

برنامه کاهش استرس بر اساس هشیاری (MBSR)

نویسنده و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

کاهش استرس بر اساس هشیاری یک برنامه‌ی هشت هفته‌ای است که در آن بیماران یک بار در هفته به بیمارستان، کلینیک و یا جلسات خصوصی مراجعه کرده و برای مدت ۲ ساعت و نیم در کلاسی متشکل از ۲۰ تا ۳۰ بیمار شرکت می‌کنند. شرکت کنندگان در این دوره طیف گسترده‌ای از مشکلات و شرایط طبی را دارا می‌باشند، از جمله بیماری‌های قلبی، انواع دردهای مزمن نظیر درد پشت، فیبرومیالژی و سردرد، سرطان سینه، پروستات و مشکلات معدی- روده‌ای همچون سندرم روده‌ی تحریک پذیر (IBS)، فشار خون بالا، خستگی مزمن، اضطراب، حملات وحشتزدگی (پانیک)، و شرایط متعددی که مشخصه‌ی آنها سطوح بالای استرس در شغل، خانواده و زندگی می‌باشد.

اغلب کلاس‌های MBSR شامل گروه‌های ناهمگنی از بزرگسالانی است که طیف متنوعی از مشکلات طبی و مشکلات روزمره‌ی زندگی را تجربه می‌کنند؛ و تمامی این افراد در معرض آموزش فشرده‌ی هشیاری و کاربردهای آن در زندگی روزمره قرار می‌گیرند. شرکت کنندگان در این دوره باید هر هفته در کلاس حاضر شده و هر روز (۶ روز در هفته) بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت به تمرین رسمی فنون اصلی این دوره (معاینه‌ی هشیارانه‌ی بدن، یوگای هشیارانه، هشیاری نشسته) با استفاده از سی دی‌هایی بپردازند که در طی دوره در اختیارشان قرار داده می‌شود. به علاوه، شرکت کنندگان در فاصله‌ی جلسات ششم و هفتم دوره در یک روز طولانی خلوت‌گزینی، به تمرین فشرده‌ی هشیاری در سکوت می‌پردازند. شرکت کنندگان در این دوره با استفاده از فنون نیرومند هشیاری و یوگا می‌کوشند منابع درونی خود را برای یادگیری، رشد، التیام و دگرگونی بیدار نمایند.

از سال ۱۹۷۹ حدود ۲۵۰۰۰ نفر این دوره را در کلینیک کاهش استرس دانشگاه ماساچوست گذرانده‌اند. نتایج تحقیقات آثار سودمند این دوره را نه تنها در جمعیت بالینی، که در محیط‌های کاری نیز نشان داده‌اند. و به طور کلی اغلب شرکت کنندگان در این دوره، کاهش چشمگیر و از نظر بالینی معناداری را در علائم طبی و روانشناختی خود، از جمله درد، در طی هشت هفته آموزش نشان داده‌اند. از سوی دیگر، دیدگاه مثبت این افراد نسبت به خودشان، و نیز ارتباطاتشان با افراد دیگر و با دنیا به طور کلی تغییر می‌یابد. سایر تحقیقات نشان داده‌اند که هشیاری کارکرد سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار داده و موجب بهبود شیوه‌ی پردازش وقایع منفی تحت شرایط استرس‌زا می‌شود.

این دوره از سال ۱۳۸۲ در بیمارستان آتیه توسط امیرحسین ایمانی، مشاور و مربی ارشد MBSR از دانشگاه ماساچوست امریکا برگزار می‌گردد. این دوره تا کنون در دانشگاه تهران، انجمن روانشناسی ایران و بیمارستان آتیه به صورت تخصصی برای دانشجویان روانشناسی برگزار گردیده است. برای اطلاع از مقالات علمی و نیز برنامه‌های آموزشی در این حوزه می‌توانید به وب سایت زیر مراجعه نمایید:

www.mindfulnessstapes.com

www.umassmed.edu/cfm