

# Päivän ohjelma

- **9.15 – 11.15**    **Tietoisuustaitojen lähtökohdat ja soveltaminen**
- **12.15 – 14.15**    **Harjoituksia**
  - Hengittäminen
  - Nykyhetkeen ankkuroituminen (vain tämä hetki)
  - Kehomeditaatio
  - Ajatusten virta
  - Luonto-meditaatio
  - Kuunteleminen (musiikki)
  - Hengittäminen
  - Metta-meditaatio
  - Tunteiden tunnistamisen harjoitus
  - Turvapaikkaharjoitus
  - Kuunteleminen (musiikki)

# *Harjoitus: Pysähdy tähän hetkeen*



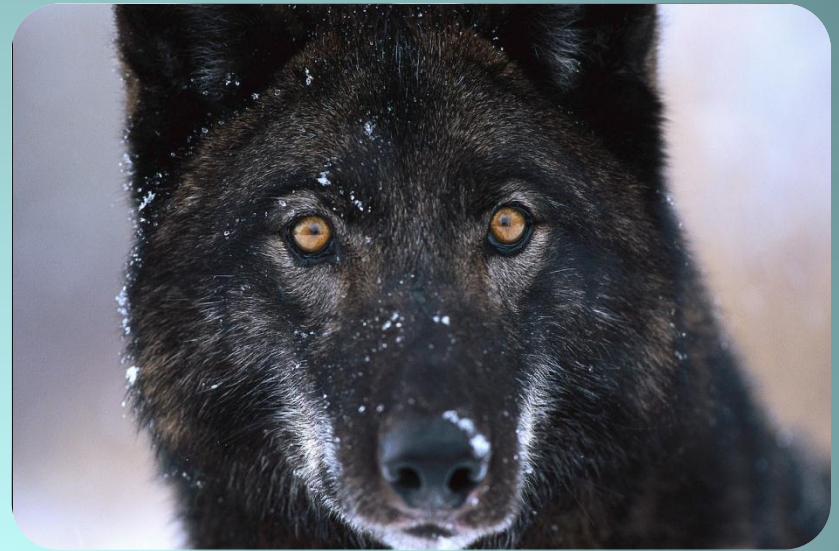
*Vanha cherokee-intiaani kertoi erään ilta lapsenlapselleen ihmisten sisällä tapahtuvasta taistelusta. Hän sanoi: ”Poikani, meidän kaikkien sisällä taistelee kaksi ’sutta’. Toinen on Paha. Se on kiukku, kateus, mustasukkaisuus, suru, katumus, ahneus, ylimielisyys, itsesääli, syyllisyys, inho, alemmuudentunne, valheet, väärä ylpeys, ylemmyudentunne ja ego.*

*Toinen on Hyvä. Se on ilo, rauha, toivo, tyyneys, nöyryys, lempeys, hyvänsuopuus, empatia, anteliaisuus, totuus, myötätunto ja usko.”*

*Lapsenlapsi ajatteli hetken asiaa ja kysyi sitten isoisältään: ”Kumpi susi voittaa?”*

*Vanha cherokee vastasi yksinkertaisesti: ”Se, jota ruokit.”*

*(Germer 2010)*



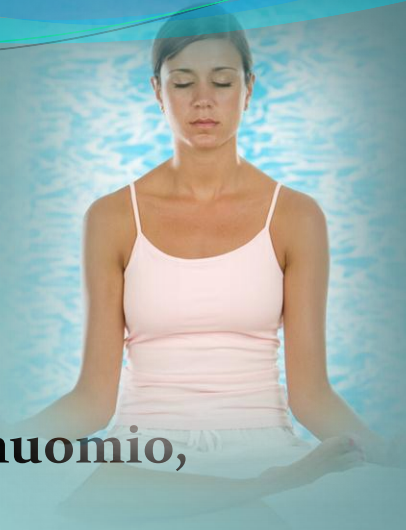
# Mitä tietoisuustaidot (mindfulness) ovat?

- Tarkoittavat hyväksyvää ja tietoista läsnäoloa nykyhetkessä
- Lempeää asennoitumista omiin tunteisiin ja kokemuksiin
- Sen kokemuksellista ymmärtämistä, että elämä kaikessa konkreettisuudessaan avautuu meille ja eletään jatkuvassa nykyhetkessä; mieleemme tuottaa meille liikkeen menneen, nykyhetken ja tulevan välillä

- Näennäisesti yksinkertaisilla harjoitteilla vaikutetaan tunteiden, ajatuksien ja kehollisten prosessien kokonaisuuteen
- Otetaan tietoisesti etäisyyttä omaan ajatteluun, keskitetään huomio yksinkertaisiin perusprosesseihin kuten hengitykseen, liikkeeseen tai ympäristön ääniin vaikuttaa mm. työmuistiin, stressitasoon ja mielialaan

# Tietoisuustaitojen juuret

- Buddhalainen psykologia, 2500 vuotta vanha traditio
- Mindfulness = *sati* (palin kieli)
  - Awareness, attention, remembering: **tietoisuus, huomio, muistaminen**
- Muistetaan joka hetki keskittää määrätietoisesti huomio siihen harjoitukseen, mitä ollaan tekemässä
- Perinteisesti tavoite määritetään *tarpeettoman kärsimyksen lievittämiseksi keskittämällä huomion mielen tapaan toimia sekä siihen millainen maailma ympärillämme todella on -> tyynen hyväksyvä asenne siihen, missä olemme ja mitä tapahtuu*
- Ei tarkoita, etteikö pitäisi toimia tai hyväksyä mitä tahansa, vaan kyse on perustavaa laatua olevasta asenteesta elämää ja kärsimystä kohtaan
- Kun tietoisuustaidot ovat vähitellen tulleet osaksi länsimaista psykoterapiakäytäntöä, näkemys tietoisuustaidoista on laajentunut
  - **Tuomitsematon asenne, hyväksyminen, myötätunto**



*Tietoisuustaidoilla  
tarkoitetaan  
hyväksyvää asennetta  
omia kokemuksia  
kohtaan nykyhetkessä  
olivatpa nämä  
kokemuksemme juuri  
nyt mitä tahansa.*



# Tärkeitä rajoituksia

- Kyse ei ole mielen ”tyhjentämisestä”
- Kyseessä ei ole rentoutusharjoitukset
- Tarkoitus ei ole tulla tunteettomaksi
- Tarkoitus ei ole paeta kipua tai tuskaa
- Kyse ei ole rauhoittumisesta
- Kyseessä ei ole uskonto
- Tietoinen läsnäolo ei ole vaikeaa.
- Tietoisen läsnäolon kahdeksan periaatetta:
  - Aloittelijan mieli
  - Kritiikittömyys
  - Tunnistaminen
  - Yrittämättä oleminen
  - Mielentyyneys
  - Rauhaan jättäminen
  - Itseluottamus
  - Myötätunto itseäsi ja muita kohtaan

*Harjoitus:  
mistä rusina  
todella  
maistuu?*



# Miksi ihmissuhdetyö on kuormittavaa



# Tunteet ja toiminta

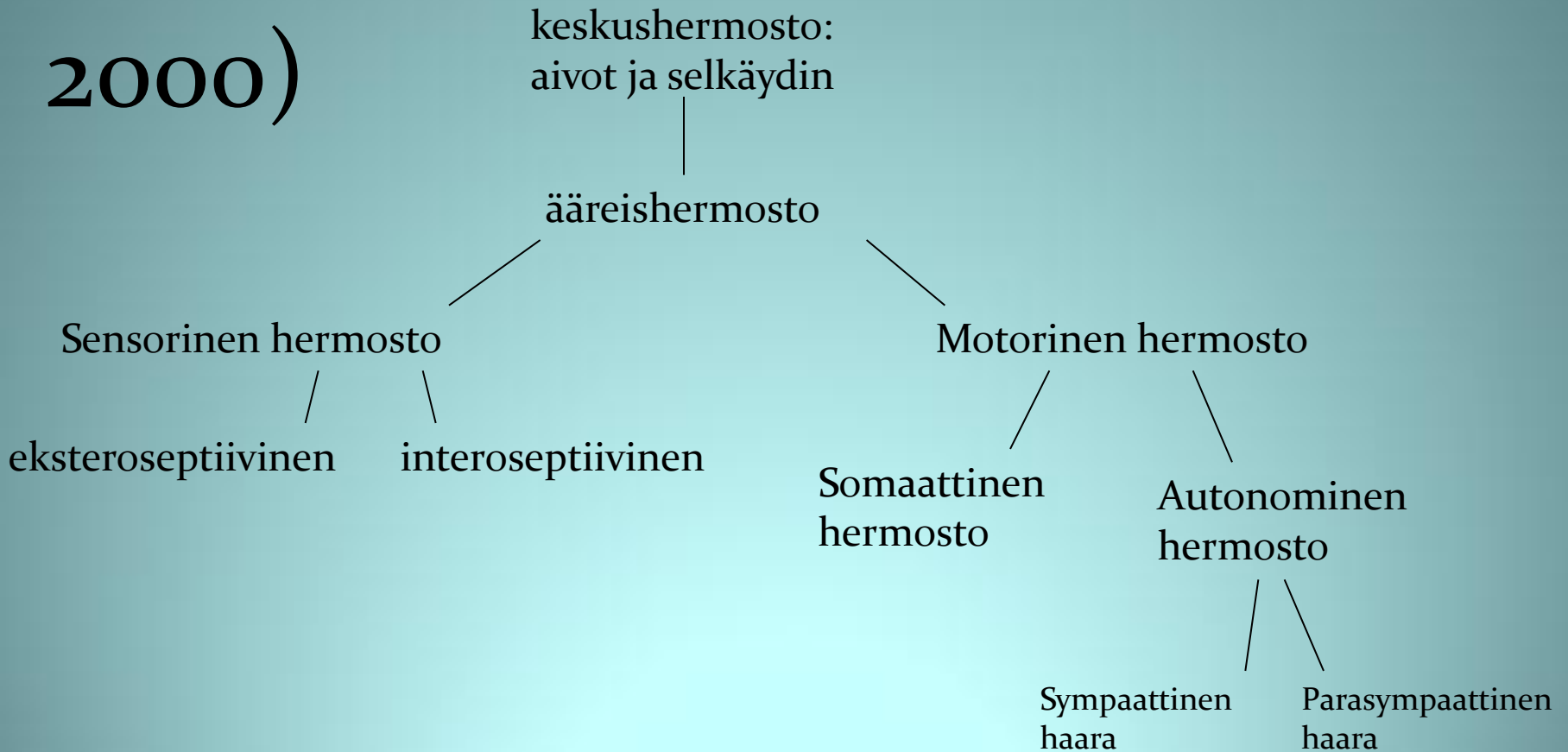
Tunnekokemuksen huippu saavutetaan hetkessä, tunteen kesto on lyhytaikainen (traumassa kesto on tavallista pidempi)



**Havainto**, joka laukaisee **fysiologisen reaktion** sekä tunteeseen liittyvän **toimintayllykkeen**: vaikeissa tilanteissa perusreaktiot ovat taistelu-pako-jähmettyminen

Elimistö pyrkii aina takaisin tasapainotilaan, siten kaikki voimakkaatkin tunnekokemukset päättyvät ja tyyntyvät varsin pian – *toisaalta raskaiden tunnekokemusten toistuminen ilman riittävää suojaa altistaa uupumiselle*

# Hermoston rakenne (Rotschild 2000)



## Sympaattinen:

- Stressitilanteet
- Tihentynyt hengitys
- Sydämen lyöntitiheys kasvaa
- Verenpaine nousee
- Pupillit laajenevat
- Iho on kalpea
- Lisääntynyt hikoilu
- Kylmä, nihkeä iho
- Ruuansulatus hidastuu

## Parasympaattinen:

- Lepo ja rentoutuminen
- Hidastunut, syvä hengitys
- Hidas pulssi
- Matalampi verenpaine
- Pupillit supistuvat
- Punertava iho
- Kuiva ja lämmin iho
- Normaalisti toimiva ruuansulatus

# Sosiaalisuuden neuropsykologiaa: mitä Parman yliopiston tutkijat keksivät makakiapinoista ja rusinoista (Gallese et al. 1996: Caruna et. Al. 2011)

- Tutkijaryhmä tutki apinoiden tarttumiskäyttäytymistä
- Löydettiin kokonaan uusi neuroryhmä: peilineuronit
- Sama alue aktivoituu apinan itsensä tehdessä toimintaa ja sen katsoessa toisen tekevän toimintaa (tarttuminen rusinaan)
- Löytö avasi kokonaan uuden näkökulman ihmisten välisen sosiaalisten suhteiden ja empatian tutkimukseen



# Mitä uutta peilineuronien löytyminen toi tullessaan? (Gallese 2001; 2006; Gallese&Goldman 1998)

- Peilineuronit ovat osaltaan mukana motoristen toimintojen, kielen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen oppimisessa
- ”Mielen teoria” (The Theory of Mind) sai uuden näkökulman
  - Sisäinen, toimintaan perustuva *jäljittely* (kokemuksellisuus) ja toisen ymmärtäminen *samanlaisena*, mutta *toisena*
- Sensorimotorinen ja affektiivinen alue toimivat yhdessä
  - Tunteiden avulla saa tärkeää tietoa elimistön omasta tilasta ja suhteesta ympäristöön (levollisuus vs. pelko)
- Katsomisen ja sen välillä, että katsottu tapahtuu itselle, on vain aste-ero
  - Synestesia: kosketuksen katsominen koetaan ja tunnetaan aivan kuin se todella tapahtuisi itselle

# Peilineuroneja koskevat tutkimukset muuttavat käsitystä empatiasta (Gallese 2001)



- Empatia on kehollista ja biologista
- Ollakseen empaattinen, ihmisen on kyettävä kokemaan jokin asia *ikään kuin se tapahtuisi itselle*
- Kyseessä ei ole vain katsominen ja kuuleminen, vaan mukana kokeminen
  - Esim. haukottelu ja nauru tarttuvat yksilöstä toiseen
- Esimerkiksi kielen oppiminen perustuu tähän taitoon
- **Ihminen on lähtökohtaisesti ”viritetty” sosiaaliseen kanssakäymiseen**
  - Tunteet, motorikka ja siten empatia ovat välttämättömiä ominaisuuksia normaalissa sosiaalisessa kanssakäymisessä
  - Tunteet paikantuvat kehoon
    - Tutkimukset siitä, mitä tapahtuu, kun koehenkilöt joutuvat katsomaan hauskaa elokuvaa lyijykynä hampaiden ja huulien välissä
      - normaalit ilmeet estyvät
      - niihin liittyvät tunteet koetaan vaimeina
      - Lopputulos: elokuva tuntuu vähemmän hauskalta kuin ilman lyijykynää...

# Työstressin säätely tietoisuustaitojen avulla

Tutkijat	Yhteenveto tuloksista
Irving J., Dobkin P.L. & Park J. (2009)	Kirjallisuuskatsaus MBSR-ohjelman käytöstä terveydenhuollon ammattilaisten työstressin lievittämisessä (10 tutkimusta vuosilta 1998-2007): kokemus stressistä lievittyi (negatiivinen ajattelu, vatvominen, itseen kohdistuva myötätunto); rajoituksena pienet otoskoot
Krasner M.S. et al. (2009)	70 perusterveydenhuollon lääkäriä, MBSR-ohjelma + 10 kk ylläpitovaihe (2.5 h/kk): kokemus hyvinvoinnista ja empatiakyvystä potilaita kohtaan koheni
Mackenzie C.S., Poulin P.A. & Seidman-Calson R. (2006)	4 viikon lyhennetty versio MBSR-ohjelmasta sairaanhoitajille ja perushoitajille: koetut stressioireet lievenivät
Moore P. (2008)	Psykologit, lyhyet harjoitukset lounastauolla: ei odotettua vaikutusta stressiin. Selitys: pelkät harjoitukset ilman keskustelua (kognitiivinen painotus) eivät riitä.

## Tutkijat

Isaksson Ro K.e., Gude T., Tyssen r. & Aasland O.G. (2009)

## Yhteenveto tuloksista

120 Sairaanhoidajaa , 5 päivän kurssi, jossa kognitiivisia menetelmiä ja tietoisuustaitoharjoitteita. Vuoden seuranta-ajan puitteissa havaittiin emotionaalisen uupumisen vähentymistä. Hakeutuminen psykoterapiaan lisääntyi (17% alussa, 34% seurantamittauksen ajankohtana). Jos työpaikalla oli ratkaisemattomia konflikteja, tulokset eivät olleet myönteisiä.

# Tietoisuustaidot psykoterapiassa



# Tietoisuustaidot psykoterapeutin työssä (sovella tuloksia omaan työhösi ihmissuhdeammattissa)

Tutkijat	Yhteenvedo tuloksista
Aggs. C. & Bambling M. (2010)	Psykoterapeuteille opetettiin Mindful Therapy (MT)-ohjelma, jossa huomio on psykoterapian vuorovaikutussuhteen kehittymisessä. 47 osallistujaa oli mukana 8 viikon ohjelmassa. Kurssin myötä voitiin havaita läsnäolotaitojen sekä oman hyvinvoinnin kehittymistä.
Bruce et. Al. (2010)	Tieteellinen artikkeli: tietoisuustaidot saattavat olla menetelmä, jonka avulla psykoterapeuteille voidaan opettaa niitä vuorovaikutuksellisia taitoja, joita terapiaprosessissa tarvitaan.
Grepmaier et.al. (2010)	Tutkimuksessa tarkasteltiin hoitotuloksia, vertailututkimus (kaksoissokko) kahdella potilasryhmällä (61:63), 18 terapeuttia (9:9). Koeryhmän terapeutit osallistuivat tunnin mittaiseen meditaatioistuntoon ennen työpäivän alkua. Terapian tulokset olivat parempia meditoivien psykoterapeuttien potilasryhmässä (potilaiden oireet ja yleinen toimintakyky).
Mc Collum E. & Gerhart D.R. (2010)	Laadullinen tutkimus psykoterapeuttien koulutusvaiheesta: 13 osallistujan päiväkirjamerkinnot heidän omista kokemuksistaan ja havainnoistaan. Mm. läsnäolon taidot, kyvyt havaita entistä paremmin sekä omia että asiakkaan reaktioita ja mielenliikkeitä kehittyivät koulutuksen aikana.
Christopher J.C. & Maris J.A. (2010)	Tieteellinen artikkeli: kooste viidestä laadullisesta tutkimuksesta, joissa kuvattiin 15 viikon mittaisen kurssin vaikutuksia opiskelijoiden kokemana. Yhteistuloksena tutkijat toteavat tietoisuustaitojen voivan kohentaa sekä fyysisistä että psyykkistä hyvinvointia.
Shapiro L., Brown K.W. & Biegel G.M. (2010)	Määrällinen tutkimus, interventoryhmä (22) ja kaksi kontrolliryhmää (yht. 54). Tutkittiin koulutuksessa olevia psykoterapeuttiopiskelijoita ja MBSR-kurssin vaikutuksia heidän mielenterveyteensä. Havaittiin merkittävää vähenemistä stressin ja negatiivisten tunteiden kokemisessa, ahdistuneisuudessa, vatvomisessa sekä kohentumista myönteisessä ajattelussa ja itseen kohdistuvassa myötätunnossa. Harjoitteluun käytetyllä ajalla ei ollut merkitystä tuloksiin tämän tutkimuksen puitteissa (9 viikon aikaväli).

# Tietoisuustaitojen vaikutus työmuistiin ja muihin kognitiivisiin toimintoihin

Tutkijat	Yhteenveto tuloksista
Chiesa A., Calati R. & Serretti A. (2010)	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, 23 määrällistä tutkimusta: lyhytkin harjoittelu kohentaa huomion ylläpitotaitoja, mitä pidempi harjoittelutausta henkilöllä on, sen paremmat ovat tulokset tällä alueella. Työmuistin kohenemisesta saatiin viitteitä, samoin erilaisten yksityiskohtien muistaminen kehittyi (vastakohtana ylläpitotaitojen muistikuville).
Jha A.P. et al. (2010)	Koe-kontrolli-asetelma, kaksi armeijan joukkuetta valmistautumassa Irakiin lähtöön: käytetyllä harjoitteluajalla oli vaikutusta sekä tunnekokemukseen että työmuistiin.

# Tutkimuksiin perustuvia, kansainvälisesti käytettyjä ohjelmia

- MBSR (mindfulness-based stress reduction)
  - Tietoisuustaitoperustainen 8 viikon ohjelma kipupotilaille
- MBCT (mindfulness-based cognitive therapy)
  - Tietoisuustaitoperustainen 8 viikon ohjelma masennuspotilaille
- DKT (dialektinen käyttäytymisterapia)
  - Osana epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoa
- M-Fit: USA:n armeijan ”mielen kuntokoulu” taisteluun valmistautuville joukoille mm. Afganistanissa
- Yksilöpsykoterapian osana mm. kognitiivisessa psykoterapiassa
- Työhyvinvoinnin tukena MBSR:n pohjalta
- Myötätuntoon perustuvia hoito-ohjelmia (ks. Esim. Gilbert 2009)

# Tietoisuustaito-ohjelmien osat

- MBSR-ohjelma ja sen sovellutuksen muodostavat keskeisen osan kaikista nykyisin käytössä olevista sovellutuksista
- Tietoisuustaitoharjoitteita
  - Hengitysharjoitukset
  - Huomio ääniin ja katsomiseen
  - Keho- ja istumameditaatio
  - Kävelyharjoitus
  - Epämuodolliset arkielämän harjoitteet
- Mielikuvaharjoitteita
  - Turvapaikka
  - Vuorimeditaatio
- Kognitiivisen psykoterapian harjoitteita
  - Kotitehtävät ohjelman aikana: miellyttävien ja epämiellyttävien tapahtumien päiväkirja, omien ajatuksien ja reaktioiden tutkiminen kirjaamalla
- Myötätuntoharjoitus
- Hatha-joogaa

# Tietoisuustaidot masennuksen ja ahdistuksen hoidossa

Tutkijat	Yhteenveto tuloksista
Teasdale J.D. et al (2000)	145 masennuksesta toipunutta potilasta, vertailuryhmät: >3 masennusjaksoa sairastaneilla uusiutuminen väheni 60 viikon tutkimusjakson aikana. Kaksi masennusjaksoa sairastaneilla tätä vaikutusta ei havaittu.
Ma S.H. & Teasdale J.D. (2004)	Edellisen tutkimuksen toisto: >3 masennusjaksoa, uusiutuminen väheni 78% -> 36%. Kaksi masennusjaksoa sairastaneilla ei havaittu tätä vaikutusta. Oletus: MBCT tehoaa, mikäli masennusjakso ei ole elämäntapahtuman laukaisema (2 jaksoa sairastaneilla oli kyse tästä).
Shahar B.. Et al. (2010)	MBC:n välitön vaikutus masennusoireisiin 8 viikon kurssin aikana: ”hautomisen” vähentyminen ja tietoisuustaitojen kehittyminen olivat yhteydessä oireiden lievittymiseen.
Evans S. et al. (2008)	11 henkilöä osallistui yleistynyttä ahdistuneisuutta ja MBCT:tä koskevaan tutkimukseen. Tutkimusaikana havaittiin merkittävää ahdistus- ja masennusoireiden lievittymistä.
Piet J. et al. (2010)	Vertailututkimus MBCT:n ja CBT:n välillä, ei havaittu tilastollisesti merkittävää eroa, molemmat olivat tehokkaita ja potilaiden vointi koheni vielä vuoden ajan interventiosta.

# Tietoisuustaidot, vatvominen ja masennus

ensimmäinen masennusjakso muokkaa ajattelua (mielen sisäinen ”ympäristö”)

jatkossa entistä pienempi alakuloisuus voi laukaista masennusjakson (emotionaalisen informaation tunnistaminen herkistyy ja vinoutuu)

vaikutus biologisella ja kognitiivisella tasolla: jatkossa tarvitaan yhä vähemmän ympäristöstä tulevia laukaisevia tekijöitä masennusjakson käynnistymiseen

vatvominen on yritys ratkoa ongelmaksi koettu mieliala ”tekemisen mielentilan” avulla: (emotion toimintaan liittyvä puoli) paradoksaalisesti ylläpitää masennusta helpottumisen sijasta

tietoisuustaidoilla muutetaan suhtautumista omaan ajatteluun, ei niinkään ajattelun sisältöjä (etäännyttävä suhtautumistapa katkaisee vatvomisen)

**Tutustuminen  
harjoitteisiin:  
jokaiselle  
omansa  
tilanteen ja  
tarpeen mukaan**




# Harjoitteiden valinnassa huomioon otettavia seikkoja

- Suurin osa tunne- ja ajatteluprosesseista tapahtuu tietoisuuden ulottumattomissa (esim. mantelimumakkeen rooli)
- Jotkut harjoitteista saattavat nostaa tietoisuuden piiriin yllättäviäkin aineksia, esim. ahdistavia jo unohtuneita traumakokemuksia
- Harjoitteisiin sisältyvä huomion suuntaaminen on hyvä pitää mielessä ja säädellä harjoitustilanteita osallistujien vireyden mukaisesti – kaikki harjoitteet pitää voida keskeyttää milloin tahansa
- Harjoitteiden turvallinen käyttö perustuu tutkimustietoon – ei käytetä niiden asiakkaiden ja potilaiden kohdalla, jotka kuuluvat niukalti tutkittuihin ryhmiin tietoisuustaitojen harjoittamisessa (psykoosipotilaat)

<b>Harjoite</b>	<b>Kuvaus</b>	<b>Huomion suunta</b>
Hengitysharjoitus	Huomio viedään hengitykseen	Sisäänpäin
Istumameditaatio	Istuma-asennossa tehtävä harjoitus, jossa huomio siirretään järjestelmällisesti kehon eri osiin.	Sisäänpäin
Ajatuksien virta-harjoitus	Huomio viedään hengitykseen, ajatukset ja tunteet havaitaan ja nimetään, paluu hengityksen havainnointiin.	Sisäänpäin
Rakastavan asenteen harjoitus	Myötätuntoisen asenteen kehittämistä	Sisäänpäin
Jooga	Hathajoogan erilaisia liikesarjoja	Ulospäin
Arkielämän harjoitteet	Mitä tahansa arkista tekemistä (esim. hampaiden pesu)	Ulospäin
Ympäristön äänet	Keskittymistä kaikkiin ympäristöstä kuuluviin ääniin	Ulospäin
Katsominen	Keskittymistä ympäristön havainnointiin	Ulospäin
Kävely	Keskittymistä kävelyn eri vaiheisiin	Ulospäin

# Tietoisuustaitojen oppimisen erityiskysymyksiä

- 
- Useimmat yrittävät ”harjoitella” ja ”suorittaa”
  - Tietoisuustaidoissa on kysymys siitä, että opetellaan olemaan tässä ja nyt
  - Tekemisen mielentilasta olemisen mielentilaan
  - Jotta keho ja mieli pysyvät mukana, tarvitaan toistoja eli harjaantumista tietoisuustaitojen käyttöön
- > kyseessä opittavissa oleva taito, jossa mieli ja keho opetetaan reagoimaan uudella, levollisemmalla tavalla

# Onko harjoitteluun käytetyllä ajalla merkitystä?

- Aiempi tutkimus viittasi siihen, että mitä pidempi päivittäin harjoittelu-aika on käytössä, sen paremmat tulokset mm. työmuistin ja mielialan suhteen (keskimäärin 40-60 min./pvä)
- Tuorein tutkimus osoittaa, että jo 20 min. päivittäinen harjoittelu antaa myönteisiä tuloksia, kun harjoittelua tehtiin neljän päivän ajan (Zeidan ym. 2010)
- Kurssin pituudella sinänsä ei näytä olevan merkitystä tuloksiin; sen sijaan kotona harjoitteluun käytetty aika näyttää vaikuttavan koettuun hyvinvointiin (Carmody J. & Baer R.A. 2009)
- Tärkeintä on ymmärtää opettelevansa ja ylläpitävänsä taitoa



# Arkielämä on täynnä harjoittelutilaisuuksia

- Ennen vaativaa työtilannetta: hengitys ankkurina, myötätuntoa painottavat harjoitteet
- Lounastauko: tietoinen keskittyminen ateriaan
- Kahvitauko: tietoinen läsnäolo työtovereiden kanssa
- Kaupan kassajono: äänten kuunteleminen, seisominen, katselu
- Iltalenkki koiran kanssa: pysähtymisiä katsomaan huurteisia puita, äänten kuuntelemista, koiran silittämistä
- Suihkussa käyminen: miltä kehossa tuntuu, kun vesi virtaa sitä pitkin
- Hampaiden pesu: miten harjaan, olenko lempeä itseäni kohtaan
- Ennen nukahtamista: kehomeditaatio (mitä minulle kuuluu juuri nyt)

# Kokeile tätä:

- **Kotitehtävä:** seurustele lemmikkisi kanssa haluamallasi tavalla, esim. kävelemällä sen kanssa, silittämällä sen turkkia tai vain olemalla sen seurassa. Koeta keskittyä olemaan juuri siinä, missä olet, juuri nyt. Kun ajatuksesi alkavat siirtyillä muualle, palauta huomiosi lempeästi takaisin tähän hetkeen lemmikkisi kanssa.
- Jos sinulla ei ole lemmikkiä, voit korvata tämän harjoituksen jollakin muulla sinulle mieluisalla, rauhallisella tekemisellä.



- *”Mindful is remembering to be mindful.” (Aggs.C. & Bambling M. 2010)*
- *Muistamisen avuksi työtilaan jotain sellaista, johon kiinnität ajatuksen tietoisesta läsnäolosta*



*Vanha cherokee-intiaani kertoi eräänä iltana lapsenlapselleen ihmisten sisällä tapahtuvasta taistelusta. Hän sanoi:  
"Poikani, meidän kaikkien sisällä taistelee kaksi 'sutta'.*

*Toinen on Paha. Se on kiukku, kateus, mustasukkaisuus, suru, katumus, ahneus, ylimielisyys, itsesääli, syyllisyys, inho, alemmuudentunne, valheet, väärä ylpeys, ylemmydentunne ja ego.*

*Toinen on Hyvä. Se on ilo, rauha, toivo, tyyneys, nöyryys, lempeys, hyvänsuopuus, empatia, anteliaisuus, totuus, myötätunto ja usko."*

*Lapsenlapsi ajatteli hetken asiaa ja kysyi sitten isoisältään: "Kumpi susi voittaa?"*

*Vanha cherokee vastasi yksinkertaisesti: "Se, jota ruokit."*

*(Germer 2010)*



# Linkkejä

- <http://www.self-compassion.org/> Myötätunto, Kristin Neff
- <http://marc.ucla.edu/> Tietoisuustaidot UCLAn yliopiston sivuilla
- <http://cebmh.warne.ox.ac.uk/csr/mbct.html> Oxfordin yliopisto

# Lähdeluettelo

- **Aggs C. & Bambling M. (2010):** Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The Mindful Therapy Programme. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10 (4): 278-286.
- **Bruce N.G., Manber R., Shapiro Sl. & Constantino M.J. (2010):** Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training* 47(1), 83-97.
- **Carmody J. & Baer R.A. (2009):** How Long Does a Mindfulness-Based Stress Reduction Program Need to Be? A Review of Class Contact Hours and Effect Sizes for Psychological Distress. *Journal of Clinical Psychology* 65(6), 627-638.
- **Caruna F., Jezzini A., Sbriscia-Fioretti B., Rizzolatti G. & Gallese V. (2011):** Emotional and Social Behaviors Elicited by Electrical Stimulation of the Insula in the Macaque Monkey. *Current Biology*, doi:10.1016/j.cub.2010.12.042
- **Chiesa A., Calati R. & Serretti A. (2010):** Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003
- **Christopher J.C. & Maris J.A. (2010):** Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research* 10(2), 114-125.
- **Evans S., Ferrando S., Findler M., Stowell C., Smart C. & Haglin D. (2008):** Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders* 22, 716-721.
- **Gallese V. (2001):** The Shared Manifold Hypothesis: From Mirror Neurons To Empathy. *Journal of Consciousness Studies* 8, 5-7, 33-50.
- **Gallese V. (2006):** Intentional attunement: A neurophysiological perspective on social cognition and its disruption in autism. *Brain research* 24, vol 1079:1, 15-24.
- **Gallese V., Fadiga L., Fogassi L. & Rizzolatti G. (1996):** Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119, 593-609.
- **Gallese V., Goldman A. (1998):** Mirror Neurons and the stimulation theory of mind-reading. *Trends in Cognitive Sciences* vol. 2:12, 493-501.
- **Germer C.K. (2010):** Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista. Basam Books, Helsinki.
- **Grepmaier L., Mitterlehner F., Loew T., Bachler e., Rother W. & Nickel M. (2007):** Promoting Mindfulness in Psychotherapist in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study. *Psychotherapy and Psychosomatics* 76: 332-338.
- **Irving J.A., Dobkin P.L. & Park J. (2009):** Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15: 61-66.
- **Isaksson K., Gude t., Tyssen R. & Aasland O.G. (2009):** A self-referral preventive intervention for burnout among Norwegian nurses: One-year follow-up study. *Patient Education and Counselling* 78: 191-197.
- **Jha A.P., Stanley E.A., Kiyonaga A., Wong L. & Gelfand L. (2010):** Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience. *Emotion* 10:1, 54-64.
- **Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., Suchman A.L., Chapman B., Mooney C.J., Quill T.E. (2009):** association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy and Attitudes Among primary Care Physicians. *JAMA* 302:12, 1284-1293.
- **Ma S.H. & Teasdale J.D. (2004):** Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Different Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72(1), 31-40.
- **Mackenzie C.S., Poulin P.A. & Seidman-Colson R. (2006):** A brief mindful-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research* 19, 105-109.
- **McCollum E.E. & Gerhart D.R. (2010):** Using mindfulness meditation to teach beginning therapist s therapeutic presence: a qualitative study. *Journal of Marital & Family Therapy* 36(3): 347-360.
- **Moore P. (2008):** Introducing Mindfulness to Clinical Psychologist in Training: An Experiential Course of Brief Exercises. *J Clin Psychol Med Settings* 15:331-337.

- **Piet J., Hougaard E., Hecksher M.s. & Rosenberg N.K. (2010):** A randomized pilot study of mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive therapy-behavioral therapy for young adults with social phobia. *Scandinavian Journal of Psychology* 51, 403-410.
- **Shahar B., Britton W.B., Sbarra D.A., Figueredo A.J. & Bootzin R.R. (2010):** Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Preliminary Evidence from a randomized Controlled Trial. *International Journal of Cognitive Therapy* 3(4), 402-418.
- **Shapiro S.L., Brown K.W. & Biegel G.M. (2007):** Teaching Self-Care to caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental-Health of Therapist in Training. *Training and Education in Professional Psychology* 1(2), 105-115.
- **Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G., Ridgeway V.A., Soulsby J.M. & Lau M.A. (2000):** Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68(4): 615-623.
- **Zeidan F., Johnson S.K., Diamond B.J., David Z. & Goolkasian P. (2010):** Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition* 19, 597-605.