



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### **MBAT4Seniors:**

**Η Χρήση της Θεραπείας Μέσω Τέχνης που Βασίζεται  
στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness Based Art Therapy)  
ως Αποτελεσματικό Εργαλείο για τη Βελτίωση της  
Ψυχικής Υγείας των Ηλικιωμένων στο Πλαίσιο της  
Πανδημίας COVID-19**

**2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**

## **IO1: Διεθνής σε Βάθος Ανάλυση:**

### **Η Χρήση της Θεραπείας Μέσω Τέχνης που Βασίζεται στην Ενσυνειδητότητα για τη Βελτίωση της Ψυχικής Υγείας των Ατόμων**

#### **Αποποίηση ευθυνών**

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

## Περιεχόμενα

<b>Γενική Εισαγωγή .....</b>	<b>4</b>
<b>Σχετικά με το έργο “MBAT4Seniors” .....</b>	<b>5</b>
<b>Οργανισμοί/Χώρες Έργου .....</b>	<b>6</b>
<b>Έρευνα Πεδίου (field research) .....</b>	<b>7</b>
<b>Εισαγωγή .....</b>	<b>8</b>
Κύπρος: Επιτόπια Έρευνα .....	9
Ισπανία: Επιτόπια Έρευνα .....	17
Δανία: Επιτόπια έρευνα .....	22
Λιθουανία: Επιτόπια έρευνα .....	29
Τουρκία: Επιτόπια Έρευνα .....	35
Πολωνία: Επιτόπια Έρευνα .....	40
<b>Περίληψη / Συμπέρασμα .....</b>	<b>44</b>
<b>Μελέτες περίπτωσης/Εφαρμογές: .....</b>	<b>46</b>
<b>Εισαγωγή .....</b>	<b>47</b>
Μελέτες Περίπτωσης Κύπρου .....	48
Μελέτες Περίπτωσης Ισπανίας .....	54
Μελέτες Περίπτωσης Δανίας .....	62
Μελέτες Περίπτωσης Λιθουανίας .....	65
Μελέτες Περίπτωσης Τουρκίας .....	71
Μελέτες Περίπτωσης Πολωνίας .....	76
<b>Περίληψη/Συμπέρασμα .....</b>	<b>84</b>
<b>Νομικό Πλαίσιο .....</b>	<b>85</b>
<b>Εισαγωγή .....</b>	<b>86</b>
Νομικό Πλαίσιο της Κύπρου .....	87
Νομικό Πλαίσιο της Ισπανίας .....	89
Νομικό Πλαίσιο της Δανίας .....	91
Νομικό Πλαίσιο της Λιθουανίας .....	92
Νομικό Πλαίσιο της Τουρκίας .....	95
Νομικό Πλαίσιο της Πολωνίας .....	96
<b>Περίληψη / Συμπέρασμα .....</b>	<b>97</b>
<b>Χάρτης Ευκαιριών .....</b>	<b>98</b>
<b>Βιβλιογραφικές αναφορές .....</b>	<b>99</b>

## Γενική Εισαγωγή

Η έννοια της Θεραπείας Τέχνης που βασίζεται στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness Based Art Therapy-MBAT) αναπτύχθηκε πρόσφατα. Είναι μια έννοια που προτάθηκε από την ψυχολόγο Laury Rappaport το 2009. Με βάση τον ορισμό που προτείνει η Laury Rappaport, το MBAT είναι μια έννοια που ενσωματώνει πρακτικές ενσυνειδητότητας και θεραπείας τέχνης στο ίδιο πλαίσιο. Περιλαμβάνει ενσυνείδητη εξερεύνηση του εαυτού ενώ παράλληλα χρησιμοποιεί την τέχνη. Δεδομένου ότι η MBAT είναι μια νέα έννοια που αναπτύχθηκε στις ΗΠΑ, υπάρχει μια αναδυόμενη ανάγκη να αναλυθεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο για να ανακαλύψει τη δυνατότητα εφαρμογής του στον συγκεκριμένο πληθυσμό (δηλαδή, στους ηλικιωμένους). Στη βιβλιογραφία, είναι δύσκολο να βρεθούν πληροφορίες σε ευρωπαϊκό επίπεδο σχετικά με την MBAT γενικότερα, και πιο συγκεκριμένα, την χρήση της MBAT που χρησιμοποιείται για ηλικιωμένους. Στόχος αυτής της ανάλυσης είναι να καλύψει αυτό το κενό στη βιβλιογραφία, παρέχοντας εμπειριστατωμένες πληροφορίες για την χρήση της MBAT σε αντίστοιχες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η μεθοδολογία για την εις βάθος ανάλυση της MBAT έχει χωριστεί σε 3 μέρη. Στην πρώτη ενότητα της ανάλυσης, κάθε χώρα-εταίρος συμμετείχε σε έρευνα πεδίου (field research) σχετικά με τη χρήση της MBAT στις χώρες τους. Οι εταίροι παρείχαν πληροφορίες για την τρέχουσα κατάσταση της MBAT α) σε γενικό επίπεδο και β) για τα ηλικιωμένα άτομα στις χώρες τους.

Στη δεύτερη ενότητα της ανάλυσης, κάθε χώρα-εταίρος παρείχε ορισμένες μελέτες περίπτωσης (case studies) σχετικά με τη χρήση της MBAT στη χώρα τους. Αυτό επέτρεψε στους εταίρους να στοχεύουν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, παρέχοντας τη βάση για να τονίσουν πόσο κοντά είναι οι δραστηριότητες κάθε εταίρου με τη μέθοδο MBAT, γενικότερα.

Στο τρίτο και τελευταίο μέρος της ανάλυσης, κάθε χώρα-εταίρος παρείχε μια εις βάθος ανάλυση σχετικά με το νομικό πλαίσιο στον τομέα της ψυχικής υγείας που λειτουργεί σε εθνικό επίπεδο. Αυτό παρείχε πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες για την χρήση της MBAT σε επίπεδο συστήματος.

## Σχετικά με το έργο “MBAT4Seniors”

Ο κύριος σκοπός του έργου είναι να εξοπλίσει τους εκπαιδευτές ενηλίκων που εργάζονται με ηλικιωμένους με εκτενές μεθοδολογικό υλικό σχετικά με τη χρήση της MBAT, με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των επωφελούμενων συμμετεχόντων ηλικίας 65+ στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19. Επιπλέον, αποσκοπούμε να παρέχουμε στους ηλικιωμένους ένα εύκολο και προσβάσιμο εύχρηστο εργαλείο για την χρήση της MBAT στην καθημερινή τους ζωή. Οι συγκεκριμένοι στόχοι του έργου είναι οι εξής:

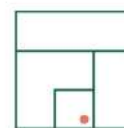
1. Να δημιουργήσει εξατομικευμένα εκπαιδευτικά πακέτα που αφορούν την MBAT για α) εκπαιδευτές ενηλίκων και β) ηλικιωμένους, που θα διατίθενται στην πλατφόρμα web e-learning και στην εφαρμογή Android για κινητά.
2. Να βελτιώσει την ψυχική υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων.
3. Να προωθήσει μια κυκλική οικονομία μεταξύ των εκπαιδευτών ενηλίκων, των ηλικιωμένων και των ενδιαφερομένων.
4. Να δημιουργηθεί ένα διεθνές δίκτυο οργανισμών εκπαίδευσης ενηλίκων που ενσωματώνουν την χρήση της MBAT.

**Ιστότοπος έργου (πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης)- <http://mbat4seniors.com>**

**Σελίδα του έργου στο Facebook - <https://www.facebook.com/mbat4seniors>**

## Οργανισμοί/Χώρες Έργου

1. Το Education, Research & Consultancy Center (**ERCC**) είναι ένας μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός, που δραστηριοποιείται στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων από το 2006. (**Λιθουανία**) - **Ρόλος: Συντονιστής**  
**Ιστότοπος συντονιστή:** [www.ercc.lt](http://www.ercc.lt)
2. Η STANDO LTD (**STANDOutEdu**) είναι ένας ερευνητικός και εκπαιδευτικός οργανισμός με έδρα την Κύπρο, αφιερωμένος στην προώθηση της έρευνας και της καινοτομίας από το 2016. (**Κύπρος**) - **Ρόλος: Εταίρος**  
**Ιστότοπος συνεργάτη:** [www.standoutedu.com](http://www.standoutedu.com)
3. **Education In Progress** είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που δραστηριοποιείται στους τομείς της κοινωνικής δέσμευσης, του ευρωπαϊκού σχεδιασμού έργων, της κατάρτισης και της εκπαίδευσης. (**Ισπανία**) - **Ρόλος: Εταίρος**  
**Ιστότοπος συνεργάτη:** [www.educationinprogress.eu](http://www.educationinprogress.eu)
4. **SOSU Ostjylland** είναι ένα κολέγιο κοινωνικής και υγειονομικής περίθαλψης που παρέχει διαφορετικά εκπαιδευτικά προγράμματα - καθώς και συμπληρωματική κατάρτιση εκπαιδευμένου προσωπικού - για ιδρύματα κοινωνικής και υγειονομικής περίθαλψης και κατ' οίκον φροντίδας ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία, με περισσότερα από 25 χρόνια εμπειρίας στην κατάρτιση και μετεκπαίδευση του προσωπικού φροντίδας από το 2007. (**Δανία**) - **Ρόλος: Εταίρος**  
**Ιστότοπος συνεργάτη:** [www.sosuo.dk](http://www.sosuo.dk)
5. Το WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (**WSBINOZ**) είναι ένα μη δημόσιο ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που προσφέρει σπουδές σχετικές με την υγεία και ιατρική, καθώς και σχολές επιχειρήσεων και παιδαγωγικών από το 2011. (**Πολωνία**) - **Ρόλος: Εταίρος**  
**Ιστότοπος συνεργάτη:** [www.wsbinoz.edu.pl](http://www.wsbinoz.edu.pl)
6. Το ίδρυμα BUYUK ORTADOGU SAGLIK VE EGITIM VAKFI (**BOSEV**) είναι μια ομάδα επαγγελματιών που εργάζονται στον ιατρικό τομέα ενώ υποστηρίζει τις ερευνητικές εξελίξεις στον ιατρικό τομέα από το 2009. (**Τουρκία**) - **Ρόλος: Εταίρος**  
**Ιστότοπος συνεργάτη:** [www.bosev.org](http://www.bosev.org)





## Έρευνα Πεδίου (field research)

Συνεισφορά Κύπρου  
Συνεισφορά Ισπανίας  
Συνεισφορά Δανίας  
Συνεισφορά Λιθουανίας  
Συνεισφορά Τουρκίας  
Συνεισφορά Πολωνίας



## Εισαγωγή

Η ακόλουθη ενότητα παρέχει αποτελέσματα έρευνας πεδίου σχετικά με την εφαρμογή της Θεραπείας Τέχνης που βασίζεται στην Ενσυνειδητότητα (MBAT) στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο - συγκεκριμένα, στην Κύπρο, στην Ισπανία, στη Δανία, στη Λιθουανία, στην Τουρκία και στην Πολωνία. Με αυτήν την έρευνα πεδίου, ως εταίροι, διερευνήσαμε την τρέχουσα κατάσταση της εφαρμογής της MBAT στις χώρες των εταίρων, τα οφέλη της MBAT, τις εμπειρίες σχετικά με την εφαρμογή της MBAT ή άλλων σχετικών μεθόδων μεταξύ των ηλικιωμένων, πιθανά μέλη, ενδιαφερόμενους και συνδέσμους που μπορούν να επωφεληθούν από την χρήση της MBAT καθώς και γνώμες που αφορούν τις σχετικές εκπαιδεύσεις/ευκαιρίες με την χρήση της MBAT στις αντίστοιχες χώρες.



**Κύπρος: Επιτόπια Έρευνα**

<b>Κύπρος:</b>	<b>Η σημερινή κατάσταση της χρήσης της MBAT στην Κύπρο</b>
	<p>Η υποστηρικτική ομαδική θεραπεία είναι η πιο εκτενώς ερευνημένη ψυχοκοινωνική παρέμβαση για όλες τις ομάδες ασθενών στην Κύπρο. Ωστόσο, αν και οι ερευνητές που χρησιμοποιούν ομαδικές θεραπείες έχουν αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών αναγκών και στη μείωση του πόνου, μόνο λίγοι από αυτούς συμμετέχουν σε ομαδικές θεραπείες μέσω τέχνης. Υπάρχουν διάφορες πιθανές αιτίες για αυτό, συμπεριλαμβανομένης της περιορισμένης διαθεσιμότητας, της κακής στάσης των ομαδικών διαδικασιών και του στιγματισμού. Ωστόσο, με βάση την επίσημη δομή και την περιγραφή της από την Laury Rappaport, δεν χρησιμοποιείται στην Κύπρο η MBAT. Οι πιστοποιημένες διαδικασίες χρησιμοποιούνται σε επίσημο επίπεδο (π.χ. γιατροί, ψυχολόγοι, θεραπευτικά κέντρα και νοσοκομεία) και βασίζονται σε έρευνα και ελεγχόμενες έρευνες.</p> <p>Στην Κύπρο, η θεραπεία μέσω τέχνης θεωρείται ως ένα ξεχωριστό είδος θεραπείας και δεν χρησιμοποιείται ευρέως. Αρκετοί εργοθεραπευτές στην ψυχιατρική χρησιμοποιούν θεραπεία μέσω τέχνης για να συνδεθούν και να παρακολουθήσουν ασθενείς. Οι ζωγραφιές και οι παρατηρήσεις τους αποτελούν μέρος της μεθοδολογίας των γιατρών και των ψυχολόγων για τη θεραπεία και αποκατάσταση των ασθενών. Ωστόσο, όπως ανακοίνωσε η CARTA, η Κυπριακή Ένωση Θεραπευτών Τέχνης, αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει εκπαίδευση στην Κύπρο για θεραπευτές τέχνης. Υπάρχουν μόνο σεμινάρια ή εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης.</p>
<b>Κύπρος:</b>	<b>Οφέλη και κέρδη με την χρήση MBAT και σχετικών μεθόδων</b>
	<p>Τα οφέλη της MBAT και των σχετικών μεθόδων είναι τα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>i. Μείωση του στρες</li><li>ii. Αυξημένη συμπόνια</li><li>iii. Αυξημένη προσοχή</li><li>iv. Μείωση αρνητικών σκέψεων</li><li>v. Βελτιωμένη γενική υγεία</li></ul> <p>Οι καρκινοπαθείς και άλλες ομάδες έχουν ωφεληθεί από τη χρήση ασκήσεων που τους δίνουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα με μεγαλύτερη σαφήνεια, κάτι που έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα σωματικά συμπτώματα όπως τον πόνο και βελτιώνει τη συνολική τους ευεξία. Έρευνα έχει δείξει ότι οι ασκήσεις θεραπείας τέχνης θα μπορούσαν να οργανωθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να ενσωματώνουν περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με στρεσογόνα γεγονότα, προσφέροντας έτσι έναν μηχανισμό μείωσης του στρες. Οι ασκήσεις θεραπείας μέσω τέχνης με τη χρήση της MBAT προορίζονται επίσης να συμπληρώσουν ουσιαστικά το πρόγραμμα σπουδών MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction/Μείωση του άγχους με βάση την Ενσυνειδητότητα), το οποίο μπορεί να βελτιώσει τη</p>

μη λεκτική διαδικασία εύρεσης και οργάνωσης εσωτερικών και εξωτερικών αναπαραστάσεων.

Μελέτες αποδεικνύουν ότι ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της αμυγδαλής και οι ψυχολόγοι αναφέρουν ότι οι ασθενείς τους γίνονται πιο ήρεμοι και λιγότερο δεκτικοί στο στρες. Είναι βέβαιοι ότι όσοι ασκούν τακτικά διαλογισμό ενσυνειδητότητας αναρρώνουν πιο γρήγορα από στρεσογόνες καταστάσεις και τις υψηλές απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Ως αποτέλεσμα, στην MBAT, το να προσανατολίζεται η διαδικασία στην πρακτική της ενσυνειδητότητας και στην παραγωγή τέχνης, προωθεί την πιθανή τροποποίηση των σχημάτων απειλής, διευκολύνοντας έτσι μια πιο ευέλικτη αντιμετώπιση. Η MBAT εφαρμόζεται σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον, το οποίο, μέσω ομιλίας, επιτρέπει την επεξεργασία υποκειμενικών αναπαραστάσεων που προκύπτουν μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων, καθώς και την άρθρωση συσχετιζόμενων προσωπικών νοημάτων και σχημάτων.

Σύμφωνα με εκπαιδευτικούς ψυχολόγους, η επίγνωση και ο διαλογισμός καλλιεργούν τη φροντίδα και τη διακριτική στάση απέναντι στους άλλους. Μελέτες δείχνουν ότι ο εγκέφαλος έχει δημιουργήσει μονοπάτια για ευχαρίστηση και συμπόνια και οι εμπειρίες των ασθενών υποστηρίζουν αυτή τη θεωρία. Όταν έχεις συμπόνια για τους άλλους, σε κάνει να νιώθεις πιο ευτυχισμένος και πιο ικανοποιημένος με τον εαυτό σου. Μελέτες και κλινικές παρατηρήσεις δείχνουν ότι οι ασθενείς που ασκούν διαλογισμό με βάση την ενσυνειδητότητα έχουν βελτιωμένο εύρος προσοχής και αποσπώνται λιγότερο εύκολα. Επίσης, οι ασθενείς ισχυρίζονται ότι ήταν πιο παραγωγικοί και στην εργασία. Οι εκπαιδευτές έχουν δει ότι ο αντίκτυπος διαρκεί για μήνες ή και χρόνια.

Ως αποτέλεσμα, η χρήση MBAT προορίζεται να συνδυάζει λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους επεξεργασίας πληροφοριών προκειμένου να διευκολύνει την υγιή αυτορρύθμιση. Οι συμμετέχοντες στην παρέμβαση MBAT βοηθούνται στην ανάπτυξη μέσων για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση των εμπειριών τους. Η MBAT έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους συμμετέχοντες ένα αίσθημα ελέγχου, ενημερώνοντάς τους ότι μπορούν είτε να αποδεχτούν την εμπειρία της ασθένειας ως έχει είτε να αλλάξουν την απόκρισή τους σε ορισμένα χαρακτηριστικά και περιστατικά. Αυτός ο στόχος επιτυγχάνεται στο παράδειγμα της MBAT με την ανάπτυξη της αυτογνωσίας μέσω άμεσης παρατήρησης (πρακτικές ενσυνειδητότητας) και δημιουργικής έκφρασης εσωτερικών ιδεών και συναισθημάτων (θεραπεία τέχνης), καθώς και με τη βελτίωση της αυτοαποδοχής μέσω λεκτικού και μη λεκτικού δεσμού και κοινωνικής υποστήριξης (ομαδική θεραπεία).

Οι θεραπείες που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, φαίνεται να ανακουφίζουν το άγχος, τη θλίψη και την εξάντληση σε άτομα με χρόνιες ιατρικές ασθένειες (για παράδειγμα, χρόνιο πόνο, στεφανιαία νόσο, καρκίνο του μαστού και σκλήρυνση κατά πλάκας). Η MBAT είναι μία από αυτές τις θεραπείες. Ο συνδυασμός εκφραστικών τεχνών με ενσυνειδητότητα,

	<p>σύμφωνα με την Rappaport, προβλέπεται να διευκολύνει τη συμμετοχή στο παρόν. Κατά συνέπεια, η διαχείριση της προσοχής, η σωματική επίγνωση και η συναισθηματική ρύθμιση μπορούν να επιτευχθούν σε σύγκριση με την ενσυνειδητότητα μόνο. Οι αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με την ασθένεια και τα συμπτώματα του άγχους και της θλίψης μειώνονται με τη συνεχή εκπαίδευση επίγνωσης. Το "προεπιλεγμένο δίκτυο" του εγκεφάλου μπορεί να διδαχθεί να "απενεργοποιεί" αντί να δημιουργεί αρνητικές, αντιπαραγωγικές ιδέες.</p> <p>Ενώ ο εγκέφαλός μας δεν εμπλέκεται ενεργά, όπως γίνεται όταν οδηγούμε ένα όχημα ή διαβάζουμε, το προεπιλεγμένο δίκτυο ενεργοποιείται. Οι ασθενείς που ασκούν διαλογισμό ενσυνειδητότητας φαίνεται πως, συχνά, έχουν καλύτερη υγεία (Monti et al., 2006). Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας είναι ωφέλιμος για όσους είναι πιο ευαίσθητοι σε σωματικές ασθένειες. Η ποιότητα ζωής των ασθενών βελτιώνεται καθώς οι εκπαιδευτές τους δίνουν ασκήσεις διαλογισμού επίγνωσης για να εξασκηθούν στο σπίτι. Αυτό μειώνει τον κίνδυνο υποτροπής των ασθενών σε ασθένεια πριν από το πρόγραμμα. Η δημιουργία τέχνης (π.χ. σχέδιο/γραφή), ο διαλογισμός σάρωσης σώματος, η αναπνοή με προσοχή, η ήπια γιόγκα και οι δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι παραδείγματα δειγματοληπτικών συνεδριών. Η MBAT έχει αποδείξει τη σκοπιμότητα του χρήστη, είναι απλό στη χρήση και περιέχει χαρακτηριστικά που διαμεσολαβούν τα συμπτώματα που μπορούν να εφαρμοστούν σε μια ποικιλία κλινικών καταστάσεων.</p>
<b>Κύπρος</b>	<b>Εμπειρία συνδεδεμένη με MBAT ή σχετικοί μέθοδοι για ηλικιωμένους.</b>
	<p>Πολύπλοκα συμπτώματα που έχουν αρνητική επίδραση στην ποιότητα ζωής ενός ατόμου είναι κοινά μεταξύ των ατόμων με χρόνιες ιατρικές ασθένειες (QOL). Στην Κύπρο, μέχρι στιγμής, η MBAT δεν χρησιμοποιήθηκε ως ειδική μέθοδος για τη θεραπεία ηλικιωμένων. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα δεδομένα ή αποδεικτικά στοιχεία, από έρευνες που έγιναν στην Κύπρο, καθώς δεν έχουν οργανωθεί συγκεκριμένα έργα για ηλικιωμένους. Υπάρχουν περισσότερα έργα που περιλαμβάνουν την MBAT για τη θεραπεία παιδιών από ότι για ενήλικες.</p> <p><b>Μέθοδοι:</b></p> <p>Συμπεριλήφθηκαν μελέτες που (α) εξέτασαν συμπτώματα και αποτελέσματα ποιότητας ζωής, (β) είχαν επαρκές μέγεθος επίδρασης και ομάδα ελέγχου και (γ) αξιολόγησαν μια παρέμβαση MBAT σε ενήλικες.</p> <p><b>Αποτελέσματα:</b></p> <p>Τα κριτήρια ικανοποιήθηκαν από δεκατέσσερις έρευνες που περιλάμβαναν τόσο ενήλικες όσο και εφήβους. Τα άτομα που έλαβαν οδηγίες MBSR έδειξαν καλύτερη ανθεκτικότητα σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες στη</p>

	<p>λίστα αναμονής, κάτι που ήταν σύμφωνο με τις προσδοκίες που είχαν οι ερευνητές στην αρχή του πειράματος.</p> <p>Σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου, οι συμμετέχοντες που έλαβαν θεραπείες MBAT είχαν σημαντικές μειώσεις τόσο στους ψυχολογικούς όσο και στους φυσικούς δείκτες συμπτωμάτων ενώ το μέγεθος της επίδρασης για τους ελέγχους ήταν ίσο με μηδέν σύμφωνα με τη μεταανάλυση των θεραπειών MBAT. Ο αντίκτυπος στην ικανοποίηση από την εργασία, τις ημέρες ασθενείας και τη συνέχιση της απασχόλησης εξετάστηκαν όλα ταυτόχρονα.</p> <p>Μερικά από τα σημαντικότερα αποτελέσματα της έρευνας έχουν δείξει:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αυτοαναφερόμενη ευεξία και υγεία</li><li>• Ποιότητα ύπνου</li><li>• Γνωστική απόδοση</li><li>• Απόδοση αυτόνομου νευρικού συστήματος</li></ul> <p>Οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση της MBSR ανέφεραν επίσης ότι παρουσίασαν μείωση στα δικά τους συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης καθώς και αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή. Το πείραμα δείχνει ότι με τη χρήση εγκεφαλικών διεργασιών που σχετίζονται με τη γνωστική λειτουργία και τη μείωση του στρες, η ψυχική υγεία μπορεί να βελτιωθεί και να διατηρηθεί. Η ανθεκτικότητα και η συνολική ευημερία των ατόμων, επίσης, βελτιώθηκαν με την πάροδο του χρόνου.</p> <p><b>Συμπέρασμα:</b></p> <p>Ο αντίκτυπος της ενσωμάτωσης πρακτικών που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα με τη θεραπεία τέχνης στη μείωση των συμπτωμάτων σε άτομα με χρόνια ιατρικά προβλήματα, έχει διερευνηθεί γενικότερα από τους ερευνητές. Ωστόσο, η έρευνα σχετικά με τα πλεονεκτήματα της MBAT για την ανακούφιση ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων σε άτομα με χρόνιες ιατρικές ασθένειες είναι περιορισμένη. Μια πιθανή θεραπεία για την ανακούφιση των συμπτωμάτων είναι η MBAT. Η βιβλιογραφία ωστόσο περιορίζεται από τους λίγους αριθμούς ερευνών. Για την επικύρωση των αποτελεσμάτων, απαιτούνται μεγαλύτερα μεγέθη δειγμάτων σε τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές.</p>
<b>Κύπρος</b>	<b>Ψηφιακά εργαλεία και περιεχόμενο ενδέχεται να παραχθούν για την υποστήριξη ψηφιακών ικανοτήτων/δεξιοτήτων που μπορεί να χρειαστούν για να αποκτήσετε μεγαλύτερη δεξιότητα στην MBAT.</b>
	<p>Θα πρέπει να υπάρχει ένα εύκολο εγχειρίδιο για όλα τα εργαλεία που δημιουργήθηκαν - ίσως και κάποια εισαγωγικά βίντεο. Επίσης, ένας απλοποιημένος οδηγός «Πώς να».</p> <p>Η δημιουργία μιας εφαρμογής για συμμετέχοντες σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες που περιλαμβάνει μια εισαγωγή στο τι, το πώς και τα επιθυμητά αποτελέσματα.</p>



	<p>Μπορεί να είναι χρήσιμο υλικό αυτοεκπαίδευσης με σύντομες ταινίες και εικονογραφήσεις καθοδηγούμενων διαλογισμών.</p> <p>Μια φόρμα GDPR που επιτρέπει τη δυνατότητα διατήρησης δεδομένων ή προόδου.</p>
<b>Κύπρος:</b>	<b>Μέλη του δικτύου/πρωτοβουλίες/μέρη/ενδιαφερόμενα πλαίσια που μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση της MBAT</b>
	<p>Οι δάσκαλοι, οι καθηγητές και οι εκπαιδευτές μπορούν να συνεργάζονται σε έργα και να δημοσιεύουν ερευνητικές δημοσιεύσεις.</p> <p>Συνεργασία προκειμένου να συμπεριληφθεί η προσοχή στη λίστα υγείας και θεραπείας παράλληλα με τη φυσιοθεραπεία, τη χειροπρακτική φροντίδα και άλλες θεραπείες που λαμβάνουν κρατική χρηματοδότηση.</p> <p>Η εξέταση της τρέχουσας έρευνας σχετικά με την αποτελεσματικότητα της αυτο-συμπόνιας είναι συνεπής με το άνοιγμα της θεραπείας τέχνης σε νέες ιδέες και ανακαλύψεις σε παρακείμενους τομείς. Αυτό το έγγραφο ανασκόπησης ισχυρίζεται ότι, εκτός από την αξία που μπορεί να συνεισφέρει η αυτο-συμπόνια στο επάγγελμα της θεραπείας τέχνης, η θεραπεία τέχνης έχει εγγενή πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη της αυτο-συμπόνιας για τους θεραπευτές τέχνης και τους πελάτες τους.</p> <p>Η θεραπεία τέχνης και οι θεραπείες που βασίζονται στη συμπόνια αναγνωρίζουν την αξία της προσωποποίησης. Και οι δύο παραδόσεις ενθαρρύνουν τους πελάτες να συμμετέχουν στην επικοινωνία με στοιχεία του εαυτού τους. Η έρευνα προτείνει τη μετατόπιση μεταξύ τριών διαφορετικών θέσεων για να δοθεί φωνή σε τρεις πλευρές του εαυτού που συχνά έρχονται σε αντίθεση: τον επικριτή, τον κριτικό και τον συμπονετικό θεατή. Όλοι οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να εργάζονται για την πιστοποίηση των εκπαιδευτικών πρακτικών, των μέτρων ποιοτικού ελέγχου και των εκπαιδευτικών.</p> <p>Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η MBAT έχει τη δυνατότητα να είναι χρήσιμη για την προώθηση της ποιότητας ζωής και της ευημερίας καθώς και για την ανακούφιση ψυχολογικών συμπτωμάτων (όπως άγχος, θλίψη), καθώς και σωματικών συμπτωμάτων (όπως η κούραση). Ωστόσο, δεδομένου ότι υπάρχουν τόσο λίγες διαθέσιμες εργασίες για την ανασκόπηση, απαιτείται περαιτέρω μελέτη. Επιπλέον, καθώς η πλειονότητα των δοκιμών επικεντρώθηκε σε επιζώντες καρκίνου, απαιτείται περισσότερη έρευνα που προσφέρει MBAT σε άτομα με άλλες χρόνιες ιατρικές ασθένειες. Διασφάλιση μιας μη φαρμακολογικής προσέγγισης για τη θεραπεία της κατάθλιψης, του στρες και του άγχους με ειδικευμένους εκπαιδευτές που είναι πολύ αποτελεσματικοί.</p>
<b>Κύπρος:</b>	<b>Οι εκπαιδεύσεις/ευκαιρίες που σχετίζονται με την MBAT είναι διαθέσιμες για εσάς</b>

	<p>Στην Κύπρο, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ευκαιρίες για άτομα που δεν έχουν ασκήσει ποτέ την Art Therapy (θεραπεία μέσω τέχνης) ή την MBAT να λάβουν συγκεκριμένη εκπαίδευση ή να συμπεριληφθούν σε έργα. Ως εκ τούτου, αυτό το έργο έχει μεγάλη σημασία για τη διάδοση της ευαισθητοποίησης. Εάν υπάρξει άλλη πανδημία στο μέλλον, τα οφέλη για τους συμμετέχοντες θα περιλαμβάνουν μείωση της μοναξιάς και της απομόνωσης και της εμπειρίας της ασθένειας, καθώς και της αίσθησης της κοινότητας. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες πιθανότατα θα επισκέπτονται τον γιατρό λιγότερο συχνά και θα μπορούν να κάνουν πολλά μόνοι τους. Θα είναι επίσης καλύτεροι στη διαχείριση της ζωής τους.</p> <p>Η MBAT έχει δείξει θετικά αποτελέσματα ως μέθοδος συνδυαστικής θεραπείας σε τομείς όπως η μείωση του άγχους, η κοινωνική υποστήριξη και η συναισθηματική ευεξία. Επειδή η ενσυνειδητότητα και οι θεραπείες που βασίζονται στην τέχνη στοχεύουν στα ίδια μέρη του εγκεφάλου, η συγχώνευση των δύο τρόπων σε μια εμπειρία μπορεί να έρθει εύκολα στον ανθρώπινο νου, όπως περιγράφεται λεπτομερώς σε αυτήν την ανασκόπηση (Smalley &amp; Winston, 2010). Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα που συγκρίνει την MBAT με μια θεραπεία ελέγχου, όπως το MBSR ή η συμβατική θεραπεία τέχνης, προτού συναχθούν κρίσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητά του σε σύγκριση με άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Αυτό το είδος μελέτης μπορεί να συνεχίσει να αποκαλύπτει πώς οι άνθρωποι μπορούν να επωφεληθούν από τη θεραπεία τέχνης και την ενσυνειδητότητα ταυτόχρονα και να καρπωθούν τα διάφορα οφέλη που μπορούν να προσφέρουν και οι δύο προσεγγίσεις.</p>
<b>Κύπρος:</b>	<b>Ευκαιρίες να αποκτήσετε δωρεάν πρακτικές σχετικές με την MBAT</b>
	<p>Από την έναρξή της στα τέλη της δεκαετίας του 1940, η θεραπεία τέχνης έχει εξελιχθεί σε έναν ταχέως αναπτυσσόμενο κλάδο, με εφαρμογές που κυμαίνονται από νοσοκομεία έως φυλακές, εκτός από πολλές μεμονωμένες κλινικές. Μια τυπική συνεδρία θεραπείας τέχνης θα περιλαμβάνει είτε τη μέθοδο τέχνη ως θεραπεία, στην οποία η διαδικασία δημιουργίας δρα ως τρόπος απελευθέρωσης συναισθημάτων, είτε την προσέγγιση της ψυχοθεραπείας τέχνης, στην οποία το παραγόμενο έργο αξιολογείται από τον θεραπευτή και τον πελάτη για να αποκτήσει μια εικόνα των συναισθημάτων του (Coleman &amp; Farris-Dufrene, 1996).</p> <p>Η Θεραπεία Τέχνης Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα, ή MBAT, όπως είναι γνωστή στα αγγλικά, έχει υποστηριχθεί πρόσφατα από διάφορα προοδευτικά άτομα στον τομέα, συμπεριλαμβανομένου του ψυχολόγου και συγγραφέα Laury Rappaport, ως τεχνική ανάμειξης της φιλοσοφίας των πρακτικών ενσυνειδητότητας με το τρέχον πλαίσιο θεραπείας τέχνης (Rappaport, 2009). Ενώ η μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό για να βοηθήσει τους πελάτες να προσεγγίσουν τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους με μια ανοιχτή, αποδεκτή νοοτροπία και επίγνωση που τους επιτρέπει να αναλογιστούν τι βρίσκουν, οδηγώντας σε μεγαλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων και του εσωτερικού εαυτού κάποιου, το</p>

	<p>Mindfulness-Based Art Therapy στοχεύει να συμπεριλάβει τη δημιουργική διαδικασία της δημιουργίας τέχνης σε αυτήν την αυτό-εξερεύνηση.</p> <p>Έχει σημειωθεί μεγάλη πρόοδος σε αυτό το θέμα μέχρι στιγμής και οι επαγγελματίες MBAT πιστεύουν ότι αυτή η προσέγγιση θα βοηθήσει σημαντικά τους ασθενείς να συμμετάσχουν στη θεραπεία, ενώ θα αποτελέσει επίσης πολύτιμη συνεισφορά στον τομέα της θεραπείας τέχνης στο μέλλον (Rappaport, 2009). Είναι απαραίτητο, πρώτα και κύρια, να αναγνωριστεί η ενσυνειδητότητα ως μια χαμηλού κόστους αλλά αποτελεσματική θεραπεία τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, καθώς και να αποδειχθεί ότι οι άνθρωποι μπορεί να συμμετέχουν ενεργά στη δική τους θεραπεία.</p> <p>Ενώ χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να καθοριστεί πόσο αποτελεσματική είναι η Θεραπεία Τέχνης με βάση την Ενσυνειδητότητα σε σύγκριση με την παραδοσιακή θεραπεία τέχνης, η πρακτική έχει ήδη αρχίσει να αποδεικνύει την αξία της ως θεραπευτικό εργαλείο στον τομέα της ψυχολογίας, όπου η ποικιλία στις μεθόδους είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των ποικιλομορφιών που υπάρχει στους ανθρώπους. Απέχουμε ακόμη πολύ από την αναγνώριση της MBAT, αλλά το πρώτο βήμα είναι να αναγνωριστεί η ενσυνειδητότητα ως έγκυρη και αποτελεσματική επιλογή θεραπείας.</p> <p>Υπάρχουν διάφορα ιδρύματα που χορηγούν χρηματοδότηση για προγράμματα ενσυνειδητότητας, γεγονός που δείχνει ότι υπάρχει μια αναγνωρισμένη κίνηση. Υπάρχει, επομένως, αισιοδοξία ότι οι θεραπευτές και τα ψυχιατρικά νοσοκομεία θα μπορούν να παρέχουν δωρεάν εκπαίδευση ενσυνειδητότητας σε άτομα που υποφέρουν από τραύματα.</p>
<b>Κύπρος:</b>	<b>Έρευνα για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας MBAT ηλικιωμένων με διαταραχές ψυχικής υγείας. Επεξήγηση και ανάλυση της έρευνας</b>
	<p>Δεν υπάρχει έρευνα για την MBAT στην Κύπρο ή στην Ελλάδα.</p> <p>Δυστυχώς, τα δεδομένα σχετικά με την εικαστική θεραπεία είναι επίσης πολύ περιορισμένα.</p>
<b>Κύπρος:</b>	<b>Εφαρμόζεται φιλικές προς το περιβάλλον μεθόδους MBAT ή MBAT που σχετίζονται με την Κύπρο;</b>
	Από την έρευνά μας φαίνεται ότι δεν έχουμε οικολογικές μεθόδους MBAT στην Κύπρο.

**Ισπανία: Επιτόπια Έρευνα**

<b>Ισπανία:</b>	<b>Η τρέχουσα κατάσταση της MBAT στην Ισπανία</b>
	<p>Η Ισπανία έχει πολλά ιδιωτικά ιδρύματα που προσφέρουν καλλιτεχνική θεραπεία βασισμένη στην ενσυνειδητότητα, ενώ τα ιδρύματα που σχετίζονται με την κυβέρνηση παρέχουν απλώς μαθήματα θεραπείας τέχνης. Για παράδειγμα, πρόσφατα, η ισπανική κυβέρνηση άρχισε να περιλαμβάνει τη θεραπεία τέχνης στη Μαδρίτη, αλλά αυτή είναι περισσότερο μια θεραπεία που βασίζεται σε εργαστήρια. Από την άλλη πλευρά, τα ιδιωτικά ιδρύματα έχουν διάφορα σχέδια για τους πελάτες τους εβδομαδιαία, μηνιαία και άλλου είδους πακέτα για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας με βάση τη θεραπεία τέχνης για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, του άγχους και των τραυμάτων.</p> <p>Για να μπει κάποιος στη συνεδρία θεραπείας που κατευθύνεται από την κυβέρνηση, πρέπει να είναι Ισπανός πολίτης. Πρόκειται για μια σειρά από δωρεάν συνεδρίες θεραπείας, αλλά πρέπει να έχετε μαζί σας ένα εγχειρίδιο εργαστηρίου. Για τις ιδιωτικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες, επιτρέπεται σε οποιονδήποτε να συμμετάσχει, αλλά τα ενδιαφερόμενα άτομα πρέπει να πληρώσουν και να κλείσουν συνεδρίες είτε online είτε εκτός σύνδεσης.</p> <p>Είναι, επομένως, σαφές ότι η τρέχουσα κατάσταση στην Ισπανία είναι πιο προσιτή σε άτομα που θα ήθελαν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία μέσω της ενσυνειδητότητας που βασίζεται στη θεραπεία τέχνης.</p>
<b>Ισπανία:</b>	<b>Οφέλη και κέρδη με την MBAT και τις σχετικές μεθόδους</b>
	<p>Σε αντίθεση με άλλες λεκτικές θεραπείες, η χρήση οπτικών και μη λογοκεντρικών μέσων μπορεί να βοηθήσει στο ξεκλείδωμα των ατομικών διευθετήσεων. Η θεραπεία τέχνης είναι ένας νέος κλάδος στην Ισπανία, που προσφέρει έναν ξεχωριστό τρόπο προσέγγισης ψυχικών, κοινωνικών και συναισθηματικών προβλημάτων, χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητα και την καλλιτεχνική δημιουργία (σχέδιο, ζωγραφική, κολάζ, μόντελινγκ, φωτογραφία κ.λπ.) ως τρόπο προσέγγισης και βοήθειας των ασθενών, με τους πελάτες να αντιμετωπίζουν την κατάστασή τους. Όσον αφορά τους ασθενείς με Αλτσχάιμερ, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της κατάστασης της ζωής τους.</p> <p>Όσον αφορά τα οφέλη της MBAT, περιλαμβάνει μειωμένο στρες και άγχος, βελτιωμένη διάθεση και αυτοεκτίμηση, πιο ικανοποιητικές προσωπικές σχέσεις, βαθύτερη διορατικότητα και τρόπους ανάπτυξης συμπόνιας για τον εαυτό σας και τους άλλους.</p>
<b>Ισπανία:</b>	<b>Εμπειρία συνδεδεμένη με MBAT ή σχετικές μεθόδους για ηλικιωμένους.</b>
	<p>Σύμφωνα με την έρευνά μας, δεν βρήκαμε χρήση της MBAT στους ηλικιωμένους. Η θεραπεία αυτή δεν είναι πολύ συνηθισμένη και</p>



	<p>οι συνήθεις πελάτες στην εικαστική θεραπεία είναι μικρά παιδιά που δεν μπορούσαν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με λόγια και, επίσης, εκείνα που πλήττονται από τραύματα. Ωστόσο, μετά τον Covid, λαμβάνοντας ως παράδειγμα την περιοχή της Πάλμα ντε Μαγιόρκα, όπου βασίζεται το «Education in Progress», η αύξηση του αριθμού των ασθενών έχει παρατηρηθεί σε κάθε θεραπευτική κλινική. Οι αριθμοί στην πραγματικότητα δεν υποδηλώνουν ασθενείς ηλικίας 65+. Ωστόσο, σε μέρη της Ευρώπης και του Ηνωμένου Βασιλείου έχει παρατηρηθεί ένα σημαντικό ποσοστό ηλικιωμένων που αναζητούν ενσυνειδητότητα και ξεκινούν με δωρεάν εκδηλώσεις και διαδικτυακές συνεδρίες μέχρι να μουν τελικά σε συνεδρίες θεραπείας - ιδιαίτερα για τη θετική ευημερία της ψυχικής υγείας, ενώ η θεραπεία είναι βασισμένη στην ενσυνειδητότητα και στη θεραπεία τέχνης.</p>
<b>Ισπανία :</b>	<b>Ψηφιακά εργαλεία και περιεχόμενο ενδέχεται να παραχθούν για την υποστήριξη ψηφιακών ικανοτήτων/δεξιοτήτων που μπορεί να χρειαστούν για να αποκτήσετε μεγαλύτερη δεξιότητα στην MBAT.</b>
	<p>Η Sukha, ο ισπανικός ιστότοπος με έδρα τη Μαδρίτη, χρησιμοποιεί ένα διαδικτυακό μέσο για να πραγματοποιήσει θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα που βασίζεται σε μικρά παιδιά και ηλικιωμένους. Ο οργανισμός εφαρμόζει τους πιο σύγχρονους τρόπους διάδοσης της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψυχική ευεξία μέσω ψηφιακών εργαλείων. Οι θεραπευτές χρησιμοποιούν συσκευές Zoom, ψηφιακά έργα τέχνης, διαδικτυακούς πόρους όπως δημιουργία περιεχομένου (δηλαδή δημιουργία βίντεο σχετικά με συμβουλές ψυχικής χαλάρωσης) και εργασίες χρωματισμού που είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να πούμε ότι η γνώση και η δημιουργικότητα σε ψηφιακές μορφές και εργαλεία θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν υψηλότερες δεξιότητες και προτιμήσεις στην καριέρα τους. Εξαρτάται επίσης από την εμπειρία στην επικοινωνία με διάφορους πελάτες με την πάροδο του χρόνου και με διαφορετικά επίπεδα έντονων θεραπειών. Επί του παρόντος, λόγω Covid, οι θεραπευτές με περισσότερες ψηφιακές δεξιότητες είναι σε επαφή με πολλούς ανθρώπους που χρειάζονται να κτίσουν ενσυνειδητότητα μέσω της θεραπείας με τέχνη.</p>
<b>Ισπανία :</b>	<b>Μέλη του δικτύου/πρωτοβουλίες/μέρη/ ενδιαφερόμενα μέρη που μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση της MBAT</b>
	<p><b>Το δίκτυό μας:</b> Το γραφείο μας είναι ένα δίκτυο ERASMUS, γεμάτο υπαλλήλους που εργάζονται σε διάφορες θέσεις. Επομένως, τα οφέλη της ενσυνειδητότητας που βασίζεται στη θεραπεία τέχνης θα μπορούσαν να είναι πραγματικά αποτελεσματικά σε όσους υπόκεινται σε περισσότερο άγχος και πίεση της εργασίας, στα άτομα που απασχολούνται σε υψηλότερα διοικητικά στελέχη θέσεις και καθώς και εκπαιδευτές που ασχολούνται με τους μαθητές.</p>

	<p><b>Πρωτοβουλίες που ανέλαβαν οι εκπαιδευτές μας:</b></p> <p>Οι πρακτικές που ακολουθούν οι εκπαιδευτές μας για ενσυνειδητότητα είναι μέσω δραστηριοτήτων θεραπείας τέχνης. Μία από τις προπονήτριές μας, η Λετίσια Μαρία κάνει "DIOSAS [GODDESSES] - Body move Performance» όπου έκανε μια μελέτη περίπτωσης για το πώς να αντιδράσουμε σωματικά με χορογραφικό τρόπο για να εκφραστούμε. Είναι μια μορφή MBAT που βοηθά στην επίγνωση του σώματος, τη μείωση του στρες, τη διαχείριση του θυμού και τις αγχώδεις διαταραχές. Ένας άλλος συνεργάτης μας, η Teresa Ruiz de Lobera, ζωγραφίζει με ζωντανή μουσική, που δημιουργεί μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα, ειδικά λόγω της σύνδεσης μεταξύ εικαστικής τέχνης και μουσικής: μουσική και χρώματα αναμειγνύονται και ζωντανεύουν. Η μουσική μπορεί να κρατήσει ζωντανό το συναίσθημα ενώ ζωγραφίζεις. Σύμφωνα με την Teresa, χάρη στη μουσική και τη βοήθεια των χρωμάτων είναι δυνατό να αναπαραστήσουν συναισθήματα μπορούν να δουν τα χρώματα του τραγουδιού. Μέσω της μουσικής και της βοήθειας των χρωμάτων είναι δυνατή η αναπαράσταση συναισθημάτων.</p>
<b>Ισπανία :</b>	<b>Οι προπονήσεις/ευκαιρίες που σχετίζονται με την MBAT είναι διαθέσιμες για εσάς</b>
	<p>Η τρέχουσα κατάσταση στην Ισπανία είναι ότι πολλοί επαγγελματίες δεν είναι ντόπιοι, αλλά προέρχονται από όλη την Ευρώπη. Είναι συναρπαστικό ότι οι περισσότεροι από τους θεραπευτές που ασχολούνται με τη θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι από τη Βόρεια Ευρώπη και τη Νότια Ασία. Για να γίνεις αποτελεσματικός στη θεραπεία τέχνης, χρειάζονται σχεδόν 6-8 χρόνια εκπαίδευσης. Είναι επίσης πολύ ακριβό, καθώς το κόστος εκπαίδευσης είναι υψηλό, περίπου 30.000\$ το χρόνο. Επίσης, υπήρξε αύξηση στον αριθμό των φοιτητών που φιλοδοξούν να συμμετάσχουν σε τέτοια προγράμματα κατάρτισης. Δεν υπάρχουν πολλές επιλογές για μαθήματα ψυχολογίας στα δημόσια πανεπιστήμια της Ισπανίας. Κάποιος πρέπει να πληρώσει και να εγγραφεί σε ιδιωτικά σχολεία και κολέγια για να παρακολουθήσει τα μαθήματα, επομένως οι ευκαιρίες κατάρτισης δεν είναι εύκολο να προσεγγιστούν.</p> <p>Τέλος, αν και οι ευκαιρίες είναι περιορισμένες, έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση στους ασθενείς που αναζητούν ενσυνειδητότητα με βάση τη θεραπεία τέχνης.</p>
<b>Ισπανία:</b>	<b>Ευκαιρίες να αποκτήσετε δωρεάν πρακτικές σχετικές με την MBAT</b>
	<p>Υπάρχουν ορισμένες ομάδες WhatsApp που είναι διαθέσιμες, καθώς και κανάλια YouTube και διάφορες άλλες πλατφόρμες, αλλά δεν παρέχουν στοχευμένη θεραπεία. Αναφερόμενοι στη συνέντευξή μας με έναν θεραπευτή, οι άνθρωποι πραγματικά δεν γνωρίζουν αν η ενσυνειδητότητα τους ταιριάζει ως θεραπεία, καθώς τις περισσότερες φορές τα άτομα με υπερβολικές διαταραχές σκέψης έχουν αρνητικά αποτελέσματα με τα προγράμματα ενσυνειδητότητας. Οπότε, εν κατακλείδι, είναι καλύτερο να απευθυνθείτε σε έναν θεραπευτή που βρίσκεται κοντά σας, για να κάνετε</p>

	μια συνεδρία θεραπείας για τις συγκεκριμένες διαταραχές ψυχικής υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζετε.
<b>Ισπανία:</b>	<b>Έρευνα για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας MBAT ηλικιωμένων με διαταραχές ψυχικής υγείας. Επεξήγηση και ανάλυση της έρευνας</b>
	<p>Κατά τη διάρκεια της ερευνητικής μας συνέντευξης για τους σκοπούς αυτού του έργου, ο θεραπευτής μοιράστηκε ότι έχει δει μεγάλο αριθμό ατόμων να λαμβάνει θεραπεία σχετικά με τραυματικές εμπειρίες και κατάθλιψη, που ενισχύονται κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία του Covid-19. Οι άνθρωποι που ένιωθαν παραμελημένοι ή καταθλιπτικοί και είχαν κάποιου είδους διανοητικές διαταραχές, ήταν στριμωγμένοι από ψυχική πίεση. Ωστόσο, μετά και κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι ψυχολόγοι προσέγγισαν τους ασθενείς, βοηθώντας στο Διαδίκτυο με θεραπείες ενσυνειδητότητας και θεραπείες τέχνης αλλά και με διαλογισμό. Η τέχνη υποστηρίζει πολλές παραδοσιακές φυσιολογικές θεραπείες, γιατί μας επιτρέπει να εκφράζουμε περισσότερες πτυχές του εαυτού μας, καθώς και να μην σκεφτόμαστε υπερβολικά. Αυτού του είδους οι πρακτικές εφαρμόστηκαν σε μεγάλο βαθμό σε νεότερους ασθενείς, και μετά τον Covid - δηλαδή από τις αρχές του 2022, φαίνεται ότι έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση στους ηλικιωμένους και νέους ασθενείς που απευθύνονται στις ιδιωτικές κλινικές στην Ισπανία για να μάθουν πώς να επιτύχουν ενσυνειδητότητα με βάση τη θεραπεία τέχνης.</p>
<b>Ισπανία :</b>	Εφαρμόζονται φιλικές προς το περιβάλλον μέθοδοι MBAT ή MBAT που σχετίζονται με την Ισπανία;
	<p>Στην Ισπανία, εφαρμόζονται ορισμένες μέθοδοι που σχετίζονται με την MBAT που είναι πιο φιλικές προς το περιβάλλον και στη φύση, όπως μέθοδοι που περιέχουν πεζοπορία, γιόγκα και τέχνη. Μεταξύ των πολλών παραδειγμάτων, το Casa Cuadrau, ένας οίκος ευγηρίας για γιόγκα και διαλογισμό, που βρίσκεται στο χωριό Vioi στα ισπανικά Πυρηναία, χρησιμοποιείται για να προσφέρει πολλές δραστηριότητες και προγράμματα για άτομα που θέλουν να ασκήσουν θεραπείες διαλογισμού σε σχέση με τη φύση, όπως π.χ., μεταξύ άλλων, το '7 Days Art Therapy', και το 'Hiking &amp; Yoga Retreat'. Αυτό το πρόγραμμα περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως εργαστήρια θεραπείας τέχνης, περιπάτους και πεζοπορίες διαλογισμού, μαθήματα διαλογισμού και γιόγκα, όλα που πραγματοποιούνται στο Εθνικό Πάρκο Ordesa ή στις γύρω περιοχές. Όσοι προτιμούν αυτές τις μεθόδους περνούν από τη θεραπεία κάνοντας ένα διάλειμμα, αναπνέοντας και νιώθοντας σύνδεση με τη φύση, ώστε να αποκαταστήσουν την ενέργειά τους και να αναζωογονηθούν σωματικά και ψυχικά και, τέλος, να δημιουργήσουν ένα εσωτερικό καταφύγιο πέρα από το μυαλό και τα αισθήματα.</p> <p>Ένα άλλο παράδειγμα δραστηριοτήτων αυτού του είδους προσφέρεται από το «Finca La Donaira» που βρίσκεται στην καρδιά της Ανδαλουσίας. Η</p>



	<p>πρωτοβουλία προσφέρει στους επισκέπτες της εμπειρίες αισθητηριακής βύθισης, όπως κολύμβηση στο δάσος, για να τους επιτρέψει να συνδεθούν με τη φύση και τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους, προάγοντας την υγεία και την ευημερία.</p>
--	--



**Δανία: Επιτόπια έρευνα**

Δανία:	Η τρέχουσα κατάσταση της MBAT στη Δανία
	<p>Στη Δανία, με βάση την περιγραφή από τον Laury Rappaport, δεν υπάρχει κανένας που να χρησιμοποιεί την MBAT στις επίσημες δομές. Σε επίσημο επίπεδο (π.χ. γιατροί, ψυχολόγοι, θεραπευτικά κέντρα, νοσοκομεία), χρησιμοποιούνται τεκμηριωμένες μέθοδοι και βασίζονται σε έρευνα και ελεγχόμενες μελέτες.</p> <p>Αν και η ενσυνειδητότητα εξακολουθεί να θεωρείται εναλλακτική θεραπεία, η Ένωση για την Ενσυνειδητότητα εργάζεται σκληρά για να περιγράψει και να ξαναγράψει τα πρότυπα ιδιότητας μέλους της ένωσης. Με την ίδρυση του Δανικού Κέντρου Ενσυνειδητότητας στο Πανεπιστήμιο του Aarhus, με έρευνα και διδασκαλία στην ενσυνειδητότητα, προκειμένου να αναδειχθεί η επίδραση και η αξία για άτομα με διαφορετικές προκλήσεις ψυχικής υγείας, ο δρόμος προς τον διάλογο με το Υπουργείο Υγείας ήταν συντομότερος. Η προσδοκία είναι ότι το Υπουργείο θα εγκρίνει την ενσυνειδητότητα ως θεραπεία σε ίση βάση με άλλες μορφές θεραπειών που μπορούν να προάγουν την ευημερία και την υγεία των ανθρώπων.</p> <p>Δεν υπάρχει τίτλος διαπίστευσης για να γίνετε δάσκαλος ή εκπαιδευτής ενσυνειδητότητας και οποιοσδήποτε έχει συμμετάσχει στην ενσυνειδητότητα μπορεί κατ' αρχήν να προσφέρει μαθήματα και εκπαίδευση ενσυνειδητότητας. Υπάρχει συνεπώς η επιθυμία να οργανωθεί επίσημη εκπαίδευση για εκπαιδευτές και να διασφαλιστεί η πιστοποίηση ή η διαπίστευση, ώστε να υπάρχει ένα βασικό επίπεδο γνώσεων και ικανοτήτων. Αυτό θα εξασφαλίσει την προσδοκία των συμμετεχόντων για την ποιότητα της θεραπείας.</p> <p>Στη Δανία, η θεραπεία τέχνης θεωρείται μια ανεξάρτητη μορφή θεραπείας. Αρκετοί εργοθεραπευτές χρησιμοποιούν τη θεραπεία τέχνης ως τρόπο επικοινωνίας και παρακολούθησης των ασθενών. Οι πίνακες και οι παρατηρήσεις τους αποτελούν μέρος του σχεδίου θεραπείας και πορείας προς την ανάρρωση των γιατρών και των ψυχολόγων. «Η τέχνη είναι ένας ελεύθερος χώρος για τους ασθενείς και μια μέθοδος επικοινωνίας όταν κάτι μπορεί να είναι δύσκολο να περιγραφεί με λέξεις».</p> <p>(Τμήμα Εικαστικής Θεραπείας / kunssterapi.dk)</p> <p>Η τρέχουσα τάση στη Δανία είναι ότι η συμπόνια είναι μια επέκταση της ενσυνειδητότητας. Το Mindfulness χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στα σχολεία για παιδιά και νέους με προκλήσεις ψυχικής υγείας για να βρουν την ειρήνη, να έχουν σχέσεις με άλλους και να μάθουν περισσότερα, όπως κάνουμε στο SOSU Ostjylland.</p>



Δανία :	Οφέλη και κέρδη με την MBAT και τις σχετικές μεθόδους
	<p>Στο Δανικό Κέντρο Ενσυνειδητότητας, μελέτες και έρευνες που έγιναν σύμφωνα με τα αυστηρότερα επιστημονικά πρότυπα, δείχνουν ότι, χωρίς αμφιβολία, η ενσυνειδητότητα βοηθά στα εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μείωση του στρες</li> <li>2. Αυξημένη συμπόνια</li> <li>3. Αυξημένη προσοχή</li> <li>4. Μείωση κακών σκέψεων</li> <li>5. Αυξημένη υγεία</li> </ol> <p><b>Πλεονέκτημα 1:</b> Μελέτες διαλογισμού δείχνουν ότι η αμυγδαλή ισορροπεί και οι ψυχολόγοι επιβεβαιώνουν ότι βιώνουν ότι οι ασθενείς γίνονται πιο ήρεμοι και λιγότερο αντιδραστικοί σε στρεσογόνες καταστάσεις. Οι ψυχολόγοι είναι επίσης πεπεισμένοι ότι τα άτομα που εκπαιδεύουν διαλογισμό επίγνωσης σε τακτική βάση, αναρρώνουν πιο γρήγορα σε περιόδους άγχους και αιχμής φορτίων που προσφέρει η ζωή μας.</p> <p><b>Πλεονέκτημα 2:</b> Σύμφωνα με εκπαιδευτικούς ψυχολόγους, η επίγνωση και ο διαλογισμός καλλιεργούν αγάπη, φροντίδα και καλοσύνη προς τους άλλους ανθρώπους. Οι μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα κυκλώματα του εγκεφάλου για την ευτυχία και τη συμπόνια αναπτύσσονται και η εμπειρία των ασθενών επιβεβαιώνει μια κερδοφόρα κατάσταση. Νιώθουν συμπόνια για τους άλλους ανθρώπους και αυτό φέρνει αυξημένα συναισθήματα ευτυχίας και ικανοποίησης στον εαυτό τους.</p> <p><b>Πλεονέκτημα 3:</b> Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας εκπαιδεύει την προσοχή, ενώ τόσο οι μελέτες όσο και οι εμπειρίες επιβεβαιώνουν ότι οι ασθενείς παρουσιάζουν αυξημένη ικανότητα εστίασης και είναι λιγότερο αποσπασμένοι. Οι ασθενείς περιγράφουν πώς γίνονται πιο παραγωγικοί και στην επαγγελματική τους ζωή. Οι εμπειρίες των εκπαιδευτών ότι το αποτέλεσμα διατηρείται σε μήνες και χρόνια.</p> <p><b>Πλεονέκτημα 4:</b> Η συνεχής εκπαίδευση ενσυνειδητότητας μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους και τις κακές σκέψεις που συνοδεύουν την ασθένεια. Ο λόγος είναι ότι το "προεπιλεγμένο δίκτυο" στον εγκέφαλο μπορεί να εκπαιδευτεί να "σβήνει" αντί να παράγει κακές σκέψεις που τρέχουν σε κύκλους. Το προεπιλεγμένο δίκτυο ενεργοποιείται όταν, π.χ., οδηγούμε αυτοκίνητο ή διαβάζουμε, όπου ο εγκέφαλός μας δεν απασχολείται συνειδητά.</p>

	<p><b>Πλεονέκτημα 5:</b> Οι ασθενείς που συμμετέχουν στον διαλογισμό επίγνωσης ζουν υγιέστερα γενικά. Οι ασθενείς που υποφέρουν από αυξημένο κίνδυνο σωματικής ασθένειας επωφελούνται από τον διαλογισμό επίγνωσης. Οι εκπαιδευτές παρακολουθούν τη διδασκαλία ενσυνειδητότητας-διαλογισμού στους ασθενείς και στο σπίτι, ώστε να μην αρρωσταίνουν πριν μπουν στο πρόγραμμα, αυξάνοντας έτσι την ποιότητα ζωής.</p>
<b>Δανία :</b>	<p><b>Εμπειρία συνδεδεμένη με MBAT ή σχετικές μεθόδους που γνωρίζετε για ηλικιωμένους.</b></p>
	<p>Κατά τη διάρκεια της πανδημίας διεξήχθη μία παρέμβαση για ηλικιωμένους που εξακολουθούν να εργάζονται. Το υπόβαθρο της παρέμβασης είναι ότι το προσδόκιμο ζωής των Δανών αυξάνεται και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης γνωστικών διαταραχών και άνοιας. Ταυτόχρονα, υπάρχει αυξανόμενη ανάγκη διατήρησης της ικανότητας συνεισφοράς στον εργασιακό χώρο και στην κοινωνία σε μεγαλύτερη ηλικία. <a href="https://www.au.dk/da/mindfulness-og-det-gra-guld">Mindfulness og det grå guld (au.dk)</a></p> <p><b>Μέθοδος:</b> Η παρέμβαση προσέλαβε εργαζόμενους ηλικίας 60 έως 65 ετών, οι οποίοι εργάζονταν στην ιδιωτική αγορά εργασίας, για μια μελέτη που μετρήσε την επίδραση της MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), συγκρίνοντάς τους με μια ομάδα ελέγχου.</p> <p>Για κάθε συμμετέχοντα έγινε κλήρωση , σχετικά με το αν θα λάβει την εκπαίδευση αμέσως ή θα μπει σε λίστα αναμονής και θα λάβει εκπαίδευση μόνο μετά από 2 χρόνια. Σε αυτή τη βάση, οι επιπτώσεις σε επιλεγμένους δείκτες ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να διερευνηθούν σε περίοδο 2 ετών. Οι δείκτες ήταν:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αυτοαναφερόμενη υγεία και ευεξία</li><li>• Ποιότητα ύπνου</li><li>• Γνωστικό επίπεδο λειτουργίας</li><li>• Λειτουργία αυτόνομου νευρικού συστήματος</li></ul> <p>Παράλληλα, παρακολουθήθηκε η επίδραση στην εργασιακή ικανοποίηση, τις αναρρωτικές άδειες και την παραμονή στην αγορά εργασίας.</p> <p><b>Αποτελέσματα:</b> Σύμφωνα με τις προσδοκίες του ερευνητή στην αρχή του έργου, οι συμμετέχοντες που έλαβαν εκπαίδευση MBSR παρουσίασαν βελτιωμένη ανθεκτικότητα σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες στη λίστα αναμονής. Αυτό δεν ήταν μόνο κατά τη διάρκεια της παρέμβασης: τα συμμετέχοντα άτομα παρουσίασαν, επίσης, βελτιωμένη ανθεκτικότητα 4 μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης , αλλά και μετά από 12 μήνες.</p>

	<p>Οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση MBSR αντιλήφθηκαν επίσης ότι τα συμπτώματα του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης που βίωναν έγιναν λιγότερα και ότι πέτυχαν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή.</p> <p>Τα αποτελέσματα της παρέμβασης δείχνουν ότι η ψυχική υγεία μπορεί να διατηρηθεί και να βελτιωθεί όταν κινητοποιηθούν οι εγκεφαλικές λειτουργίες που σχετίζονται με τη γνωστική λειτουργία και τη διαχείριση του στρες. Γενικότερα, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν συνεχείς βελτιώσεις στην ευημερία και την ανθεκτικότητα.</p> <p>«Εκεί βρίσκεται μια μεγάλη δυνατότητα και ένα σημαντικό καθήκον, να αυξήσουμε την κατανόηση ότι μπορούμε να διατηρήσουμε και να εκπαιδεύσουμε την ψυχική υγεία και να διαθέσουμε αυτές τις τεκμηριωμένες μεθόδους».</p> <p><u><a href="#">Σύνορα   Οι εργαζόμενοι πριν από τη συνταξιοδότηση βιώνουν μόνιμες βελτιώσεις στην ανθεκτικότητα και την ευεξία μετά τη μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (frontiersin.org)</a></u></p> <p>Η παρέμβαση αυτή έχει καταδείξει ότι οι εργαζόμενοι στο τελευταίο μέρος της επαγγελματικής τους ζωής βιώνουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και ευεξία μετά την εκπαίδευση MBSR.</p> <p>Αυτή η παρέμβαση έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον συνδικαλιστικών οργανώσεων, εταιρειών και πολιτικών και μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση του Mindfulness ως μια αποτελεσματική μέθοδο, παρόμοια με τις επίσημες υπηρεσίες υγείας που προσφέρουν οι δήμοι.</p> <p>Η παρέμβαση μέσω ιδιωτικών επαγγελματιών ενσυνειδητότητας, οι οποίοι προσφέρει τοπικά εργαστήρια για τους ηλικιωμένους. Το εργαστήριο πραγματοποιείται στο δάσος και το επίκεντρο είναι τα άτομα της τρίτης ηλικίας - συγκεκριμένα, το πώς τα άτομα αυτά μπορούν να αντιμετωπίσουν μια νέα και διαφορετική ταυτότητα και πώς μπορούν να είναι χρήσιμα και να βιώνουν τη ζωή με νόημα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να πληρώσουν μόνοι τους για τα εργαστήρια.</p>
<b>Δανία :</b>	<b>Ψηφιακά εργαλεία και περιεχόμενο που ενδέχεται να παραχθούν για την υποστήριξη ψηφιακών ικανοτήτων/δεξιοτήτων, τα οποία μπορεί να χρειαστούν για να αποκτήσετε μεγαλύτερη δεξιότητα στην MBAT.</b>
	<p>Μια εφαρμογή για συμμετέχοντες θα πρέπει να περιλαμβάνει μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με το τι είναι η ενσυνειδητότητα και ποια οφέλη μπορεί να επιτύχει η/ο συμμετέχουσα/ων χρησιμοποιώντας την εφαρμογή. Θα πρέπει να γίνει μια σύντομη εισαγωγή στο τι είναι η ενσυνειδητότητα και πώς το άτομο μπορεί να εκπαιδευτεί μόνο του ή με άλλους. Η εφαρμογή πρέπει να είναι φιλική προς το χρήστη και εύκολη στη χρήση χωρίς ειδικές</p>



	<p>ψηφιακές δεξιότητες, και πρέπει φυσικά να είναι δωρεάν και εύκολη στην ενημέρωση.</p> <p>Η εισαγωγή στις ασκήσεις θα πρέπει να είναι σύντομη και περιεκτική και θα πρέπει να είναι απλές και εύκολες στην εκτέλεσή τους, ενώ θα πρέπει να υπάρχουν εύκολα προσβάσιμα υλικά, τα οποία θα είναι διαθέσιμα είτε στο σπίτι είτε αμέσως έξω.</p> <p>Οι ασκήσεις θα πρέπει να συνοδεύονται από λόγο και υποκείμενη μουσική, η οποία προάγει μια φωτεινή θετική διάθεση. Οι ασκήσεις θα πρέπει να είναι αυτοδίδακτες με σχετικές εικόνες, βίντεο ή συνδέσμους που μπορούν να εμπνεύσουν τη δική σας δημιουργικότητα.</p> <p>Θα ήταν καλό να υπάρχει ένα φόρουμ συνομιλίας όπου οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν σκέψεις και ασκήσεις μεταξύ τους, και έτσι να δημιουργήσουν δίκτυα με βάση τα ενδιαφέροντα ή τον τόπο διαμονής τους.</p> <p>Μπορεί να υπάρχει μια ενότητα με καθοδηγούμενους διαλογισμούς που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην προετοιμασία για τις δραστηριότητες ή ως ξεχωριστές ασκήσεις, εάν ο χρόνος είναι σύντομος και η επιθυμία για δραστηριότητες δεν υπάρχει.</p> <p>Μετά από κάθε δραστηριότητα, θα πρέπει να υπάρχουν προτάσεις για το πώς οι ίδιοι οι συμμετέχοντες μπορούν να εργαστούν σε άλλες δραστηριότητες με παραδείγματα, όπως όλες οι δραστηριότητες μπορεί να έχουν διαφορές επιπέδου στη μέθοδο και τη δυνατότητα εκτέλεσης τόσο μόνοι όσο και με άλλους.</p> <p>Τέλος, θα πρέπει να υπάρχει μια ενημέρωση σχετικά με το πού μπορούν να βρεθούν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την MBAT, την ενσυνειδητότητα και τη θεραπεία τέχνης, καθώς και μια ενότητα σχετικά με το πού να λάβει βοήθεια και υποστήριξη εάν ο συμμετέχων βιώσει μοναξιά ή απομόνωση.</p>
<b>Δανία :</b>	<b>Μέλη του δικτύου/πρωτοβουλίες/μέρη/ενδιαφερόμενα μέρη που μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση της MBAT</b>
	<p>Στο Sosu Ost Jylland, αρκετοί εκπαιδευτές εργάζονται ήδη με προσοχή στη διδασκαλία των μαθητών και των συμμετεχόντων στα μαθήματα, και κοινό σε αυτούς είναι ότι εργάζονται με ηλικιωμένους ή άτομα με ειδικές ανάγκες. Οι μαθητές και οι συμμετέχοντες στο μάθημα θα μπορούν να φέρουν στοιχεία στο χώρο εργασίας τους και να βοηθήσουν στη δημιουργία ενδιαφέροντος για τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει η ενσυνειδητότητα σε αυτήν την ομάδα πολιτών.</p>

	<p>Ένας από τους υπαλλήλους είναι υψηλά εκπαιδευμένος στη συνείδηση από το Πανεπιστήμιο του Aarhus και εκπαιδεύει νέους εκπαιδευτές στη Δανία. Είναι βασικός υπάλληλος του έργου και έχει ήδη εισαγάγει την MBAT στο δίκτυο διδασκαλίας στη Δανία. Οι εκπαιδευτές έχουν συνεργαστεί για να αναπτύξουν την ενσυνειδητότητα ως θέμα, και οι μαθητές μπορούν να επικοινωνούν στους χώρους εργασίας τους σε συνδυασμό με δραστηριότητες που αποτελούν επίσης μέρος της εκπαίδευσης. Η προσδοκία είναι ότι μετά το πέρας της εκπαίδευσης θα έχουν εργαλεία για χρήση στο χώρο εργασίας.</p> <p>Ως μέλος του Δανικού Συνδέσμου Ενσυνειδητότητας, η φιλοδοξία μας είναι να μοιραστούμε εμπειρίες και αποτελέσματα για το παρόν έργο με το διοικητικό συμβούλιο και, μακροπρόθεσμα, να προσφέρουμε την MBAT ως εκπαίδευση σύμφωνα με το MBSR. Η ιδέα είναι να πείσουμε τους εκπαιδευτές και τους δασκάλους να συνεργαστούν σε νέα ερευνητικά έργα και να εργαστούν για να χαρακτηρίσουν την εκπαίδευση ενσυνειδητότητας, ως σημαντική συμβολή στην αυξημένη ευημερία μεταξύ των ανθρώπων.</p>
<b>Δανία:</b>	<b>Η εκπαίδευση / ευκαιρίες που σχετίζονται με την MBAT πρέπει να προσεγγιστούν για εσάς</b>
	<p>Τα οφέλη για τους συμμετέχοντες θα περιλαμβάνουν τη μείωση της μοναξιάς, την απομόνωση, την εμπειρία του να είναι άρρωστοι και μια κοινότητα εάν υπάρξει νέα πανδημία στο μέλλον. Οι άνθρωποι θα έχουν εργαλεία για να αντεπεξέλθουν πολύ καλύτερα.</p> <p>Ο εκπαιδευτής από τον δήμο του Σίλκεμποργκ, που διδάσκει την MBSR, από τον οποίο πήραμε συνέντευξη για τις ανάγκες αυτού του έργου, δήλωσε ότι «οι συμμετέχοντες πιθανότατα θα πηγαίνουν λιγότερο στον γιατρό και θα μπορούν να κάνουν πολλά μόνοι τους – θα είναι καλύτερα να αντιμετωπίσουν τη ζωή τους» «αναγνωρίζοντας την ενσυνειδητότητα ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας των ανθρώπων, οι συμμετέχοντες, μπορούν να διδαχθούν να διαχειρίζονται τη ζωή τους πολύ καλύτερα, κάτι που είναι πολύ φθηνότερο για την κοινωνία».</p>
<b>Δανία :</b>	<b>Ευκαιρίες να αποκτήσετε δωρεάν πρακτικές σχετικές με την MBAT</b>
	<p>Καταρχάς απαιτείται αναγνώριση της ενσυνειδητότητας ως φθηνής αλλά αποτελεσματικής θεραπείας, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, και να είναι σε θέση να τεκμηριώσει ότι οι ίδιοι οι συμμετέχοντες μπορούν να είναι ενεργοί στη δική τους θεραπεία.</p> <p>Σε συνέντευξη με εκπαιδευτή MBSR από τον δήμο του Σίλκεμποργκ σχετικά με την ανάκτηση του στρες και επιστροφή στη δουλειά, δήλωσε ότι «οι προοπτικές για ελεύθερη πρόσβαση στην ενσυνειδητότητα γενικά, για όλους, είναι θολές» και ότι «όταν το Υπουργείο Υγείας έχει επαρκή τεκμηρίωση τόσο για την επίδραση της θεραπείας όσο και για το κόστος</p>

	<p>όφελος που μπορεί να επιτύχει η κοινωνία, και αυτό έχει επικυρωθεί από μια επαγγελματική επιτροπή, θα είμαστε στο σωστό δρόμο. Ας ελπίσουμε ότι αυτό θα γίνει στο εγγύς μέλλον».</p> <p>Υπάρχουν πολλά ιδρύματα που παρέχουν χρήματα για έργα ενσυνειδητότητας, και αυτό δείχνει ότι υπάρχει μια κίνηση προς την αναγνώριση. Υπάρχει ελπίδα ότι οι ψυχολόγοι και τα θεραπευτικά κέντρα θα έχουν την ευκαιρία να προσφέρουν παρεμβάσεις και εργαστήρια ενσυνειδητότητας, με επιχορηγήσεις καταρχήν και δωρεάν για πολίτες που υποφέρουν από τραύματα.</p>
<b>Δανία :</b>	<b>Έρευνα για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας MBAT ηλικιωμένων με διαταραχές ψυχικής υγείας. Επεξήγηση και ανάλυση της έρευνας.</b>
<b>Απάντηση</b>	<p>Δεν υπάρχει έρευνα για τη χρήση της MBAT.</p> <p>Όπως έχει δηλώσει ο εκπαιδευτής με τον οποίο μιλήσαμε, «η Δανία είναι δυστυχώς πολύ πίσω».</p>

**Λιθουανία: Επιτόπια έρευνα**

<b>Λιθουανία :</b>	<b>Η τρέχουσα κατάσταση της MBAT στη χώρα σας</b>
	<p>Στη Λιθουανία, η κατάσταση της MBAT είναι πολύ ασταθής. Συνήθως βασίζεται σε ιδιωτικές πρωτοβουλίες και δεν χρηματοδοτείται από την κυβέρνηση, και περιλαμβάνεται στο νομικό πλαίσιο μόνο ως μέρος της θεραπείας τέχνης. Αν μιλάμε για την MBAT ως μέθοδο υποστήριξης για άτομα με ψυχικές διαταραχές, ενδέχεται τέτοια άτομα να έχουν δραστηριότητες που σχετίζονται με την MBAT (αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα).</p> <p>Το πρόβλημα με την παροχή ψυχολογικής και κοινωνικής βοήθειας αναφέρθηκε και σε ορισμένες έρευνες και πολιτικά έγγραφα. Για παράδειγμα, το 2016, το Εθνικό Συμβούλιο Υγείας δήλωσε ότι οι ομάδες υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, στις οποίες οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι ψυχολόγοι έπρεπε να συνεργαστούν με οικογενειακούς ιατρούς και φροντιστές, δεν λειτουργούσαν ακόμη στη χώρα (Dėl šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo, 2016 [On η Εφαρμογή του Μοντέλου Οικογενειακού Ιατρού, 2016]). Το 2017, Visuomenės sveikatos netolygumai, 2017[Ανισορροπίες Δημόσιας Υγείας, 2017]).</p>
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Οφέλη και κέρδη από την MBAT και τις σχετικές μεθόδους</b>
	<p>Τα κύρια οφέλη που προκύπτουν από την MBAT και συνδέονται με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας είναι: μειωμένο στρες και άγχος, βελτιωμένη διάθεση και αυτοεκτίμηση, πιο ικανοποιητικές προσωπικές σχέσεις, βαθύτερη διορατικότητα και τρόποι ανάπτυξης συμπόνιας για τον εαυτό σας και τους άλλους.</p> <p>Επιπλέον, όπως αναφέρεται στο Art Therapy and Mindfulness (δείτε περισσότερα: <a href="http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/">http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/</a>), η πρακτική της ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει την αυτο-εξερεύνηση και την επίγνωση του μυαλού, του σώματος, των συναισθημάτων και των σκέψεών μας. Επιπλέον, η δημιουργία τέχνης μάς βοηθά να εξερευνήσουμε αυτά που βιώνουμε και ανακαλύπτουμε στην πρακτική μας, καθώς η δημιουργία τέχνης είναι ένας τρόπος να εκφραστούμε πέρα από λόγια. Μας ενθαρρύνει να βρισκόμαστε στις εμπειρίες της παρούσας στιγμής, παρατηρώντας τις αισθήσεις που βιώνουμε. Ως αποτέλεσμα, η MBAT μπορεί να βοηθήσει, όχι μόνο στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας του ατόμου, αλλά και στο να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του.</p>

	<p>Συγκεκριμένα, τα οφέλη της MBAT (για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε <a href="https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189">https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189</a>) είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• βελτιωμένη ψυχολογική σταθερότητα</li><li>• βελτιωμένη ποιότητα ζωής (QoL/Quality of Life)</li><li>• αλλαγές στα εγκεφαλικά μοτίβα που αντανακλούν μια ήρεμη, εστιασμένη κατάσταση προσοχής</li><li>• παχύτερες και πιο ανεπτυγμένες περιοχές φαιάς ουσίας στον εγκέφαλο</li><li>• ανάπτυξη νευρικών οδών στον εγκέφαλο που επιτρέπουν σε ένα άτομο να δημιουργεί και να εστιάζει στην τέχνη</li><li>• μειωμένη γνωστική αποφυγή κατά την οποία τα άτομα αποκτούν λιγότερη επίγνωση του τι σκέφτονται και τι κάνουν όταν βιώνουν ψυχολογική δυσφορία</li><li>• βελτιωμένη διαίσθηση και εμπιστοσύνη στο σώμα σας (πώς αισθάνεστε και τι σημαίνει)</li><li>• αυξημένη συναισθηματική επίγνωση</li><li>• αυξημένη αίσθηση ελέγχου και ικανότητα ανταλλαγής εσωτερικών σκέψεων</li><li>• βελτιωμένη επίγνωση των υποκείμενων ζητημάτων που έχουν κρυφτεί</li><li>• ικανότητα επικοινωνίας αφηρημένων συναισθημάτων</li><li>• αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτοαποδοχή</li><li>• βελτιωμένο εύρος προσοχής</li></ul> <p>Τέλος, η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι ωφέλιμη επειδή μπορεί να είναι πιο εύκολη η εξάσκηση από την παρακολούθηση ραντεβού ψυχοθεραπείας (στην περίπτωση της MBAT αυτοβοήθειας). Ο διαλογισμός μπορεί να εξασκηθεί και από το σπίτι, όπως και πολλές μορφές ενσυνειδητότητας που βασίζονται στην τέχνη.</p>
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Εμπειρία συνδεδεμένη με την MBAT ή σχετικές μεθόδους που γνωρίζετε για ηλικιωμένους.</b>
	<p>Σύμφωνα με το Νόμο για τις Κοινωνικές Υπηρεσίες, στη Λιθουανία, προγραμματίζονται κοινωνικές υπηρεσίες στο δήμο και οργανώνονται από τα Τμήματα Κοινωνικής Υποστήριξης, δηλαδή από πάροχους κοινωνικών υπηρεσιών - δημοτικούς και μη, φορείς κοινωνικής υπηρεσίας και δημόσιους οργανισμούς. Τέτοιοι πάροχοι συνήθως φροντίζουν τους ηλικιωμένους. Κάθε δήμος της Λιθουανίας διαθέτει τέτοιες υπηρεσίες. Τα κέντρα κοινωνικών υπηρεσιών παρέχουν υπηρεσίες βοήθειας στο σπίτι, βοηθώντας ένα άτομο (οικογένεια) να διαχειριστεί το νοικοκυριό του. Οι κύριοι ωφελοούμενοι είναι ηλικιωμένοι και ενήλικες με διάφορα είδη αναπηρίας.</p> <p>Επίσης, σε άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους και ενήλικες με σωματικές ή νοητικές αναπηρίες, που χρειάζονται βοήθεια ή χρειάζονται συνεχή φροντίδα κατά τη διάρκεια της ημέρας, παρέχονται υπηρεσίες ημερήσιας</p>



	κοινωνικής φροντίδας στο σπίτι και σε ίδρυμα. Σε τέτοια ιδρύματα, ανάλογα με την πρωτοβουλία του ιδρύματος, ενδέχεται να παρέχουν θεραπεία MBAT. Ωστόσο, στη Λιθουανία, η θεραπεία MBAT δεν υπάρχει: συνήθως, η θεραπεία τέχνης και η θεραπεία ενσυνειδητότητας υπάρχουν χωριστά.
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Ψηφιακά εργαλεία και περιεχόμενο που ενδέχεται να παραχθούν για την υποστήριξη ψηφιακών ικανοτήτων/δεξιοτήτων, τα οποία μπορεί να χρειαστούν για να αποκτήσετε μεγαλύτερη δεξιότητα στην MBAT.</b>
	<p>Τα ψηφιακά εργαλεία που σχετίζονται με την MBAT θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο εύκολα, με αποτέλεσμα κάθε άτομο (ακόμη και ηλικιωμένος) να μπορεί να τα χρησιμοποιήσει εύκολα. Δεν είναι μυστικό ότι ορισμένοι ηλικιωμένοι δεν έχουν τις σωστές δεξιότητες πληροφορικής. Επίσης, λόγω κακής υγείας (προβλήματα όρασης, ακοής και άλλα), ορισμένοι από αυτούς δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν πλήρως τα εργαλεία.</p> <p>Όπως ήδη αναφέρθηκε, οι πόροι που χρησιμοποιούνται ευρύτερα από τους ηλικιωμένους είναι οι υπολογιστές και το Διαδίκτυο και ο τύπος χρήσης ομαδοποιείται σε 4 κατηγορίες: εκπαίδευση, ενημέρωση, επικοινωνία και ψυχαγωγία. Δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στο φύλο ή την ηλικία, αν και βρέθηκαν διαφορές στη διαθεσιμότητα αυτών των πόρων για ιδιωτική χρήση με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης (Fombona, Agudo-Prado, &amp; Sevillano, Angeles, 2012). Λαμβάνοντας αυτό υπόψη, για τη χρήση εργαλείων, χρειάζονται μόνο βασικές ικανότητες πληροφορικής (ενεργοποίηση εργαλείων, ενεργοποίηση εφαρμογής, επιλογή λειτουργίας).</p> <p>Fombona, Javier &amp; Agudo-Prado, Susana &amp; Pascual Sevillano, María Angeles (2012). Χρήσεις Ψηφιακών Εργαλείων στους Ηλικιωμένους. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.</p>
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Μέλη του δικτύου/πρωτοβουλίες /μέρη/ ενδιαφερόμενοι μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση της MBAT</b>
	<p>Ο κατάλογος των δικαιούχων είναι πολύ μεγάλος, ξεκινώντας για άμεσες ομάδες-στόχους (ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρίες, παιδιά και απλούς ανθρώπους), καταλήγοντας σε ολόκληρη την κοινωνία.</p> <p>Η έρευνα δείχνει ότι ορισμένα από τα ψυχολογικά ζητήματα που έχουν δείξει πολλά υποσχόμενα όσον αφορά την ανταπόκρισή τους στην MBAT. περιλαμβάνουν τα ακόλουθα, ιδιαίτερα σε άτομα με συνδυασμένες σωματικές ασθένειες. (Δείτε <a href="https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189">https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189</a>):</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• αγγώδεις διαταραχές</li> <li>• διατροφικές διαταραχές</li> <li>• κατάχρηση ουσιών (πρόληψη υποτροπής)</li> <li>• καταθλιπτικές διαταραχές</li> <li>• ζητήματα που σχετίζονται με το άγχος</li> <li>• θέματα που σχετίζονται με τον θυμό</li> </ul> <p>Οι δικαιούχοι βρίσκονται σε,</p> <p>Τοπικό επίπεδο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 65+ ηλικιωμένων</li> <li>• Ειδικός που εργάζεται με ηλικιωμένους ηλικίας 65+</li> </ul> <p>Εθνικό επίπεδο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Νοσοκομεία</li> <li>• Κέντρα ημερήσιας φροντίδας</li> <li>• Σωματεία</li> <li>• ΜΚΟ</li> <li>• επίσημα και άτυπα εκπαιδευτικά ιδρύματα</li> </ul> <p>Και, διεθνές επίπεδο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επίσημα και άτυπα εκπαιδευτικά ιδρύματα από τρίτες χώρες εταίρους του έργου</li> <li>• ΜΚΟ</li> <li>• Ιδρύματα ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικά ιδρύματα</li> <li>• Εκπαιδευτικές και δημόσιες αρχές στα διάφορα επίπεδα σε όλη την Ευρώπη και σε άλλες ηπείρους.</li> </ul>
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Οι εκπαιδεύσεις/ευκαιρίες που σχετίζονται με την MBAT και είναι διαθέσιμες για εσάς</b>
	<p>Για τα άτομα με αναπηρίες, προκειμένου να διασφαλιστεί η πραγματική ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία στην κοινωνία και για μια πλήρους ζωής, έχουν θεσπιστεί στη Λιθουανία ένας αριθμός ειδικών νόμων και άλλων νομικών πράξεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. <b>Εκπαιδευτικός Νόμος της Δημοκρατίας της Λιθουανίας (1991)</b> – διασφαλίζει όλη την προσχολική και την εκπαίδευση των παιδιών σχολικής ηλικίας όσο το δυνατόν πλησιέστερα στον τόπο διαμονής·</li> <li>ii. <b>Νόμος για την Τοπική Αυτοδιοίκηση (1994)</b> – ως αυτόνομη λειτουργία του δήμου σύσταση, συντήρηση και συνεργασία με φορείς παροχής κοινωνικών υπηρεσιών σε δημόσιους οργανισμούς.</li> <li>iii. <b>Νόμος περί φροντίδας ψυχικής υγείας (1995)</b> – προβλέπει τη ρύθμιση των ατόμων με ψυχικές αναπηρίες, φροντίδα ψυχικής υγείας για άτομα</li> </ul>

	<p>iv. <b>Νόμος για τους Δημόσιους Οργανισμούς (1995)</b> – επιτρέπει την ίδρυση (να είναι ιδρυτής) εταιρειών που ρυθμίζονται και λειτουργούν σύμφωνα με τους νόμους της Δημοκρατίας της Λιθουανίας.</p> <p>v. <b>Νόμος περί ειδικής εκπαίδευσης (1998)</b> – προβλέπει την εκπαίδευση ενηλίκων με αναπηρίες.</p> <p>vi. <b>Νοσηλευτικό Δίκαιο της Δημοκρατίας της Λιθουανίας.</b> Και,</p> <p>vii. <b>Η έννοια της κοινωνικής υποστήριξης (1994)</b> – θεσπίστηκε νομικά η παροχή βοήθειας σε υπηρεσίες με αναπηρία.</p> <p>Ο νόμος για τις κοινωνικές υπηρεσίες (1996) αποτέλεσε τη νομική βάση για την ανάπτυξη των κοινωνικών υπηρεσιών.</p> <p>Ένας εικαστικός θεραπευτής εργάζεται μαζί με ειδικούς προσωπικού υγείας και μόνο σε προσωπικό ίδρυμα υγειονομικής περίθαλψης που διαθέτει προσωπική άδεια υγειονομικής περίθαλψης του ιδρύματος, παρέχοντας το δικαίωμα παροχής υπηρεσιών προσωπικής υγειονομικής περίθαλψης, οι οποίες σύμφωνα με τις νομοθετικές απαιτήσεις πρέπει να υποβάλλονται από θεραπευτής τέχνης μαζί με άλλους επαγγελματίες προσωπικής φροντίδας υγείας.</p>
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Ευκαιρίες να αποκτήσετε δωρεάν πρακτική άσκηση σχετικές με την MBAT</b>
	<p>Δυστυχώς, για άτομα που είναι κάτω των 65 ετών και που μπορεί να έχουν αναπηρίες ή να αντιμετωπίζουν άλλα προβλήματα, είναι πολύ δύσκολο να λάβουν MBAT (ή θεραπεία τέχνης ή ενσυνειδητότητα ξεχωριστά) δωρεάν. Τις περισσότερες φορές χρεώνονται τέτοιες θεραπείες, εκτός από σπάνιες περιπτώσεις που μπορεί να χρηματοδοτηθούν από δήμο, κυβέρνηση ή κονδύλια της ΕΕ, ως μέρος διαφορετικών έργων. Ωστόσο, τέτοια έργα και χρηματοδότηση εξαρτώνται συνήθως από την πρωτοβουλία των ιδρυμάτων που διαχειρίζονται τέτοια έργα.</p>
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Έρευνα για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας MBAT ηλικιωμένων με διαταραχές ψυχικής υγείας. Επεξήγηση και ανάλυση της έρευνας</b>
	<p>Υπάρχει μόνο μια μικρή έρευνα για την MBAT στη Λιθουανία. Δυστυχώς, τα δεδομένα σχετικά με τη θεραπεία τέχνης ή την ενσυνειδητότητα είναι επίσης πολύ περιορισμένα.</p>
<b>Λιθουανία :</b>	<b>Εφαρμόζετε φιλικές προς το περιβάλλον μεθόδους MBAT ή MBAT που σχετίζονται με τη Λιθουανία;</b>





	Δυστυχώς, δεν υπάρχουν δεδομένα για φιλικές προς το περιβάλλον θεραπείες τέχνης στη Λιθουανία.
--	--



**Τουρκία: Επιτόπια Έρευνα**

<b>Τουρκία:</b>	<b>Η σημερινή κατάσταση της MBAT στην Τουρκία</b>
	<p>Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι μια σχετικά νέα ιδέα για την Τουρκία. Σε αντίθεση με τη θεραπεία τέχνης, αυτή η μορφή θεραπείας δεν έχει βρει ακόμη μεγάλη χρήση στην Τουρκία και δεν έχει γίνει αρκετά διαδεδομένη, καθώς είναι μια θεραπεία στην οποία η ευαισθητοποίηση και η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιούνται μαζί. Αυτή η έννοια, όπως είναι γνωστό, εμφανίστηκε για πρώτη φορά στο βιβλίο "<a href="#">Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice</a>" από τον ψυχολόγο και συγγραφέα Laury Rappaport το 2009. Η MBAT δεν έχει βρει μεγάλη περιοχή εφαρμογής στην Τουρκία. Στην απλούστερη της μορφή, η MBAT οδήγησε στην αναγνώριση της ως πλεονεκτική θεραπεία, συνδυάζοντας τα οφέλη της εκπαίδευσης επίγνωσης (για παράδειγμα, διαλογισμού) μέσα σε μια δομή πλαισίου θεραπείας τέχνης.</p>
<b>Τουρκία:</b>	<b>Οφέλη και κέρδη με την MBAT και τις σχετικές μεθόδους</b>
	<p>Τα πολυάριθμα οφέλη της θεραπείας τέχνης που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα έχουν εντοπιστεί μέσω εμπειρικής έρευνας. Μερικά από τα ψυχολογικά ζητήματα (O'Grady και Wayne, 2007) που υπόσχονται την ανταπόκρισή τους στην MBAT περιλαμβάνουν (ειδικά σε άτομα με συνδυασμένες σωματικές ασθένειες):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αγχώδεις διαταραχές</li><li>• Διατροφικές διαταραχές</li><li>• Κατάχρηση ουσιών (πρόληψη υποτροπής)</li><li>• Καταθλιπτικές διαταραχές</li><li>• Προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος</li><li>• Προβλήματα με θυμό</li></ul> <p>Συχνά η MBAT χρησιμοποιείται σε άτομα με σωματικές ασθένειες για την αντιμετώπιση ψυχολογικών ανησυχιών, συμπεριλαμβανομένης της στεφανιαίας νόσου (CAD) και διαφορετικών τύπων καρκίνου. Για αυτά τα άτομα, η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων αγωνίας τους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Μερικά από τα συγκεκριμένα ψυχολογικά οφέλη της MBAT που παρουσιάζονται στη βιβλιογραφία είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ανάπτυξη ψυχολογικής σταθερότητας</li><li>• Βελτίωση της ποιότητας ζωής (QoL)</li><li>• Αλλαγές στα εγκεφαλικά μοτίβα που αντανακλούν μια ήρεμη, εστιασμένη κατάσταση προσοχής</li><li>• Πιο παχιές και πιο ανεπτυγμένες περιοχές της φαιάς ουσίας στον εγκέφαλο</li><li>• Ανάπτυξη νευρικών οδών στον εγκέφαλο που επιτρέπουν την εστίαση και τη δημιουργία τέχνης</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αποτρέπεται η μείωση της επίγνωσης τη στιγμή της ψυχολογικής δυσφορίας.</li><li>• Αύξηση της συναισθηματικής επίγνωσης</li><li>• Αυξημένη αίσθηση ελέγχου και ικανότητα ανταλλαγής εσωτερικών σκέψεων</li><li>• Βελτιωμένη επίγνωση των βασικών κρυφών ζητημάτων</li><li>• Ικανότητα μετάδοσης αφηρημένων συναισθημάτων</li><li>• Αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποδοχής</li><li>• Αυξημένο εύρος προσοχής</li></ul> <p>Τέλος, η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι χρήσιμη, επειδή μπορεί να είναι πιο εύκολη η εξάσκηση από το να παρακολουθείς ραντεβού ψυχοθεραπείας (στην περίπτωση της MBAT). Ο διαλογισμός, όπως πολλοί τύποι ενσυνειδητότητας που βασίζεται στην τέχνη, μπορεί να εξασκηθεί και στο σπίτι. Αν και αυτό δεν αντικαθιστά την αλληλεπίδραση με έναν θεραπευτή, υπάρχουν πολλοί οικονομικοί τρόποι για την εφαρμογή της MBAT στην καθημερινή ζωή, για την καταπολέμηση του άγχους και τη διαχείριση ψυχολογικών προκλήσεων.</p>
<b>Τουρκία:</b>	<b>Εμπειρία συνδεδεμένη με MBAT ή σχετικές μεθόδους που γνωρίζετε για τους ηλικιωμένους.</b>
	<p>Μέσω της ανασκόπησης της της βιβλιογραφίας, βλέπουμε ότι η MBAT δεν είναι μια ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος. Βλέπουμε, συγκεκριμένα, ότι έχει μελετηθεί περιορισμένος αριθμός δειγματοληπτικών περιπτώσεων και μελετών με ηλικιωμένους άνω των 65 ετών.</p> <p>Όταν λαμβάνεται υπόψη το προσδόκιμο ζωής, ειδικά σε χώρες όπως η Τουρκία, μπορούμε να πούμε ότι τα άτομα άνω των 65 ετών αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στη φροντίδα του εαυτού τους, παρά στην τέχνη ή σε ατομικά χόμπι, και έχουν μια πιο σταθερή ζωή. Επομένως, η θεραπεία μέσω τέχνης για ηλικιωμένους είναι πιο πιθανό να εφαρμοστεί μετά την ηλικία των 50-55 ετών.</p> <p>Από την άλλη πλευρά, για τους ασθενείς που πλησιάζουν στο τέλος της ζωής τους, η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στη ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι χρήσιμη στη σύνδεση με την πνευματικότητα, το νόημα της ζωής, την πίστη και την ειρήνη. Αν και η MBAT δεν μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των σωματικών συμπτωμάτων της νόσου, μπορεί να είναι χρήσιμη στη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας και της ψυχολογικής δύναμης σε περιόδους δυσφορίας, αντανακλώντας τους στόχους της παρηγορητικής φροντίδας. Σε αυτό το στάδιο, αξίζει να διερευνηθεί και η χρήση της ψηφιακής τέχνης.</p>

<b>Τουρκία:</b>	<b>Ψηφιακά εργαλεία και περιεχόμενο που ενδέχεται να παραχθούν για την υποστήριξη ψηφιακών ικανοτήτων/δεξιοτήτων, οι οποίες μπορεί να χρειαστούν για να αποκτήσετε μεγαλύτερη δεξιότητα στην MBAT.</b>
	<p>Η ψηφιακή τέχνη και οι διάφορες εφαρμογές της της που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε θεραπείες τέχνης που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, θα επιτρέψουν στη θεραπεία να προσεγγίσει περισσότερα άτομα καθώς και να αναπτύξει ψηφιακές δεξιότητες. Επιπλέον, μπορεί να απαιτούνται πιο έντονα εργαλεία ψηφιακής αλληλεπίδρασης, όταν θεωρείται ότι μειώνει την αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων. Σε αυτό το σημείο, η εφαρμογή της θεραπείας με ομάδες αποκτά σημασία.</p>
<b>Τουρκία:</b>	<b>Μέλη του δικτύου/πρωτοβουλίες/μέρη/ενδιαφερόμενοι που μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση της MBAT</b>
	<p>Αρχικά, νοσοκομεία ή ιδρύματα που εργάζονται με την Ψυχική Υγεία μπορεί να είναι οι κύριοι δικαιούχοι, όπως εξετάστηκε σε βάθος στη μελέτη «A Randomized, controlled trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer» των Daniel A. Monti, Caroline Peterson , Elisabeth J. Shakin Kunkel, Walter W. Hauck, Edward Pequignot, Lora Rhodes and George C. Brainard Thomas Jefferson University of Philadelphia στις Η.Π.Α.</p> <p>Επιπλέον, η διάδοση της MBAT στον τομέα της τέχνης θα συμβάλει στο ευρύτερο ενδιαφέρον της τέχνης. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι θεραπευτές τέχνης εργάζονται ως επί το πλείστον με παιδιά, νέους, ενήλικες και ηλικιωμένους, η Θεραπεία Τέχνης Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα θα ήταν κατάλληλη για χρήση από οποιοδήποτε ίδρυμα που εργάζεται με άτομα με ευρύ φάσμα δυσκολιών, αναπηριών ή διαγνώσεων. Αυτά περιλαμβάνουν συναισθηματικά προβλήματα, προβλήματα συμπεριφοράς ή ψυχικής υγείας, μαθησιακές ή σωματικές αναπηρίες, καταστάσεις περιορισμού της ζωής, νευρολογικές παθήσεις και σωματικές ασθένειες.</p> <p>Ως εκ τούτου, δικαιούχοι είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Νοσοκομεία</li> <li>• Ιδρύματα Ψυχικής Υγείας</li> <li>• Ιδρύματα που εργάζονται στις τέχνες</li> <li>• Τομέας εκπαίδευσης</li> <li>• Τα ιδρύματα που ασχολούνται με τη νεολαία και τα σχετικά δίκτυα φαίνεται πιθανό να επωφεληθούν από την Θεραπεία Τέχνης Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα.</li> </ul>

<b>Τουρκία:</b>	<b>Οι εκπαιδεύσεις/ευκαιρίες που σχετίζονται με την MBAT που είναι διαθέσιμες για εσάς</b>
	<p>Είναι δύσκολο να πούμε ότι όλες οι ευκαιρίες και η εκπαίδευση που σχετίζονται με τη Θεραπεία Τέχνης Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα είναι πολύ εύκολα προσβάσιμες. Από τη βιβλιογραφία, φαίνονται πολύ λίγες μελέτες και εφαρμογές για Θεραπεία Τέχνης Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα. Αυτό το αποτέλεσμα καθιστά τις μελέτες και τις πρακτικές για τη Θεραπεία Τέχνης με βάση την Ενσυνειδητότητα πιο πολύτιμες και καινοτόμες. Επομένως, κάθε μελέτη που θα γίνει σε αυτόν τον τομέα και κάθε περιεχόμενο που θα παραχθεί θα είναι πολύ πολύτιμο.</p>
<b>Τουρκία:</b>	<b>Ευκαιρίες να αποκτήσετε δωρεάν πρακτικές σχετικές με την MBAT</b>
	<p>Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, φαίνεται πως δεν υπάρχει τρόπος να λάβετε δωρεάν θεραπείες που σχετίζονται με την MBAT. Λόγοι όπως ο χαμηλός αριθμός ειδικών που χρησιμοποιούν τη Θεραπεία Τέχνης Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα, και το γεγονός ότι δεν είναι μια συχνά προτιμώμενη θεραπεία, μπορούν να θεωρηθούν ως η αιτία αυτής της κατάστασης.</p> <p>Ως εκ τούτου, κάθε μελλοντική εργασία και περιεχόμενο που θα δημιουργηθεί για τη θεραπεία τέχνης βασισμένης στην ενσυνειδητότητα θα είναι πολύ πολύτιμη, καθώς τα περιεχόμενα που θα παραδοθούν μετά από εκτεταμένες δραστηριότητες διάδοσης θα καλύψουν επίσης ένα μεγάλο κενό στο πεδίο. Οι μελέτες που πρέπει να γίνουν για την αναγνώριση της θεραπείας και το περιεχόμενο που θα παρουσιαστεί θα την κάνουν να γίνει πιο γνωστή και να προτιμάται από περισσότερους ειδικούς.</p>
<b>Τουρκία:</b>	<b>Έρευνα για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας MBAT ηλικιωμένων με διαταραχές ψυχικής υγείας. Επεξήγηση και ανάλυση της έρευνας.</b>
	<p>Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι μια σχετικά νέα έννοια στην Τουρκία. Σε αντίθεση με τη θεραπεία τέχνης, αυτή η μορφή θεραπείας είναι μια θεραπεία στην οποία η ενσυνειδητότητα και η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιούνται μαζί. Αυτή η έννοια αναφέρθηκε για πρώτη φορά από τον ψυχολόγο και συγγραφέα Laury Rappaport το 2009 στο βιβλίο Awareness and Art Therapies. Με τους απλούστερους όρους του, η MBAT συνδυάζει τα οφέλη της εκπαίδευσης ενσυνειδητότητας (για παράδειγμα, διαλογισμού) μέσα σε ένα πλαίσιο θεραπείας τέχνης. Σε αυτό το άρθρο, υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με το τι είναι η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα και τις χρήσεις της.</p>

<b>Τουρκία:</b>	Εφαρμόζετε φιλικές προς το περιβάλλον μεθόδους MBAT ή MBAT που σχετίζονται με την Τουρκία;
	<p>Μια πρόσφατη μελέτη (Smith, 2022) που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Environment and Behavior επισημαίνει ότι οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας οδηγούν σε μεγαλύτερη δέσμευση με τη φύση και σε φιλοπεριβαλλοντικές συμπεριφορές<sup>1</sup>. Μπορούμε να πούμε ότι οι άνθρωποι που έχουν περισσότερη ενσυνείδηση νοιάζονται περισσότερο για το περιβάλλον.</p> <p>Μας δίνει επίσης τη δυνατότητα να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας πιο συνειδητά ενώ η επίγνωση συνδέεται με θετικά ψυχικά αποτελέσματα.</p> <p>Ως εκ τούτου, οι δραστηριότητες που βασίζονται στην τέχνη, ως ένα βαθμό, συμπίπτουν με την προσέγγιση MBAT, συνειδητά ή ασυνείδητα. Οι μελέτες που πραγματοποιούνται σε αυτό το πλαίσιο πραγματοποιούνται συχνά σε άμεση αλληλεπίδραση με τη φύση. Τα άτομα που έρχονται σε επαφή με το περιβάλλον και τη φύση στις δραστηριότητές τους ενδιαφέρονται επίσης για τη βιώσιμη τέχνη. Ph.D. Ο μαθητής Scott M Pickett εξηγεί ότι η Mindfulness ενισχύει την προσοχή και την επίγνωση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τη φύση, το περιβάλλον ή/και πληροφορίες σχετικά με την κλιματική αλλαγή (Pickett SM, et al., 2022).</p> <p>Για το σκοπό αυτό, στην Τουρκία, οι περισσότερες από τις δραστηριότητες που βασίζονται στην MBAT περιλαμβάνουν μια φιλική προς το περιβάλλον μέθοδο. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες, ειδικά με ηλικιωμένα άτομα, περιλαμβάνουν εργαστήρια που είναι συνυφασμένα με τη φύση και χρησιμοποιούν τη φύση ως κύριο θέμα. Συγκεκριμένα, παρατηρείται (Cuncic, 2021) ότι οι συμμετέχοντες είναι περισσότερο ενήμεροι για τον περιβαλλοντικό κύκλο μετά τις δραστηριότητες και η τάση τους να εμπλέκονται σε φιλικές προς το περιβάλλον συμπεριφορές αυξάνεται. Φαίνεται ότι η ένταση του συναισθήματος που αναπτύσσεται προς την κατεύθυνση της επίγνωσης περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον με το οποίο έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή. Το πιο σημαντικό όφελος της φιλοσοφίας MBAT είναι ότι βλέπουμε μια αύξηση στην τάση για κοινωνικές ευαισθησίες σε συναισθήματα και συμπεριφορές σε σχέση με ψυχικά αποτελέσματα.</p>



**Πολωνία: Επιτόπια Έρευνα**

<b>Πολωνία:</b>	<b>Η τρέχουσα κατάσταση της MBAT στην Πολωνία</b>
	<p>Στην Πολωνία, η MBAT, η οποία συνδυάζει τα πλεονεκτήματα της εκπαίδευσης ενσυνειδητότητας και του πλαισίου των δομών θεραπείας τέχνης, είναι ουσιαστικά μη αναγνωρισμένη. Αναμφίβολα αναφέρεται και συζητιέται συχνότερα στο πλαίσιο της εικαστικής θεραπείας.</p> <p>Στην ιατρική θεραπεία στην Πολωνία, η θεραπεία τέχνης είναι ένα σημαντικό συστατικό των θεραπευτικών δραστηριοτήτων σε ψυχιατρικούς θαλάμους (θάλαμοι ασθενών και κέντρα ημερήσιας φροντίδας), ZOL-e (Κέντρα Φροντίδας και Θεραπείας), γηριατρικούς θαλάμους, θαλάμους αποκατάστασης (νευρολογική αποκατάσταση, ορθοπεδική αποκατάσταση), θαλάμους Alzheimer (θεραπεία άνοιας).</p>
<b>Πολωνία:</b>	<b>Οφέλη και κέρδη της MBAT και σχετικές μεθόδους</b>
	<p>Η εικαστική θεραπεία με ενσυνειδητότητα και άλλες συναφείς μεθόδους (μουσικοθεραπεία, εργοθεραπεία, θεατροθεραπεία, παραμυθοθεραπεία, κινηματογραφική θεραπεία, χοροθεραπεία, χαλάρωση, θεραπεία τέχνης), αποτελούν ουσιαστικό στοιχείο για την επιστροφή του ασθενούς στην πλήρη υγεία ή την βελτίωση όσο το δυνατόν γρηγορότερα.</p> <p>Μέσω της ενεργού συμμετοχής στις παραπάνω δραστηριότητες, οι ασθενείς έχουν την ευκαιρία να εστιάσουν την προσοχή τους σε δημιουργικές και ευφάνταστες καλλιτεχνικές δραστηριότητες, οι οποίες τους δίνουν τη δυνατότητα να βρίσκουν ευχαρίστηση και χαρά και τους αποσπά από παθήσεις που είναι συχνά μακροχρόνιες και κυρίαρχες στην καθημερινότητά τους.</p> <p>Υπάρχει μια αξιοσημείωτη βελτίωση στο συνολικό επίπεδο ικανοποίησης από την καθημερινή ζωή και σε πολλές περιπτώσεις οι ασθενείς ανακαλύπτουν νέες δυνατότητες που δεν είχαν ξαναδεί.</p> <p>Νέοι στόχοι ζωής προκύπτουν, καθώς συχνά νέα καλλιτεχνικά ενδιαφέροντα μένουν μαζί τους για το υπόλοιπο της ζωής τους. Ανυπομονούν να μοιραστούν τη χαρά τους που σχετίζεται με την τέχνη τους με το ιατρικό προσωπικό (γιατρούς, νοσηλεύτες) και τις οικογένειές τους. Τονίζουν ότι εστιάζουν λιγότερο στα παράπονα χρόνιου πόνου.</p> <p>Συχνά, αυτή η δημιουργική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με την επίγνωση. Μετατρέπεται σε γέμισμα ελεύθερου χρόνου και τα έργα που προκύπτουν χαρίζονται ως δώρα σε άλλους ανθρώπους.</p> <p>Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν στοιχεία ενσυνειδητότητας έχουν μια φυσική επίδραση ανακούφισης από το άγχος στους ηλικιωμένους και σε άτομα με πολυνοσηρότητα, που συχνά νιώθουν μόνα και αποξενωμένα από τις οικογένειές τους. (Αυτό το είδος άγχους</p>

	<p>επηρεάζει τις διαταραχές ύπνου και η χαλάρωση που σχετίζεται με την ενσυνείδητη καλλιτεχνική θεραπεία αποκαθιστά τακτικά υγιή ύπνο).</p> <p>Η προσεκτική επαφή με την τέχνη βελτιώνει τη συγκέντρωση στην καθημερινή ζωή, αφυπνίζει τη δημιουργική σκέψη και δράση.</p> <p>Τα πιο συχνά αναφερόμενα ψυχολογικά προβλήματα για τα οποία επιβεβαιώνεται η ευεργετική χρήση της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στη ενσυνείδηση είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αγχώδεις διαταραχές</li> <li>• Διατροφικές διαταραχές</li> <li>• Κατάχρηση ουσιών (πρόληψη υποτροπής)</li> <li>• Καταθλιπτικές διαταραχές</li> <li>• Προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος</li> <li>• Θέματα θυμού</li> </ul> <p>Τα οφέλη της MBAT, που καταδεικνύονται στη βιβλιογραφία, περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση της ψυχικής σταθερότητας</li> <li>• Βελτίωση της ποιότητας ζωής (QoL)</li> <li>• Αλλαγές στα εγκεφαλικά μοτίβα που αντανακλούν μια ήρεμη, εστιασμένη κατάσταση προσοχής</li> <li>• Πιο παχιές και πιο ανεπτυγμένες περιοχές φαιάς ουσίας στον εγκέφαλο</li> <li>• Η ανάπτυξη νευρικών οδών στον εγκέφαλο που επιτρέπουν τη δημιουργία και την εστίαση στη δημιουργία τέχνης</li> <li>• Μειωμένη γνωστική αποφυγή, κατά την οποία αποκτάτε λιγότερη επίγνωση του τι σκέφτεστε και τι κάνετε όταν αντιμετωπίζετε ψυχικό στρες</li> <li>• Βελτίωση της διαίσθησης και της εμπιστοσύνης στο σώμα σας (πώς αισθάνεστε και τι σημαίνει)</li> <li>• Αυξημένη συναισθηματική επίγνωση</li> <li>• Αυξημένη αίσθηση ελέγχου και ικανότητα ανταλλαγής εσωτερικών σκέψεων</li> <li>• Αυξημένη ευαισθητοποίηση για τα υποκείμενα προβλήματα που έχουν κρυφτεί</li> <li>• Ικανότητα επικοινωνίας αφηρημένων συναισθημάτων</li> <li>• Αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποδοχής</li> <li>• Βελτίωση της προσοχής</li> </ul>
<b>Πολωνία :</b>	<b>Εμπειρία συνδεδεμένη με MBAT ή σχετικές μεθόδους που γνωρίζετε για ηλικιωμένους.</b>
	<p>Η εικαστική θεραπεία και η εργοθεραπεία χρησιμοποιούνται σε ψυχιατρικούς θαλάμους, νευρολογικούς και ορθοπεδικούς θαλάμους αποκατάστασης, καθώς και σε ψυχιατρικούς θαλάμους ZOL-e (Κέντρα Φροντίδας και Θεραπείας), όπου σχεδόν το 100% των ασθενών είναι άνω των 65 ετών.</p>



	Υπάρχει έλλειψη συγκεκριμένων και περιεκτικών δεδομένων για το θέμα αυτό στη διαθέσιμη βιβλιογραφία, επαγγελματικά άρθρα και εξειδικευμένες δημοσιεύσεις.
<b>Πολωνία:</b>	<b>Ψηφιακά εργαλεία και περιεχόμενο που ενδέχεται να παραχθούν για την υποστήριξη ψηφιακών ικανοτήτων/δεξιοτήτων, οι οποίες μπορεί να χρειαστούν για να αποκτήσετε μεγαλύτερη δεξιότητα στην MBAT.</b>
	Η εφαρμογή για smartphone, που παρέχει διάφορα είδη δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την τέχνη για ηλικιωμένους.
<b>Πολωνία:</b>	<b>Μέλη του δικτύου/πρωτοβουλίες/μέρη/ενδιαφερόμενοι που μπορεί να επωφεληθούν από τη χρήση της MBAT</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Νοσοκομεία</li><li>• Εγκαταστάσεις θεραπείας</li><li>• DPS</li><li>• Ιδρύματα εκπαίδευσης και κατάρτισης</li><li>• Πανεπιστήμια Τρίτης Εποχής</li></ul>
<b>Πολωνία:</b>	<b>Εκπαίδευση/ευκαιρίες που σχετίζονται με την MBAT και πως μπορείτε να τις προσεγγίσετε</b>
	Δεν υπάρχει καμία εκπαιδευτική προσφορά (κατάρτιση, μαθήματα, εργαστήρια, μεταπτυχιακές σπουδές και άλλα) για τη θεραπεία τέχνης που να βασίζεται στην ενσυνειδητότητα. Οι προτεινόμενες προσφορές περιλαμβάνουν θεραπεία τέχνης (μεταπτυχιακές σπουδές, 2 ή 3 εξάμηνα) και μαθήματα και εργαστήρια, MBSR, MBCT, MBLC.
<b>Πολωνία:</b>	<b>Ευκαιρίες να αποκτήσετε δωρεάν πρακτικές σχετικές με την MBAT</b>
	Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.
<b>Πολωνία:</b>	<b>Έρευνα για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας MBAT ηλικιωμένων με διαταραχές ψυχικής υγείας. Επεξήγηση και ανάλυση της έρευνας.</b>
	Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.
<b>Πολωνία:</b>	<b>Εφαρμόζετε φιλικές προς το περιβάλλον μεθόδους MBAT ή MBAT που σχετίζονται με την Πολωνία;</b>
	Η MBAT είναι σχεδόν άγνωστη στην Πολωνία. Οι πληροφορίες για αυτή τη μορφή θεραπευτικής δράσης είναι ελάχιστες, πρακτικά μη διαθέσιμες. Έτσι, είναι αδύνατο να παρέχουμε αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον MBAT στην Πολωνία.

## Περίληψη / Συμπέρασμα

Η εις βάθος έρευνα των χωρών εταίρων αποκάλυψε κρίσιμες πληροφορίες σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση της MBAT στις χώρες εταίρους.

Στην Κύπρο, η MBAT δεν χρησιμοποιείται με βάση τον ορισμό και την αρχή που προτείνει η Laury Rappaport. Χρησιμοποιείται η θεραπεία τέχνης αλλά το εύρος της είναι περιορισμένο. Σύμφωνα με την ανάλυση για την Κύπρο, η χρήση MBAT μπορεί να υποστηριχθεί με τη δημιουργία μιας εφαρμογής που περιλαμβάνει οδηγίες για τον τρόπο εξάσκησής της. Κάνοντας αυτό μπορεί να ωφεληθούν όσοι έχουν λιγότερες ευκαιρίες. Στην Κύπρο χρειάζεται περισσότερη έρευνα για την MBAT.

Στην Ισπανία, μόνο ιδιωτικά ιδρύματα προσφέρουν την MBAT. Η εκπαίδευση για την εκπαίδευση MBAT είναι μακρά και δαπανηρή, επομένως οι ευκαιρίες για εκπαίδευση είναι περιορισμένες. Η Ισπανία αντιμετωπίζει επίσης αύξηση του αριθμού των νέων και των ηλικιωμένων που επισκέπτονται τις ιδιωτικές κλινικές για να λάβουν MBAT, μετά την έκρηξη του COVID-19.

Στη Δανία, επίσης η MBAT δεν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τον ορισμό και τις αρχές που προτείνει η Laury Rappaport. Η ενσυνειδητότητα χρησιμοποιείται ως θεραπευτική επιλογή, αλλά χρειάζεται ακόμα χρόνο για τον καθορισμό των προτύπων. Η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιείται επίσης ως μέθοδος ανεξάρτητη από την ενσυνειδητότητα. Όπως και στην περίπτωση της Κύπρου, η Δανία πρότεινε επίσης τη χρήση μιας εφαρμογής που περιλαμβάνει καθοδήγηση για MBAT. Οι πρακτικές MBAT θα πρέπει να παρέχονται ώστε να μην δημιουργούν αποκλεισμούς, ώστε άτομα με λιγότερες ευκαιρίες να έχουν πρόσβαση.

Στη Λιθουανία, η κατάσταση όσον αφορά την MBAT είναι ασταθής. Όπως η Ισπανία, μόνο ιδιωτικά ιδρύματα προσφέρουν την MBAT. Όπως η Κύπρος και η Δανία, η Λιθουανία προσέφερε επίσης τη χρήση μιας εφαρμογής που απαιτεί βασικές δεξιότητες πληροφορικής. Οι ερευνητικές ανάγκες στον τομέα της MBAT επισημαίνονται επίσης στη Λιθουανία.

Στην Τουρκία, όπως και σε όλες τις άλλες χώρες, η MBAT δεν χρησιμοποιείται ευρέως. Σε αντίθεση με άλλες χώρες, η Τουρκία ανέδειξε επίσης τη σημασία της αλληλεπίδρασης πρόσωπο με πρόσωπο στις θεραπείες, προτείνοντας έτσι την προσεκτική χρήση ψηφιακών εργαλείων. Η Τουρκία πρότεινε ότι η μεγαλύτερη προβολή της MBAT θα μπορούσε να διευκολύνει την πρόσβασή του σε όσους έχουν λιγότερες ευκαιρίες. Και, όπως και άλλες χώρες, η Τουρκία πρότεινε περισσότερη έρευνα σχετικά με τη χρήση της MBAT.

Στην Πολωνία, παρόμοια με άλλες χώρες, η MBAT δεν χρησιμοποιείται ευρέως (). Παρόλα αυτά, η εικαστική θεραπεία και οι εργοθεραπείες αποτελούν δημοφιλείς προσεγγίσεις για ασθενείς ηλικίας άνω των 65 ετών. Σύμφωνα με την πλειονότητα των χωρών, η Πολωνία πρότεινε επίσης την αναγκαιότητα ανάπτυξης εφαρμογών για smartphone. Η Πολωνία ανέφερε επίσης την έλλειψη εκπαιδευτικών ευκαιριών και έρευνας για την MBAT.

Συνοψίζοντας, είναι προφανές από τις εκθέσεις των χωρών εταίρων ότι η MBAT δεν είναι κοινή μέθοδος και επίσης όταν εφαρμόζεται χρησιμοποιείται με διαφορετικούς ορισμούς και

αρχές (σε σύγκριση με τον ορισμό που παρέχει η Laury Rappaport). Αυτό υπογραμμίζει την αναδυόμενη ανάγκη να υπάρξει ένας σαφής ορισμός σχετικά με το MBAT. Είναι επίσης προφανές ότι η πρόσβαση στην MBAT (όταν είναι διαθέσιμη) είναι περιορισμένη αφού μόνο οι ιδιωτικοί οργανισμοί παρέχουν πρακτικές MBAT. Φαίνεται ζωτικής σημασίας να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση μεταξύ των κυβερνήσεων και να ενεργοποιηθούν οι ευκαιρίες ελεύθερης πρόσβασης σε πρακτικές που σχετίζονται με την MBAT. Η δημιουργία εφαρμογών για smartphones μπορεί να επιτρέψει την ελεύθερη πρόσβαση στην MBAT, ειδικά για ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν και μεταφορικά εμπόδια. Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, χρειάζεται περισσότερη έρευνα σχετικά με την MBAT και MBAT για ηλικιωμένους στις αντίστοιχες χώρες.



## Μελέτες περίπτωσης/Εφαρμογές:

Συνεισφορά Κύπρου  
Συνεισφορά Ισπανίας  
Συνεισφορά Δανίας  
Συνεισφορά Λιθουανίας  
Συνεισφορά Τουρκίας  
Συνεισφορά Πολωνίας

## Εισαγωγή

Η παρακάτω ενότητα παρέχει μελέτες περιπτώσεων σχετικά με την εφαρμογή της MBAT σε αντίστοιχες χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Κύπρου, της Ισπανίας, της Δανίας, της Λιθουανίας, της Τουρκίας και της Πολωνίας. Σε όλες αυτές τις περιπτώσιολογικές μελέτες, συζητούνται λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την προσέγγιση, τις μεθοδολογίες, τη διαδικασία χρήσης της προσέγγισης και τον τρόπο με τον οποίο η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας. Κάθε χώρα παρείχε περιπτώσιολογικές μελέτες που στοχεύουν στη συζήτηση των σημείων που επισημάνθηκαν παραπάνω.



## Μελέτες Περίπτωσης Κύπρου

### Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 1:

Πρακτική Χρυστάλλας Καμένου

### Συνεργάτης που προτείνει:

STANDO LTD

### Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:

Κύπρος

### Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:

Τα τελευταία 13 χρόνια, η Χρυστάλλα Καμένου διατηρεί το ιδιωτικό της ιατρείο δουλεύοντας ατομικά με άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα αυτοπεποίθησης, άγχους, δυσκολίες διαπροσωπικών σχέσεων, τραύμα, προβλήματα συμπεριφοράς, δυσκολίες ψυχικής υγείας και έχουν γενική ανάγκη να εξερευνήσουν τον εαυτό τους με ένα δημιουργικό τρόπο. Επιπλέον, είναι κλινική επόπτρια σε άλλους θεραπευτές τέχνης. Συνεργάζεται με το Ίδρυμα Νέας Ελεούσας, το οποίο φιλοξενεί άτομα με ειδικές ανάγκες. Στο παρελθόν συνεργάστηκε με το Υπουργείο Παιδείας (ΟΑΠ και ΔΡΑΣΕ) οργανώνοντας και παραδίδοντας εργαστήρια μικρής διάρκειας για παιδιά δημοτικού με στόχο την ανάπτυξη και ενίσχυση δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία, η επίλυση προβλημάτων, η αυτοπεποίθηση και η έκφραση συναισθημάτων.

### Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

- Ζωγραφική
- Κολάζ
- Κατασκευές

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/υλικά:

Η φύση των δραστηριοτήτων (ζωγραφική, κολάζ, κατασκευές) και η χρήση υλικών, όπως μπογιές, πηλός και κατασκευές κάνουν την εικαστική θεραπεία πιο φιλική προς τα παιδιά. Το παιδί, μπροστά στη θέα οικείων και ευχάριστων υλικών, αρχίζει να αλληλεπιδρά μαζί τους και να εξερευνά νέες δυνατότητες, κάνοντας έτσι πιο αποδεκτή την παρουσία του θεραπευτή.

### Πώς την MBAT ή η σχετική προσέγγιση MBAT βοηθά στον τομέα της ψυχικής υγείας:

- Βελτιωμένη ψυχολογική σταθερότητα
- Βελτιωμένη ποιότητα ζωής (quality of life)
- Αλλαγές στα εγκεφαλικά μοτίβα που αντανακλούν μια ήρεμη, εστιασμένη κατάσταση προσοχής
- Πιο παχιές και πιο ανεπτυγμένες περιοχές φαιάς ουσίας στον εγκέφαλο
- Ανάπτυξη νευρικών οδών στον εγκέφαλό σας που σας επιτρέπουν να δημιουργείτε και να εστιάζετε στην τέχνη
- Μειωμένη γνωστική αποφυγή κατά την οποία αποκτάτε λιγότερη επίγνωση του τι σκέφτεστε και τι κάνετε όταν βιώνετε ψυχολογική δυσφορία
- Βελτιωμένη διαίσθηση και εμπιστοσύνη στο σώμα σας (πώς αισθάνεστε και τι σημαίνει)
- Αυξημένη συναισθηματική επίγνωση
- Αυξημένη αίσθηση ελέγχου και ικανότητα ανταλλαγής εσωτερικών σκέψεων
- Βελτιωμένη επίγνωση των υποκείμενων ζητημάτων που έχουν κρυφτεί
- Ικανότητα επικοινωνίας αφηρημένων συναισθημάτων
- Αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτοαποδοχή
- Βελτιωμένο εύρος προσοχής

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

<https://cy.linkedin.com/in/chrystallakamenou>

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Πρακτική Χρυστάλλας Καμένου

**Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 2:**

Mandala: Στούντιο τέχνης &amp; κέντρο θεραπείας τέχνης

**Συνεργάτης που προτείνει:**

STANDO LTD

**Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Κύπρος

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή της πηγής:**

Το κέντρο ιδρύθηκε από μια έμπειρη Εικαστική Ψυχοθεραπεύτρια, την Ελίνα Σουγλίδου. Το εργαστήριο προσφέρει μαθήματα χρωματοθεραπείας, εικαστικής θεραπείας, MBAT / ή εικαστικών τεχνών για παιδιά, ομάδες για ενήλικες και καλλιτεχνική ψυχοθεραπεία. Η Εικαστική Ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που βασίζεται στη χρήση υλικών και χρωμάτων και στη θεραπευτική σχέση, μέσω της οποίας ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η συναισθηματική έκφραση του ατόμου.

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Εικαστική Ψυχοθεραπεία-Εικαστική Θεραπεία σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο για παιδιά και εφήβους. Η θεραπεία τέχνης είναι ένας τρόπος έκφρασης χρησιμοποιώντας υλικά τέχνης ως πρωταρχικό μέσο επικοινωνίας. Είναι κατάλληλο για παιδιά που: α) Κινδυνεύουν με αποκλεισμό από το σχολείο, β) Αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς, και γ) Αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις στη ζωή τους, όπως πένθος, αλλαγή στην οικογενειακή δομή ή ασθένειες κ.λπ.

Η φύση των δραστηριοτήτων (ζωγραφική, κολάζ, κατασκευές) και η χρήση υλικών όπως μπογιές, πηλός, κατασκευές κάνουν την εικαστική θεραπεία πιο φιλική προς τα παιδιά. Το παιδί, μπροστά στη θέα οικείων και ευχάριστων υλικών, αρχίζει να αλληλεπιδρά μαζί τους και να εξερευνά νέες δυνατότητες, κάνοντας έτσι πιο αποδεκτή την παρουσία της θεραπεύτριας.

**Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/υλικά:**

Όσο προχωρά η θεραπεία, το παιδί καταφέρνει να εκφράσει τους φόβους, τις επιθυμίες και τα όνειρά του χωρίς λογοκρισία, ενώ χαίρεται με τις δημιουργίες του και νιώθει ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Η εικαστική ψυχοθεραπεία και η MBAT είναι χρήσιμα για άτομα που δυσκολεύονται να εκφραστούν με λόγια για το τι αισθάνονται ή σκέφτονται. Βασικός στόχος της θεραπείας είναι η ενθάρρυνση της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων και των προβλημάτων του κάθε ατόμου.

**Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας**

Το ΓΕΣΥ προσφέρει πρόσβαση μόνο σε κλινικούς ψυχολόγους και ψυχιάτρους, οι οποίοι εστιάζουν στη μελέτη των ψυχικών διαταραχών και, στην περίπτωση των τελευταίων, συνταγογραφούν φάρμακα. Σε αντίθεση, οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι βοηθούν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τους συναισθηματικούς, κοινωνικούς και σωματικούς στρεσογόνους παράγοντες στη ζωή τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Αυτό καθιστά δύσκολη την προσφορά υπηρεσιών σε άτομα με ήπια κατάθλιψη ή αγχώδεις διαταραχές, κοινωνικά και συναισθηματικά προβλήματα ή μακροχρόνιες και ανίατες ασθένειες. Επομένως, μια πιο ελαφριά μορφή θεραπείας, η MBAT, επιτρέπει στους ανθρώπους να έχουν μια πιο ελαφριά εισαγωγή στη θεραπεία και στη συνέχεια να μπορούν να συμβουλευτούνται περαιτέρω τους θεραπευτές και τους ψυχολόγους.

#### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

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

#### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Mandala: Στούντιο τέχνης & κέντρο θεραπείας τέχνης

**Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 3:**

Νεφέλες: Κέντρο Εικαστικής Θεραπείας - Art Therapy Center  
Nefeles (Clouds)

**Συνεργάτης που προτείνει:**

STANDO LTD

**Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Κύπρος

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή της πηγής:**

Το κέντρο χρησιμοποιεί θεραπεία τέχνης με μαθητές (Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου), με άτομα που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές, προβλήματα ακοής, τυφλούς, κρατούμενους, μετανάστριες, αιτούντες άσυλο και πολιτικούς πρόσφυγες. Το κέντρο 'Νεφέλες' ιδρύθηκε το 2018 και αποτελεί το πρώτο κέντρο θεραπείας τέχνης στην Κύπρο, όπου άνθρωποι όλων των ηλικιών έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν ελεύθερα και δημιουργικά, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και την ευημερία τους.

Οι δραστηριότητες του κέντρου εμπίπτουν στον τομέα της τέχνης, με στόχο την ευημερία. Το κέντρο προσφέρει συνεδρίες θεραπείας μέσω τέχνης για παιδιά και ενήλικες, ομαδικές ή ατομικές, ομάδες αισθητηριακού παιχνιδιού μητέρας-παιδιού και βιωματικά εργαστήρια σε μηνιαία βάση. Φιλοξενεί επίσης άτομα που επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν τον χώρο για ζωγραφική (Open Studio), καθώς και εισαγωγικά εργαστήρια, σεμινάρια, συνέδρια κ.λπ. Επιπλέον, πραγματοποίησαν πολυάριθμα σεμινάρια εικαστικής θεραπείας για παιδιά και ενήλικες, εκπαιδευτικά εργαστήρια και εργαστήρια. Η Λένια Γεωργίου είναι η συντονίστρια εκπαιδευτικών προγραμμάτων και σεμιναρίων Messy Play: Sensory play & art therapy ως εργαλείο ανάπτυξης.

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Το κέντρο χρησιμοποιεί τεχνικές αισθητηριακού παιχνιδιού και θεραπείας τέχνης για τη θεραπεία ασθενών. Το αισθητηριακό παιχνίδι περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα που εμπλέκει τις αισθήσεις του μικρού σας παιδιού: αφή, όσφρηση, γεύση, κίνηση, ισορροπία, όραση και ακοή. Οι αισθητηριακές δραστηριότητες διεγείρουν την έρευνα και φυσικά εμπνέουν τους νέους να χρησιμοποιούν επιστημονικές διαδικασίες όταν παίζουν, δημιουργούν, εξετάζουν και εξερευνούν. Ο θεραπευτής δημιουργεί ένα υποστηρικτικό δοχείο που ενσωματώνει την τέχνη: ευαίσθητη εξερεύνηση των εικόνων τέχνης που δημιουργούνται. Στοχεύουν επίσης στην ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας, π.χ. διδασκαλίες ενσυνειδητότητας, καθοδηγούμενους διαλογισμούς.

**Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:**

Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα και την αποδοχή - συμπεριλαμβανομένων των θεραπειών: Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical behaviour therapy - DBT), Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Acceptance And Commitment therapy - ACT), Θεραπεία Διαχείρισης του Στρες με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-based stress reduction - MBSR) και Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην



Ενσυνειδητότητα (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT) χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό τεχνικών θεραπείας τέχνης, όπως το κολλάζ, το χρωματισμό, τη γραφή και την ζωγραφική.

### **Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας**

Μια υπερβολικά κλινική προσέγγιση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό, ειδικά σε μια περίοδο εκτεταμένης δημόσιας ψυχικής υγείας, υποστήριξε η Παγκύπρια ένωση ψυχολόγων σε πρόσφατο δελτίο τύπου. Η MBAT αλλάζει σιγά σιγά τον τρόπο που προσεγγίζουμε τη θεραπεία καθώς είναι μια πιο ελεύθερη μέθοδος που εμπλέκεται επίσης με δημιουργικές πρακτικές.

### **Σύνδεσμος ιστοσελίδας:**

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

### **Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:**

Νεφέλες: Κέντρο Εικαστικής Θεραπείας - Art Therapy Center

## Μελέτες Περίπτωσης Ισπανίας

### Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 1:

DIOSAS (ΘΕΕΣ) – Παράσταση Κίνηση Σώματος

### Συνεργάτης που προτείνει:

Education In Progress

### Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:

Διαφορετικές τοποθεσίες στην Ισπανία: Casal de les Dones (Οίκος Γυναικών - πολιτιστικό κέντρο) και Πάλμα ντε Μαγιόρκα, Ισπανία

### Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή της πηγής:

Στόχος του εργαστηρίου είναι η αμφισβήτηση των αρχετύπων μέσα από την εις βάθος ανάλυση των χαρακτηριστικών των Θεών, για να αναγνωρίσουμε τα δικά μας προσωπικά χαρακτηριστικά. Ο στόχος είναι να προσδιορίσουμε σε ποιες πτυχές πρέπει να εργαστούμε και ποιες είναι οι δεξιότητές μας που έχουν ήδη αναπτυχθεί. Μόλις το συνειδητοποιήσουμε, αρχίζουμε να εκπροσωπούμε τους εαυτούς μας ως άτομα μέσω της έκφρασης του σώματος. Η έκφραση του σώματος βελτιώνει τη συναισθηματική νοημοσύνη, δηλαδή την ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας συναισθημάτων και ιδεών και συνειδητοποίησης αυτών. Μέσω των εργαστηρίων DIOSAS ("ΘΕΕΣ") μπορούν να συνειδητοποιήσουν τις διαταραχές και τα αρνητικά τους θέματα και να μάθουν πώς να διαχειρίζονται και να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους.

Το Performance Art, γνωστή και ως τέχνη δράσης, συμβαδίζει πάντα με την προσωπική εμπειρία και πρέπει να θεωρείται ως εργαλείο αυτοεξερεύνησης.

Το "ΘΕΕΣ" είναι ένα έργο απόδοσης κίνησης του σώματος του οποίου ο στόχος είναι να εξερευνήσει τις ανθρώπινες αισθήσεις μέσω της συγκρουσιακής γλώσσας του σώματος που βασίζεται στη δομή των ιδιοτήτων των 7 κλασικών Θεών, προκειμένου να αναθεωρήσει αυτά τα μοντέλα, να τα αμφισβητήσει και να δημιουργήσει νέες ερμηνείες του εαυτού μας. Αυτό χάρη στην άμεση μαρτυρία των συμμετεχόντων που θα πρέπει να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τη σωματική και ψυχική τους κατάσταση την ώρα της παράστασης. Ερωτήσεις για τα συναισθήματά τους, τι νιώθουν εκείνη τη στιγμή, πώς τους κάνει να νιώθουν και πώς αντιδρά το σώμα τους θα είναι το σημείο εκκίνησης της εμπειρίας.

Γιατί κάποιες γυναίκες εκτιμούν πάνω απ' όλα τον γάμο και την οικογένεια, ενώ άλλες δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην ανεξαρτησία και την αυτοεκπλήρωση; Γιατί η ίδια γυναίκα συμπεριφέρεται, ανάλογα με το περιβάλλον της, ως εξωστρεφής ή εσωστρεφής; Αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα έχουν προκύψει σε όλη τη διάρκεια του έργου «DIOSAS», αποτελώντας την αφετηρία για την ανακάλυψη του εαυτού μας και των κοινωνικών συνθηκών που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας.

Μέσα από τις παραστατικές συνεδρίες του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με τον εσωτερικό τους κόσμο βοηθώντας να αντικατοπτριστεί η συλλογική και πληθυντική σφαίρα και βοηθώντας ταυτόχρονα να βελτιωθούν τα συναισθήματα του μοιράσματος και της αμοιβαιότητας μεταξύ των συμμετεχόντων.

Ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, μία από τις Θεές θα επιλεγεί και θα εργαστεί με αυτά τα χαρακτηριστικά.

## Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, θα επιλέξουμε μία από τις 'Θεές' και θα εργαστούμε με αυτές τις ιδιότητες.

Θεωρείται σκόπιμο να εργαστείτε σε 2 συνεδρίες των 2 ωρών η καθεμία.

### ΦΑΣΗ 0: ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΒΙΝΤΕΟ.

Τα βίντεο προβάλλονται στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων και χρησιμεύουν ως αφετηρία για την εισαγωγή της ιδέας του εργαστηρίου.

### ΦΑΣΗ 1: ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ.

Με βάση την ανάγνωση του κειμένου του Jean Shinona Bolen «Οι θεές της κάθε γυναίκας», γίνεται αναφορά στις έννοιες που πρέπει να δουλέψουμε μέσα από μια σειρά ερωτήσεων σε σχέση με καθεμία από τις ιδιότητες κάθε θεάς. Μόλις οι συμμετέχουσες εξοικειωθούν με τα χαρακτηριστικά κάθε θεάς, θα ανταποκριθούν μόνες τους στις εισροές που παρέχονται με τις περιγραφές των θεών με κίνηση, εσωτερικεύοντας και δημιουργώντας μια χορογραφική φράση.

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ, ανάλογα με το αρχέτυπο της θεάς.

Στην περίπτωση αυτή, έχει ληφθεί μια ιδιότητα της Αθηνάς.

- Πώς νιώθετε όταν τσακώνεστε;
- Πότε, σε ποιο σημείο της ζωής σας; Ποια στιγμή νιώσατε ότι απειληθήκατε και έπρεπε να παλέψετε;
- Γιατί, ποιοι ήταν οι λόγοι που πυροδότησαν αυτόν τον αγώνα;
- Πώς παλέψατε; Με ποιον τρόπο το κάνατε;
- Πώς αισθανθήκατε;
- Τι συνέπειες σας έφερε; Αλλαγές, τραύματα, ανακαλύψεις, κατάθλιψη, χωρισμοί, πληγές, αυτοβελτίωση...
- Μέσα από ασκήσεις επιτυγχάνονται τα εξής:
  - επίγνωση του σώματος,
  - χωρική τροχιά,
  - επαφή με τον άλλον, και
  - σχέση με το αντικείμενο.

Αντιπροσωπεύστε μέσω μιας σύντομης καθημερινής δράσης, αυτή τη στιγμή αγώνα, μέχρι να σταθεροποιηθεί μέσω κίνησης ή μικρο-χορογραφίας, καταφέροντας να την αναπαράγετε στο χρόνο. Είναι δυνατό να συμπεριληφθεί ένα καθημερινό αντικείμενο και πρέπει να ληφθεί υπόψη το στυλ των κοστούμιών.

### ΦΑΣΗ 3: ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να απομνημονεύσουν αυτές τις ενέργειες σωματικά μέσω μιας χορογραφημένης φράσης, για να μπορέσουν να παίξουν στο σετ ή σε ένα φωτογραφικό στούντιο με λευκό φόντο.

### ΦΑΣΗ 4. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ.

Οι μικροδράσεις καταγράφονται σε λευκό φόντο με βιντεοκάμερα και φωτισμό στούντιο.

### ΦΑΣΗ 5: ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΒΙΝΤΕΟ.

Επιλέγονται οι καλύτερες λήψεις, γίνεται ρετουσάρισμα της εικόνας και επεξεργασία του βίντεο.

### ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΚΘΕΣΗ.

Μια εκδήλωση μπορεί να πραγματοποιηθεί στο Σπίτι των Γυναικών (πολιτιστικό κέντρο), ώστε να συμπίπτει με τη δημοσίευση της πρότασης στον ιστότοπο, σε εκθεσιακούς χώρους, μουσεία ή ιδρύματα μέσω έκθεσης και δημόσιας προβολής.

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:

Τεχνικές απαιτήσεις:

- Μεγάλος χώρος ή δωμάτιο, (προαιρετικά με ψάθες).
- Βιντεοπροβολέας.
- Εξοπλισμός ήχου.
- Διατίθεται χώρος για την έκθεση ή την προβολή.

Εάν ο χώρος δεν διαθέτει τον τεχνικό εξοπλισμό, το εργαστήριο θα περιοριστεί στην εξάσκηση της παράστασης, χωρίς καταγραφή των ενεργειών και χωρίς προβολή του βασικού βίντεο.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Έχουν εντοπιστεί πολυάριθμα οφέλη, όπως, για παράδειγμα, σχέση με:

- αγχώδεις διαταραχές
- καταθλιπτικές διαταραχές
- ζητήματα που σχετίζονται με το άγχος
- θέματα που σχετίζονται με τον θυμό

Χάρη στο Body Move Performance, οι συμμετέχοντες καταφέρνουν σταδιακά να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους εαυτό, δουλεύοντας πρώτα στην αναγνώριση των συναισθημάτων και μετά στη διαχείρισή τους. Αυτές τις μέρες που χαρακτηρίζονται από την πανδημία του Covid-19, η οποία προκαλεί πολλές ψυχολογικές ανησυχίες, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί καλή πρακτική για τον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων που επιφέρει ο ιός και ως εκ τούτου είναι σε συνέχεια με τους στόχους του έργου MBAT.

### Website link:

[superleticiamaria.wixsite.com](https://superleticiamaria.wixsite.com)

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

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Οργανισμός: Λετίσια Μαρία. “DIOSAS”

**Τίτλος μελέτης περίπτωσης 2:**

Mindfulness στο Museu Nacional μέσω διαλογισμού

**Συνεργάτης που προτείνει:**

Education In Progress

**Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Ισπανία, Βαρκελώνη: Museu Nacional d'art de Catalunya

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή της πηγής:**

Mindfulness στο Museu Nacional. Το Museu Nacional d'Art de Catalunya διοργάνωσε το μάθημα «Mindfulness και ολοκληρωμένη αυτοφροντίδα» για τους υπαλλήλους του, προκειμένου να βελτιώσει την ευημερία τους. Μερικές φορές οι άνθρωποι τείνουν να μπαίνουν σε «αυτόματο πιλότο», αντί να έχουν επίγνωση του τι ζουν στο παρόν. Με αυτόν τον τρόπο, οι άνθρωποι μπορεί να διασκορπιστούν και οι αισθήσεις τους να αποσυνδεθούν.

Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους εργαζόμενους τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν καταστάσεις άγχους και να βοηθήσουν στη συναισθηματική ρύθμιση. Το μάθημα έχει οργανωθεί για όσους ήθελαν να μάθουν πώς να σταματούν τον θόρυβο στο μυαλό τους, να διαχειρίζονται το άγχος, να συμφιλιώνουν καλύτερα την επαγγελματική ζωή με την οικογένεια και να επικεντρώνονται σε μια εργασία και να μην διασκορπίζουν την ενέργειά τους σε πολλές εργασίες ταυτόχρονα.

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Τα 3 συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης χρησιμοποιούνται για τη μελέτη περίπτωσης:

- Σύστημα απειλών
- Σύστημα επιτευγμάτων
- Σύστημα ήρεμης σύνδεσης

Το σύστημα απειλής ενεργοποιείται όταν εντοπίζουμε πιθανούς κινδύνους ή απειλές. Είναι ένα σύστημα ταχείας δράσης που προκαλεί άγχος, θυμό, αγανάκτηση κ.λπ. Αντίθετα, το σύστημα επιτευγμάτων είναι αυτό που μας ωθεί να αναζητήσουμε την ικανοποίηση απτών και άυλων επιθυμιών και αναγκών. Όταν πετυχαίνουμε τους στόχους μας, αυτό μας δίνει ευχαρίστηση και μια αίσθηση ευεξίας. Από αυτό το σύστημα συνδεόμαστε με συναισθήματα ευχαρίστησης ή ενθουσιασμού που σχετίζονται με διέγερση. Όταν ενεργοποιείται το σύστημα ηρεμίας, συνδεόμαστε με θετικά συναισθήματα και νιώθουμε ασφάλεια. Από αυτό το σύστημα συνδεόμαστε με συναισθήματα ευεξίας που δεν σχετίζονται με εσωτερική διέγερση και που παρέχουν μια αίσθηση γαλήνης και ασφάλειας.

Συχνά στη δίνη της δουλειάς, ζούμε σε μια αγχωτική ατμόσφαιρα, με προθεσμίες για να συναντηθούμε και να νιώθουμε ότι περιτριγυρίζομαστε από απειλές. Η χρήση της μη βίαιης διαπροσωπικής επικοινωνίας είναι επίσης σημαντική. Στη μη βίαιη επικοινωνία, το σημαντικό δεν είναι ποιος έχει δίκιο, το σημαντικό είναι οι ανάγκες. Τόσο τις δικές του ανάγκες όσο και των άλλων. Τα συναισθήματα δεν προκαλούνται από άλλους,



προκαλούνται από τις ίδιες τις ανεκπλήρωτες ανάγκες. Στη μη βίαιη επικοινωνία, όλες οι ανάγκες έχουν την ίδια αξία, τόσο η δική μας όσο και του συνομιλητή μας.

Τελικά, εφαρμόζοντας τα πιο πάνω, καταλήγουμε να μπορούμε να κάνουμε ή να ζητήσουμε κάτι για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας. Είναι σημαντικό να έχετε ένα αίτημα και όχι μια ανάγκη. Με ένα αίτημα, ενεργοποιείς το σύστημα ήρεμης σύνδεσης, ο άλλος το βλέπει ως πρόσκληση και συνεργασία. Με ένα αίτημα, το σύστημα μάχης ενεργοποιείται και μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα όπως: υποταγή, αντίθεση, αγανάκτηση, εξέγερση.

#### **Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας**

Μετά από 6 συνεδρίες mindfulness, οι οποίες χαρακτηρίζονται από διαλογισμό και περισυλλογή καλλιτεχνικών έργων, οι συμμετέχοντες έμαθαν να γνωρίζουν καταστάσεις όπου βάζουν τον εαυτό τους σε αυτόματη λειτουργία κάνοντας δικές τους εξωτερικές ανησυχίες. Οι συμμετέχοντες έχουν μάθει να δέχονται τις ανησυχίες και να μην αντιστέκονται εμπνεόμενοι από την υποβλητική και δημιουργική ατμόσφαιρα του μουσείου και των έργων που φιλοξενεί. Ενεργοποιώντας τον «τρόπο ύπαρξης» μπορούν να ρυθμίσουν τη συναισθηματικότητά τους.

#### **Σύνδεσμος ιστοσελίδας:**

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

#### **Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:**

Museu Nacional d'art de Catalunya

**Τίτλος μελέτης περίπτωσης 3:**

Ζωγραφική πάνω στη μουσική

**Συνεργάτης που προτείνει:**

Education In Progress

**Που έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Ισπανία, Διαφορετικές τοποθεσίες

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:**

Αυτή η μεθοδολογία που προσφέρεται από την Tereza Ruiz de Lobera είναι μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που χρησιμοποιεί την τέχνη ως εργαλείο - τόσο τη ζωγραφική όσο και τη μουσική. Αυτή η τεχνική έχει στόχο να εκφράσει συναισθήματα, να τα αναγνωρίσει και να βρει μια νέα συναισθηματική ισορροπία.

Η Τερέζα δημιούργησε αυτή την τεχνική, η οποία συνίσταται στο να βάζει τους συμμετέχοντες στο εργαστήριό της να ακούν 4 διαφορετικούς τύπους μελωδιών που μπορεί να τους θυμίσουν κάποια βασικά συναισθήματα, όπως Θλίψη, Θυμός, Εντυχία, Γαλήνη. Το είδος της μελωδίας μπορεί να προσαρμοστεί για να μειώσει τα διάφορα συμπτώματα που θέλουμε να αντιμετωπίσουμε. Στην περίπτωση των ψυχολογικών επιπτώσεων που προκαλούνται από το lockdown του Covid-19 και γενικότερα την πανδημία, μπορούμε να απαριθμήσουμε την κατάθλιψη, το άγχος, τη μοναξιά, τους φόβους.

Μετά την ακρόαση μιας μελωδίας, θα ζωγραφιστεί μια σιλουέτα ενός από τους συμμετέχοντες και, στο τέλος της ακρόασης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ζωγραφίζοντας πάνω από τη σιλουέτα για το πώς ένιωσαν ενώ άκουγαν τη μελωδία.

Η ζωγραφική ακολουθώντας τη ζωντανή μουσική θα τους βοηθήσει να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα και να βρουν μια νέα θέση για αυτά στην ψυχή/καρδιά μας.

Ο κύριος στόχος είναι να φέρουμε τους ανθρώπους στον διαλογισμό, γι' αυτό και μπορούμε να αναγνωρίσουμε αυτή τη μέθοδο ως τη λεγόμενη θεραπεία τέχνης. Η ζωγραφική βιώνεται ως μια ασυνείδητη, όμορφη, διαλογιστική και εορταστική δράση. Είναι μια τέχνη για όλους, κανείς δεν χρειάζεται να έχει ιδιαίτερες δεξιότητες.

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Σύμφωνα με την Τερέζα, μέσω της μουσικής και της βοήθειας των χρωμάτων είναι δυνατό να αναπαραστήσουμε συναισθήματα. Ακούγοντας τη μουσική, οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ένταση των συναισθημάτων τους, κάτι που θα τους οδηγήσει να εστιάσουν και στην κίνηση των χεριών τους ενώ ζωγραφίζουν.

Για να πραγματοποιήσουμε αυτή τη συνεδρία χρειαζόμαστε τα εξής: α. Καμβά/σεντόνια/χαρτόνι για ζωγραφική, β. Πινέλα και μπογιά, και γ. Στερεοφωνικό ή ηχείο για ζωντανή μουσική.

**Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:**

Η συνεδρία χωρίζεται στα ακόλουθα μέρη:

**Φάση 1:** Εισαγωγή στη συνεδρία: Εξηγούμε τι πρόκειται να κάνουμε και γιατί. Σε αυτή την ενότητα εισάγουμε τις βασικές αρχές της ενσυνειδητότητας (mindfulness), ώστε να προσκαλέσουμε τους συμμετέχοντες να ζήσουν στο «εδώ και τώρα» και να νιώσουν τα συναισθήματά τους και να τους επιτρέψουν να υπάρχουν, για να πάρουν οργανικά τη θέση τους μέσα μας.

**Φάση 2:** Οι συμμετέχοντες ξαπλώνουν στο πάτωμα με κλειστά μάτια και ακούν 4 διαφορετικούς τύπους μελωδιών. Οι 4 μελωδίες θα τους θυμίζουν και 4 διαφορετικά είδη συναισθημάτων - Θλίψη, Θυμό, Ευτυχία, Γαλήνη - και θα πρέπει να προσπαθήσουν να καταλάβουν από ποιο σημείο του σώματος προέρχεται το συναίσθημά τους.

**Φάση 3:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σχεδιάσουν το περίγραμμα των άλλων συμμετεχόντων σε ένα φύλλο ή χαρτόνι. Στη συνέχεια μεμπογιές και τα χέρια/πινέλα τους θα ζωγραφίσουν το σημείο που ένιωσαν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Κάθε συναίσθημα θα αναπαρασταθεί με διαφορετικό χρώμα.

**Φάση 4:** Στο τέλος της συνεδρίας μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματα που ένιωσαν. Το να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους δεν είναι υποχρεωτικό για όσους δεν το νιώθουν, αλλά είναι ωστόσο μια ευκαιρία να ξεκινήσει ένας εποικοδομητικός και στοχαστικός διάλογος, όπου ο σεβασμός για τους άλλους και την άποψη του ατόμου είναι οι βασικές αρχές.

**Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας**

Έχουν εντοπιστεί πολυάριθμα οφέλη, ως εξής:

1. Μείωση του στρες και διαχείριση του άγχους
2. Έλεγχος του φόβου
3. Μαθαίνετε να συγκεντρώνεστε και να αγνοείτε τους περισπασμούς
4. Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας
5. Προσεγγίζοντας την εμπειρία με περιέργεια και ανοιχτό μυαλό
6. Μαθαίνετε να ηρεμείτε όταν νιώθετε θυμό ή αναστάτωση
7. Ενθάρρυνση της καλοσύνης και της συμπόνιας προς τον εαυτό σας
8. Μείωση της αυτοκριτικής
9. Συνειδητά χαλαρώνοντας τις μυϊκές εντάσεις που σχετίζονται με την εργασία
10. Ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων όπως η υπομονή, η ταπεινοφροσύνη, η χαρά για την ευημερία των άλλων, η γενναιοδωρία, η εργατικότητα και η ηρεμία
11. Ζώντας με καλοσύνη και σε ισορροπία με τους άλλους και το περιβάλλον.

Η ζωγραφική με ζωντανή μουσική δημιουργεί μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα, ειδικά λόγω της σύνδεσης μεταξύ εικαστικής τέχνης και μουσικής: μουσική και χρώματα αναμιγνύονται και ζωντανεύουν. Η μουσική μπορεί να κρατήσει ζωντανό το συναίσθημα ενώ ζωγραφίζεις. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και να αρχίσουν να κατανοούν τον δεσμό που συγκρατεί αυτό που ένιωσαν ακούγοντας μουσική και τι κατάφεραν πραγματικά να εκφράσουν μέσω της ζωγραφικής. Η μεγαλύτερη γνώση του εαυτού μας και των συναισθημάτων που διαρκώς μας διαπερνούν έχει θετική επίδραση στην ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε αρνητικές καταστάσεις, ειδικά σε μια δύσκολη περίοδο, όπως αυτή που χαρακτηρίζει η πανδημία.

**Σύνδεσμος ιστοσελίδας:**

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

**Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:**

Teresa Ruíz de Lobera (visual artist)

## Μελέτες Περίπτωσης Δανίας

### Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 1:

Μελέτες Θεραπείας Διαχείρισης του Στρες με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-based Stress Reduction – MBSR) και Γνωσιακής Θεραπείας Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-based Cognitive Therapy – MBCT) για νέους που υποφέρουν από στρες, άγχος, κατάθλιψη και δυσαρέσκεια κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19

### Συνεργάτης που προτείνει:

SOSU OJ

### Τοποθεσία όπου εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:

Δανία: περιοχή Aarhus

### Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:

Πρόκειται για μια ζωντανή διαδικτυακή μελέτη 36 ατόμων, η οποία διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Aarhus στο Zoom, 8 εβδομάδες με επίγνωση, γιόγκα, διαλογισμό και διδασκαλία σχετικά με το άγχος, την επικοινωνία και την αντίληψη. Η μελέτη διεξήχθη διαδικτυακά σε αίθουσες διαχωρισμού, με 2 έως 3 συμμετέχοντες κάθε φορά και μια κοινή διαδικτυακή αίθουσα για συζήτηση και εκπαίδευση.

Μια έρευνα και ένα ερωτηματολόγιο δόθηκαν στους συμμετέχοντες πριν και μετά τη μελέτη. Υπήρχε επίσης εργασία για το σπίτι μεταξύ των συνεδριών. Επίσης, έγιναν ποιοτικές συνεντεύξεις στη μέση και στο τέλος του μαθήματος με 3 συμμετέχοντες τη φορά.

### Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

Στο πρόγραμμα MBSR, η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια «κοσμική» μορφή διαλογισμού, η οποία χρησιμοποιεί μια ποικιλία διαφορετικών τεχνικών, η οποία παρεμβαίνει στις καθιερωμένες συνήθειες του σώματος, του νου και της καθημερινότητας (Lea et al.2015).

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:

Μέσα από διάφορες ασκήσεις, όπως σαρώσεις σώματος, διαλογισμούς με επίκεντρο τον θόρυβο, τις σκέψεις, το σώμα, τα συναισθήματα, τον διαλογισμό, το περπάτημα και τις ασκήσεις γιόγκα, οι συμμετέχοντες μπορούν να «αξιώσουν» τις συνήθειές τους. Οι ασκήσεις δίνουν τη δυνατότητα καλλιέργειας μιας σχέσης με τον εαυτό μας, η οποία κάνει ορατές τις κρυφές μας συνήθειες.

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Πανεπιστήμιο του Aarhus, το Δανικό Κέντρο Ενσυνειδητότητας και Ινστιτούτο Κλινικής Ιατρικής

**Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 2:**

Mindfulness και «Ο γκρίζος χρυσός» (ηλικιωμένοι μεταξύ 60 και 65 ετών.)

**Partner Proposing:**

SOSU OJ

**Που έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Δανία: περιοχή Aarhus

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:**

Το υπόβαθρο του έργου είναι ότι το προσδόκιμο ζωής των Δανών αυξάνεται, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο να αναπτύξουμε γνωστική εξασθένηση και άνοια κάποια στιγμή. Ταυτόχρονα, υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη για εμάς να διατηρήσουμε την ικανότητα να συνεισφέρουμε στον εργασιακό χώρο και στην κοινοτική ζωή με την πάροδο των ετών. Συνολικά, 82 ηλικιωμένοι συμμετείχαν στη μελέτη. Το έργο ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2019.

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Το έργο προσέλαβε εργαζόμενους στην ιδιωτική αγορά εργασίας ηλικίας μεταξύ 60 και 65 ετών για μια μελέτη που μέτρησε την επίδραση του MBSR συγκρίνοντάς το με μια ομάδα ελέγχου.

Για κάθε συμμετέχοντα, έγινε κλήρωση: είτε θα λάμβαναν αμέσως την εκπαίδευση MBSR, είτε θα έμπαιναν σε λίστα αναμονής 2 ετών. Σε αυτή τη βάση, σε μια περίοδο 2 ετών, θα μπορούσαν να διερευνηθούν οι επιπτώσεις σε επιλεγμένους δείκτες για την ψυχική υγεία. Οι επιλεγμένοι δείκτες ήταν:

- Αυτοαναφερόμενη υγεία και ευεξία
- Ποιότητα ύπνου
- Γνωστικό επίπεδο λειτουργικότητας
- Η λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος

Παράλληλα, οι ερευνητές παρακολούθησαν την επίδραση στην εργασιακή ικανοποίηση, την αναρρωτική άδεια και την παραμονή στην αγορά εργασίας.

**Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:**

Μέσα από διάφορες ασκήσεις, όπως σαρώσεις σώματος, διαλογισμούς με επίκεντρο τον θόρυβο, τις σκέψεις, το σώμα, τα συναισθήματα, το περπάτημα διαλογισμού και τις ασκήσεις γιόγκα, οι συμμετέχοντες μπορούν να «αξιώσουν» τις συνήθειές τους. Οι ασκήσεις δίνουν τη δυνατότητα καλλιέργειας μιας σχέσης με τον εαυτό τους, που τον κάνει ορατό τις κρυφές συνήθειες.

Η παρέμβαση MBSR πραγματοποιήθηκε από έμπειρο δάσκαλο MBSR από το Δανικό Κέντρο Ενσυνειδητότητας. Το MBSR είναι ένα τυποποιημένο πρόγραμμα που βασίζεται σε πρόγραμμα σπουδών, όπου οι συμμετέχοντες μαθαίνουν διαφορετικές μεθόδους



εκπαίδευσης (χαλάρωση, διαλογισμό, γιόγκα) και λαμβάνουν υλικό (αρχεία ήχου με καθοδηγούμενες ασκήσεις) για να κάνουν προπόνηση στο σπίτι.

Η τυπική παράδοση του MBSR είναι μια σειρά ομαδικών συνεδριών:

Μαθήματα 8 εβδομάδων των 2,5 ωρών για κάθε συνεδρία, συν 1 ολόκληρη ημέρα που περιλαμβάνει διδασκαλία, διάλογο και ασκήσεις.

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους στο σπίτι μετά το μάθημα για να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία, συγκεκριμένα, με 45 λεπτά καθημερινή προπόνηση στο σπίτι.

Σε αυτή τη μελέτη, οι πρώτες 5 εβδομάδες διεξήχθησαν όπως είχε προγραμματιστεί, αλλά ο Covid19 άλλαξε την υπόλοιπη πορεία. Τα υπόλοιπα πραγματοποιήθηκαν ως διαδικτυακές συνεδρίες και η ένταση διατηρήθηκε. Λόγω του COVID19, αποφασίστηκε να αναπτυχθεί και να προσφερθεί μια σειρά μηνιαίων «ενισχυτικών παρακολούθησης» για την υποστήριξη της συνεχιζόμενης πρακτικής για τους συμμετέχοντες.

Λόγω του lockdown, η μελέτη συνεχίστηκε με ηλεκτρονικά ενισχυτικά για 10 μήνες, με υψηλή αξία επειδή πολλοί από τους συμμετέχοντες ήταν απομονωμένοι. Οι μηνιαίες ενισχυτικές συνεδρίες είχαν διάρκεια 2 ωρών κάθε μήνα και συμμετείχαν πάνω από το ένα τρίτο. Το πρόγραμμα σπουδών ήταν παρόμοιο με τις εβδομαδιαίες συναντήσεις και οι ομαδικές συζητήσεις επίσης για τον COVID-19.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Σε αυτή τη μελέτη, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν βελτιωμένη ανθεκτικότητα σε σύγκριση με την ομάδα της λίστας αναμονής. Τα συμπτώματα που βίωσαν με τον εαυτό τους ήταν ότι το άγχος και η κατάθλιψη μειώθηκαν και η ποιότητα ζωής τους αυξήθηκε.

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

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

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

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Πανεπιστήμιο του Aarhus, το Δανικό Κέντρο Ενσυνειδητότητας και Ινστιτούτο Κλινικής Ιατρικής

## Μελέτες Περίπτωσης Λιθουανίας

### Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 1:

Εξωτερικό Ιατρείο Αντακάλνης (Antakalnis)

### Συνεργάτης που προτείνει:

ERCC

### Τοποθεσία ό έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:

Ηλεκτρονικές πρωινές συναντήσεις ενσυνειδητότητας (μάθημα) για όλους τους εγγεγραμμένους συμμετέχοντες.

### Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:

Το Εξωτερικό Ιατρείο Antakalnis προσφέρει διαδικτυακές πρωινές συναντήσεις ενσυνειδητότητας (mindfulness), κατά τις οποίες οι ασθενείς μαθαίνουν πώς να αισθάνονται τις καταστάσεις που βιώνει το σώμα τους, τις σκέψεις, τα συναισθήματά τους, να σταματούν, να αγγίζουν και να ονομάζουν τι είναι σημαντικό και πολύτιμο για αυτούς στη ζωή. Τα μαθήματα ενσυνειδητότητας βοηθούν να μάθουμε να αποδεχόμαστε, τόσο τα ευχάριστα όσο και τα δυσάρεστα πράγματα στην ψυχή και στη ζωή.

Οι ομάδες αποτελούνται από 10 με 12 άτομα. Τα μαθήματα ξεκινούν στις οκτώ και τριάντα και διαρκούν 1,5 ώρα. Συνολικά προσφέρονται τέσσερις με πέντε συνεδρίες.

### Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος χρησιμοποιούνται κλασικές ιδέες ενσυνειδητότητας. Τα μαθήματα χωρίζονται σε διάφορες συναντήσεις, ως εξής:

1. **«Ακούστε τον εαυτό σας και το περιβάλλον».** Σε αυτή τη συνεδρία, θα μάθουμε τι είναι η ενσυνειδητότητα, θα μάθουμε να είμαστε συνειδητοί στη στιγμή «εδώ και τώρα», θα παρατηρήσουμε το περιβάλλον γύρω μας και θα συνειδητοποιήσουμε τι συμβαίνει στο σώμα μας.
2. **«Νιώσε το σώμα σου».** Κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας, θα προσπαθήσουμε να παρατηρήσουμε συνειδητά το σώμα μας και τις αισθήσεις του, θα δοκιμάσουμε την πρακτική της συνειδητής διατροφής. Για αυτή τη δραστηριότητα, σας προσκαλούμε να έχετε ένα αποξηραμένο φρούτο (ή ένα κομμάτι φρούτου) που καταναλώνετε συνήθως.
3. **«Μείνετε ήρεμοι».** Σε αυτή τη συνεδρία, θα συζητήσουμε πώς η προσεκτική επίγνωση μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε το άγχος που βιώνουμε και θα μάθουμε να παρατηρούμε και να αποδεχόμαστε τις ανήσυχες σκέψεις που αντιμετωπίζουμε. Μαζί, θα διερευνήσουμε πώς η προσεκτική επίγνωση μπορεί να μας βοηθήσει να επιβιώσουμε στις μεταβαλλόμενες συνθήκες της ζωής και να μάθουμε να συνειδητοποιούμε ότι είμαστε περισσότερα από τις περιστάσεις που μας περιβάλλουν.
4. **«Να είσαι λυπημένος».** Σε αυτή τη συνεδρία, θα εξηγήσουμε πώς η πρακτική της προσεκτικής επίγνωσης μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το συναίσθημα της λύπης και ποια μπορεί να είναι τα οφέλη του να αποδεχτείτε τη δική σας θλίψη. Κατά τη διάρκεια των πρακτικών συνεδριών, θα μάθουμε να αντιμετωπίζουμε δυσάρεστα γεγονότα στη ζωή μέσω της εμπειρίας και θα εξασκηθούμε πώς να αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα σε δύσκολες περιόδους της ζωής.
5. **«Βίωσε συνειδητά τον εαυτό σου στην καθημερινή ζωή και στη ροή της ζωής».** Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, θα μάθουμε να κοιτάμε ξανά ποιοι πραγματικά

είμαστε, τις ελκυστικές και μη ελκυστικές μας ιδιότητες και το ερώτημα του τι είναι πραγματικά σημαντικό για εμάς στη ζωή.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Τα αποτελέσματα του προσεκτικού διαλογισμού επίγνωσης έχουν ήδη αποδειχθεί σε πολλές μελέτες. Αυτή η πρακτική βοηθά στην ενίσχυση της ψυχής και του σώματος, μειώνει το άγχος, ενισχύει τη συμπόνια και βελτιώνει τη μνήμη. Παρέχει την ευκαιρία να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους άλλους, να βιώσετε και να απολαύσετε τη στιγμή εδώ και τώρα και να μάθετε να την εξασκείτε εκτός των μαθημάτων.

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Το Εξωτερικό Ιατρείο Antakalnis είναι ένα μη κερδοσκοπικό δημόσιο ίδρυμα υγειονομικής περίθαλψης του δήμου της πόλης του Βίλνιους που ιδρύθηκε το 1983. Με τις δεκαετίες, το Εξωτερικό Ιατρείο έχει αποκτήσει ανεκτίμητη εμπειρία, έχει αναπτυχθεί και βελτιωθεί.

**Τίτλος μελέτης περίπτωσης 2:**

MK Čiurlionis Art Museum: Μαθήματα θεραπείας τέχνης

**Συνεργάτης που προτείνει:**

ERCC

**Που έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Στο Μουσείο Τέχνης MK Čiurlionis, ο V. Putvinskio g. 55, Κάουνας

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:**

Το μουσείο προσκαλεί όλους όσους θέλουν να διαχειριστούν το άγχος, αναζητούν νέους τρόπους αυτογνωσίας, ενδιαφέρονται για την τέχνη, την ψυχολογία ή απλά θέλουν μια νέα ματιά στο έργο του MK Čiurlionis σε δωρεάν μαθήματα θεραπείας τέχνης στο Μουσείο Τέχνης MK Čiurlionis.

Ο Čiurlionis συνέβαλε στον συμβολισμό και την art nouveau και ήταν αντιπροσωπευτικός της εποχής του fin de siècle. Έχει θεωρηθεί ένας από τους πρωτοπόρους της αφηρημένης τέχνης στην Ευρώπη. Κατά τη διάρκεια της σύντομης ζωής του, συνέθεσε περίπου 400 μουσικά κομμάτια και δημιούργησε περίπου 300 πίνακες ζωγραφικής, καθώς και πολλά λογοτεχνικά έργα και ποιήματα. Η πλειονότητα των πινάκων του φιλοξενείται στο Εθνικό Μουσείο Τέχνης M. K. Čiurlionis στο Κάουνας της Λιθουανίας. Τα έργα του είχαν βαθιά επίδραση στη σύγχρονη λιθουανική κουλτούρα.

(Σημείωση: Ο Mikalojus Konstantinas Čiurlionis (στα πολωνικά, Mikołaj Konstanty Czurlanis; 22 Σεπτεμβρίου [10 Σεπτεμβρίου] 1875 – 10 Απριλίου [28 Μαρτίου] 1911) ήταν Λιθουανός ζωγράφος, συνθέτης και συγγραφέας.)

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Τα θεραπευτικά μαθήματα θα σας προσκαλέσουν σε μια συνάντηση όχι μόνο με τους υπέροχους πίνακες του MK Čiurlionis, αλλά και με τον εαυτό σας. Παρατηρώντας διαλογιστικά έργα τέχνης, οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν στην αυτοκατανόησή, την αποδοχή και την ανάλυση των αναδυόμενων ερμηνειών. Βασισμένοι σε μεταφορές, εικόνες, χρώματα και σχήματα, σχεδιάστε, δημιουργήστε τους δικούς σας πίνακες και το μονοπάτι της γνώσης θα συνοδεύεται από την art therapist Sigita.

Η θεραπεία τέχνης είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα για όσους θέλουν να διαχειριστούν το άγχος, να αναζητήσουν νέους τρόπους αυτογνωσίας, έχουν ενδιαφέρον για την τέχνη, την ψυχολογία ή απλά θέλουν μια νέα ματιά στο έργο του MK Čiurlionis. Αυτή η μέθοδος δεν απαιτεί ιδιαίτερες καλλιτεχνικές ικανότητες, η ίδια η δημιουργική διαδικασία είναι σημαντική - η οποία μπορεί να είναι θεραπευτική, υποστηρικτική και χαλαρωτική.

**Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:**

Είναι μια ευκαιρία να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα και να μείνετε με τον εαυτό σας και την τέχνη, να αποκτήσετε νέες εμπειρίες και να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας υγεία. Κατά τη διάρκεια των εβδομαδιαίων βιωματικών συνεδριών, ο εκπαιδευτής mindfulness θα καθοδηγήσει προσεκτικές πρακτικές ευαισθητοποίησης σε διάφορους χώρους του μουσείου, θα σας προσκαλέσει να εξερευνήσετε τον εαυτό σας και τις αντιδράσεις σας στο άγχος και τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα, να σταματήσετε και να εμβαθύνετε στα συναισθήματα και τις ενέργειες που προκαλούν δυσκολίες. Στις συνεδρίες μιας ώρας, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να αναπτύσσουν την προσοχή τους και έτσι να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους στη διαχείριση του στρες και του άγχους.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Οι μέθοδοι θεραπείας τέχνης εφαρμόζονται συνήθως από ειδικούς του εκπαιδευτικού χώρου, οι οποίοι εργάζονται με άτομα ηλικίας από 7 έως 18 ετών, όχι μόνο στην ανάπτυξη, αλλά και στην υγειονομική περίθαλψη, την κοινωνική βοήθεια και τους χώρους αναψυχής. Λιγότεροι από τους μισούς ειδικούς έχουν πανεπιστημιακό πτυχίο στη θεραπεία τέχνης. Η πλειοψηφία απέκτησε προσόντα στη θεραπεία μέσω της τέχνης με ειδικά μαθήματα, σεμινάρια και εκπαίδευση.

Οι ειδικοί, που εφαρμόζουν μεθόδους θεραπείας τέχνης, παρατηρούν τα ακόλουθα πλεονεκτήματα: ανάπτυξη αυτοέκφρασης, ελκυστικότητα των μεθόδων θεραπείας τέχνης και χαλάρωσης, ενθάρρυνση της αυτο-ανακάλυψης και των κοινωνικών δεξιοτήτων σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Τα μειονεκτήματα της θεραπείας τέχνης, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι: η μη πλήρως αναλυμένη επίδραση της θεραπείας, η ασαφής στάση των συμμετεχόντων, η έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τις ευκαιρίες για έναν θεραπευτή τέχνης, οι μεγάλες εισροές υλικού.

Τα πεδία δραστηριότητας και οι λειτουργίες, όπου ο θεραπευτής τέχνης μπορούσε να παρέχει ψυχοκοινωνική βοήθεια σε άτομα με ειδικές ανάγκες, έχουν προσδιοριστεί. Αυτοί οι τομείς είναι: εκπαίδευση, υγειονομική περίθαλψη, κοινωνική βοήθεια και αναψυχή. Πιθανές λειτουργίες για έναν θεραπευτή τέχνης είναι: αξιολόγηση, διαβούλευση, διόρθωση, παρέμβαση, επιστημονική έρευνα, ανάπτυξη, εκπαίδευση, συντονισμός, διαχείριση, ηθική (Balčiauskienė, 2010).

#### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

#### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Εθνικό Μουσείο Τέχνης MK Ciurlionis (MK Čiurlionis Art Museum)



### Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 3:

Δάσκαλοι-εκπαιδευτές για παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας «ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ»

### Συνεργάτης που προτείνει:

ERCC

### Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:

Διάρκεια σπουδών - 1 έτος. Οι σπουδές αποτελούνται από τα συνήθη 10 τμήματα των δύο ημερών εκπαίδευσης (8 ακαδημαϊκά ώρες την ημέρα) και ένα επιπλέον 2ήμερο μπλοκ στην αρχή της μελέτης για την παροχή της απαραίτητης ψυχολογικής γνώσης. Η εκπαίδευση γίνεται τα Σαββατοκύριακα μία φορά το μήνα. Η συνολική διάρκεια της εκπαίδευσης είναι 176 ώρες.

Η εκπαίδευση πραγματοποιείται στο Βίλνιους και στο Κάουνας. Ο αριθμός των μαθημάτων σε κάθε πόλη εξαρτάται από την κατανομή των συμμετεχόντων ανά περιοχή.

### Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:

Λιθουανικός Σύλλογος Ψυχολογίας Βασισμένος στην Ενσυνειδητότητα  
Πρόκειται για ένα κοινοτικό οργανισμό που συγκεντρώνει επαγγελματίες (γιατρούς, ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες υγείας) και άλλους που ενδιαφέρονται για την ενσυνειδητότητα για να εμβαθύνουν τις γνώσεις, την πρακτική και την εργασία τους στον τομέα. Το σωματείο ιδρύθηκε το 2015 και είναι νομικό πρόσωπο δημοσίου περιορισμένης αστικής ευθύνης.

Στόχος του Συλλόγου είναι να φέρει κοντά τους επαγγελματίες της υγειονομικής περίθαλψης, της ενδυνάμωσης και της εκπαίδευσης για να υποστηρίξουν την επαγγελματική τους ανάπτυξη στην ψυχολογία που βασίζεται στη γνώση. Συγκεκριμένα, ο Σύλλογος αποσκοπεί στα εξής;

- Προώθηση μεθόδων ψυχολογίας που βασίζονται στην ευαισθητοποίηση στο ευρύ κοινό και στους επαγγελματίες.
- Πραγματοποίηση εκπαίδευσης, επαγγελματικής εξέλιξης και αναγνώρισης, αξιολόγησης των γνώσεων και των δεξιοτήτων των ειδικών που εφαρμόζουν τις μεθόδους της ψυχολογίας που βασίζεται στη συνειδητοποίηση στο έργο τους.
- Προετοιμασία και πιστοποίηση ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ για Παρεμβάσεις Ενσυνειδητότητας.
- Να συνεργάζεται με δημόσιους οργανισμούς που δραστηριοποιούνται στη Λιθουανία και στο εξωτερικό και να εκπροσωπεί τα συμφέροντα του Συλλόγου σε αυτούς.



### Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

Ο Σύλλογος δίνει την ευκαιρία να γίνουν δάσκαλοι-εκπαιδευτές για Παρεμβάσεις Ενσυνειδητότητας και παρέχει ένα μάθημα “Βασικές Αρχές Διαχείρισης του Στρες Βασισμένες στην Ενσυνειδητότητα” (160 ακαδημαϊκές ώρες).

Τα πιστοποιητικά εκδίδονται από τη Λιθουανική Ένωση Ψυχολογίας της Ενσυνειδητότητα. Διοργανώνονται επίσης ανάλογες πανεπιστημιακές σπουδές για γιατρούς και ψυχολόγους.

Οι μελέτες έχουν σχεδιαστεί για να εξοικειώσουν τους φοιτητές με τις αρχές της διαχείρισης του άγχους με βάση τη συνειδητοποίηση και τις δυνατότητες πρακτικής εφαρμογής τους. Οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση θα μυηθούν σε άλλους τομείς εφαρμογής της ψυχολογίας με βάση την ευαισθητοποίηση - παιδαγωγική ψυχολογία και εργασία με παιδιά, θεραπεία διατροφικών διαταραχών, κατάχρηση αλκοόλ/χημικών, συνεργασία με οργανισμούς κ.λπ. Η εκπαίδευση απευθύνεται σε κοινωνικούς λειτουργούς, ειδικούς δημόσιας υγείας, εκπαιδευτικούς, ειδικούς διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού, φυσιοθεραπευτές, ειδικούς φυσικής αγωγής και αθλητισμού, νοσηλεύτες και άλλα άτομα που ασχολούνται με την υγειονομική περίθαλψη, την ενίσχυσή της και την ανθρώπινη εκπαίδευση.

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:

Με τη μελέτη σε αυτό το μάθημα θα:

- Μάθετε τι είναι οι θεραπείες ενσυνειδητότητας και πώς λειτουργούν.
- Εξοικειωθείτε με τα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα αυτών των μεθόδων.
- Θα αποκτήσετε γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για το πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ευαισθητοποίηση στην ψυχολογία (αύξηση της ανθεκτικότητας στο στρες και των συνεπειών του, βελτίωση της προσαρμοστικότητας σε περίπλοκες ψυχολογικές και κοινωνικές καταστάσεις και επίλυση προβλημάτων και διαχείριση προκλήσεων, καθώς και αύξηση της δημιουργικότητας), σε οργανισμούς (αύξηση παραγωγικότητας, ποιότητα, ικανοποίηση από την εργασία) και σε δραστηριότητες παιδαγωγικής ψυχολογίας (αύξηση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας και της μάθησης).
- Θα μάθετε στην πράξη τις τεχνικές που αποτελούν τη βάση της μεθόδου της ενσυνείδησης (mindfulness).
- Λάβετε πρακτικές συμβουλές και απαντήσεις σε όποιες ερωτήσεις μπορεί να έχετε. Και,
- Αυτό το πρόγραμμα σπουδών παρέχει σε βάθος θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες, αλλά δεν παρέχει επίσημα προσόντα εκπαιδευτή.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Παρέχοντας καταρτισμένους εκπαιδευτές

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

<https://mindfulness.lt/>

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

Σύλλογος Ψυχολογίας Βασισμένος στην Ενσυνειδητότητα

## Μελέτες Περίπτωσης Τουρκίας

### Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 1:

Şeyma Çavuşoğlu Approach

### Συνεργάτης που προτείνει:

BOSEV

### Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:

Τουρκία

### Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:

Η θεραπεία τέχνης στην Τουρκία θεωρείται ως μια από τις τρέχουσες προσεγγίσεις ψυχοθεραπείας που λαμβάνει όλο και μεγαλύτερη προσοχή μέρα με τη μέρα. Σε αυτό το σημείο, η Şeyma Çavuşoğlu είναι από τα πρώτα ονόματα που έρχονται στο μυαλό.

Ωστόσο, οι προσπάθειες διάδοσης πρέπει να αυξηθούν προκειμένου να τύχει της προσοχής που της αξίζει. Προκειμένου να ορίσουμε την εικαστική θεραπεία, θα πρέπει πρώτα να δηλωθεί ότι εμπίπτει στην ευρεία ομπρέλα που ονομάζουμε εκφραστικές θεραπείες τέχνης ή ψυχοθεραπείες δημιουργικής τέχνης. Οι εκφραστικές θεραπείες τέχνης περιλαμβάνουν τη χρήση όλων των ειδών τέχνης στην ψυχοθεραπεία. Εφαρμογές όπως η μουσικοθεραπεία, η χορευτική και κινητική θεραπεία, η θεραπεία δημιουργικής γραφής και η θεραπεία ποίησης μπορούν να κοινοποιηθούν μεταξύ των προσεγγίσεων και των μεθόδων που συναντάμε πιο συχνά.

Μπορούμε να πούμε ότι η εικαστική θεραπεία εστιάζει γενικά στη χρήση των εικαστικών τεχνών στην ψυχοθεραπεία. Επομένως, όταν ακούμε την έκφραση “θεραπεία τέχνης” (“art therapy”), σκεφτόμαστε τη γλυπτική, το κολάζ, την παραγωγή με διάφορα χρώματα, την τέχνη του μαρμάρου, τη θεραπευτική χρήση υλικών όπως η ζύμη και ο πηλός. Είναι χρήσιμο να θυμόμαστε τον ορισμό της American Art Therapy Association: «Η Art Therapy είναι ένα επάγγελμα που ασχολείται με την ψυχική υγεία και την εξυπηρέτηση των ανθρώπων. Η παραγωγή ενεργού τέχνης ενισχύει τον πνευματικό πλούτο της ζωής των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων μέσω δημιουργικών διαδικασιών, εφαρμοσμένης θεωρίας ψυχολογίας και ψυχοθεραπευτικής εμπειρίας».

Συγκεκριμένα, «η Art Therapy είναι ένα επάγγελμα που ασχολείται με την ψυχική υγεία και την εξυπηρέτηση των ανθρώπων. Η παραγωγή ενεργού τέχνης ενισχύει τον πνευματικό πλούτο της ζωής των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων μέσω δημιουργικών διαδικασιών, εφαρμοσμένης θεωρίας ψυχολογίας και ψυχοθεραπευτικής εμπειρίας». «Η Art Therapy είναι ένα επάγγελμα που ασχολείται με την ψυχική υγεία και την εξυπηρέτηση των ανθρώπων. Η παραγωγή ενεργού τέχνης ενισχύει τον πνευματικό πλούτο της ζωής των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων μέσω δημιουργικών διαδικασιών, εφαρμοσμένης θεωρίας ψυχολογίας και ψυχοθεραπευτικής εμπειρίας».

### Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

Από εδώ και στο εξής, ενδέχεται να καταστεί δυνατή η ενσωμάτωση της MBAT στις εγκαταστάσεις του Τούρκου εταίρου BOSEV. Η MBAT έχει ακόμη πολύ δρόμο στην Τουρκία για να φτάσει στο επιθυμητό ενδιαφέρον, για να αξίζει την πραγματική της θέση στην κοινότητα. Ο BOSEV διαθέτει το μεγαλύτερο νοσοκομείο αποκατάστασης στην Τουρκία που ξεκίνησε επίσημα στις 24 Μαΐου 2022, <https://incekrehabilitasyon.com.tr>. Ο BOSEV έχει επίσης ένα νοσοκομείο ([www.ortadoguhastaneleri.com.tr](http://www.ortadoguhastaneleri.com.tr)) το οποίο διαθέτει επαγγελματίες για το χώρο, επίσης 2 ακόμη ιατρικά κέντρα με υπηρεσίες κατ' οίκο φροντίδας επίσης για άτομα με εγκεφαλική βλάβη. Ο BOSEV έχει πάνω από 1000 εργαζομένους που εργάζονται στις ιατρικές εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων διάσημων επαγγελματιών στον τομέα, και τώρα έχει την πρόθεση να ενσωματώσει την MBAT στις πρακτικές που βρίσκονται σε εξέλιξη στα ιατρικά κέντρα π.χ. [www.instagram.com/fzt.mehmetsefaaroglu/](https://www.instagram.com/fzt.mehmetsefaaroglu/) είναι ένας από τους επαγγελματίες μας που εργάζονται μαζί μας, πολύ διάσημος.

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:

Η θεραπεία τέχνης μπορεί να εφαρμοστεί σε άτομα όλων των ηλικιών. Φυσικά, είναι σημαντικό για τον εικαστικό θεραπευτή να αναπτύσσεται ανάλογα με τα θέματα και τον πληθυσμό που θα μελετήσει. Για παράδειγμα, η εργασία με τραύμα απαιτεί ευαισθησία και τη σωστή γνώση και εμπειρία σε αυτό το αντικείμενο. Η μέθοδος θα πρέπει να προσαρμοστεί στις εφαρμογές που θα γίνουν με τραύμα. Ομοίως, οι κατευθυντήριες γραμμές για την εικαστική θεραπεία ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα που μελετήθηκε. Το γεγονός ότι αυτές οι οδηγίες είναι κατανοητές και προσβάσιμες βοηθάει τη διαδικασία να ρέει πιο εύκολα.

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να υπογραμμίσω τη σημασία της επίβλεψης και της εκπαίδευσης. Δυστυχώς στη χώρα μας δεν υπάρχει ακόμα μεταπτυχιακό στην Art Therapy. Ωστόσο, με τις προσπάθειες του Συλλόγου Καλλιτεχνικών Ψυχοθεραπειών, ανοίγει τακτικό σύστημα πιστοποίησης εκπαίδευσης. Αυτές οι εκπαιδεύσεις εκπαιδεύουν επαγγελματίες θεραπείας τέχνης. Με άλλα λόγια, εκπαιδεύει ανθρώπους που εφαρμόζουν τη θεραπεία τέχνης στη δουλειά τους, όχι θεραπευτές τέχνης. Ενόσω περιμένουμε με ανυπομονησία την ημέρα που θα ανοίξουν τα μεταπτυχιακά προγράμματα, τέτοιες πιστοποιητικές εκπαιδεύσεις προσπαθούν να καλύψουν την ανάγκη στο πεδίο.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Η δομή της τέχνης, που αλληλεπιδρά με τη δημιουργική πλευρά του ατόμου και προσφέρει εναλλακτικά μέσα έκφρασης στα σημεία όπου η λεκτική έκφραση είναι δύσκολη, συνδυάζεται με την υποδομή της ψυχολογίας που ανοίγει χώρο και κρατά αυτόν τον χώρο για να αισθανθεί το άτομο καλά.

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Şeyma Çavuşoğlu, ειδικός στην MBAT

### Τίτλος μελέτης περίπτωσης 2:

Χρήση Χορευτικών Κινήσεων και Εργαλείων Εικαστικής Θεραπείας στην Ομάδα Υποστήριξης Καρκίνου

**Συνεργάτης που προτείνει:**

BOSEV

**Που έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Τουρκία

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή του πόρου:**

Ο καρκίνος είναι μια προκλητική εμπειρία ζωής που μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή και δημιουργεί έντονες και περίπλοκες συναισθηματικές αντιδράσεις στο άτομο και στους συγγενείς του κατά τη διάρκεια και μετά τη διάγνωση. Μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα όπως φόβο, θυμό, θλίψη, ντροπή, κατάθλιψη και ακόμη και σκέψεις αυτοκτονίας στον ασθενή (Serlin, 2000). Η αποτελεσματικότητα μιας τέτοιας ομάδας υποστήριξης εξαρτάται από την επιλεγμένη προσέγγιση καθώς και από την ικανότητα του αρχηγού της ομάδας να εκτελέσει την εργασία. Λαμβάνοντας υπόψη την αίσθηση απειλής για την ύπαρξη του ατόμου και τις εμπειρίες και τις διαιρέσεις που δημιουργεί ο καρκίνος μέσω του σώματος, είναι σημαντικό να προχωρήσουμε πέρα από τη λεκτική έκφραση ή το μοίρασμα, να επωφεληθούμε από προσεγγίσεις που θα ελαχιστοποιήσουν το διαχωρισμό ψυχής-σώματος-νου, και ενεργοποιούν τη δημιουργικότητα του ατόμου. Οι θεραπείες τέχνης και η χοροκινητική θεραπεία, οι οποίες άρχισαν να εφαρμόζονται στη ψυχοθεραπεία 50 χρόνια πριν, ξεχωρίζουν, και παραδείγματά τους μπορούν να βρεθούν σε πολλές κλινικές καρκίνου σε Αγγλία και Αμερική (Serlin, 2000).

Μια ομάδα υποστήριξης καρκίνου μέσα από χορευτικές κινήσεις, διάρκειας 10 εβδομάδων, χρησιμοποιήθηκε από τον σύλλογο BOSEV και την ομάδα πρακτικής της Δρ. Ilene Serlin. Αποτέλεσε συνέχεια του Προγράμματος Θεραπείας Χορευτικών Κινήσεων, που διήρκεσε για δύο χρόνια υπό τη διεύθυνση της Marcia Leventhal και πραγματοποιήθηκε υπό την επίβλεψη δύο θεραπειών μεταξύ Φεβρουαρίου και Απριλίου 2016.

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Τα κύρια σημεία εκκίνησης μπορούν να συνοψιστούν ως η ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών, η μείωση των επιπέδων άγχους τους, η ενδυνάμωση της σύνδεσής τους με το σώμα τους που αλλάζει και, επομένως, η βοήθεια τους να προσεγγίσουν τον εαυτό τους με περισσότερη αγάπη και αυτοπεποίθηση. Για το σκοπό αυτό, φαίνεται ότι έχει σχεδιαστεί μια ημιδομημένη και οργανική (ρευστή και ευέλικτη ανάλογα με τη στιγμή) ομάδα. Ως μέθοδος χρησιμοποιήθηκαν ορισμένες τεχνικές εκφραστικής θεραπείας τέχνης (ζωγραφική, ρυθμικά όργανα, κάρτες με διαφορετικά σύμβολα και εικόνες κ.λπ.) κατευθυνόμενος διαλογισμός και ορισμένες ασκήσεις ενσυνειδητότητας, ιδιαίτερα αναπνοή.

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:

Η ομάδα δημιουργήθηκε ως αποτέλεσμα προκαταρκτικών συνεντεύξεων με ασθενείς που όχι μόνο έκαναν αίτηση στην κλινική αλλά και που ενδιαφέρθηκαν για την ομάδα εξωτερικά. Στις προκαταρκτικές συνεντεύξεις, λήφθηκαν πληροφορίες σχετικά με το σύντομο ιστορικό ασθένειας και τις προσδοκίες του ατόμου και παρείχαμε πληροφορίες για βασικά ζητήματα όπως η ομαδική διαδικασία, η προσέγγιση, το χρονοδιάγραμμα και η συνέχεια. Στην πρώτη συνεδρίαση, η οποία περιλάμβανε και την αρχή της εμπιστευτικότητας, υπογράφηκαν τα έντυπα συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης, τα οποία τέθηκαν εκ νέου στην ημερήσια διάταξη.

Ως αποτέλεσμα, η ομάδα ξεκίνησε με 9 γυναίκες μέλη ηλικίας μεταξύ 40-55 ετών από διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης. Η ομάδα σχηματίστηκε ανεξάρτητα από τον τύπο του καρκίνου και τα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας λόγω του αριθμού των αιτήσεων.

Στην πρώτη συνεδρία, οι προσδοκίες που εξέφρασαν τα μέλη της ομάδας μετά την προθέρμανση είναι οι εξής:

- Να μπορούν να λένε τις δικές τους επιθυμίες και ανάγκες πιο δυνατά.
- Έπαψαν να δείχνουν συνεχώς «δυνατοί».
- Άφησαν τα βάρη και τις περιττές ευθύνες τους.
- Άκουγαν περισσότερο το σώμα τους.
- Λάμβαναν υποστήριξη.
- Με κίνηση, χορό.

6 μέλη ολοκλήρωσαν ένα πρόγραμμα 10 συνεδριών, όπου κάθε συνεδρία διήρκεσε από 1 ώρα, 15 λεπτά και 90 λεπτά.

Μια τυπική συνεδρία μπορεί να συνοψιστεί στα εξής στάδια: προθέρμανση, διαδικασία (η ανάδυση θεμάτων και εργασίας) και κλείσιμο, στο οποίο λαμβάνει χώρα λεκτική ή συμβολική κοινή χρήση. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες επωφελούνται επίσης από το μοντέλο "5 μέρη" της Marcia Leventhal, σε ορισμένες συνεδρίες.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Με βάση το βάθος και τη διαφάνεια της κοινής χρήσης, παρατηρήθηκε ότι μπορεί να παρασχεθεί ένα μη επικριτικό θεραπευτικό περιβάλλον, που είναι το βασικότερο και πρωταρχικό στοιχείο, ώστε οι συμμετέχοντες να νιώσουν ασφάλεια και να αποκαλυφθούν.

Οι εκφράσεις θλίψης και πένθους για πολλές διαφορετικές απώλειες, όπως απώλεια ορισμένων σημείων του σώματος ή λειτουργιών, απώλεια μιας προηγούμενης υγιούς ζωής, καθώς και απώλειες σε σχέσεις, ήταν κυρίαρχες στις τρεις πρώτες συνεδρίες. Στην τέταρτη και πέμπτη συνεδρία, παρατηρήθηκε ότι ενώ η ανάδυση συναισθημάτων θυμού και η ανακάλυψη έκφρασης σχετικά με το να μην γίνονται κατανοητοί από το περιβάλλον και να μην βρίσκουν την υποστήριξη που χρειάζονταν, ορισμένα συναισθήματα μπορούσαν να εκφραστούν μέσω της χορευτικής κίνησης. Μετά την έκτη συνεδρία, βιώθηκαν στιγμές επανεξέτασης και ανάμνησης της «θηλυκότητας».



Το σύνθημα «τα μαλλιά μου, το κορμί μου» που προέκυψε σε ομαδικό χορό είναι ένα καλό παράδειγμα. Οι γοφοί είναι σχεδόν η πρώτη φορά που επιδίδονται σε κίνηση. Έχει παρατηρηθεί ότι παραιτούνται από το να κρύβονται/καλύπτουν τα μαλλιά τους ή να ξεφλουδίζουν (όπως ακριβώς κρύβουν άλλα μέρη του σώματός τους και ακόμη και πολλά συναισθήματα) ενθαρρύνοντας ο ένας τον άλλον. Από αυτές τις απόψεις, μπορεί να ειπωθεί ότι μια θεραπευτική προσέγγιση προσανατολισμένη στον χορό/κίνηση προσφέρει μια αποτελεσματική ευκαιρία μετασχηματισμού σε συντομότερο χρόνο σε σύγκριση με άλλες θεραπείες που προσανατολίζονται στον λόγο.

Σε αυτήν την ομάδα, όπου δουλέψαμε για 10 εβδομάδες, τα θέματα ξεκινούσαν με την έκφραση της λύπης/απώλειας/πένθους, θυμού/απογοήτευσης/ανάγκης για υποστήριξη. Συνεχίστηκε με την ανάμνηση της θηλυκότητας/απαλλαγής από τα πέπλα/απελευθέρωση σε ένα ασφαλές περιβάλλον και μετατράπηκε σε επιθυμία για ζωή/ενέργεια ζωής στις τελευταίες συνεδρίες.

Στην ομάδα που ξεκίνησε τη θεραπευτική εμπειρία με μικροσκοπικές κινήσεις των δακτύλων στην καρέκλα, οι συμμετέχοντες σηκώθηκαν όρθιοι με τη θέλησή τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ο ρυθμός εξαπλώνεται από εκεί στους γοφούς και τα πόδια σε δυνατούς ή ελαφρύτερους ρυθμούς. Αυτή η μεταμόρφωση (από το πένθος στην ενέργεια της ζωής) που πέρασαν για να υποστηρίξουν καρέκλες, πατώματα, τοίχους και ο ένας τον άλλον - για την οποία δυσκολεύτηκαν να βρουν μια "λογική" εξήγηση - ήταν μια πολύ σημαντική εμπειρία για εμάς ως ασκούμενοι.

#### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

#### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Sanat Psikoterapileri Derneği (Σύνδεσμος Ψυχοθεραπειών Τέχνης)

Με την ειδική συμβουλευτική ψυχολόγο Fulya Kurter (Ψυχοδραματίστρια/Χορευτική-Κινητική θεραπεία) και την ειδική ψυχολόγο Elçin Biçer (Ψυχοογκολόγος/Χορευτική-Κινητική θεραπεία)



## Μελέτες Περίπτωσης Πολωνίας

### Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης 1:

ANAKALYPTTE TH ΦΩΝΗ ΣΑΣ με την Olga Sz wajgier

### Συνεργάτης που προτείνει:

WSBINOZ

### Που έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η Μελέτη Περίπτωσης:

Πολωνία

### Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:

“Κάθε εργαστήριο είναι διαφορετικό, αλλά πάντα υπάρχει δουλειά με την αναπνοή, τη φαντασία, τα συναισθήματα και το σώμα. Κάνω πολλές ασκήσεις χαλάρωσης για να ‘ηρεμήσω’ το οστό της γνάθου που παραμορφώνει την όραση και τον ήχο. Ελεύθερα, η βαθιά αναπνοή ανανεώνει μέσα μας την επαφή με το Όλο, αποκαθιστά την γαλήνη της ύπαρξης, βελτιώνει τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και πνευματική στάση.”

Η εμπυχώτρια, εξηγεί πως βοηθά κάθε άτομο που συμμετέχει να βρει τον δικό του προσωπικό ήχο και το μέρος όπου γεννιέται μέσα μας. Διδάσκει πώς να βγάζεις τη φωνή αβίαστα. Και όλα αυτά συμβαίνουν με την ευγενική και θερμή υποστήριξή της. Στο πρώτο εργαστήριο δεν δουλεύει κανείς ακόμη με συγκεκριμένο μουσικό υλικό, όπως ένα τραγούδι ορχήστρας. Οι αρχάριοι δουλεύουν μόνο με ήχο, γιατί είναι πιο σημαντικό για αυτούς να μάθουν τη σωστή φωνητική εκπομπή στην αρχή του «φωνητικού τρόπου» τους.

Κάθε άτομο έχει την αίσθηση του ρυθμού και της ακοής, αλλά δεν μπορούν όλοι να χρησιμοποιήσουν αυτά τα εκφραστικά μέσα. Η καθηγήτρια διδάσκει πώς να τραγουδά κανείς με όλο το σώμα, πιστεύοντας ότι ό,τι είναι διαθέσιμο είναι διαθέσιμο και σε άλλους ανθρώπους.

Τα μαθήματα εμπνέουν την εξερεύνηση και την αναζήτηση των κρυμμένων φωνητικών ικανοτήτων κάποιου, βοηθούν στην ανοικοδόμηση της αυτοπεποίθησης, διδάσκουν την ανεκτικότητα και την αποδοχή του εαυτού και διδάσκουν πώς να χρησιμοποιούν τα λάθη κάποιου ως «επιτεύγματα» στη διαδικασία της ανάπτυξης.

Η εμπυχώτρια σας ενθαρρύνει να χρησιμοποιήσετε τη δύναμη της διαίσθησης, της φαντασίας, της οπτικοποίησης και της αυτόματης πρότασης. Χτίζει στην αρμονία του σώματος, του νου και του πνεύματος. Διδάσκει πώς να θεραπεύεις τη φωνή και την ψυχή σου. Ο ήχος είναι κίνηση, αναπνοή και δόνηση. Σε κάθε ήχο αποδίδεται ένα συγκεκριμένο χρώμα και ενεργειακά κέντρα στο σώμα μας.

### Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

- Φωνή
- Τραγούδι
- Χαλάρωση

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:

Τα εργαστήρια αποτελούνται από διαλέξεις, ασκήσεις φωνής (ομαδικές και ατομικές) και χαλάρωση. Η διδασκαλία βασίζεται στο ανθρώπινο όργανο, την αναπνοή, τον λόγο, το τραγούδι. Είναι γνώση των διασυνδέσεων με κέντρα ανατομίας και ενέργειας, δουλεύοντας με το σώμα και τη φαντασία.

Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες:

- Μαθαίνουν για την εκπομπή φωνής που είναι συγκεκριμένη για αυτή τη μέθοδο, την τεχνική χειρισμού της φωνής και επεξεργασίας του συνειδητού ήχου της
- Γνωρίζουν τις φωνητικές τους δυνατότητες
- Ανακαλύπτουν τη δική τους ατομικότητα και έκφραση μέσω του ήχου
- Μαθαίνουν να ξεπερνούν τον σκηνικό τρόμο
- Μαθαίνουν βασικούς ήχους, για τον ήχο και το λεξικό με βάση ολόκληρο το όργανο, που είναι ο άνθρωπος στο σύνολό του
- Μαθαίνουν ότι η φωνή είναι η βάση της καλής επικοινωνίας
- Διευκολύνουν την επικοινωνία μέσω καθαρής προφοράς και καθαρού ήχου
- Εξασκούνται στη φωνή ως εργαλείο για την εργασία με το άγχος
- Μαθαίνουν για τον θεραπευτικό ρόλο του ήχου
- Μαθαίνουν για τη σημασία της φαντασίας

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Το τραγούδι διδάσκει:

- συνειδητή ύπαρξη εδώ και τώρα
- συνδέει σκέψεις, συναισθήματα, λόγια και πράξεις
- εργασία με χαλάρωση
- αποδοχή του εαυτού και των άλλων
- άνοιγμα στην εμπειρία
- δημιουργική αναζήτηση λύσεων
- έλεγχος και μεταμόρφωση των σκέψεων
- επαφή με τον εαυτό του, με τα συναισθήματά του
- αυτοεκτίμηση
- κοινή χρήση και λήψη
- αντιμετώπιση του στρες

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Olga Szwagier

**Τίτλος μελέτης περίπτωσης 2:**

ΚΥΚΛΟΣ ART THERAPY, αποτελούμενος από πέντε εργαστήρια- συναντήσεις, για ενήλικες

**Συνεργάτης που προτείνει:**

WSBINOZ

**Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Πολωνία

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:**

Ο απλούστερος ορισμός της θεραπείας τέχνης είναι ότι πρόκειται για μια θεραπευτική αλληλεπίδραση χρησιμοποιώντας τους πόρους της τέχνης. Πρέπει να σημειωθεί ότι στην εικαστική θεραπεία η δημιουργία είναι το πιο σημαντικό στοιχείο, σε αντίθεση με την ψυχοθεραπεία, όπου το σχέδιο ή η ζωγραφική μερικές φορές χρησιμοποιείται ως συμπληρωματικό στοιχείο. Η οπτική δημιουργία ανοίγει το δρόμο για την επικοινωνία μεταξύ του εσωτερικού εαυτού και του εξωτερικού κόσμου, ακολουθώντας τον Malraux: «Η τέχνη είναι ο συντομότερος δρόμος από άνθρωπο σε άνθρωπο». Εν τέλει, η θεραπεία τέχνης ανοίγει την πρόσβαση στον εσωτερικό μας εαυτό: συναισθήματα, ανάγκες, φόβους, αγωνίες. Η ένταση έχει φύγει και υπάρχει μια φυσική ενέργεια για ζωή και χαρά. Είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης του άγχους.

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ αποτελείται από:

Εργαστήριο 1: “Ο δρόμος μου: παρελθόν - παρόν - μέλλον”

Θα δούμε τη ζωή μας σε ένα χρονοδιάγραμμα χρησιμοποιώντας κάρτες μεταφοράς. Θα δούμε προσεκτικά με τι ερχόμαστε στο εργαστήριο. Θα δουλέψουμε με εικόνες και φωτογραφίες. Θα επιλέξουμε τον τρόπο με τον οποίο θέλουμε να περάσουμε στη ζωή μας.

Εργαστήριο 2: “Ο κορμός μου”

Τι παίρνω μαζί μου στο ταξίδι μου; Οι ικανότητες και τα talenta μου θα με υποστηρίξουν σε ισορροπία. Θα δημιουργήσουμε έναν τροχό ζωής τέχνης θεραπείας. Θα εξετάσουμε στρατηγικές και τρόπους επαναφόρτισης της εσωτερικής μπαταρίας: σωματική, συναισθηματική και ψυχική. Θα δούμε τι μας δίνει άνεση στο σώμα. Θα προσπαθήσουμε να μπλοκάρουμε σκέψεις και πεποιθήσεις.

Εργαστήριο 3: “Στο Ταξίδι”

Κάθε ταξίδι ξεκινά με το πρώτο βήμα, οπότε δουλεύοντας με το σώμα στο χώρο και τη μουσική θα βιώσουμε τον εαυτό μας, τις σχέσεις με τους άλλους, τα όριά μας και τον ρυθμό που μας εξυπηρετεί. Θα καθορίσουμε ποιες ενέργειες και συνήθειες θα εισάγουμε στη ζωή μας για να έχουμε περισσότερη γαλήνη, χαρά και ενέργεια κάθε μέρα. Θα εργαστούμε επίσης με μια πρόθεση-μαντάλα για να ανοίξουμε την ειρήνη στο εσωτερικό.

Εργαστήριο 4: “Νιώθοντας άνετα”

Η ψυχική μας άνεση συνδέεται με τη σωματική μας άνεση. Θα δοκιμάσουμε διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας για να εγκατασταθούμε στο εδώ και τώρα. Θα δουλέψουμε με υποστηρικτικές σκέψεις και θα δούμε τι δύναμη έχουν οι σωστές λέξεις. Η εξωτερική μας εμφάνιση είναι μια αντανάκλαση του εσωτερικού μας εαυτού. Θα σχεδιάσουμε ένα μπλουζάκι που θα είναι η κινητήρια υπενθύμισή μας για την κατάσταση της εσωτερικής γαλήνης που θα βιώσουμε στη συνάντησή.

### Εργαστήριο 5: “Η όαση της ειρήνης μου”

Θα δημιουργήσουμε ένα κολάζ τέχνης ως αφίσα για να μας θυμίζει ένα ασφαλές μέρος μέσα μας.

Ως δώρο, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό για να τον ακούν στο σπίτι.

### Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:

Θεραπείες τέχνης:

- Μουσικοθεραπεία
- Δραματοθεραπεία
- Χορευτική και κινητική θεραπεία
- Κάρτες μεταφοράς
- Δημιουργική οπτικοποίηση
- Εκπαίδευση δημιουργικότητας και επίγνωσης
- Χρωματοθεραπεία
- Παραμυθοθεραπεία
- Φιλμοθεραπεία
- Προπονητική
- Μη Βίαιη Επικοινωνία (Non violent communication – NVC)
- Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Acceptance and Commitment Therapy - ACT therapy)

### Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:

Μέσω της παραπάνω μεθοδολογίας, δίνεται σημασία στην ίδια τη δημιουργική διαδικασία και την επίδρασή της στην ψυχική και σωματική ευεξία του ατόμου που υποβάλλεται σε τέτοια θεραπεία. Αυτές οι δραστηριότητες είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ανακουφίσετε τα αρνητικά συναισθήματα, να μειώσετε το άγχος και να ηρεμήσετε.

### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας:

Η MBAT βοηθά στα πιο κάτω:

- αύξηση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, της αυτονομίας, της μοναδικότητας, της ολοκληρωμένης προσωπικότητας
- υπενθύμιση του συναισθήματος της πληρότητας και χαράς στην ζωή μας
- απελευθέρωση ενέργειας και δημιουργικότητας
- καλύτερη επικοινωνία με τους άλλους
- αίσθηση ελευθερίας, "δραπετεύοντας" από τη φυλακή του παρελθόντος (νοοτροπία «δεν είχα άλλη επιλογή»)
- απώλεια φόβου από το βλέμμα των άλλων και εξωτερική αξιολόγηση, και
- σε ενθάρρυνει να ζεις στο έπακρο παρά τις δυσκολίες και τις ατέλειες της ζωής

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

Zajęcia Arteterapii – Akademia Artystyczna w Warszawie ([akademia-artystyczna.pl](http://akademia-artystyczna.pl))

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Akademia Artystyczna

**Τίτλος μελέτης περίπτωσης 3:**

Εργαστήρια Σαββατοκύριακου στον χώρο «Καλλιτεχνικό-Δημιουργικό»: Διαισθητική Ζωγραφική

**Συνεργάτης που προτείνει:**

WSBINOZ

**Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:**

Πολωνία

**Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή του πόρου:**

Η διαισθητική ζωγραφική μπορεί να περιγραφεί και ως ένας απλός τρόπος ζωγραφικής. Ωστόσο, δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται μόνο ως μια απλή πράξη ζωγραφικής, αλλά, κυρίως ως μια μορφή θεραπείας, ένα καταπληκτικό ταξίδι στον εαυτό μας και μπορεί να μας συντροφεύει στην καθημερινή ζωή επηρεάζοντας μας θετικά και έτσι την πραγματικότητα γύρω μας.

Η Διαισθητική Ζωγραφική, μέσα από τις δεκαεπτά αρχές που την διέπουν, ενεργοποιεί δεξιότητες του δεξιού ημισφαίριου του εγκεφάλου, αισθήματα και συναισθήματα που βρίσκονται στο υποσυνείδητο και συχνά φοβόμαστε να εκφράσουμε. Συχνά, είναι αυτό που είναι ακατανόητο για εμάς, οδυνηρό, κρυμμένο βαθιά και μας επηρεάζει περισσότερο, γιατί μας εμποδίζει να ζήσουμε ή να πάρουμε αποφάσεις. Για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, στη συνείδηση του κοινού υπήρχε η άποψη ότι τα συναισθήματα είναι παράγοντες που αποδυναμώνουν την ικανότητα λήψης αποφάσεων. Μια αντίληψη που έπαψε να ισχύει στα τέλη της δεκαετίας του 1960, όταν αναγνωρίστηκε η θετική συσχέτιση συναισθημάτων και μυαλού. Έκτοτε, υπήρξε μια μετατόπιση ως προς την αναζήτηση της εσωτερικής ισορροπίας μεταξύ των δύο αυτών πτυχών. Ομοίως και στη ζωγραφική, η δημιουργία καλλιτεχνικών έργων (όχι με υπερβολικά μέσα) αναλύεται με βάση το πώς εκφράζουμε και αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα και τις εμπειρίες μας χρησιμοποιώντας παράλληλα και ισότιμα τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου. Όπου το αριστερό ημισφαίριο μας επιτρέπει να αναγνωρίζουμε εμπειρικά και πρακτικά τις ιδιότητες των αντικειμένων όπως τα πινέλα, τα χρώματα και τα σχήματα ενώ μέσω της διέγερσης του δεξιού ημισφαίριου μας επιτρέπεται να εκφράσουμε όλα τα συναισθήματα μας στην δημιουργική διαδικασία όπως το να επιλέξουμε τεχνικές και χρώματα βάση των συναισθημάτων μας.

Η σπουδαιότητα της Διαισθητικής Ζωγραφικής έγκειται, μεταξύ άλλων, στο γεγονός ότι συνδεόμενοι με το δεξί ημισφαίριο, την πηγή της δημιουργικότητάς μας, μπορούμε να απαλλαγούμε από κάθε συναισθηματικό έρμα, να απελευθερωθούμε από ψεύτικες πεποιθήσεις όπως: Δεν μπορώ, δεν αξίζω, τίποτα δεν μπορεί να γίνει, και να πετύχω ένα αίσθημα αρμονίας, εσωτερικής ενότητας. Η ζωγραφική δείχνει ότι όλοι είμαστε πλήρεις υπάρξεις προικισμένοι με διάφορα ταλέντα και απεριόριστες δημιουργικές δυνατότητες. Η συστηματική σύνδεση με το δεξί εγκεφαλικό ημισφαίριο μας επιτρέπει να βιώνουμε τη ζωή με τρόπο που δεν γνωρίζαμε πριν. Η επιστημονική έρευνα επιβεβαιώνει ότι το αριστερό ημισφαίριο δεν συμμετέχει σε δημιουργικές διαδικασίες. Ως εκ τούτου, είναι τόσο σημαντικό να μπορούμε να χρησιμοποιούμε το δεξί εγκεφαλικό ημισφαίριο. Αυτό αποδεικνύεται από πολυάριθμες απόψεις επιστημονικών ανθρώπων, καλλιτεχνών, ο οποίος σημείωσε ότι οι μεγαλύτερες εκδηλώσεις δημιουργικότητας γίνονται κατά τη διάρκεια του ύπνου, του διαλογισμού. Όλες οι καταστάσεις που αφήνουμε το λογικό μέρος του μυαλού να «ξεκουραστεί» επιτρέπουν στη δημιουργικότητά μας να εκδηλωθεί.



Αυτό συμβαίνει γιατί η ενέργεια του λογικού νου κατευθύνεται στον εξωτερικό κόσμο, ενώ η καρδιά τροφοδοτεί τον εσωτερικό μας εαυτό. Σας ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιήσετε μια πολύ απλή μέθοδο με την οποία υπάρχει άμεση σύνδεση με το δεξί ημισφαίριο. Απλώς πάρτε ένα κομμάτι χαρτί, ένα στυλό ή μολύβι και ξεκινήστε να σχεδιάζετε γραμμές ανεξέλεγκτα. Είναι απλό και σπουδαίο.

Η διαισθητική ζωγραφική δεν εστιάζει μόνο στη ζωγραφική - είναι πρωτίστως μια διαδικασία που μας ανοίγει σε ό,τι είναι καινούργιο για εμάς, προηγούμενως απρόσιτο. Πολλές φορές, οι άνθρωποι που είχαν την ευκαιρία να συναντήσουν αυτή τη μέθοδο μεταφέρουν τις αρχές αυτού του στυλ στην καθημερινή ζωή, επειδή οι Βέδες (οι αρχαιότερες και σημαντικότερες γραφές του Ινδουισμού) που είναι η πηγή των αρχών είναι καθολικές και ισχύουν για όλες τις πτυχές της ζωής, όπως η προσωπική ζωή, η επαγγελματική ζωή, σχέσεις με τους άλλους. Η ζωγραφική από καρδιάς είναι μια καταπληκτική, πολύ βαθιά διαδικασία.

Η ουσία της Διαισθητικής Ζωγραφικής δεν είναι να έχεις ταλέντο στη ζωγραφική, ζωγραφικές δεξιότητες. Εδώ το πιο σημαντικό είναι η προθυμία, η ικανότητα να σταματήσεις να σκέφτεσαι, να κατευθύνεις το πινέλο λογικά, να θέλεις να το ελέγξεις. Όταν απαλλαγούμε από τη λογική, απαλλαγούμε από την εσωτερική ένταση που σχετίζεται με περιοριστικές πεποιθήσεις, για παράδειγμα, ότι δεν μπορούμε να ζωγραφίσουμε, τότε η φαντασία μας, ο παιδικός ενθουσιασμός, η αρχική ιδέα έρχεται στο προσκήνιο, που μας κάνει να αρχίσουμε να ζωγραφίζουμε, αρχίζοντας έτσι να λέμε μια ιστορία. Η αρχή αυτής της ιστορίας είναι συχνά ένα ταξίδι στο άγνωστο, γιατί η αρχή του ταξιδιού δεν οδηγεί απαραίτητα στο μέρος όπου θα τελειώσουμε το ταξίδι. Γι' αυτό το να ζωγραφίζεις μια εικόνα από καρδιάς είναι μια διαδικασία, μια πορεία που ακολουθούμε αυτή τη στιγμή.

#### **Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

- Καμβάς
- Βαφές
- Βούρτσες
- Χέρια
- Φαντασία
- Δημιουργικότητα

#### **Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:**

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, χρησιμοποιούμε την έμφυτη ικανότητα της ζωγραφικής, την οποία έχει ο καθένας ανεξαρτήτως ηλικίας και εμπειρίας. Αυτή η μέθοδος βοηθά στην απελευθέρωση δημιουργικών και πνευματικών δυνατοτήτων και επιτρέπει την έκφραση συναισθημάτων και συναισθημάτων. Ενθαρρύνω ιδιαίτερα τους ανθρώπους που λένε ότι δεν μπορούν να ζωγραφίσουν, γιατί αυτό που συχνά μας μπλοκάρει είναι ο φόβος να μας κρίνουν. Η μέθοδος της διαισθητικής ζωγραφικής εστιάζει στη διαδικασία, στην εμπειρία του να έρθει ένα άτομο σε της επαφής με χρώματα, και στις κατασκευές. Συνδυάζει το ευχάριστο με το χρήσιμο. Οι ζωγραφισμένες εικόνες παρέχουν υλικό για διορατικότητα και πηγή προβληματισμού για τους συγγραφείς τους. Μετά τη συνεδρία «δουλεύει» ό,τι έχει αγγίξει, συνήθως για αρκετές, αρκετές μέρες. Εμφανίζονται αντανάκλασεις και αντανάκλασεις, χάρη στις οποίες καθίσταται δυνατή η αλλαγή στο επίπεδο της συνείδησης και της συμπεριφοράς.



### Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας

Η διαδικασία της ζωγραφικής μιας εικόνας από την καρδιά μπορεί να θεραπεύσει τις μακροχρόνιες συγκρούσεις μας, διάφορα συναισθήματα όπως: φόβους, θυμό, βαθιά τραύματα, τραύματα που έχουμε ξεχάσει, αλλά βρίσκονται βαθιά στο υποσυνείδητό μας και μας επηρεάζουν. Συμβαίνει ότι η ζωγραφική εικόνα μπορεί να μας εκπλήξει, ωστόσο, όταν την κοιτάζουμε πιο προσεκτικά, αποδεικνύεται ότι η διαδικασία της ανάδειξης βαθιά κρυμμένων αναμνήσεων, συναισθημάτων είναι η ίδια θεραπευτική.

Αναλυτικά, τα οφέλη που προσφέρει η προσωπική εμπειρία της μεθόδου Intuitive Painting:

- καλύτερη αντιμετώπιση των συναισθηματικών δυσκολιών που σχετίζονται με την ανασφάλεια,
- υπερνίκηση του άγχους που προκύπτει από την απώλεια της αίσθησης προβλεψιμότητας,
- απόκτηση δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων έλλειψης ελέγχου και επιρροής στις μεταβαλλόμενες συνθήκες,
- αύξηση της αυτογνωσίας στον τομέα των συναισθημάτων και των συναισθημάτων,
- ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της καινοτομίας στον τομέα των ιδεών για την εξεύρεση λύσεων,
- γνώση των αρχών του μυαλού αυξάνοντας την ικανότητα να σκέφτεσαι έξω από το κουτί,
- ενίσχυση της διαίσθησης και της φαντασίας,
- βελτίωση των ικανοτήτων συγκέντρωσης και μάθησης,
- απελευθέρωση από την πρότυπη σκέψη,
- ανάπτυξη αποκλίνουσας σκέψης,
- απαλλαγή από το άγχος μέσω της ηρεμίας και της ηρεμίας,
- εγκαθίδρυση διαλόγου με τον εσωτερικό κριτικό,
- βελτίωση της αυτοεκτίμησης, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για άτομα που θέλουν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους,
- αλλαγή στάσης απέναντι στις απόψεις των άλλων,
- απόκτηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την οικοδόμηση αποτελεσματικής επικοινωνίας,
- απελευθέρωση του εαυτού από πολλές ψευδείς πεποιθήσεις, όπως: «Δεν μπορώ να το κάνω», «Δεν θα τα καταφέρω»....

### Σύνδεσμος ιστοσελίδας:

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

### Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:

Natalia Miszczyszyn, απόφοιτος της Σχολής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών SWPS στο Βρότσλαβ

**Τίτλος μελέτης περίπτωσης 4:****ΜΙΛΑΣ ΣΑΝ ΓΥΝΑΙΚΑ... Ή ΠΩΣ; ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ****Συνεργάτης που προτείνει:****WSBINOZ****Τοποθεσία όπου έχει εφαρμοστεί/εφαρμόζεται η μελέτη περίπτωσης:****Πολωνία****Περιγραφή της προσέγγισης/εργαλείου ή πηγής:**

Τα εργαστήρια θεραπείας τέχνης “TALK LIKE A WOMAN” είναι ένας χρόνος και ένας χώρος για να μάθετε κάτι για τον εαυτό σας μέσα από την τέχνη και λόγω της τέχνης. Αυτό που έχει σημασία στην θεραπεία τέχνης είναι η διαδικασία. Δεν χρειάζεται να μπορείς να χορεύεις ή να τραγουδάς, δεν έχει σημασία αν είσαι γεννημένος γλύπτης ή αν το σχέδιο δεν είναι εντελώς ο μύθος σου. Σημασία έχει εσύ, η παρουσία σου, τα συναισθήματά σου και η φωνή σου. Είναι η φωνή που θα ακουστεί, για την οποία θα μιλήσουμε και θα δουλέψουμε. Θα ενισχύσουμε τη φωνή. Είναι η φωνή που μας επιτρέπει να κοιτάμε τον εαυτό μας και να περνάμε πολύτιμο χρόνο ο ένας με τον άλλον.

**Εξηγήστε συνοπτικά τα εργαλεία/μεθοδολογίες που περιλαμβάνει:**

Τα εργαστήρια συνδυάζουν στοιχεία από:

- χοροθεραπεία
- καλλιτεχνικές δραστηριότητες
- δράμα

**Εξηγήστε συνοπτικά πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία/τεχνολογίες:**

Με τη χρήση των παραπάνω τεχνικών οι συμμετέχοντες θα αναζητήσουν τη φωνή τους στο σώμα τους και στη φαντασία τους. Και όλα αυτά θα γίνουν σε μια οικεία ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης, διαφάνειας και δημιουργικής δράσης.

**Πώς η MBAT βοηθά τον τομέα της ψυχικής υγείας**

Βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτογνωσία

- Καλλιεργεί την ανθεκτικότητα
- Ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες
- Παρέχει υγιή αυτοέκφραση

**Σύνδεσμος ιστοσελίδας:**

Δεν υπάρχει

**Όνομα ιδρύματος/Μελέτη περίπτωσης:**

Marta Szostak, Teatr Muzyczny w Łodzi

## Περίληψη/Συμπέρασμα

Η σε βάθος διερεύνηση περιπτώσιολογικών μελετών στις χώρες που υλοποιούν το έργο “MBAT - Η χρήση της θεραπείας μέσω τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (Mindfulness Based Art Therapy) ως αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19”, αποκάλυψε ότι η MBAT δεν λειτουργεί ως μια ολοκληρωμένη/ενιαία ιδέα που συνδυάζει την ενσυνειδητότητα και τη θεραπεία τέχνης στο ίδιο πλαίσιο, στις χώρες εταίρους. Αντίθετα, η ενσυνειδητότητα και η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιούνται ως ξεχωριστές μεθοδολογίες στις χώρες εταίρους.

Στην Κύπρο, η εικαστική θεραπεία είναι μια δημοφιλής προσέγγιση. Μόνο μία από τις περιπτώσιολογικές μελέτες είχε ως στόχο να ενσωματώσει την ενσυνειδητότητα σε συνδυασμό με τη θεραπεία τέχνης.

Στην Ισπανία, η ενσυνειδητότητα είναι μια δημοφιλής προσέγγιση. Αν και οι αρχές της MBAT παρουσιάζονται στην ισπανική 3η μελέτη περίπτωσης, δεν χρησιμοποιούν την ορολογία της «MBAT» για την προσέγγιση. Επομένως, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η MBAT μπορεί να υπάρχει στην Ισπανία, αλλά τα άτομα δεν χρησιμοποιούν την ορολογία της “MBAT”.

Στη Δανία, μπορούμε να συναντήσουμε τη χρήση της μείωσης του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR) τόσο για τους νέους όσο και για τους ηλικιωμένους. Ωστόσο, η MBAT δεν είναι ακόμη δημοφιλής προσέγγιση στη Δανία.

Στη Λιθουανία, οι τεχνικές ενσυνειδητότητας και οι τεχνικές θεραπείας τέχνης χρησιμοποιούνται ως ξεχωριστές προσεγγίσεις. Παρόμοια με την πλειονότητα των συμμετεχουσών χωρών, η Λιθουανία στερείται MBAT ως συνδυασμένη προσέγγιση ενσυνειδητότητας και θεραπείας τέχνης. Εκτός από αυτό, μπορούμε να συναντήσουμε τη χρήση της MBSR στη Λιθουανία.

Στην Τουρκία, η θεραπεία τέχνης είναι μια δημοφιλής προσέγγιση. Η MBAT δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως παρά τις συνεχιζόμενες προθέσεις ενσωμάτωσής του στις υπηρεσίες αποκατάστασης στην Τουρκία. Αυτή η προσπάθεια ανάπτυξης MBAT μπορεί να φανεί στη 2η μελέτη περίπτωσης της Τουρκίας, η οποία στοχεύει στην ενοποίηση των σωματικών κινήσεων (δηλαδή, των χορευτικών κινήσεων) με τα εργαλεία τέχνης.

Στην Πολωνία, η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιείται ως κοινή προσέγγιση μεταξύ των θεραπευτών. Ακόμη και οι θεραπείες τέχνης έχουν περιορισμένο πεδίο εφαρμογής και η MBAT δεν είναι πολύ γνωστή στην Πολωνία.

Συνοψίζοντας, οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες μέθοδοι στις χώρες εταίρους παρατίθενται ως εξής:

- Θεραπεία τέχνης
- Ενσυνειδητότητα
- MBSR (Θεραπεία Διαχείρισης του Στρες με Ενσυνειδητότητα - Mindfulness-based stress reduction)



## Νομικό Πλαίσιο

Συνεισφορά Κύπρου  
Συνεισφορά Ισπανίας  
Συνεισφορά Δανίας  
Συνεισφορά της Λιθουανίας  
Συνεισφορά Τουρκίας  
Συνεισφορά Πολωνίας



## Εισαγωγή

Η ενότητα που ακολουθεί παρέχει μια βαθιά ανάλυση του νομικού πλαισίου στον τομέα της ψυχικής υγείας στις χώρες που υλοποιούν το έργο - συγκεκριμένα, στην Κύπρο, στην Ισπανία, στη Δανία, στη Λιθουανία, στην Τουρκία και στην Πολωνία. Με αυτήν την ανάλυση, ως εταίροι, προβήκαμε σε έρευνα σχετικά με τους υπεύθυνους για τη νομοθεσία ψυχικής υγείας, το επάγγελμα που έχει νόμιμα άδεια να παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας, τη νομοθεσία που σχετίζεται με οικονομικά ζητήματα ψυχικής υγείας, και τη νομοθεσία που είναι ειδική για την εφαρμογή της MBAT σε αντίστοιχες χώρες.

**Νομικό Πλαίσιο της Κύπρου**

<b>Κύπρος:</b>	<b>Ποιος είναι υπεύθυνος για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία στην Κύπρο;</b>
	Ο νόμος για την ψυχική υγεία στην Κύπρο έχει θεσπιστεί με τη συμμετοχή της Επιτροπής Ψυχικής Υγείας (MHC). Η MHC αναλαμβάνει τον εποπτικό ρόλο στην προστασία των δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών και βοηθά στην ορθή χρήση του Νόμου για την Ψυχική Υγεία. Στην επιτροπή αυτή συμμετέχουν διάφορα μέλη από συγκεκριμένα επαγγέλματα, όπως ψυχίατροι, δικηγόροι, ο εκπρόσωπος του γενικού εισαγγελέα, μη κερδοσκοπικά ιδρύματα ψυχικής υγείας, σύλλογοι ψυχολογικών και κοινωνικών λειτουργών και ο Παγκύπριος Σύλλογος Νοσηλευτών.
<b>Κύπρος:</b>	<b>Ποιος είναι νομικά υπεύθυνος για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες/ασθενείς στην Κύπρο;</b>
	Το θέμα που σχετίζεται με το υπεύθυνο επάγγελμα που μπορεί να παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας στους πελάτες είναι μεγάλο πρόβλημα. Δυστυχώς, υπάρχει νόμος αλλά δεν υπάρχει νομική προστασία σχετικά με το από ποιον χορηγούνται οι ψυχοθεραπείες (NPCE, 2011). Δεν προκαλεί έκπληξη να βλέπεις ένα άτομο να αποκαλεί τον εαυτό του ως ψυχοθεραπευτή χωρίς να έχει τα απαραίτητα προσόντα. Για να ασκήσει κάποιος την ψυχοθεραπεία, πρέπει να λάβει εκπαίδευση στη ψυχολογία και εποπτευόμενη εκπαίδευση ψυχοθεραπείας. Η πρακτική άσκηση είναι επίσης υποχρεωτική. Αν και υπάρχουν αυτοί οι κανόνες, δυστυχώς, άτομα χωρίς εξειδίκευση αυτοαποκαλούνται ψυχολόγοι/ψυχοθεραπευτές και ασκούν θεραπεία σε ιδιωτικούς οργανισμούς.
<b>Κύπρος:</b>	<b>Ποια είναι η νομοθεσία σχετικά με τα οικονομικά ζητήματα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Κύπρο;</b>
	Το Υπουργείο Υγείας είναι αρμόδιο για την εφαρμογή των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, ακολουθώντας τον νόμο περί ψυχικής υγείας της Κύπρου. Στόχος του Υπουργείου Υγείας είναι να παρέχει ευκαιρίες θεραπείας και αποκατάστασης για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των ατόμων. Είναι νόμιμο δικαίωμα των Κυπρίων πολιτών να λαμβάνουν δωρεάν ψυχολογικές υπηρεσίες από κρατικά νοσοκομεία όταν αντιμετωπίζουν οποιοδήποτε είδος ψυχικής διαταραχής.
<b>Κύπρος:</b>	<b>Έχετε νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στην Κύπρο; Εάν ναι, απαντήστε από ποιον και πώς μπορεί να παραδοθεί η MBAT με νομικούς όρους;</b>





	<p>Δεν υπάρχει καμία νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στην Κύπρο. Η MBAT είναι άγνωστη στην Κύπρο, επομένως η δημιουργία νομοθεσίας για αυτό ακούγεται σαν μια μακρά διαδικασία.</p>
--	--

**Νομικό Πλαίσιο της Ισπανίας**

<b>Ισπανία:</b>	<b>Ποιος είναι υπεύθυνος για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία στην Ισπανία;</b>
	<p>Στην Ισπανία, ο νόμος για την ψυχική υγεία είναι το κύριο νομοσχέδιο μέσω του οποίου ο νόμος ρυθμίζει την υποχρεωτική θεραπεία ορισμένων ατόμων που έχουν ψυχική διαταραχή.</p> <p>Το 2011 εγκρίθηκε ο νόμος 33/2011 της 4ης Οκτωβρίου για τα Γενικά Θέματα Δημόσιας Υγείας που περιέχει τις γενικές αρχές για τη δημόσια υγεία. Το 2012, το Βασιλικό Διάταγμα 16/2012, της 20ής Απριλίου 2012, το οποίο καθορίζει έκτακτα μέτρα για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας του Εθνικού Συστήματος Υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας και της ασφάλειας των υπηρεσιών του, εισήγαγε ορισμένες μεταρρυθμίσεις για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας και την οργάνωση του συστήματος παροχών.</p> <p>Σχετικά με τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία υπάρχουν ορισμένα άρθρα σχετικά:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Άρθρο 39: Οι δημόσιες αρχές διασφαλίζουν την κοινωνική, οικονομική και νομική προστασία της οικογένειας.</li><li>· Άρθρο 43: Αναγνωρίζεται το δικαίωμα στην προστασία της υγείας. Είναι ευθύνη των δημόσιων αρχών να οργανώνονται και να ενεργούν ως θεματοφύλακες της δημόσιας υγείας μέσω προληπτικών μέτρων και παροχής των απαραίτητων υπηρεσιών.</li><li>· Άρθρο 49: Οι δημόσιες αρχές θα εφαρμόζουν πολιτική πρόληψης, θεραπείας, αποκατάστασης και ένταξης ατόμων με σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές αναπηρίες.</li></ul>
<b>Ισπανία:</b>	<b>Ποιος είναι νομικά υπεύθυνος για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες/ασθενείς στην Ισπανία;</b>
	<p>Στην Ισπανία, η ευθύνη για την πρόληψη, την προαγωγή και την προστασία της ψυχικής υγείας είναι μέρος του πλαισίου του Εθνικού Συστήματος Υγείας και των διαφόρων δημόσιων υπηρεσιών. Οι δημόσιες αρχές εγγυώνται όλους τους απαραίτητους πόρους για την εκτέλεση των λειτουργιών πρόληψης, προώθησης και φροντίδας ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας μέσω ομάδων πρωτοβάθμιας περίθαλψης. Είναι ευθύνη των διοικήσεων της δημόσιας υγείας να παρέχουν επαρκές προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης, για να καταστήσουν αποτελεσματική την εγγύηση χρόνου στην περίθαλψη ψυχικής υγείας.</p>
<b>Ισπανία:</b>	<b>Ποια είναι η νομοθεσία σχετικά με τα οικονομικά ζητήματα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ισπανία;</b>
	<p>Η χρηματοδότηση και ο τρόπος κατανομής των πόρων αποτελούν βασικά ζητήματα της πολιτικής για την υγεία, καθώς μπορούν να λειτουργήσουν ως κίνητρο ή εμπόδιο στη μεταρρύθμιση του συστήματος. Το βασικό καθήκον σε</p>

	<p>αυτόν τον τομέα έχει ανατεθεί στο Ευρωπαϊκό Δίκτυο Mental Health Economics. Αν και το πραγματικό ποσοστό των δαπανών ψυχικής φροντίδας δεν είναι γνωστό και οι εκτιμήσεις είναι αναξιόπιστες, περίπου το 5% των συνολικών δαπανών υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να αποδοθεί στην ψυχική υγεία.</p> <p>Το επίπεδο χρηματοδότησης για την ψυχική υγεία είναι χαμηλό σε σύγκριση με πολλές χώρες της ΕΕ, επομένως η χρηματοδότηση είναι αναποτελεσματική και άδικη. Η φροντίδα της ψυχικής υγείας είναι ενσωματωμένη στο δημόσιο σύστημα υγείας και επομένως εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δημόσια χρηματοδότηση. Οι μηχανισμοί χρηματοδότησης δεν διαφέρουν από εκείνους για άλλους τομείς της υγείας, καθώς οι υπηρεσίες λαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος της χρηματοδότησής τους από ένα μερίδιο των φορολογικών εσόδων.</p>
<b>Ισπανία:</b>	<b>Έχετε νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στην Ισπανία; Εάν ναι, απαντήστε από ποιον και πώς μπορεί να παραδοθεί η MBAT με νομικούς όρους;</b>
	<p>Στην Ισπανία δεν υπάρχει ειδική νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT ή των μεθόδων MBAT, λόγω της σχετικά πρόσφατης διάδοσής τους. Οι επαγγελματίες που παρέχουν αυτές τις μεθόδους πρέπει να εκπαιδεύονται και να εκπαιδεύονται γι' αυτό. Από νομική άποψη, αυτές οι μέθοδοι θα πρέπει να παρέχονται από προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης στον τομέα της φροντίδας ψυχικής υγείας ειδικά εκπαιδευμένο και μέσα σε δημόσιες εγκαταστάσεις υγείας.</p>

## Νομικό Πλαίσιο της Δανίας

<b>Δανία:</b>	<b>Ποιος είναι υπεύθυνος για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία στη Δανία;</b>
	Στη Δανία, η κυβέρνηση είναι υπεύθυνη για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία. Επί του παρόντος, έχει μόλις καταρτιστεί ένα δεκαετές σχέδιο στον τομέα της ψυχιατρικής, με αυξημένη εστίαση στην ψυχική υγεία. (The Psychiatry Foundation Health Act, Service Act, <a href="http://www.retsinformation.dk">www.retsinformation.dk</a> )
<b>Δανία:</b>	<b>Ποιος είναι νομικά υπεύθυνος για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες/ασθενείς στη Δανία;</b>
	<p>Η Δανική Αρχή Υγείας λειτουργεί με βάση τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ [WHO]) για την ψυχική υγεία, ως μια κατάσταση ευεξίας όπου το άτομο μπορεί να αναπτύξει τις ικανότητές του, να αντιμετωπίσει τις καθημερινές προκλήσεις και το άγχος και να συνάψει κοινότητες με άλλους ανθρώπους.</p> <p>Οι δήμοι και οι περιφέρειες είναι υπεύθυνοι για την παροχή θεραπείας και υπηρεσιών σε άτομα που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο νόμος για την υγεία και ο νόμος περί υπηρεσιών διέπουν τα δικαιώματα των πολιτών και των ασθενών στις προσφορές. (Νόμος για την υγεία, νόμος περί υπηρεσιών, <a href="http://www.retsinformation.dk">www.retsinformation.dk</a>)</p> <p>Νομικά υπεύθυνοι μπορεί να είναι οι εξής: Ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές, ειδικοί εκπαιδευμένοι στην ενσυνειδητότητα, εργοθεραπευτές, νοσηλευτές, ειδικά εκπαιδευμένοι φυσικοθεραπευτές, κοινωνικοί παιδαγωγοί, ειδικά εκπαιδευμένοι παιδαγωγοί κ.λπ.</p>
<b>Δανία:</b>	<b>Ποια είναι η νομοθεσία σχετικά με τα οικονομικά ζητήματα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στη Δανία;</b>
	Η ασφάλιση υγείας παρέχει επιδοτήσεις για ψυχολογική θεραπεία βάσει ειδικών κριτηρίων. Επιπλέον, εγγυήσεις θεραπείας στις Περιφέρειες για ειδικές ομάδες διάγνωσης. Αρκετοί ιδιωτικοί και δημοτικοί χώροι εργασίας διαθέτουν ειδικές ασφάλειες υγείας που καλύπτουν προσφορές για ψυχολόγο, καθώς και ενσυνειδητότητα, π.χ. σε σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη. (Mindfulness i kommuner og regioner ( <a href="http://au.dk">au.dk</a> ) Sundhedsloven ( <a href="http://retsinformation.dk">retsinformation.dk</a> )).
<b>Δανία:</b>	<b>Έχετε νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στη Δανία; Εάν ναι, απαντήστε από ποιον και πώς μπορεί να παραδοθεί η MBAT με νομικούς όρους;</b>
	<p>Δεν υπάρχει νομοθεσία γύρω από την MBAT στη Δανία. Το Κέντρο Ενσυνειδητότητας στο Πανεπιστήμιο του Aarhus εργάζεται ειδικά για την εφαρμογή της ψυχικής υγείας μέσω έργων γύρω από την MBSR, την MBKT και το Compassion. Στο Center for Mindfulness δεν υπάρχει εμπειρία, γνώση ή προσφορά MBAT. Ωστόσο, η εργασία γίνεται ιδιωτικά με δημιουργικές μορφές έκφρασης και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες σε μια προσέγγιση ενσυνειδητότητας.</p> <p>Καταβάλλονται προσπάθειες για τη συστηματική εφαρμογή των προγραμμάτων ενσυνειδητότητας MBSR (μείωση άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα) και MBKT</p>

(γνωστική θεραπεία βασισμένη στην ενσυνειδητότητα) σε περιφέρειες και δήμους για πολίτες που υποφέρουν από στρες, άγχος, κατάθλιψη, πόνο ή χρόνιες διαταραχές.

### Νομικό Πλαίσιο της Λιθουανίας

<b>Λιθουανία:</b>	<b>Ποιος είναι υπεύθυνος για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία στη Λιθουανία;</b>
	<p>Στη Λιθουανία, το Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Λιθουανίας είναι αρμόδιο για τη νομοθεσία για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Οι δραστηριότητες του εξουσιοδοτούνται από το Σύνταγμα της Δημοκρατίας της Λιθουανίας, διατάγματα που εκδίδονται από τον Πρόεδρο και τον Πρωθυπουργό και νόμους που ψηφίζονται από το Seimas (Κοινοβούλιο). Αποστολή του είναι να επιδιώκει την εθνική ενότητα και να συνεχίσει να οικοδομεί μια κατάσταση ευημερίας για όλους, όπου όλοι μπορούν να ζήσουν μια αξιοπρεπή, άνετη, ασφαλή και υγιή ζωή (Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Λιθουανίας, <a href="https://www.sam.lrv.lt/">https://www.sam.lrv.lt/</a>).</p>
<b>Λιθουανία:</b>	<b>Ποιος είναι νομικά υπεύθυνος για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες/ασθενείς στη Λιθουανία;</b>
	<p>Σύμφωνα με το νόμο της Δημοκρατίας της Λιθουανίας για την περίθαλψη ψυχικής υγείας (1995), στη Λιθουανία οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας μπορούν να παρέχονται στις ακόλουθες εγκαταστάσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Εγκαταστάσεις ψυχικής υγείας σημαίνει ένα ίδρυμα υγειονομικής περίθαλψης (δημόσιο ή μη), το οποίο είναι διαπιστευμένο για φροντίδα ψυχικής υγείας. Εάν μόνο ένα συγκεκριμένο τμήμα (μονάδα) ενός ιδρύματος ιατρικής βοήθειας έχει διαπιστευθεί για παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας, ο όρος ισχύει μόνο για τη μονάδα. Στον παρόντα Νόμο ο όρος ισχύει και για ψυχονευρολογικές εγκαταστάσεις.</li><li>- Επιτροπή ιατρικής δεοντολογίας: επιτροπή που σχηματίζεται σε ίδρυμα ψυχικής υγείας για την αντιμετώπιση ζητημάτων ιατρικής δεοντολογίας. Και,</li><li>- Κέντρο ψυχικής υγείας σημαίνει ένα ίδρυμα που ανήκει σε δήμο και είναι διαπιστευμένο από την κυβέρνηση για την παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας και την παροχή κοινωνικής βοήθειας σε ψυχικά ασθενείς και άλλα άτομα.</li></ul> <p>Επιπλέον, οι ακόλουθοι ειδικοί επιτρέπεται να παρέχουν φροντίδα ψυχικής υγείας/εξειδικευμένη υγειονομική περίθαλψη που πραγματοποιείται σύμφωνα με τα πρότυπα που έχουν εγκριθεί από το Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Λιθουανίας. Σκοπός της είναι η παροχή ψυχιατρικής βοήθειας (διάγνωση, θεραπεία διαταραχών ψυχικών λειτουργιών, έγκαιρη πρόληψη της επιδείνωσης των ψυχικών</p>

	<p>ασθενειών), βοηθώντας ένα άτομο να αποκατασταθεί και να επιστρέψει στη ζωή στην κοινότητα):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψυχίατρος σημαίνει ιατρός που δικαιούται σύμφωνα με το καταστατικό της Δημοκρατίας της Λιθουανίας να ασκεί ψυχιατρική άσκηση.</li> <li>- Ψυχοθεραπευτής σημαίνει άτομο που δικαιούται σύμφωνα με το καταστατικό της Δημοκρατίας της Λιθουανίας να ασκεί ψυχοθεραπεία. Σε περίπτωση που ο ψυχοθεραπευτής παρέχει στον ψυχικά ασθενή ψυχιατρική βοήθεια, ισχύουν γι' αυτόν οι απαιτήσεις του παρόντος Νόμου.</li> <li>- Ψυχολόγος σημαίνει άτομο που δικαιούται σύμφωνα με το καταστατικό της Δημοκρατίας της Λιθουανίας να παρέχει ψυχολογική βοήθεια στους ψυχικά ασθενείς. Εάν ο ψυχολόγος παρέχει στον ψυχικά ασθενή ψυχολογική βοήθεια, ισχύουν γι' αυτόν οι απαιτήσεις του Κεφαλαίου Τέταρτου Νόμου. Και,</li> <li>- Νοσηλευτικό προσωπικό σημαίνει προσωπικό ιδρύματος ιατρικής βοήθειας που νοσηλεύει ψυχικά ασθενείς.</li> </ul>
<b>Λιθουανία:</b>	<p><b>Ποια είναι η νομοθεσία σχετικά με τα οικονομικά ζητήματα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στη Λιθουανία;</b></p>
	<p>Υπάρχει υποχρεωτική ασφάλιση υγείας η οποία ορίζεται στον νόμο της Δημοκρατίας της Λιθουανίας για την ασφάλιση υγείας (1996) και σε άλλες νομικές πράξεις. Όλα τα άτομα που καλύπτονται από την υποχρεωτική ασφάλιση υγείας της Λιθουανίας πρέπει να καταβάλλουν εισφορές ασφάλισης υγείας. (Sveikatos priežiūros sistemos vertinimas [Αξιολόγηση συστήματος υγειονομικής περίθαλψης], 2019).</p> <p>Ωστόσο, οι κάτοικοι της Λιθουανίας πρέπει να πληρώσουν για ορισμένες υπηρεσίες από τους δικούς τους προσωπικούς πόρους όταν: *δεν καλύπτονται από υποχρεωτική ασφάλιση υγείας,</p> <p>*παρέχονται υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης σε ίδρυμα που δεν έχει συνάψει συμφωνία με το Εθνικό Ταμείο Ασθενών,</p> <p>*βλέπουν οικειοθελώς έναν γιατρό χωρίς την παραπομπή του γιατρού τους (με εξαίρεση ορισμένες περιπτώσεις όπου η παραπομπή δεν είναι υποχρεωτική),</p> <p>*επιλέγουν υπηρεσίες και διαδικασίες με τη θέλησή τους,</p> <p>*προσπαθούν να λάβουν υπηρεσίες που δικαιούνται νωρίτερα από ό,τι έχει οριστεί, και</p> <p>*κάνουν χρήση υπηρεσιών που περιλαμβάνονται στη Λίστα Υπηρεσιών επί πληρωμή (Vilniaus teritorinė ligonių kasa. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimas</p>



	ir apmokėjimas, 2019 [Vilnius Territorial Patients' Fund. Provision of and Payment for Healthcare Services, 2019s).
<b>Λιθουανία:</b>	<b>Έχετε νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στη Λιθουανία; Εάν ναι, απαντήστε από ποιον και πώς μπορεί να παραδοθεί η MBAT με νομικούς όρους;</b>
	<p>Δεν υπάρχει νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή μεθόδων MBAT ή MBAT που σχετίζονται με τη Λιθουανία. Ωστόσο, υπάρχει νομοθεσία για το έργο του θεραπευτή τέχνης (και της τέχνης γενικότερα, της τέχνης ως ζωγραφική, και της μουσικοθεραπείας) δηλαδή το άτομο που αποκτά τα επαγγελματικά προσόντα του θεραπευτή.</p> <p>Ένας εικαστικός θεραπευτής εργάζεται μαζί με ειδικούς προσωπικού υγείας και μόνο σε προσωπικό ίδρυμα υγειονομικής περίθαλψης που διαθέτει προσωπική άδεια υγειονομικής περίθαλψης του ιδρύματος, παρέχοντας το δικαίωμα παροχής υπηρεσιών προσωπικής υγειονομικής περίθαλψης, οι οποίες σύμφωνα με τις νομοθετικές απαιτήσεις πρέπει να υποβάλλονται από θεραπευτή τέχνης μαζί με άλλους επαγγελματίες προσωπικής φροντίδας υγείας.</p> <p>Επίσης, οι θεραπευτές τέχνης καθοδηγούνται από: το νόμο για την υγεία της Δημοκρατίας της Λιθουανίας, το δικαίο του συστήματος επαγγελματικών δραστηριοτήτων τους, το νόμο για τα ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης της Δημοκρατίας της Λιθουανίας, το νόμο της Δημοκρατίας για τα δικαιώματα των ασθενών και την αποζημίωση για βλάβη στην υγεία, τις απαιτήσεις και άλλες καλλιτεχνικές νομικές πράξεις που ρυθμίζουν τις δραστηριότητες των θεραπειών, το καταστατικό (κανονισμοί) του ιδρύματος όπου εργάζονται, τους κανόνες εσωτερικής διαδικασίας και την περιγραφή θέσεων εργασίας (Isakymas dėl meno terapeuto veiklos reikalavimų patvirtinimo, 2019).</p>

**Νομικό Πλαίσιο της Τουρκίας**

<b>Τουρκία:</b>	<b>Ποιος είναι υπεύθυνος για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία στην Τουρκία;</b>
	Το Υπουργείο Υγείας, το Υπουργείο Οικογένειας και Κοινωνικών Πολιτικών, το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης είναι τα κυβερνητικά ιδρύματα που είναι αρμόδια για την ψυχική υγεία στην Τουρκία. Διαφορετικά κέντρα και μονάδες που παρέχουν υπηρεσίες σχετικές με την ψυχική υγεία υπό τα τέσσερα αυτά Υπουργεία παρέχουν υπηρεσίες στον τομέα.
<b>Τουρκία:</b>	<b>Ποιος είναι νομικά υπεύθυνος για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες/ασθενείς στην Τουρκία;</b>
	Είναι ευθύνη και εξουσία των ψυχιάτρων να διαγνώσουν κάθε είδους ψυχικά προβλήματα, να σχεδιάσουν θεραπεία και να εφαρμόσουν κατάλληλη ψυχοθεραπεία καθώς και φαρμακευτική αγωγή και άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Καμία άλλη επαγγελματική ομάδα δεν έχει την εξουσία να εφαρμόζει αυτές τις πρακτικές από μόνη της.
<b>Τουρκία:</b>	<b>Ποια είναι η νομοθεσία σχετικά με τα οικονομικά ζητήματα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Τουρκία;</b>
	Όταν εξετάζουμε τη νομοθεσία για τα οικονομικά ζητήματα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Τουρκία, βλέπουμε τις πιο ολοκληρωμένες πληροφορίες στην Εγκύκλιο Παραπομπής Ψυχικής Υγείας. Αντίστοιχα, οι επείγουσες θεραπευτικές ανάγκες ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας καλύπτονται και από το Υπουργείο Υγείας. Οι υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας παρέχονται με κρατική εγγύηση. Οι υπηρεσίες θεραπείας που θα λάβουν στα επόμενα βήματα παρέχονται δωρεάν σε ιδρύματα που έχουν ιδρυθεί με κρατικές εγκαταστάσεις.
<b>Τουρκία:</b>	<b>Έχετε νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή την MBAT στην Τουρκία; Εάν ναι, απαντήστε από ποιον και πώς μπορεί να παραδοθεί η MBAT με νομικούς όρους;</b>
	Δεν υπάρχει νομοθεσία στην Τουρκία σχετικά με την εφαρμογή μεθόδων MBAT ή μεθόδων MBAT. Οι μέθοδοι που σχετίζονται με την MBAT είναι μέθοδοι που μόλις άρχισαν να χρησιμοποιούνται και να είναι ευρέως διαδεδομένες στις τρέχουσες διαδικασίες αποκατάστασης. Νομικά κατοχυρωμένοι MBAT ή μέθοδοι που σχετίζονται με MBAT προσφέρονται συνήθως από Ειδικούς Ψυχολόγους.

**Νομικό Πλαίσιο της Πολωνίας**

<b>Πολωνία:</b>	<b>Ποιος είναι υπεύθυνος για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία στην Πολωνία;</b>
	<p>Σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου για την προστασία της ψυχικής υγείας, η προστασία της ψυχικής υγείας στην Πολωνία παρέχεται από κυβερνητικούς και τοπικούς κυβερνητικούς φορείς και ιδρύματα που έχουν συσταθεί για το σκοπό αυτό.</p> <p>Ενώσεις και άλλες κοινωνικές οργανώσεις, ιδρύματα, επαγγελματικές κυβερνήσεις, εκκλησίες και άλλες θρησκευτικές ενώσεις, καθώς και ομάδες αυτοβοήθειας ασθενών και των οικογενειών τους και άλλα φυσικά και νομικά πρόσωπα μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες προστασίας της ψυχικής υγείας.</p>
<b>Πολωνία:</b>	<b>Ποιος είναι νομικά υπεύθυνος για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες/ασθενείς στην Πολωνία;</b>
	<p>Η υγειονομική περίθαλψη για άτομα με ψυχικές διαταραχές παρέχεται στην πρωτοβάθμια και εξειδικευμένη υγειονομική περίθαλψη, ιδιαίτερα στην ψυχιατρική υγειονομική περίθαλψη - με τη μορφή έκτακτης ανάγκης, εξωτερικών ασθενών, ημερήσιας φροντίδας, νοσοκομειακής και κοινοτικής περίθαλψης καθώς και σε οίκους ευγηρίας.</p> <p>Ο ιατρικός φορέας που είναι υπεύθυνος για το συγκεκριμένο κέντρο ψυχικής υγείας, παρέχει ολοκληρωμένη υγειονομική περίθαλψη σε άτομα με ψυχικές διαταραχές σε μια καθορισμένη περιοχή με τη μορφή επείγουσας, εξωτερικών ασθενών, ημερήσιας, νοσοκομειακής και κοινοτικής περίθαλψης.</p>
<b>Πολωνία:</b>	<b>Ποια είναι η νομοθεσία σχετικά με τα οικονομικά ζητήματα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Πολωνία;</b>
	<p>Δεν επιβάλλεται τέλος σε άτομο με ψυχική διαταραχή για υπηρεσίες φροντίδας ψυχικής υγείας που παρέχονται σε αυτό το άτομο.</p>
<b>Πολωνία:</b>	<b>Έχετε νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στην Πολωνία; Εάν ναι, απαντήστε από ποιον και πώς μπορεί να παραδοθεί η MBAT με νομικούς όρους;</b>
	<p>Οχι.</p>

## Περίληψη / Συμπέρασμα

Στην Κύπρο, η επιτροπή ψυχικής υγείας που βασίζεται στην κυβέρνηση (Υπουργείο Υγείας) είναι υπεύθυνη για το νόμο για την ψυχική υγεία. Οι κανονισμοί σχετικά με την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε ασθενείς χρειάζονται βελτιώσεις καθώς ο καθένας μπορεί εύκολα να αυτοαποκαλείται ψυχολόγος. Σε περιπτώσεις διαταραχών ψυχικής υγείας, η κυβέρνηση προσφέρει δωρεάν ψυχολογικές θεραπείες για τους ασθενείς. Δυστυχώς, δεν υπάρχει νομοθεσία για την εφαρμογή της MBAT στην Κύπρο.

Στην Ισπανία, η κυβέρνηση (δηλαδή, ο νόμος περί ψυχικής υγείας) είναι υπεύθυνη για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία, και οι διαχειριστές δημόσιας υγείας παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας στους πελάτες. Το επίπεδο χρηματοδότησης που αποδίδεται στον προϋπολογισμό του Ευρωπαϊκού Δικτύου Mental Health Economics είναι χαμηλό σε σύγκριση με άλλες χώρες της ΕΕ. Δεν υπάρχει ειδική νομοθεσία για την εφαρμογή της MBAT στην Ισπανία.

Στη Δανία, η κυβέρνηση είναι υπεύθυνη για την ψυχική υγεία και ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές, εκπαιδευμένοι στη συνείδηση, επαγγελματικοί θεραπευτές, νοσοκόμες, ειδικά εκπαιδευμένοι φυσιοθεραπευτές, κοινωνικοί παιδαγωγοί, ειδικά εκπαιδευμένοι παιδαγωγοί, κ.λπ. μπορούν να παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας στους πελάτες. Η ασφάλιση υγείας παρέχει επιδοτήσεις για ψυχολογική θεραπεία βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων. Όσον αφορά στην εφαρμογή της MBAT, δεν υπάρχει νομοθεσία.

Στη Λιθουανία, το υπουργείο Υγείας είναι αρμόδιο για τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία. Ειδικοί, συμπεριλαμβανομένων ψυχολόγων, ψυχιάτρων και ψυχοθεραπευτών είναι υπεύθυνοι για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες. Η ασφάλιση υγείας καλύπτει ορισμένα από τα έξοδα για τις υπηρεσίες, αλλά οι πελάτες πρέπει να καλύψουν με δικούς τους πόρους εάν δεν πληρούν τα κριτήρια. Δυστυχώς, δεν υπάρχει άμεση νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στη Λιθουανία και στο μέλλον θα πρέπει να τροποποιηθούν οι ισχύοντες νόμοι για τη θεραπεία και τη θεραπεία τέχνης.

Στην Τουρκία, το Υπουργείο Υγείας είναι υπεύθυνο για την ψυχική υγεία στην Τουρκία. Κυρίως οι ψυχίατροι είναι υπεύθυνοι για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στους πελάτες. Το Υπουργείο Υγείας καλύπτει την επείγουσα περίθαλψη ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Δεν υπάρχει νομοθεσία για την εφαρμογή της MBAT στην Τουρκία.

Στην Πολωνία, τα κυβερνητικά ιδρύματα είναι υπεύθυνα για το νοητικό δίκαιο. Κυρίως, οι ψυχίατροι παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας στους πελάτες. Η θεραπεία είναι δωρεάν για τους ασθενείς με ψυχικές διαταραχές. Δεν υπάρχει νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT στην Πολωνία.

Συνοψίζοντας, οι κυβερνητικοί τομείς ψυχικής υγείας καθορίζουν τη νομοθεσία για την ψυχική υγεία στις χώρες που συμμετέχουν στο παρόν έργο. Η πλειοψηφία των νόμων ορίζει τους ψυχιάτρους, τους ψυχολόγους και τους ψυχοθεραπευτές ως υπεύθυνους επαγγελματίες που μπορούν να παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι δωρεάν στις χώρες των εταίρων, ωστόσο, αυτό ποικίλλει καθώς μπορεί να εξαρτάται από τα

συγκεκριμένα κριτήρια. Δεν υπάρχει νομοθεσία σχετικά με την εφαρμογή της MBAT σε όλες τις χώρες.

### Χάρτης Ευκαιριών

Οι ευκαιρίες στις χώρες εταίρους της Ευρώπης που μπορεί να επικεντρωθούν στη θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα για ηλικιωμένους θα μπορούσαν να χαρτογραφηθούν ως εξής:

1. **Οίκοι ευγηρίας:** Για την υποστήριξη της ψυχικής, συναισθηματικής και σωματικής ευεξίας των ηλικιωμένων, τα άτομα που εργάζονται σε διάφορους οίκους ευγηρίας και ιδρύματα υποβοηθούμενης διαβίωσης στην ΕΕ μπορούν να παρέχουν MBAT σε ηλικιωμένους.
2. **Μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί:** Στην Ευρώπη, οι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί που επικεντρώνονται στη συναισθηματική και ψυχική ευημερία των ηλικιωμένων θα μπορούν να χρησιμοποιούν την MBAT για να τους παρέχουν προγράμματα θεραπείας τέχνης.
3. **Κέντρα Κοινότητας:** Στην Ευρώπη, τα κοινοτικά κέντρα παρέχουν συχνά ποικίλες δραστηριότητες και εκδηλώσεις φιλικές προς τους ηλικιωμένους. Αυτού του είδους οι εγκαταστάσεις θα μπορούσαν να ωφεληθούν τους ηλικιωμένους με τη χρήση των δραστηριοτήτων MBAT.
4. **Ιδιωτικές πρακτικές:** Ανεξάρτητοι θεραπευτές που χρησιμοποιούν θεραπεία τέχνης στις συνεδρίες τους θα μπορούσαν να παρέχουν τις υπηρεσίες τους σε ηλικιωμένους πολίτες που χρησιμοποιούν MBAT.

Συμπερασματικά, τα άτομα που μπορεί να εργάζονται ως θεραπευτές τέχνης, ψυχίατροι, ψυχολόγοι, νοσηλευτές, ειδικά εκπαιδευμένοι φυσιοθεραπευτές και άλλοι σχετικοί επαγγελματίες της τέχνης ή/και της σωματικής ή ψυχικής υγείας που έχουν να κάνουν με ηλικιωμένους μπορούν να χρησιμοποιήσουν δραστηριότητες MBAT ως εναλλακτική λύση, οι οποίες στοχεύουν στην επίτευξη θετικών αποτελέσματα στην υγεία και την ψυχική ευεξία των ηλικιωμένων.



## Βιβλιογραφικές αναφορές

AlongsideYou. (2017). Mindfulness-Based Art Activities and Resources for Children and Parents. Retrieved from <https://www.alongsideyou.ca/wp-content/uploads/2017/01/ArtandMindfulnessForFamilies.pdf>

Animate psicologia Palma de Mallorca. (n.d). More information on booking appointments. Retrieved on June 24, 2022 from <http://www.animate.com.es/>

Arlin Cuncic. (2021, July 16). The Benefits of Mindfulness-Based Art Therapy. Verywell mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189#:~:text=Mindfulness%2Dbased%20art%20therapy%20combines,end%2Dof%2Dlife%20concerns.>

Art Therapy and Mindfulness. (n.d.) Retrieved from: <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/>

Carla Parks.(2022, october 8).Navigating mental health services in Spain can be challenging but this guide will help you understand the system and the support on offer. Retrieved from <https://www.expaica.com/es/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-spain-170747/>

Carlos III Institute, the Ministry of Education and the CCAA(2011 December 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, July 16). The Benefits of Mindfulness-Based Art Therapy. Retrieved on November 11, 2022 from <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>

Dėl šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo [On the implementation of the family doctor model]. (2016). Nacionalinė sveikatos taryba [National health

council]. 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). Uses of Digital Tools among the Elderly. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.

Forest bathing, mindfulness with donkeys and natural wines feature at the reopening of La Donaira (2021, April 21). 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/>

Grupo Parlamentario Confederal de Unidas Podemos-En Comú Podem-Galicia en Común.(2021 September 17). Proposición de Ley General de Salud Mental. Retrieved from [https://www.congreso.es/public\\_oficiales/L14/CONG/BOCG/B/BOCG-14-B-185-1.PDF](https://www.congreso.es/public_oficiales/L14/CONG/BOCG/B/BOCG-14-B-185-1.PDF)

Gyanberry (n.d). List of Top 4 Universities in Spain Offering Bachelor of Art Therapy Course. Retrieved on June 23, 2022 from <https://gyanberry.com/list-of-top-universities-in-spain-offering-bachelor-of-art-therapy-course/>

Head of state(1995 October 11). The prevention of Occupational Risks, Retrieved from <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>.

Kerri Bevis (2020, August 19). ART VIDEO: 15 minute MINDFULNESS drawing activity using Art Therapy strategies. Retrieved from <https://youtu.be/FO67ZF3Yh4U>

La mancloa(n.d). National health system, Retrieved on November 11, 2022 from <https://www.lamencloa.gob.es/lang/en/espana/stpv/spaintoday2015/health/Paginas/index.aspx>

L. Salvador-Carulla, M. Garrido, D. McDaid, J.M. Haro(2006 march). Financing Mental Health Care in Spain: Context and critical issues.[The European Journal of Psychiatry](https://doi.org/10.1186/147528752006000100004). Retrieved from [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-61632006000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632006000100004)

Metafora art therapy (n.d).ART THERAPY COURSES. Retrieved on June 23,2022 from <https://www.metafora-art-therapy.org/art-therapy-courses-in-barcelona/>

Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Morin, A. (2021). The Benefits of Mindfulness-Based Art Therapy. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>.

Nicky Roland. (n.d). MINDFULNESS-BASED ART THERAPY (MBAT). Retrieved on June 21,2022 from <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-arttherapy/#:~:text=The%20benefits%20of%20mindfulness%2Dbased,compassion%20for%20yourself%20and%20others.>

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). A family guide to concurrent disorders. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Pickett S. M., et al. (2022, June). The comparison of brief, online mindfulness and relaxation interventions to reduce stress and improve sleep-related outcomes in college students. *Journal of American College Health*.

Renacimiento. (n.d). Renacimiento enrollment and training courses description. Retrieved on June 24, 2022 from <https://www.academiarenacimientomallorca.com/>

Roseline de Thélin. (n.d.). Visual Artist - Creativity Coach - Change Agent Expressive Arts Teacher - Art Therapist. Retrieved on June 20, 2022 from <https://www.roselinedethelin.com/>

Smith, K. (2022, October 29). Mindfulness And Sustainability: How To Practice For The Planet. Retrieved on November 11, 2022 from <https://www.livekindly.com/mindfulness-sustainability-how-to-practice/>

Spanish National Health System (n.d). Wikipedia, Retrieved on November 11, 2022 from [https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish\\_National\\_Health\\_System](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>

Thirsty For Art. (2019, August 21). Pros and Cons of Being an Art Therapist. Retrieved from <https://youtu.be/7bcxFJP9hE0>

We should regulate complementary therapies and not harass them”(2019 March). Body and Mind.ASyMI. Retrieved from <https://asymi.es/entrevistas-inspiradoras/deberiamos-regular-las-terapias-complementarias-y-no-hostigarlas/>

Yoga, Art and Nature retreat (n.d). Casa caudrau, Retrieved on November 4, 2022 from <https://www.casacuadrau.org/>

Yona Lunskey, Andrew Jahoda, Patricia Navas, Sabrina Campanella, Susan M. Havercamp (2022, February 25). The mental health and well-being of adults with intellectual disability during the COVID-19 pandemic: A narrative review. 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>