano, że można zapewnić nieoceniające środowisko terapeutyczne, które jest najbardziej podstawowym i podstawowym elementem, aby uczestnicy czuli się bezpiecznie i ujawnili się.

W pierwszych trzech sesjach dominowało wyrażanie smutku i żałoby z powodu wielu różnych strat, takich jak utrata niektórych części ciała lub funkcji, utrata dawnego zdrowego życia, a także straty w związkach. W czwartej i piątej sesji zaobserwowano, że podczas pojawienia się uczucia złości i odkrycia ekspresji związanej z niezrozumieniem przez otoczenie i nie znalezieniem potrzebnego wsparcia, niektóre emocje można wyrazić poprzez ruch taneczny. Po szóstej sesji pojawiły się momenty powrotu i przypomnienia sobie o "kobiecości". Dobrym tego przykładem jest hasło "moje włosy, moje ciało", które pojawiło się w tańcu grupowym. Biodra niemal po raz pierwszy angażują się w ruch, a do tego momentu nowo powstające Zaobserwowano, że rezygnują z ukrywania / zakrywania włosów lub łysienia (tak jak ukrywają inne części ciała, a nawet wiele emocji), zachęcając się nawzajem. Pod tym względem można powiedzieć, że podejście terapeutyczne zorientowane na taniec / ruch oferuje skuteczną możliwość transformacji w krótszym czasie w porównaniu z innymi terapiami zorientowanymi na mowę.



W tej grupie, w której pracowaliśmy przez 10 tygodni, tematy zaczynały się od wyrażania smutku / straty / żałoby, złości / rozczarowania / potrzeby wsparcia; Kontynuowano przypominanie sobie kobiecości / pozbywanie się załóż / uwalnianie w bezpiecznym środowisku i przekształcało się w pragnienie życia / energii życiowej w ostatnich sesjach.

W grupie, która rozpoczęła terapię od drobnych ruchów palcami na krześle, uczestnicy wstawali z własnej woli podczas sesji. rozprzestrzeniając się stamtąd na biodra i stopy w silnych lub lżejszych rytmach; Ta transformacja (od żałoby do energii życiowej), którą przeszli, wspierając krzesła, podłogi, ściany i siebie nawzajem - dla których mieli trudności ze znalezieniem "logicznego" wyjaśnienia - była bardzo znaczącym doświadczeniem dla nas jako praktyków do obserwowania.

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Sanat Psikoterapileri Derneği (Stowarzyszenie Psychoterapii Sztuką)

z

Expert.Psyc.Couns.Fulya Kurter (Psikodramatist / Praktyk terapii ruchem tanecznym)

Expert Psyc. Elçin Biçer (Psiko-onkolog / Praktyk terapii ruchem tanecznym)





Studia przypadków w Polsce

MBAT4Seniors: Arteterapia oparta na uważności jako skuteczne narzędzie poprawy zdrowia psychicznego seniorów w kontekście pandemii COVID-19

Studium przypadku 1:

ODKRYJ SWÓJ GŁOS z Olgą Szwaigier

Partner proponujący:

WSBINOZ

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Polska

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

"Każdy warsztat jest inny, ale zawsze jest praca z oddechem, wyobraźnią, uczuciami i ciałem, z instrumentem, jakim jest człowiek. Wykonuję wiele ćwiczeń relaksacyjnych, aby "wyciszyć" szczykościsk, który zniekształca widzenie i dźwięk. Swobodny, głęboki oddech odnawia w nas kontakt z Całością, przywraca spokój istnienia, poprawia postawę fizyczną, psychiczną, emocjonalną i duchową.

Prowadzący pomaga każdemu uczestnikowi odnaleźć swoje osobiste brzmienie i miejsce, w którym ono się w nas rodzi. Uczy jak wydobyć głos bez wysiłku. A wszystko to dzieje się przy jej życzliwym i ciepłym wsparciu. Na pierwszych warsztatach nie pracuje się jeszcze z konkretnym materiałem muzycznym, takim jak piosenka czy pieśń. Początkujący pracują tylko z dźwiękiem, ponieważ najważniejsze jest dla nich nauczenie się prawidłowej emisji głosu na początku swojej "wokalnej drogi".

Każdy człowiek ma poczucie rytmu i słuch, ale nie każdy potrafi korzystać z tych środków wyrazu. Instruktorka uczy, jak śpiewać całym ciałem, wierząc, że to, co jest dostępne dla niej, jest również dostępne dla innych ludzi.



Instruktorka uczy, jak śpiewać całym ciałem, wierząc, że to, co jest dostępne dla niej, jest również dostępne dla innych ludzi.

Zajęcia inspirują do odkrywania i poszukiwania swoich ukrytych możliwości wokalnych, pomagają odbudować pewność siebie, uczą tolerancji i samoakceptacji, a także uczą jak wykorzystywać swoje błędy jako "arcymistrzów" w rozwoju.

Prowadzący zachęca do korzystania z mocy intuicji, wyobraźni, wizualizacji i autosugestii. Buduje harmonię ciała, umysłu i ducha. Uczy jak uzdrowić swój głos i duszę.

Dźwięk to ruch, oddech i wibracja. Każdemu dźwiękowi przypisany jest określony kolor i centra energetyczne w naszym ciele.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

- głos
- śpiew
- relaks

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Warsztaty składają się z wykładów, ćwiczeń głosowych (grupowych i indywidualnych) oraz relaksacji. Nauczanie opiera się na ludzkim instrumencie, oddechu, mowie, śpiewie. To wiedza o powiązaniach z anatomią i centrami energetycznymi. Praca z ciałem i wyobraźnią.

W szczególności uczestnicy:

- poznać specyficzną dla tej metody emisję głosu, technikę operowania głosem i pracy nad jego świadomym brzmieniem
- poznanie swoich możliwości głosowych
- odkrywanie własnej indywidualności i ekspresji poprzez dźwięk
- nauczyć się pokonywać tremę
- nauka podstawowych dźwięków - nauka dźwięku i dykcji w oparciu o cały instrument, którym jest człowiek w całości
- nauczyć się, że głos jest podstawą dobrej komunikacji
- ułatwiają komunikację poprzez wyraźną wymowę i czysty dźwięk
- ćwiczenie głosu jako narzędzia do pracy ze stresem



- dowiedz się o uzdrawiającej roli dźwięku
- dowiedzieć się o znaczeniu wyobraźni

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Śpiew uczy:

- świadome bycie tu i teraz
- łączenie myśli, uczuć, słów i działań
- praca w relaksie
- akceptacja siebie i innych
- otwarcie na doświadczenie
- kreatywne poszukiwanie rozwiązań
- kontrolowanie i przekształcanie myśli
- kontakt z samym sobą, z własnymi uczuciami
- samoocena
- udostępnianie i odbieranie
- radzenie sobie ze stresem

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Olga Szwagier

**Studium przypadku 2:**

CYKL TERAPII SZTUKĄ, składający się z PIĘCIU SPOTKAŃ WARSZTATOWYCH, dla dorosłych

Partner proponujący:

WSBINOZ

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Polska

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Najprostszą definicją arteterapii jest oddziaływanie terapeutyczne wykorzystujące zasoby sztuki. Należy zauważyć, że w arteterapii tworzenie jest najważniejszym elementem, w przeciwieństwie do psychoterapii, w której rysunek lub malarstwo są czasami wykorzystywane jako element uzupełniający. Kreacja wizualna otwiera drogę do komunikacji między wewnętrznym ja a światem zewnętrznym, podążając za Malraux: "Sztuka jest najkrótszą drogą od człowieka do człowieka".

Arteterapia otwiera dostęp do naszego wnętrza: emocji, potrzeb, lęków, niepokojów. Znika napięcie i pojawia się naturalna energia do życia i radości. To sposób na radzenie sobie ze stresem.

CYKL TERAPII SZTUKĄ składa się z:**Warsztat 1.**

Moja ścieżka: - przeszłość - teraźniejszość - przyszłość.

Zobaczymy nasze życie na osi czasu za pomocą kart metafor. Przyjrzymy się uważnie temu, z czym przychodzimy na warsztaty. Będziemy pracować z obrazem i fotografią. Wybierzemy drogę, którą chcemy iść przez życie.

Warsztat 2.



Mój bagażnik.

Co zabieram ze sobą w podróż? Moje zdolności i talenty pomogą mi zachować równowagę. Stworzymy arteterapeutyczne koło życia. Przyjrzymy się strategiom i sposobom ładowania wewnętrznej baterii: fizycznej, emocjonalnej i mentalnej. Przyjrzymy się temu, co daje nam komfort w ciele. Przepracujemy blokujące myśli i przekonania.

Warsztat 3.

W podróży.

Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku, więc pracując z ciałem w przestrzeni i muzyce będziemy doświadczać siebie, relacji z innymi, naszych granic i tempa, które nam służy. Określimy, jakie działania i nawyki wprowadzić do naszego życia, aby mieć więcej spokoju, radości i energii każdego dnia. Będziemy również pracować z intencją-mandalą, aby otworzyć się na wewnętrzny spokój.

Warsztat 4.

Wygoda.

Nasz komfort psychiczny jest powiązany z komfortem fizycznym. Będziemy doświadczać różnych technik relaksacyjnych i uważności, aby uspokoić się tu i teraz. Będziemy pracować ze wspierającymi myślami i zobaczymy, jaką moc mają właściwe słowa. Nasz wygląd zewnętrzny jest odzwierciedleniem naszego wnętrza. Zaprojektujemy koszulkę, która będzie naszym motywacyjnym przypomnieniem stanu wewnętrznego spokoju, którego doświadczymy podczas spotkania.

Warsztat 5.

Moja oaza spokoju.

Stworzymy kolaż artystyczny jako plakat przypominający nam o bezpiecznym miejscu w nas samych.

W prezencie otrzymasz medytację z przewodnikiem do słuchania w domu.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:



- arteterapia
- muzykoterapia
- dramaterapia
- terapia tańcem i ruchem
- karty metafor
- kreatywna wizualizacja
- trening kreatywności i uważności
- chromoterapia
- terapia historią
- filmoterapia
- coaching
- NVC
- ACT

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Ważny jest sam proces twórczy i jego wpływ na samopoczucie psychiczne i fizyczne osoby poddającej się takiej terapii. Działania te są doskonałym sposobem na rozładowanie negatywnych emocji, obniżenie stresu i uspokojenie.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

- wzrost poczucia własnej wartości, pewności siebie, autonomii, wyjątkowości, zintegrowanej osobowości
- ponownie poczuć pełnię radości życia
- uwolnienie energii i kreatywności
- lepsza komunikacja z innymi
- poczucie wolności, wyrwanie się z więzienia przeszłości, "Nie miałem wyboru".



- utrata strachu przed spojrzeniami innych i zewnętrzną oceną
- odwaga, by żyć w pełni pomimo trudności i niedoskonałości

Link do strony internetowej:

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

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Akademia Artystyczna

Studium przypadku 3:

Weekendowe warsztaty w przestrzeni "Artystyczno-Kreatywnej": Malarstwo intuicyjne

Partner proponujący:

WSBINOZ

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Polska

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:



Malarstwo intuicyjne można określić jako prosty sposób malowania. Należy go jednak traktować nie tylko jako zwykły akt malowania, ale przede wszystkim jako formę terapii, niesamowitą podróż w głąb siebie, która może towarzyszyć nam w codziennym życiu pozytywnie wpływając na nas, a tym samym na otaczającą nas rzeczywistość.

Malarstwo Intuicyjne, poprzez siedemnaście zasad, daje nam możliwość połączenia się z prawą półkulą mózgową, sercem i tym wszystkim, co jest w naszej głębi, czego nie znamy, nie wiemy i czego często się boimy. Często to co dla nas niezrozumiałe, bolesne, ukryte głęboko dotyka nas najbardziej, bo blokuje nas przed życiem, podejmowaniem decyzji. Bardzo długo w świadomości społecznej funkcjonował pogląd, że uczucia, emocje należy postrzegać jako czynniki osłabiające zdolność do podejmowania decyzji. Przełom w tej kwestii nastąpił pod koniec lat 60-tych, kiedy to doszło do spotkania serca i umysłu. Od tego czasu nastąpił zwrot w kierunku poszukiwania wewnętrznej równowagi między tymi dwoma aspektami. Podobnie w malarstwie, tworzenie obrazów (nie przerysowanie) opartych na uczuciach, naszych wewnętrznych emocjach i przeżyciach staje się możliwe dzięki współdziałaniu obu półkul, ponieważ lewa półkula umożliwia nam chwytanie pędzla, wykonywanie nim ruchów, a prawa półkula - tworzenie obrazów.

- może tchnąć emocje w pędzel, wybrać kolory, kształty.

Genialność Malarstwa Intuicyjnego polega między innymi na tym, że łącząc się z prawą półkulą, źródłem naszej kreatywności, możemy pozbyć się wszelkiego balastu emocjonalnego, uwolnić się od fałszywych przekonań takich jak: nie potrafię, nie dam rady, nie zasługuję, nic się nie da zrobić i osiągnąć poczucie harmonii, wewnętrznej jedności. Malarstwo pokazuje, że wszyscy jesteśmy pełnowartościowymi istotami obdarzonymi różnymi talentami i nieograniczonymi możliwościami twórczymi. Systematyczne łączenie się z prawą półkulą mózgową pozwala nam doświadczać życia w nieznany dotąd sposób. Badania naukowe potwierdzają, że lewa półkula nie uczestniczy w procesach twórczych. Stąd tak ważna jest umiejętność korzystania z prawej półkuli mózgowej. Świadczą o tym liczne opinie ludzi nauki, artystów, którzy zauważyli, że największe przejawy kreatywności mają miejsce podczas snu, medytacji. Wszystkie sytuacje, w których pozwalamy racjonalnej części umysłu "odpocząć", pozwalają naszej kreatywności się zmanifestować. Dzieje się tak, ponieważ energia racjonalnego umysłu jest skierowana na świat zewnętrzny, podczas gdy serce karmi nasze wewnętrzne ja. Zachęcamy do skorzystania z bardzo prostej metody, dzięki której następuje natychmiastowe połączenie z prawą półkulą. Wystarczy wziąć kartkę papieru,



długopis lub ołówek i zacząć w niekontrolowany sposób rysować linie. To proste i genialne.

Malarstwo Intuicyjne nie skupia się tylko na malowaniu, jest przede wszystkim procesem, który otwiera nas na to, co dla nas nowe, wcześniej nieosiągalne. Wielokrotnie osoby, które miały okazję zetknąć się z tą metodą, przenoszą zasady tego stylu do codziennego życia, ponieważ Wedy, które są źródłem zasad, są uniwersalne i mają zastosowanie do wszystkich aspektów życia, takich jak życie osobiste, zawodowe, relacje z innymi. "Malowanie z serca jest niesamowitym, bardzo głębokim procesem". Istotą Malarstwa Intuicyjnego nie jest posiadanie talentu malarskiego, umiejętności malarskich. Tutaj najważniejsza jest chęć, umiejętność przestania myśleć, kierować pędzlem logicznie, chcieć go kontrolować. Kiedy pozbędziemy się logiki, pozbędziemy się wewnętrznego napięcia związanego z ograniczającymi przekonaniami, na przykład, że nie potrafimy malować, wtedy do głosu dochodzi nasza wyobraźnia, dziecięcy entuzjazm, pierwotny pomysł, który powoduje, że zaczynamy malować, a tym samym zaczynamy opowiadać historię. Początek tej historii to często podróż w nieznane, bo początek podróży niekoniecznie prowadzi do miejsca, w którym ją zakończymy. Dlatego malowanie obrazu z serca jest procesem, ścieżką, którą podążamy w tej chwili.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:

- płótno
- farby
- szczotki
- ręce
- wyobraźnia
- kreatywność

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:



Podczas sesji wykorzystujemy wrodzoną umiejętność malowania, którą posiada każdy niezależnie od wieku i doświadczenia. Metoda ta pomaga uwolnić potencjał twórczy i intelektualny oraz pozwala na wyrażanie emocji i uczuć. Szczególnie zachęcam do niej osoby, które twierdzą, że nie potrafią malować, ponieważ często blokuje nas strach przed oceną. Metoda malarstwa intuicyjnego skupia się na procesie, na doświadczaniu kontaktu z kolorami, strukturami. Łączy to, co przyjemne z tym, co użyteczne. Namalowane obrazy stanowią materiał do wglądu i źródło refleksji dla ich autorów. Po sesji wszystko, co zostało dotknięte "pracuje", zwykle przez kilka, kilkanaście dni. Pojawiają się refleksje i przemyślenia, dzięki którym możliwa staje się zmiana na poziomie świadomości i zachowania.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

Proces malowania obrazu z serca może uzdrowić nasze zadawnione konflikty, różne emocje takie jak: lęki, złość, głębokie traumy, urazy, o których zapomnieliśmy, a które tkwią głęboko w naszej podświadomości i mają na nas wpływ. Zdarza się, że namalowany obraz może nas zaskoczyć, jednak gdy przyjrzymy mu się bliżej, okazuje się, że proces wydobywania głęboko ukrytych wspomnień, emocji sam w sobie jest uzdrawiający. W szczegółach korzyści płynące z osobistego doświadczenia metody Intuitive Painting:

- lepsze radzenie sobie z trudnościami emocjonalnymi związanymi z brakiem poczucia bezpieczeństwa,
- przezwyciężenie niepokoju wynikającego z utraty poczucia przewidywalności,
- nabywanie umiejętności radzenia sobie z poczuciem braku kontroli i wpływu na zmieniające się okoliczności,
- zwiększenie samoświadomości w obszarze uczuć i emocji,
- rozwój kreatywności i innowacyjności w zakresie pomysłów na znalezienie rozwiązań,
- znajomość zasad działania umysłu zwiększająca zdolność do nieszablonowego myślenia,
- wzmocnienie intuicji i wyobraźni,
- poprawa koncentracji i zdolności uczenia się,
- wyzwolenie od szablonowego myślenia,
- rozwój myślenia dywergencyjnego,
- uwolnienie od stresu poprzez uspokojenie i wyciszenie,
- nawiązanie dialogu z wewnętrznym krytykiem,
- Poprawa samooceny, co jest szczególnie ważne dla osób, które chcą wzmocnić poczucie własnej wartości,



- zmiana nastawienia do opinii innych osób,
- nabywanie umiejętności związanych z budowaniem skutecznej komunikacji,
- uwolnienie się od wielu fałszywych przekonań na swój temat, takich jak: "nie dam rady", "nie uda mi się"....

Link do strony internetowej:

Vedic ART - malartwo, malowanie vedic art, piękne obrazy, terapia kolorami, uzdrawianie (namalujserca.pl)

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Natalia Miszczyszyn, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS we Wrocławiu

Studium przypadku 4:

MÓWIĆ JAK KOBIETA ... CZYLI JAK? WARSZTATY ARTETERAPII

Partner proponujący:

WSBINOZ

Gdzie studium przypadku zostało / jest wdrażane:

Polska

Opis podejścia/narzędzia lub zasobu:

Warsztaty arteterapeutyczne MÓW JAK KOBIETA to czas i przestrzeń, by dowiedzieć się czegoś o sobie. W sztuce, przez sztukę i dzięki sztuce. W arteterapii liczy się proces. Nie musisz umieć tańczyć ani śpiewać, nie ma znaczenia, czy jesteś urodzoną rzeźbiarką, czy rysowanie to zupełnie nie Twoja bajka. Liczysz się Ty, Twoja obecność, Twoje emocje i Twój głos. To właśnie głos będzie słyszalny, o nim będziemy rozmawiać i nad nim pracować. Będziemy wzmacniać ten głos. To głos pozwala nam spojrzeć na siebie i spędzić ze sobą wartościowy czas.

Krótko wyjaśnij narzędzia/metodologie, które obejmuje:



Warsztaty łączą w sobie elementy:

- choreoterapia
- zajęcia artystyczne
- drama

Krótko wyjaśnij, w jaki sposób wykorzystywane są te narzędzia/technologie:

Wykorzystując powyższe techniki uczestnicy będą poszukiwać swojego głosu w ciele i wyobraźni. A wszystko to w intymnej atmosferze zaufania, otwartości i twórczego działania.

Jak MBAT pomaga sektorowi zdrowia psychicznego

- Poprawia samoocenę i samoświadomość
- Kultywuje odporność
- Wzmacnia umiejętności społeczne
- Zapewnia zdrowe wyrażanie siebie

Link do strony internetowej:

Brak

Nazwa instytucji/studium przypadku:

Marta Szostak, Teatr Muzyczny w Łodzi





Wnioski

Dogłębne badanie studiów przypadku ujawniło, że MBAT nie działa jako kompleksowa koncepcja, która łączy zarówno uważność, jak i arteterapię w tych samych ramach w krajach partnerskich. Zamiast tego uważność i arteterapia są stosowane jako odrębne metodologie w krajach partnerskich.

Na Cyprze arteterapia jest popularnym podejściem. Tylko jedno ze studiów przypadku miało na celu zintegrowanie uważności z arteterapią.

W Hiszpanii uważność jest popularnym podejściem. Chociaż zasady MBAT zostały przedstawione w hiszpańskim 3rd studium przypadku, nie używają oni terminologii "MBAT" dla tego podejścia. Dlatego możemy stwierdzić, że MBAT może istnieć w Hiszpanii, ale jednostki nie używają terminologii "MBAT".

W Danii możemy natknąć się na stosowanie redukcji stresu opartej na uważności (MBSR) zarówno u osób młodych, jak i starszych. Jednak MBAT nie jest jeszcze popularnym podejściem w Danii.

Na Litwie techniki uważności i techniki arteterapii są stosowane jako odrębne podejścia. Podobnie jak w większości krajów uczestniczących, na Litwie brakuje MBAT jako połączonego podejścia uważności i arteterapii. Oprócz tego na Litwie możemy spotkać się z wykorzystaniem MBSR.

W Turcji arteterapia jest popularnym podejściem. MBAT nie jest w pełni rozwinięta, pomimo ciągłych intencji włączenia jej do usług rehabilitacyjnych w Turcji. Próbę rozwoju MBAT można zaobserwować w 2nd studium przypadku Türkiye, które ma na celu integrację ruchów ciała (tj. ruchów tanecznych) z narzędziami artystycznymi.



W Polsce arteterapia jest stosowana jako powszechne podejście wśród terapeutów. Nawet terapie sztuką mają ograniczony zakres, a MBAT nie jest dobrze znana w Polsce.

Podsumowując, najczęściej stosowane metody w krajach partnerskich są wymienione poniżej:

- Terapia sztuką
- Uważność
- MBSR





Ramy prawne:

Wkład Cypru

Wkład Hiszpanii

Wkład Danii

Wkład Litwy

Wkład Turcji

Wkład Polski

Wprowadzenie

Poniższa sekcja zawiera dogłębną analizę ram prawnych w dziedzinie zdrowia psychicznego w poszczególnych krajach, w tym na Cyprze, w Hiszpanii, Danii, na Litwie, w Turcji i Polsce. W ramach tej analizy, jako partnerzy, zaangażowaliśmy się w dogłębne badania na temat podmiotu odpowiedzialnego za prawo dotyczące zdrowia psychicznego, odpowiedzialnego zawodu, który jest prawnie upoważniony do świadczenia usług w zakresie zdrowia psychicznego, ustawodawstwa związanego z kwestiami finansowymi dotyczącymi zdrowia psychicznego, ustawodawstwa, które jest specyficzne dla wdrażania MBAT w poszczególnych krajach.



Ramy prawne obowiązujące na Cyprze

Cypr:	Kto jest odpowiedzialny za prawo dotyczące zdrowia psychicznego na Cyprze?
	<p>Prawo dotyczące zdrowia psychicznego na Cyprze zostało ustanowione przy udziale Komisji Zdrowia Psychicznego (MHC). MHC pełni rolę nadzorczą w zakresie ochrony praw osób chorych psychicznie i pomaga we właściwym korzystaniu z prawa zdrowia psychicznego. W skład komisji wchodzi wielu członków reprezentujących różne zawody, w tym psychiatrę, prawnik, przedstawiciel prokuratora generalnego, instytucje non-profit zajmujące się zdrowiem psychicznym, stowarzyszenie psychologów i pracowników socjalnych oraz cypryjskie stowarzyszenie pielęgniarek.</p>
Cypr:	Kto jest prawnie odpowiedzialny za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego klientom/pacjentom na Cyprze?
	<p>Kwestia związana z odpowiedzialnym zawodem, który może świadczyć usługi w zakresie zdrowia psychicznego klientom, stanowi duży problem. Niestety, istnieje prawo, ale nie ma ochrony prawnej dotyczącej tego, przez kogo psychoterapia jest prowadzona (NPCE, 2011). Nie jest zaskoczeniem, że osoba nazywająca siebie psychoterapeutą nie posiada niezbędnych kwalifikacji. Aby praktykować psychoterapię, należy uzyskać wykształcenie psychologiczne i odbyć superwizowane szkolenie psychoterapeutyczne. Obowiązkowy jest również staż. Pomimo tych zasad, niestety niewykwalifikowane osoby nazywają siebie psychologami/psychoterapeutami i praktykują terapię w prywatnych organizacjach.</p>
Cypr	Jakie są przepisy dotyczące kwestii finansowych usług w zakresie zdrowia psychicznego na Cyprze?
	<p>Ministerstwo Zdrowia jest odpowiedzialne za wdrażanie usług w zakresie zdrowia psychicznego zgodnie z cypryjską ustawą o zdrowiu psychicznym. Celem Ministerstwa Zdrowia jest zapewnienie możliwości leczenia i rehabilitacji w celu wspierania zdrowia psychicznego poszczególnych osób. Obywatele Cypru mają prawo</p>



	do korzystania z bezpłatnych usług psychologicznych w szpitalach rządowych, jeśli cierpią na jakiegokolwiek zaburzenia psychiczne.
Cypr:	Czy istnieją przepisy dotyczące wdrażania MBAT na Cyprze? Jeśli tak, prosimy o odpowiedź, przez kogo i w jaki sposób MBAT może być realizowany pod względem prawnym?
	Nie, nie ma żadnych przepisów dotyczących wdrożenia MBAT na Cyprze. MBAT jest nieznany na Cyprze, więc stworzenie dla niego przepisów wydaje się długim procesem.





Hiszpania Ramy prawne

Hiszpania:	Kto jest odpowiedzialny za prawo dotyczące zdrowia psychicznego w Hiszpanii?
	<p>W Hiszpanii ustawa o zdrowiu psychicznym jest głównym aktem prawnym regulującym obowiązkowe leczenie niektórych osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Ustawa 33/2011 z dnia 4 października o ogólnych kwestiach dotyczących zdrowia publicznego została zatwierdzona w 2011 r. i zawiera ogólne zasady dotyczące zdrowia. W 2012 r. dekret królewski 16/2012 z dnia 20 kwietnia 2012 r., ustanawiający środki nadzwyczajne w celu zapewnienia stabilności krajowego systemu opieki zdrowotnej oraz poprawy jakości i bezpieczeństwa jego usług, wprowadził pewne reformy w celu zapewnienia rentowności i organizacji systemu świadczeń. Istnieje kilka artykułów na temat przepisów dotyczących zdrowia psychicznego.</p> <p>- Artykuł 39: Władze publiczne zapewniają rodzinie ochronę socjalną, ekonomiczną i prawną.</p> <p>Artykuł: Uznaje się prawo do ochrony zdrowia. Obowiązkiem władz publicznych jest organizowanie i działanie jako strażnicy zdrowia publicznego poprzez środki zapobiegawcze i świadczenie niezbędnych usług.</p> <p>Artykuł: Władze publiczne będą realizować politykę zapobiegania, leczenia, rehabilitacji i integracji osób niepełnosprawnych fizycznie, sensorycznie lub umysłowo.</p>
Hiszpania:	Kto jest prawnie odpowiedzialny za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego klientom/pacjentom w Hiszpanii?
	<p>W Hiszpanii odpowiedzialność za profilaktykę, promocję i ochronę zdrowia psychicznego jest częścią Krajowego Systemu Zdrowia i różnych usług publicznych. Władze publiczne są zobowiązane do zagwarantowania wszelkich środków niezbędnych do realizacji funkcji profilaktyki, promocji i opieki nad osobami z problemami zdrowia psychicznego za pośrednictwem zespołów podstawowej opieki zdrowotnej. Obowiązkiem administracji zdrowia publicznego jest zapewnienie wystarczającej liczby personelu medycznego, aby zagwarantować efektywny czas opieki nad zdrowiem psychicznym.</p>



Hiszpania:	Jakie są przepisy dotyczące kwestii finansowych usług w zakresie zdrowia psychicznego w Hiszpanii?
	<p>Finansowanie i sposób, w jaki fundusze są następnie przydzielane, są kluczowymi kwestiami w polityce zdrowotnej, ponieważ mogą stanowić zachętę lub przeszkodę dla reformy systemu. Kluczowe zadanie w tym obszarze powierzono Europejskiej Sieci Ekonomiki Zdrowia Psychicznego. Chociaż rzeczywisty odsetek wydatków na opiekę psychiatryczną nie jest znany, a szacunki są niewiarygodne, około 5% całkowitych wydatków na opiekę zdrowotną można przypisać zdrowiu psychicznemu. Poziom finansowania zdrowia psychicznego jest niski w porównaniu z wieloma krajami UE, więc finansowanie jest nieefektywne i niesprawiedliwe. Opieka nad zdrowiem psychicznym jest zintegrowana z publicznym systemem opieki zdrowotnej, a zatem zależy w dużej mierze od finansowania publicznego. Mechanizmy finansowania nie różnią się od mechanizmów stosowanych w innych sektorach opieki zdrowotnej, ponieważ usługi otrzymują większość środków z udziału w dochodach podatkowych.</p>
Hiszpania:	Czy istnieją przepisy dotyczące wdrażania MBAT w Hiszpanii? Jeśli tak, prosimy o odpowiedź, przez kogo i w jaki sposób MBAT może być dostarczany pod względem prawnym?
	<p>W Hiszpanii nie ma konkretnych przepisów dotyczących wdrażania MBAT lub metod związanych z MBAT ze względu na ich stosunkowo niedawne rozpowszechnienie. Specjaliści, którzy dostarczają te metody, muszą zostać przeszkoleni i wykształceni w tym zakresie, a z prawnego punktu widzenia metody te powinny być dostarczane przez personel medyczny w dziedzinie opieki nad zdrowiem psychicznym, specjalnie przeszkolony i w publicznych placówkach opieki zdrowotnej.</p>



Dania Ramy prawne

Dania:	Kto jest odpowiedzialny za prawo dotyczące zdrowia psychicznego w Danii?
	<p>W Danii rząd jest odpowiedzialny za ustawodawstwo dotyczące zdrowia psychicznego. Obecnie opracowano dziesięcioletni plan w dziedzinie psychiatrii, który kładzie większy nacisk na zdrowie psychiczne. En 10-års plan for psykiatrien Psykiatrifonden Sundhedsloven (retsinformation.dk) Serviceloven (retsinformation.dk)</p>
Dania:	Kto jest prawnie odpowiedzialny za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego klientom/pacjentom w Danii?
	<p>Duński Urząd Zdrowia pracuje w oparciu o definicję zdrowia psychicznego WHO jako stanu dobrego samopoczucia, w którym jednostka może rozwijać swoje umiejętności, radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i stresem oraz wchodzić w społeczności z innymi ludźmi. Zdrowie psychiczne - Sundhedsstyrelsen. To gminy i regiony są odpowiedzialne za zapewnienie leczenia i usług osobom dotkniętym problemami ze zdrowiem psychicznym. Ustawa o zdrowiu i ustawa o usługach regulują prawa obywateli i pacjentów do ofert. Sundhedsloven (retsinformation.dk) Serviceloven (retsinformation.dk)</p> <p>Psychiatra, psycholog, psychoterapeuta, osoby przeszkolone w zakresie mindfulness, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, specjalnie przeszkoleni fizjoterapeuci, pedagodzy społeczni, specjalnie przeszkoleni pedagodzy itp.</p>
Dania:	Jakie są przepisy dotyczące kwestii finansowych usług w zakresie zdrowia psychicznego w Danii?
	<p>Ubezpieczenie zdrowotne zapewnia dotacje na leczenie psychologiczne w oparciu o specjalne kryteria. Ponadto w regionach istnieją gwarancje leczenia dla specjalnych grup diagnostycznych. Kilka prywatnych i miejskich zakładów pracy posiada specjalne ubezpieczenia zdrowotne, które obejmują oferty dla psychologa, także mindfulness, np. w związku ze stresem i depresją. Mindfulness</p>



	i kommuner og regioner (au.dk) Sundhedsloven (retsinformation.dk).
Dania:	Czy istnieją przepisy dotyczące wdrażania MBAT w Danii? Jeśli tak, prosimy o odpowiedź, przez kogo i w jaki sposób MBAT może być dostarczany pod względem prawnym?
	<p>W Danii nie ma przepisów dotyczących MBAT. Centrum Mindfulness na Uniwersytecie w Aarhus pracuje w szczególności nad wdrażaniem zdrowia psychicznego poprzez projekty związane z MBSR, MBKT i Compassion. W Centrum Mindfulness nie ma doświadczenia, wiedzy ani oferty MBAT. Jednak praca jest wykonywana prywatnie z kreatywnymi formami ekspresji i innymi kreatywnymi działaniami w podejściu mindfulness. Forskningsprojekter hos Dansk Center for Mindfulness (au.dk) Mindfulness og det grå guld (au.dk).</p> <p>Podejmowane są wysiłki w celu systematycznego wdrażania programów uważności MBSR (redukcja stresu oparta na uważności) i MBKT (terapia poznawcza oparta na uważności) w regionach i gminach dla obywateli cierpiących na stres, lęk, depresję, ból lub przewlekłe zaburzenia. Mindfulness i kommuner og regioner (au.dk).</p>



Ramy prawne na Litwie

Litwa:	Kto jest odpowiedzialny za prawo dotyczące zdrowia psychicznego na Litwie?
	<p>Na Litwie Ministerstwo Zdrowia Republiki Litewskiej jest odpowiedzialne za prawo zdrowotne, w tym zdrowie psychiczne. Jego działania są autoryzowane przez Konstytucję Republiki Litewskiej, dekrety wydane przez Prezydenta i Premiera oraz ustawy uchwalone przez Sejm (Parlament). Jego misją jest dążenie do jedności narodowej i dalsze budowanie stanu dobrobytu dla wszystkich, w którym każdy może prowadzić godne, wygodne, bezpieczne i zdrowe życie (Ministerstwo Zdrowia Republiki Litewskiej, https://sam.lrv.lt/).</p>
Litwa:	Kto jest prawnie odpowiedzialny za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego klientom/pacjentom na Litwie?
	<p>Zgodnie z ustawą Republiki Litewskiej o ochronie zdrowia psychicznego (1995) na Litwie usługi w zakresie ochrony zdrowia psychicznego mogą być świadczone w następujących placówkach:</p> <ul style="list-style-type: none">- ośrodek zdrowia psychicznego oznacza instytucję opieki zdrowotnej (publiczną lub niepubliczną), która posiada akredytację w zakresie opieki w zakresie zdrowia psychicznego. Jeśli tylko pewna część (jednostka) instytucji pomocy medycznej została akredytowana do zajmowania się opieką psychiatryczną, termin ten ma zastosowanie tylko do tej jednostki. W niniejszej ustawie termin ten ma również zastosowanie do placówek psychoneurologicznych;- komisja etyki medycznej oznacza komisję utworzoną w ośrodku zdrowia psychicznego w celu zajęcia się kwestiami etyki medycznej; oraz,- centrum zdrowia psychicznego oznacza instytucję będącą własnością gminy, akredytowaną przez rząd w celu zapewnienia opieki w zakresie zdrowia psychicznego i pomocy społecznej osobom chorym psychicznie i innym osobom; <p>Ponadto następujący specjaliści mogą świadczyć opiekę w zakresie zdrowia psychicznego (specjalistyczna opieka zdrowotna świadczona zgodnie ze standardami zatwierdzonymi przez Ministerstwo Zdrowia Republiki Litewskiej. Jej celem jest zapewnienie pomocy psychiatrycznej (diagnoza, leczenie zaburzeń funkcji psychicznych, zapobieganie zaostrzeniom chorób</p>



	<p>psychicznych w odpowiednim czasie), pomoc osobie w rehabilitacji i powrocie do życia w społeczności):</p> <ul style="list-style-type: none">- psychiatra oznacza lekarza uprawnionego na mocy statutu Republiki Litewskiej do wykonywania zawodu psychiatri;- psychoterapeuta oznacza osobę uprawnioną zgodnie ze statutem Republiki Litewskiej do prowadzenia psychoterapii. W przypadku, gdy psychoterapeuta zapewnia osobie chorej psychicznie pomoc psychiatryczną, mają do niego zastosowanie wymogi niniejszej ustawy;- psycholog oznacza osobę uprawnioną na mocy statutu Republiki Litewskiej do udzielania pomocy psychologicznej osobom chorym psychicznie. Jeżeli psycholog zapewnia chorym psychicznie pomoc psychologiczną, mają do niego zastosowanie wymogi rozdziału czwartego niniejszej ustawy; oraz,- personel pielęgniarski oznacza personel instytucji pomocy medycznej opiekujący się osobami chorymi psychicznie.
Litwa:	Jakie są przepisy dotyczące kwestii finansowych usług w zakresie zdrowia psychicznego na Litwie?
	<p>Istnieje obowiązkowe ubezpieczenie zdrowotne określone w ustawie Republiki Litewskiej o ubezpieczeniu zdrowotnym (1996) i innych aktach prawnych. Wszystkie osoby objęte obowiązkowym ubezpieczeniem zdrowotnym na Litwie muszą opłacać składki na ubezpieczenie zdrowotne (Sveikatos priežiūros sistemos vertinimas [Ocena systemu opieki zdrowotnej], 2019).</p> <p>Niemniej jednak mieszkańcy Litwy muszą płacić za niektóre usługi z własnych środków, gdy: *nie są objęci obowiązkowym ubezpieczeniem zdrowotnym, *świadczą usługi opieki zdrowotnej w placówce, która nie zawarła umowy z Narodowym Funduszem Pacjentów, *decydują się na wizytę u lekarza dobrowolnie, bez skierowania od lekarza (z wyjątkiem niektórych przypadków, w których skierowanie nie jest obowiązkowe), *wybierają usługi i procedury z własnej woli, *starają się uzyskać usługi, do których są uprawnieni, wcześniej niż zostało to wyznaczone, *korzystają z usług umieszczonych w Wykazie Usług Płatnych (Vilniaus teritorinė ligonių kasa. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimas ir apmokėjimas, 2019</p>



	[Vilnius Territorial Patients' Fund. Świadczenie i płatność za usługi opieki zdrowotnej, 2019).
Litwa:	Czy istnieją przepisy dotyczące wdrażania MBAT na Litwie? Jeśli tak, prosimy o odpowiedź, przez kogo i w jaki sposób MBAT może być dostarczany pod względem prawnym?
	<p>Na Litwie nie ma przepisów dotyczących wdrażania MBAT lub metod związanych z MBAT. Istnieją jednak przepisy dotyczące pracy arteterapeutów. Terapeuta sztuki (i sztuka, sztuka jako malarstwo, muzykoterapeuta) - osoba zdobywająca kwalifikacje zawodowe terapeuty.</p> <p>Arteterapeuta współpracuje ze specjalistami opieki zdrowotnej i tylko w zakładzie opieki zdrowotnej, który posiada licencję zakładu opieki zdrowotnej, uprawniającą do świadczenia usług opieki zdrowotnej, którą zgodnie z wymogami aktów prawnych musi złożyć arteterapeuta wraz z innymi specjalistami opieki zdrowotnej.</p> <p>Ponadto arteterapeuci w swojej działalności zawodowej kierują się ustawą o zdrowiu Republiki Litewskiej, ustawą o zakładach opieki zdrowotnej Republiki Litewskiej, litewską ustawą o prawach pacjentów i odszkodowaniach za szkody zdrowotne, wymogami i innymi aktami prawnymi regulującymi działalność terapeutów, statutem (regulaminem) instytucji, w której pracują, regulaminem wewnętrznym i opisem stanowiska pracy (Įsakymas dėl meno terapeuto veiklos reikalavimų patvirtinimo, 2019).</p>



Ramy prawne w Turcji

Türkiye:	Kto jest odpowiedzialny za prawo dotyczące zdrowia psychicznego w Turcji?
	Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Pracy i Ubezpieczeń Społecznych to instytucje rządowe odpowiedzialne za zdrowie psychiczne w Turcji. Różne ośrodki i jednostki świadczące usługi związane ze zdrowiem psychicznym w ramach tych czterech ministerstw świadczą usługi w tej dziedzinie.
Türkiye:	Kto jest prawnie odpowiedzialny za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego klientom/pacjentom w Turcji?
	Obowiązkiem i uprawnieniem psychiatrów jest diagnozowanie wszelkiego rodzaju problemów psychicznych, planowanie leczenia i stosowanie odpowiedniej psychoterapii, a także leków i innych metod leczenia. Żadna inna grupa zawodowa nie ma uprawnień do samodzielnego wykonywania tych czynności.
Türkiye:	Jakie są przepisy dotyczące kwestii finansowych usług w zakresie zdrowia psychicznego w Turcji?
	Jeśli spojrzymy na ustawodawstwo dotyczące kwestii finansowych związanych z usługami w zakresie zdrowia psychicznego w Turcji, najbardziej wyczerpujące informacje znajdują się w okólniku dotyczącym skierowań na leczenie psychiatryczne. W związku z tym pilne potrzeby leczenia osób z problemami zdrowia psychicznego są również zaspokajane przez Ministerstwo Zdrowia. Usługi podstawowej opieki zdrowotnej są świadczone w ramach gwarancji państwowych. Usługi terapeutyczne, które otrzymają w następnych etapach, są świadczone bezpłatnie w instytucjach utworzonych w oparciu o obiekty państwowe.
Türkiye:	Czy istnieją przepisy dotyczące wdrażania MBAT w Turcji? Jeśli tak, prosimy o odpowiedź, przez kogo i w jaki sposób MBAT może być dostarczany pod względem prawnym?
	W Turcji nie ma przepisów dotyczących wdrażania MBAT lub metod związanych z MBAT. Metody związane z MBAT to metody, które dopiero zaczynają być stosowane i stają się powszechne w obecnych procesach rehabilitacji. Zgodnie z prawem MBAT lub



metody związane z MBAT są zazwyczaj oferowane przez psychologów specjalistów.





Ramy prawne obowiązujące w Polsce

Polska:	Kto jest odpowiedzialny za prawo dotyczące zdrowia psychicznego w Polsce?
	<p>Zgodnie z przepisami ustawy o ochronie zdrowia psychicznego, ochronę zdrowia psychicznego w Polsce zapewniają organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane.</p> <p>W działaniach na rzecz ochrony zdrowia psychicznego mogą uczestniczyć stowarzyszenia i inne organizacje społeczne, fundacje, samorządy zawodowe, kościoły i inne związki wyznaniowe, a także grupy samopomocy pacjentów i ich rodzin oraz inne osoby fizyczne i prawne.</p>
Polska:	Kto jest prawnie odpowiedzialny za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego klientom/pacjentom w Polsce?
	<p>Opieka zdrowotna dla osób z zaburzeniami psychicznymi jest świadczona w ramach podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, w szczególności psychiatrycznej opieki zdrowotnej - w formie pomocy doraźnej, ambulatoryjnej, opieki dziennej, szpitalnej i środowiskowej, a także w domach opieki.</p> <p>Podmiot leczniczy prowadzący centrum zdrowia psychicznego zapewnia kompleksową opiekę zdrowotną dla osób z zaburzeniami psychicznymi na określonym obszarze terytorialnym w formie opieki doraźnej, ambulatoryjnej, dziennej, szpitalnej i środowiskowej.</p>
Polska:	Jakie są przepisy dotyczące kwestii finansowych usług w zakresie zdrowia psychicznego w Polsce?
	<p>Osoba z zaburzeniami psychicznymi nie może zostać obciążona żadną opłatą za usługi opieki psychiatrycznej świadczone na jej rzecz.</p>
Polska:	Czy istnieją przepisy dotyczące wdrożenia MBAT w Polsce? Jeśli tak, prosimy o odpowiedź przez kogo i w



	jaki sposób MBAT może być dostarczany pod względem prawnym?
	Nie.

Wnioski

Na Cyprze Komisja Zdrowia Psychicznego działająca przy rządzie (Ministerstwo Zdrowia) jest odpowiedzialna za prawo dotyczące zdrowia psychicznego. Przepisy dotyczące świadczenia usług w zakresie zdrowia psychicznego dla pacjentów wymagają poprawy, ponieważ ludzie mogą z łatwością nazywać się psychologami. W przypadku zaburzeń zdrowia psychicznego rząd oferuje pacjentom bezpłatne terapie psychologiczne. Niestety na Cyprze nie istnieją żadne przepisy dotyczące wdrażania MBAT.

W Hiszpanii rząd (tj. ustawa o zdrowiu psychicznym) jest odpowiedzialny za prawo dotyczące zdrowia psychicznego, a administratorzy zdrowia publicznego zapewniają klientom usługi w zakresie zdrowia psychicznego. Poziom finansowania przypisany do budżetu Mental Health Economics European Network jest niski w porównaniu z innymi krajami UE. Nie istnieją żadne szczególne przepisy dotyczące wdrażania MBAT w Hiszpanii.

W Danii rząd jest odpowiedzialny za zdrowie psychiczne, a psychiatrzy, psychologowie, psychoterapeuci, przeszkoleni w zakresie mindfulness, terapeuci zawodowi, pielęgniarki, specjalnie przeszkoleni fizjoterapeuci, pedagodzy społeczni, specjalnie przeszkoleni pedagodzy itp. mogą świadczyć usługi w zakresie zdrowia psychicznego klientom. Ubezpieczenie zdrowotne zapewnia dotacje na leczenie psychologiczne w oparciu o określone kryteria. Jeśli chodzi o wdrażanie MBAT, nie istnieją żadne przepisy.



Na Litwie ministerstwo zdrowia jest odpowiedzialne za prawo dotyczące zdrowia psychicznego. Specjaliści, w tym psychologowie, psychiatrzy i psychoterapeuci, są odpowiedzialni za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego klientom. Ubezpieczenie zdrowotne pokrywa część kosztów usług, ale klienci nadal muszą pokrywać je z własnych środków, jeśli nie spełniają kryteriów. Niestety, nie ma bezpośrednich przepisów dotyczących wdrażania MBAT na Litwie, a w przyszłości obecne przepisy dotyczące terapii i arteterapii powinny zostać zredagowane.

W Turcji za zdrowie psychiczne odpowiada Ministerstwo Zdrowia. Głównie psychiatrzy są odpowiedzialni za świadczenie usług w zakresie zdrowia psychicznego dla klientów. Ministerstwo Zdrowia zajmuje się pilnym leczeniem osób z zaburzeniami psychicznymi. Nie ma przepisów dotyczących wdrażania MBAT w Turcji.

W Polsce instytucje rządowe są odpowiedzialne za prawo psychiatryczne. Usługi w zakresie zdrowia psychicznego świadczą głównie psychiatrzy. Leczenie jest bezpłatne dla pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Nie istnieją żadne przepisy dotyczące wdrażania MBAT w Polsce.

Podsumowując, rządowe sektory zdrowia psychicznego określają prawo dotyczące zdrowia psychicznego w poszczególnych krajach. Większość przepisów uznaje psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów za osoby odpowiedzialne, które mogą świadczyć usługi w zakresie zdrowia psychicznego. Usługi w zakresie zdrowia psychicznego są bezpłatne w krajach partnerskich, jednak różni się to w zależności od konkretnych kryteriów. We wszystkich krajach nie ma przepisów dotyczących wdrażania MBAT.



Mapa możliwości

Możliwości w krajach partnerskich Europy, które mogą koncentrować się na arteterapii opartej na uważności dla seniorów, można przedstawić w następujący sposób:

1. Domy spokojnej starości: Aby wspierać psychiczne, emocjonalne i fizyczne samopoczucie seniorów, osoby pracujące w kilku domach spokojnej starości i instytucjach opieki w UE mogą zapewnić seniorom MBAT.
2. Organizacje non-profit: W Europie organizacje non-profit, które koncentrują się na emocjonalnym i psychicznym samopoczuciu osób starszych, będą mogły korzystać z MBAT, aby zapewnić im programy terapii sztuką.
3. Centra społecznościowe: W Europie domy kultury często oferują różnorodne zajęcia i wydarzenia przyjazne seniorom. Tego rodzaju obiekty mogą przynieść korzyści seniorom korzystającym z zajęć MBAT.
4. Prywatne praktyki: Niezależni terapeuci, którzy wykorzystują arteterapię w swoich sesjach, mogliby świadczyć swoje usługi seniorom korzystającym z MBAT.

Podsumowując, osoby, które mogą pracować jako arteterapeuci, psychiatrzy, psychologowie, pielęgniarki, specjalnie przeszkoleni fizjoterapeuci i inni pokrewni specjaliści zajmujący się sztuką i / lub zdrowiem fizycznym lub psychicznym, którzy mają do czynienia z seniorami, mogą korzystać z zajęć MBAT jako alternatywy, która ma na celu osiągnięcie pozytywnych rezultatów w zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia psychicznego seniorów.



Referencje

AlongsideYou. (2017). Działania artystyczne oparte na uważności i zasoby dla dzieci i rodziców. Retrieved from <https://www.alongsideyou.ca/wp-content/uploads/2017/01/ArtandMindfulnessForFamilies.pdf>

Animate psicologia Palma de Mallorca. (n.d). Więcej informacji na temat rezerwacji spotkań. Retrieved on June 24, 2022 from <http://www.animate.com.es/>

Arlin Cuncic. (2021, 16 lipca). Korzyści z arteterapii opartej na uważności. Verywell mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189#:~:text=Mindfulness%2Dbased%20art%20therapy%20combines,end%2Dof%2Dlife%20concerns.>

Terapia sztuką i uważność. (n.d.) Retrieved from: <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/>

Carla Parks.(2022, 8 października). Poruszanie się po usługach zdrowia psychicznego w Hiszpanii może być trudne, ale ten przewodnik pomoże ci zrozumieć system i oferowane wsparcie. Pobrano z <https://www.expaica.com/es/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-spain-170747/>

Instytut Carlosa III, Ministerstwo Edukacji i CCAA (2011 grudzień 19). El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad publica el primer documento de análisis de situación de las terapias naturales. Retrieved from <https://www.sanidad.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf>

Cuncic, A., (2021, 16 lipca). Korzyści z arteterapii opartej na uważności. Retrieved on November 11, 2022 from <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>

Dėl šeimoms gydytojo modelio įgyvendinimo [O wdrażaniu modelu lekarza rodzinnego]. (2016). Nacionalinė sveikatos taryba [National health

rada]. Nr. N-2. Retrieved online: <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). Korzystanie z narzędzi cyfrowych przez osoby starsze. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.

Kąpiel w lesie, uważność z osłami i naturalne wina podczas ponownego otwarcia La Donaira (2021, 21 kwietnia). Secret Serrania, Retrieved from <https://www.secretserrania.com/2021/04/forest-bathing-mindfulness-with-donkeys-and-natural-wines-feature-at-the-reopening-of-la-donaira/>



Roseline de Thélin. (b.d.). Artysta wizualny - trener kreatywności - agent zmian - nauczyciel sztuk ekspresyjnych - arteterapeuta. 20 czerwca 2022 r. ze strony <https://www.roselinedethelin.com/>.



Smith, K. (2022, 29 października). Uważność i zrównoważony rozwój: jak ćwiczyć dla planety. Retrieved on November 11, 2022 from <https://www.livekindly.com/mindfulness-sustainability-how-to-practice/>

Hiszpański krajowy system opieki zdrowotnej (nd). Wikipedia, Retrieved on November 11, 2022 from https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_National_Health_System

SUKHA Proyecto mindfulness. (n.d). Mindfulness and art. Retrieved on June 22, 2022 from <https://www.sukhamindfulness.com/curso-de-mindfulness-y-art>.

Spragniony sztuki. (2019, 21 sierpnia). Plusy i minusy bycia terapeutą sztuki. Retrieved from <https://youtu.be/7bcxJFP9hE0>

Powinniśmy regulować terapie uzupełniające, a nie je nękać" (2019 marzec). Body and Mind.ASyMI. Retrieved from <https://asymi.es/entrevistas-inspiradoras/deberiamos-regular-las-terapias-complementarias-y-no-hostigarlas/>

Rekolekcje jogi, sztuki i przyrody (nd). Casa caudrau, Retrieved on November 4, 2022 from <https://www.casacuadrau.org/>.

Yona Lunskey, Andrew Jahoda, Patricia Navas, Sabrina Campanella, Susan M. Havercamp (2022, 25 lutego). Zdrowie psychiczne i dobrostan dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną podczas pandemii COVID-19: Przegląd narracyjny. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jppi.12412>

7 Days Art Therapy, Hiking & Yoga Retreat in Spain (n.d) Tripaneer, Retrieved on 31st october, from <https://www.bookyogaretreats.com/casa-cuadrau-yoga-art-and-nature-retreats/7-days-art-therapy-hiking-yoga-retreat-in-spain>



<https://mbat4seniors.com/>

**MBAT4Seniors: Arteterapia oparta na
uważności jako skuteczne narzędzie
poprawy zdrowia psychicznego seniorów
w kontekście pandemii COVID-19
2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**



**Co-funded by
the European Union**



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.