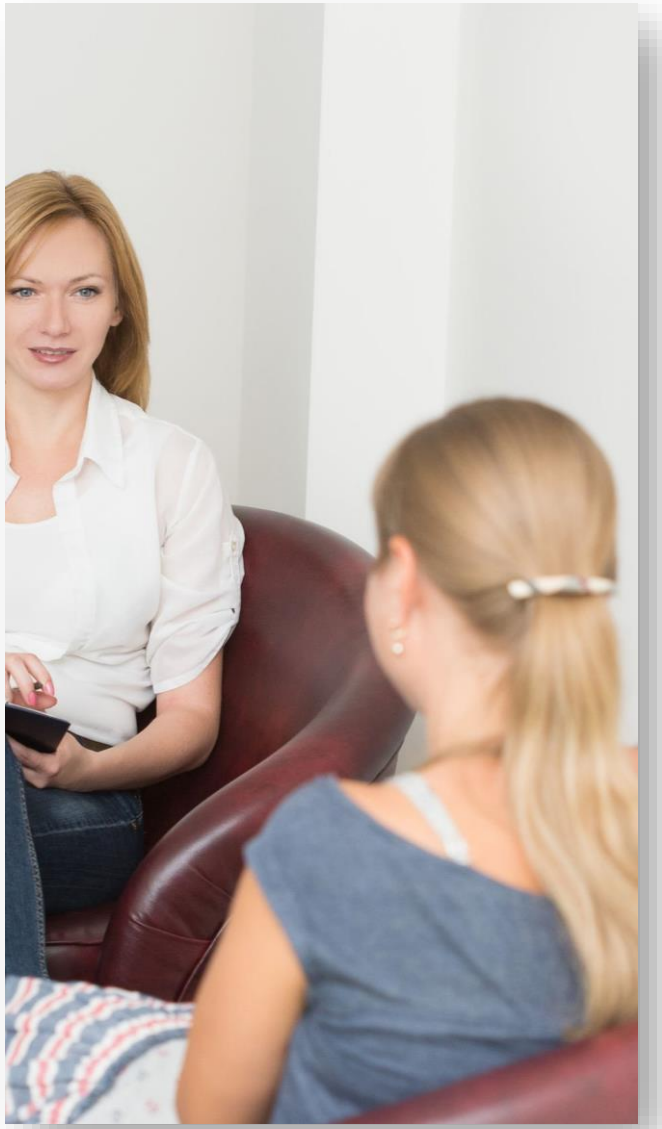
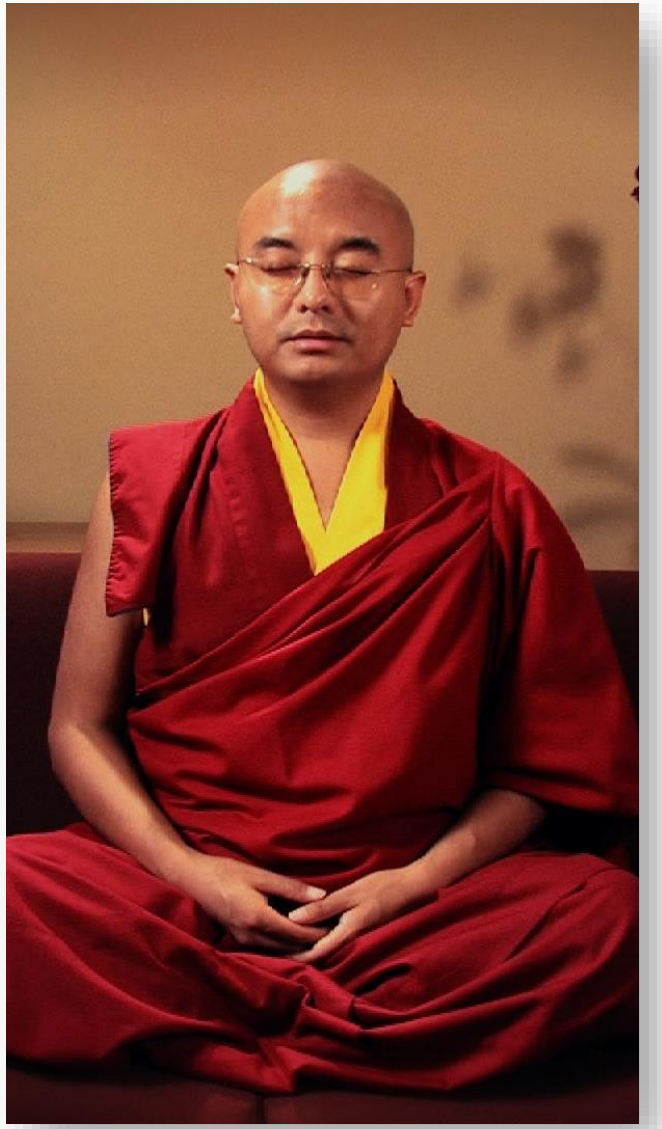




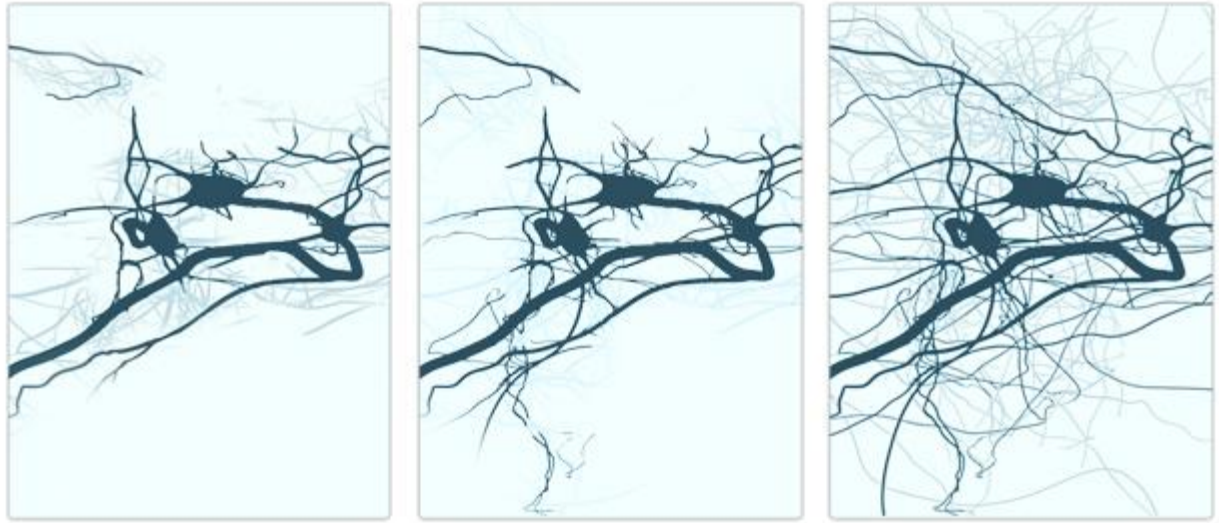
Основные направления развития современной психологии

- Доказательность;
- Мультидисциплинарность, активное использование данных из других дисциплин: нейронауки, эпигенетики, иммунологии, физиологии;
- Ориентация на процесс мышления;
- Повышенное внимание к влиянию психоэмоциональных нарушений на состояние здоровья;
- Внимание к развитию позитивных качеств ума;
- Концептуальность, внимание к философским аспектам.

Фундаментальные основы для реализации этих направлений

Нейропластичность

Свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия.



«Воспитывая добродетельные качества мы способствуем развитию позитивных качеств и свойств мозга»

(Davidson, Faith and Science April 25-27, 2019)

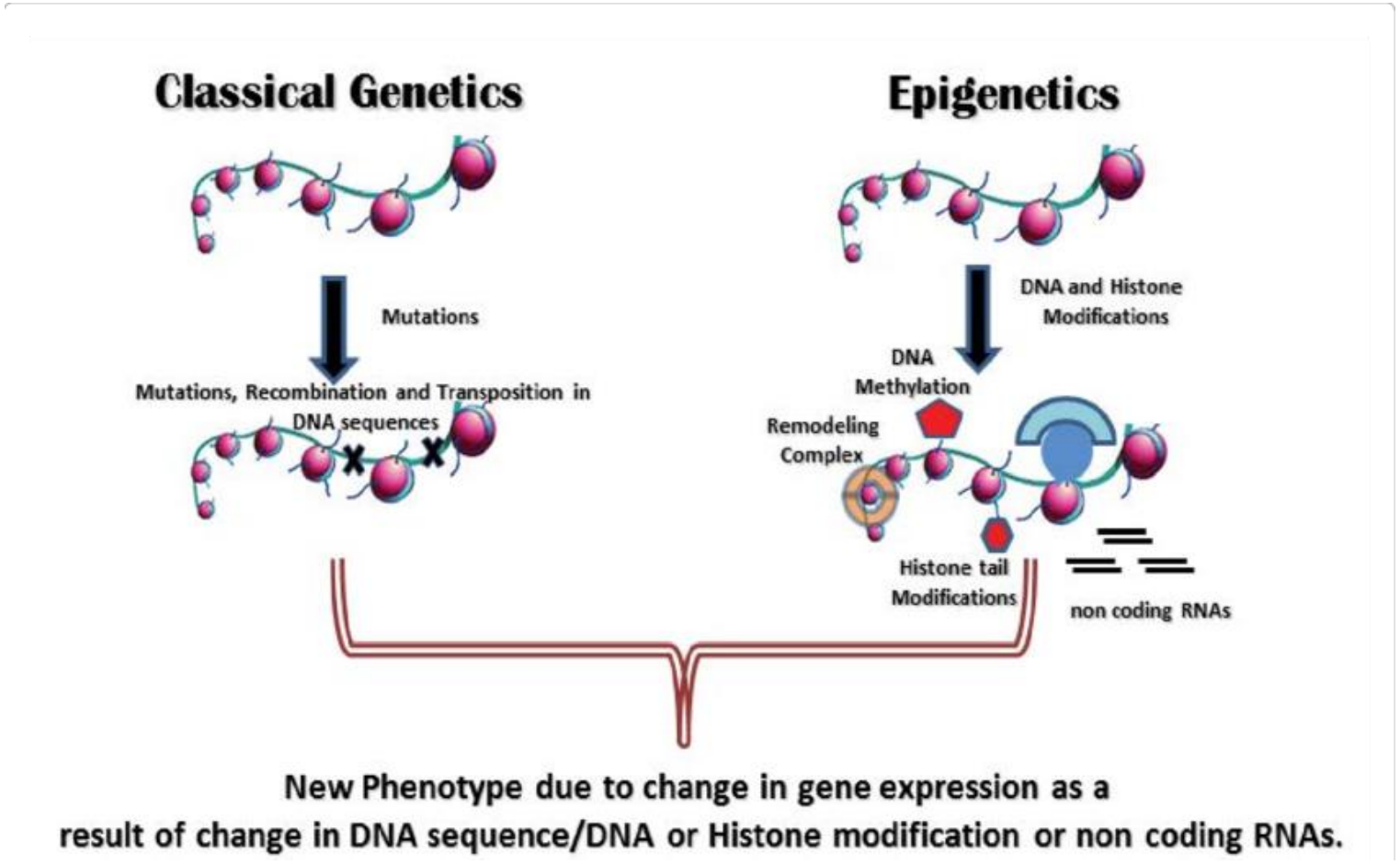
Ричард Дэвидсон

Профессор Университета Висконсин Мэдисон, руководитель Center of Healthy Minds, один из основателей современной контемплативной нейронауки.

Neuroplasticity

Эпигенетика

Научная дисциплина, изучающая факторы, определяющие активность генов в человеческого генома



- https://youtu.be/AvB0q3mg4sQ

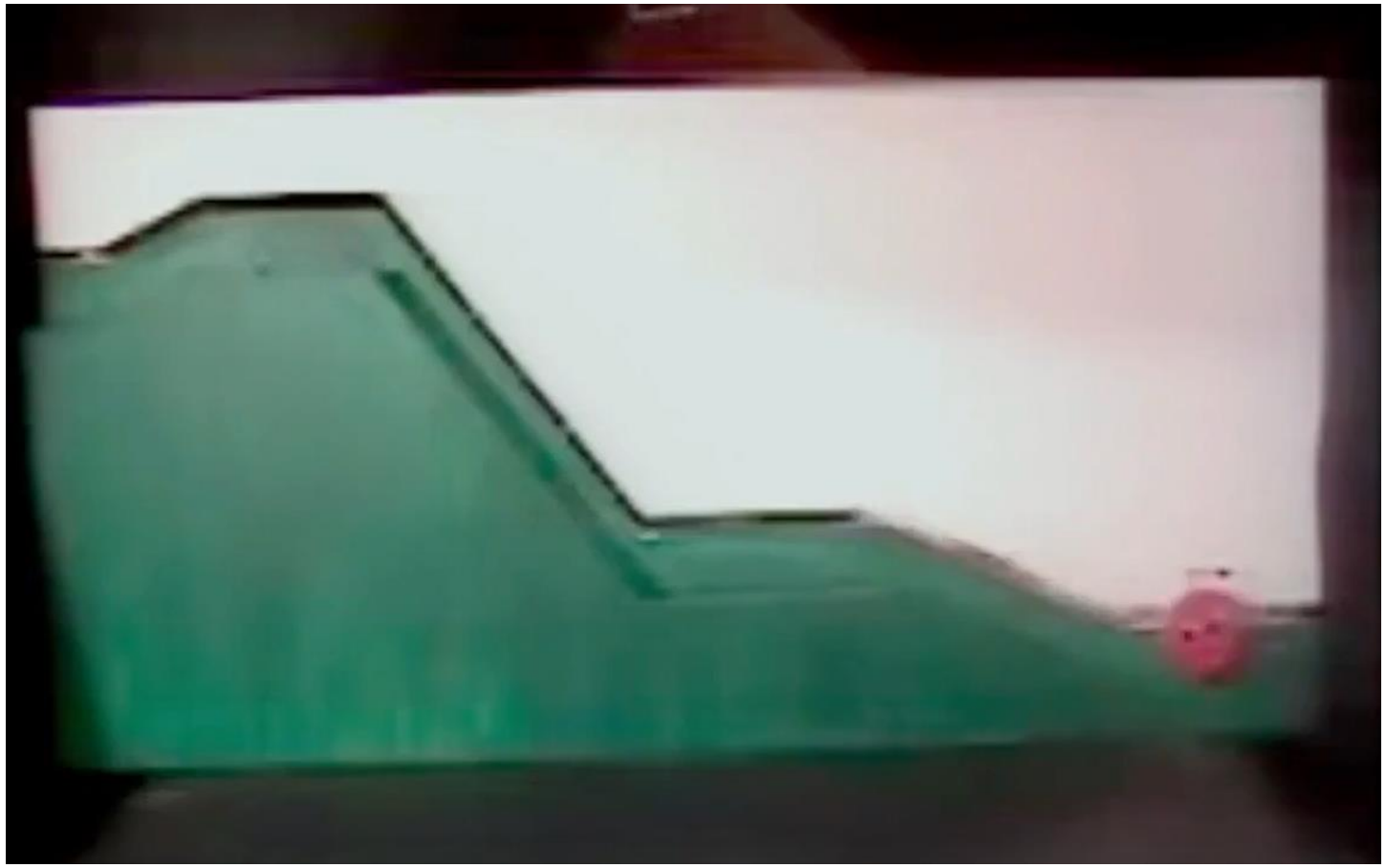
Выраженность материнской заботы о ребенке, как и наличие или отсутствие грудного вскармливания влияет на поведенческое развитие ребенка и способствует нивелированию влияния травмирующих событий в раннем возрасте. По крайней мере частично этот эффект опосредован эпигенетическими влияниями, в частности – изменением уровня чувствительности стресс-системы.

Maternal caregiving and DNA methylation in human infants and children: Systematic review. Genes, Brain and Behavior, 2019

Двусторонние связи сознания и тела

Изначальная благая природа (innate basic goodness)

Мы все рождаемся Буддами, но легко об этом забываем...



Фундаментальные основы для реализации этих направлений

- Нейропластичность
- Эпигенетика
- Двусторонние связи сознания и тела
- Изначальная благая природа (innate basic goodness)

Для чего?

К чему стремятся все люди на планете Земля?

Определение здоровья (Устав ВОЗ)

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

PERSPECTIVE

The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing

Cortland J. Dahl[a,1], Christine D. Wilson-Mendenhall[a], and Richard J. Davidson[a,b,c,d,1]

Edited by Michael I. Posner, University of Oregon, Eugene, OR, and approved October 29, 2020 (received for review August 19, 2020)

Research indicates that core dimensions of psychological well-being can be cultivated through intentional mental training. Despite growing research in this area and an increasing number of interventions designed to improve psychological well-being, the field lacks a unifying framework that clarifies the dimensions of human flourishing that can be cultivated. Here, we integrate evidence from well-being research, cognitive and affective neuroscience, and clinical psychology to highlight four core dimensions of well-being—awareness, connection, insight, and purpose. We discuss the importance of each dimension for psychological well-being, identify mechanisms that underlie their cultivation, and present evidence of their neural and psychological plasticity. This synthesis highlights key insights, as well as important gaps, in the scientific understanding of

НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психосоциальные факторы, отрицательно влияющие на благополучие, качество и продолжительность жизни и модифицируемые обучением

Distractibility
Отвлекаемость

Как часто вы отвлекаетесь от того, чем заняты?

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth* and Daniel T. Gilbert

Unlike other animals, human beings spend a lot of time thinking about what is not going on around them, contemplating events that happened in the past, might happen in the future, or will never happen at all. Indeed, "stimulus-independent thought" or "mind wandering" appears to be the brain's default mode of operation (*1*–*3*). Although this ability is a remarkable evolutionary achievement that allows people to learn, reason, and plan, it may have an emotional cost. Many philosophical and religious traditions teach that happiness is to be found by living in the moment, and practitioners are trained to resist mind wandering and "to be here now." These traditions suggest that a wandering mind is an unhappy mind. Are they right?

Laboratory experiments have revealed a great deal about the cognitive and neural bases of mind wandering (*3*–*7*), but little about its emotional consequences in everyday life. The most reliable method for investigating real-world emotion is experience sampling, which involves contacting people as they engage in their everyday activities and asking them to report their thoughts, feelings, and actions at that moment. Unfortunately, collecting real-time reports from large numbers of people as they go about their daily lives is so cumbersome and expensive that experience sampling has rarely been used to investigate the relationship between mind wandering and happiness and has always been limited to very small samples (*8*, *9*).

We solved this problem by developing a Web application for the iPhone (Apple Incorporated, Cupertino, California), which we used to create an unusually large database of real-time reports of thoughts, feelings, and actions of a broad range of people as they went about their daily activities. The application contacts participants through their iPhones at random moments during their waking hours, presents them with questions, and records their answers to a database at www.trackyourhappiness.org. The database currently contains nearly a quarter of a million samples from about 5000 people from 83 different countries who range in age from 18 to 88 and who collectively represent every one of 86 major occupational categories.

To find out how often people's minds wander, what topics they wander to, and how those wanderings affect their happiness, we analyzed samples from 2250 adults (58.8% male, 73.9% residing in the United States, mean age of 34 years) who were randomly assigned to answer a happiness question ("How are you feeling right now?") answered on a continuous sliding scale from very bad (0) to very good (100), a mind-wandering question ("What are you doing right now?") answered by endorsing one or more of 22 activities adapted from the day reconstruction method (*10*, *11*), and a mind-wandering question ("Are you thinking about something other than what you're currently doing?") answered with one of four options: no; yes, something pleasant; yes, something neutral; or yes, something unpleasant. Our analyses revealed three facts.

First, people's minds wandered frequently, regardless of what they were doing. Mind wandering occurred in 46.9% of the samples and in at least 30% of the samples taken during every activity except making love. The frequency of mind wandering in our real-world sample was considerably higher than is typically seen in laboratory experiments. Surprisingly, the nature of people's activities had only a modest impact on whether their minds wandered and had almost no impact on the pleasantness of the topics to which their minds wandered (*12*).

Second, multilevel regression revealed that people were less happy when their minds were wandering than when they were not [slope (b) = –8.79, $P < 0.001$], and this was true during all activities, including the least enjoyable. Although people's minds were more likely to wander to pleasant topics (42.5% of samples) than to unpleasant topics (26.5% of samples) or neutral topics (31% of samples), people were no happier when thinking about pleasant topics than about their current activity (b = –0.52, not significant) and were considerably unhappier when thinking about neutral topics (b = –7.2, $P < 0.001$) or unpleasant topics (b = –23.9, $P < 0.001$) than about their current activity (Fig. 1, bottom). Although negative moods are known to cause mind wandering (*13*), time-lag analyses strongly suggested that mind wandering in our sample was generally the cause, and not merely the consequence, of unhappiness (*12*).

Fig. 1. Mean happiness reported during each activity (**top**) and while mind wandering to unpleasant topics, neutral topics, pleasant topics or not mind wandering (**bottom**). Dashed line indicates mean of happiness across all samples. Bubble area indicates the frequency of occurrence. The largest bubble ("not mind wandering") corresponds to 53.1% of the samples, and the smallest bubble ("praying/worshipping/meditating") corresponds to 0.1% of the samples.

Third, what people were thinking was a better predictor of their happiness than was what they were doing. The nature of people's activities explained 4.6% of the within-person variance in happiness and 3.2% of the between-person variance in happiness, but mind wandering explained 10.8% of within-person variance in happiness and 17.7% of between-person variance in happiness. The variance explained by mind wandering was largely independent of the variance explained by the nature of activities, suggesting that the two were independent influences on happiness.

In conclusion, a human mind is a wandering mind, and a wandering mind is an unhappy mind. The ability to think about what is not happening is a cognitive achievement that comes at an emotional cost.

References and Notes

1. M. E. Raichle *et al.*, *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* **98**, 676 (2001).
2. K. Christoff, A. M. Gordon, J. Smallwood, R. Smith, J. W. Schooler, *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* **106**, 8719 (2009).
3. R. L. Buckner, J. R. Andrews-Hanna, D. L. Schacter, *Ann. N. Y. Acad. Sci.* **1124**, 1 (2008).
4. J. Smallwood, J. W. Schooler, *Psychol. Bull.* **132**, 946 (2006).
5. M. F. Mason *et al.*, *Science* **315**, 393 (2007).
6. J. Smallwood, E. Beach, J. W. Schooler, T. C. Handy, *J. Cogn. Neurosci.* **20**, 458 (2008).
7. R. L. Buckner, D. C. Carroll, *Trends Cogn. Sci.* **11**, 49 (2007).
8. J. C. McVay, M. J. Kane, T. R. Kwapil, *Psychon. Bull. Rev.* **16**, 857 (2009).
9. M. J. Kane *et al.*, *Psychol. Sci.* **18**, 614 (2007).
10. D. Kahneman, A. B. Krueger, D. A. Schkade, N. Schwarz, A. A. Stone, *Science* **306**, 1776 (2004).
11. A. B. Krueger, D. A. Schkade, *J. Public Econ.* **92**, 1833 (2008).
12. Materials and methods are available as supporting material on *Science* Online.
13. J. Smallwood, A. Fitzgerald, L. K. Miles, L. H. Phillips, *Emotion* **9**, 271 (2009).
14. We thank V. Pittiyanuvath for engineering www.trackyourhappiness.org and R. Hackman, A. Jenkins, W. Mendes, A. Oswald, and T. Wilson for helpful comments.

Supporting Online Material

www.sciencemag.org/cgi/content/full/330/6006/932/DC1
Materials and Methods
Table S1
References

18 May 2010; accepted 29 September 2010
10.1126/science.1192439

Harvard University, Cambridge, MA 02138, USA.
*To whom correspondence should be addressed. E-mail: mkilling@fas.harvard.edu

НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Wandering Mind Is An Unhappy Mind

2250 человек ответили на три вопроса:

— Что Вы делаете сейчас?

— О чем Вы сейчас думаете?

— Как Вы сейчас себя чувствуете?

46,9%

46,9%

Люди проводят 47% времени бодрствования в мыслях, не относящихся к тому, что они делают, и блуждание ума делает их менее счастливыми.

ПРОШЛОЕ

БУДУЩЕЕ

Стресс, тревога

•Seli et al. Depression, anxiety, and stress and the distinction between intentional and unintentional mind wandering. Psychol. Conscious. Theory Res. Pract. 6, 163–170 (2019).

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

•Franklin et al., Tracking distraction. J. Atten. Disord. 21, 475–486 (2017).

Депрессия

•Hoffmann, Singer et al., Where the depressed mind wanders: Self-generated thought patterns as assessed through experience sampling as a state marker of depression. J. Affect. Disord. 198, 127–134 (2016).

Повышение уровня кортизола, активация симпато-адреналовой системы

•Engert, J. Smallwood, T. Singer, Mind your thoughts: Associations between self-generated thoughts and stress-induced and baseline levels of cortisol and alpha-amylase. Biol. Psychol. 103, 283–291 (2014).

«Блуждающий разум» и философия Будды

«Страдание есть» *или* «Страдание существует»

Первая благородная истина

НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Первая благородная истина

- В сутрах Будды употребляется слово *дуккха*, которое по смыслу более близко к таким часто употребляемым в современном мире словам, как «неудобство», «недомогание», «дискомфорт» и «неудовлетворённость».
- *Дуккха* - вечное и всем знакомое чувство неудовлетворённости: жизнь могла бы быть лучше при иных обстоятельствах, я был бы счастливее, будь я моложе, стройнее, богаче, будь я с кем-то вместе или, наоборот.

Первая благородная истина

Основная идея Первой благородной истины: жизнь обладает свойством резко вмешиваться в наши планы, преподносить внезапные сюрпризы даже в моменты нашего «полного благополучия».

Причина страдания заключается не в событиях или обстоятельствах, а в том, как мы воспринимаем и истолковываем своё переживание.

ВТОРАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА

Вторая благородная истина. Три яда.

- «Неведение» - это ум, не знающий сам себя. Ложные представления о действительности начинают восприниматься, как реальные.
- «Желание» — это стремление приобрести или сохранить всё то, что мы считаем приятным
- «Неприязнь» — это тяга, направленная в противоположную сторону: избавиться или освободиться от того, что мы считаем неприятным.

Вторая благородная истина. Фиксация

- Согласно учениям Будды и комментариям других учителей, три яда и все остальные возникающие из них умственные и эмоциональные привычки сами по себе не являются причинами страдания.
- Страдание проистекает от «цепляния» - привязанности к ним или фиксации на них — в попытке остановиться, зафиксироваться во времени и пространстве, которые пребывают в постоянном движении и изменении.
- Выраженная привязанность к некоему набору мнений и представлений лежит в основе большинства человеческих переживаний

Вторая благородная истина

- Главный урок Второй благородной истины заключается в признании постоянного изменения любых условий в жизни человека,
- Борьба со своими переживаниями, как и бегство от них бесполезны, и лишь усиливают негативные моменты. Мы можем наблюдать свои переживания и мысли.
- Жизнь непрерывно изменяется и сопротивление этим ежесекундным изменениям, фиксация, зацикленность на своих переживаниях и является причиной страдания.

Все люди хотят и мечтают жить долго и счастливо, но при этом самостоятельно сокращают свою сознательную жизнь почти наполовину, вторую половину проживая в мире своих иллюзорных представлений о реальности.

Loneliness

Одиночество

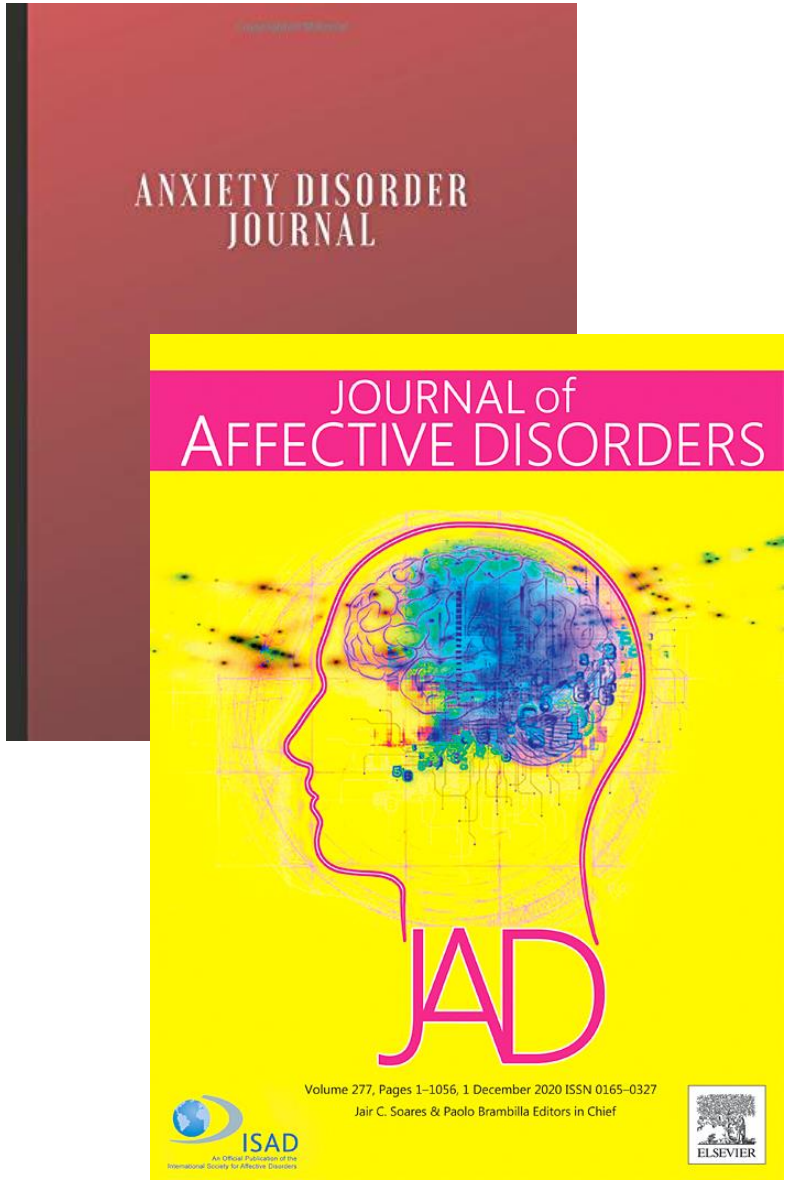
НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

76%

Американцев среднего возраста отмечают умеренный или выраженный уровень одиночества

При мета-анализе 51исследования подтвержден протективный эффект широкого социального окружения на возникновение депрессии

Santini et al. The association between social relationships and depression: A systematic review. Journal of Affective Disorders , 175, 2015, 53-65



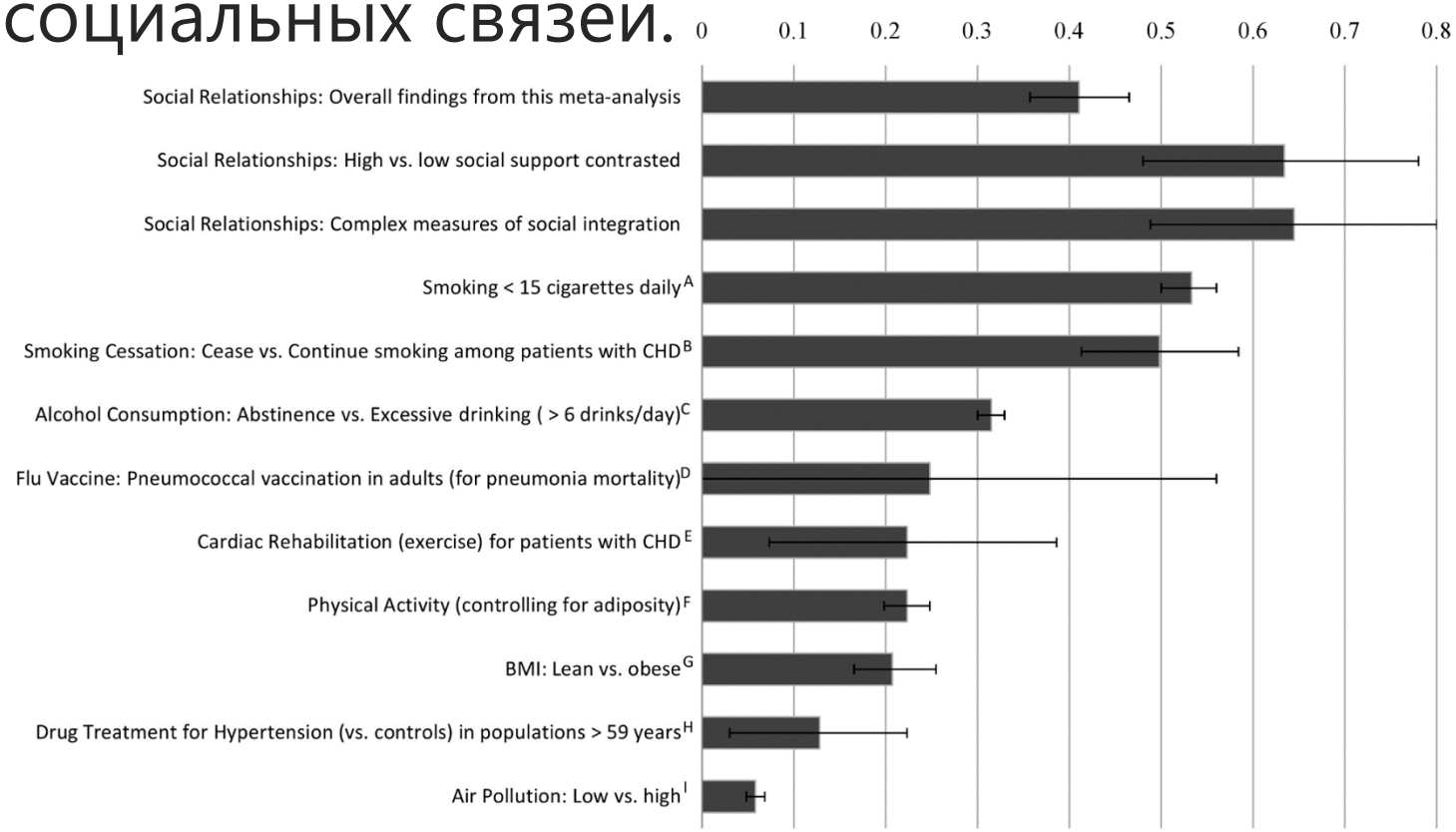
Объединенные данные 34 исследований тревожных расстройств выявили выраженный негативный эффект социальной изоляции на частоту и риски возникновения тревожных расстройств

Teo et al., The role of social isolation in social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis. J Anxiety Disorders, 27(4), 2013, 353-64.

Данные 308 849 человек, за которыми наблюдали в среднем в течение 7,5 лет, показывают, что люди с адекватными социальными отношениями имеют на 50% большую вероятность выживания по сравнению с людьми с плохими или недостаточными социальными отношениями. Величина этого эффекта сравнима с отказом от курения и превышает многие хорошо известные факторы риска смертности (например, ожирение, отсутствие физической активности).

Holt-Lunstad J et al.,(2010) Social Relationships and Mortality Risk:A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7):

На основании анализа 148 исследований (308 849 человек), доказано, что полноценное социальное окружение и социальная поддержка снижают риск смертности на 50% в сравнении с отсутствием социальных связей.



Julianne Holt-Lunstad et al., Plos Med. 2010 Jul; 7(7): e1000316. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

Negative self-talk & depression

Низкая самооценка & депрессия

Депрессия и здоровье

- 264 миллиона людей в мире страдают от депрессии (Доклад ВОЗ, 2018)
- В среднем 5,5% населения в России имеют симптомы депрессии
- Согласно исследованию, опубликованному в 2015 году в американском Journal of Clinical Psychiatry, ежегодные совокупные экономические потери, связанные с клинической депрессией, к 2010 году выросли до $210,5 млрд со $173,3 млрд в 2005-м (рост на 21% за 5 лет). Любопытно, что только 38% проанализированных затрат приходилось на саму болезнь — остальное шло на сопутствующие заболевания.

Loss of meaning and purpose in life

Потеря смыслов и цели в жизни

Жизненная цель была значимо связана со смертностью от всех причин в исследовании The Health and Retirement Study (отношение рисков, 2,43; 95% ДИ, 1,57–3,75, при сравнении лиц, относящихся к категории с наименее выраженной целью жизни, с лицами, относящимися к категории с высшей целью). 6985 человек, включенных в анализ, срок наблюдения 4 года

Alimujiang et al., Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years. JAMA 2019 May 3;2(5

Четыре фактора – отвлекаемость, отсутствие социальной интеграции, низкая самооценка, отсутствие смыслов и целей в жизни являются не менее, (а скорее более) значимыми факторами риска, чем широко известные и часто упоминаемые факторы.

Базовые компоненты психосоциального благополучия

The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing

Cortland J. Dahl[1], Christine D. Wilson-Mendenhall[1], and Richard J. Davidson[2,3,4,5]

Edited by Michael I. Posner, University of Oregon, Eugene, OR, and approved October 29, 2020 (received for review August 19, 2020)

Research indicates that core dimensions of psychological well-being can be cultivated through intentional mental training. Despite growing research in this area and an increasing number of interventions designed to improve psychological well-being, the field lacks a unifying framework that clarifies the dimensions of human flourishing that can be cultivated. Here, we integrate evidence from well-being research, cognitive and affective neuroscience, and clinical psychology to highlight four core dimensions of well-being—awareness, connection, insight, and purpose. We discuss the importance of each dimension for psychological well-being, identify mechanisms that underlie their cultivation, and present evidence of their neural and psychological plasticity. This synthesis highlights key insights, as well as important gaps, in the scientific understanding of

- Четыре компонента благополучия: осознанность, социальные связи, инсайт, цель.
- Являются центральными для субъективного восприятия благополучия и могут быть усилены путем обучения. В этом отношении их можно сравнить с навыками, а развитие благополучия - с созданием набора навыков.

Well-Being Is A Skill

Благополучие – это навык

ОСОЗНАННОСТЬ

MINDFULNESS
AWARENESS
ОСОЗНАННОСТЬ

Внимание

- Процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач.
- Способность мозга ограничить круг предметов и явлений для повышения эффективности взаимодействия с ними и качества переработки поступающей информации.
- Избирательная направленность восприятия на тот или иной объект или информацию от одного анализатора.

Осознанность – способность внимательного восприятия информации извне и восприятия внутренних сигналов – ощущений, мыслей, эмоций.

Осознанность во время разговора позволяет человеку оставаться внимательным к своим собеседникам, а также замечать, когда его внимание начинает отвлекаться.

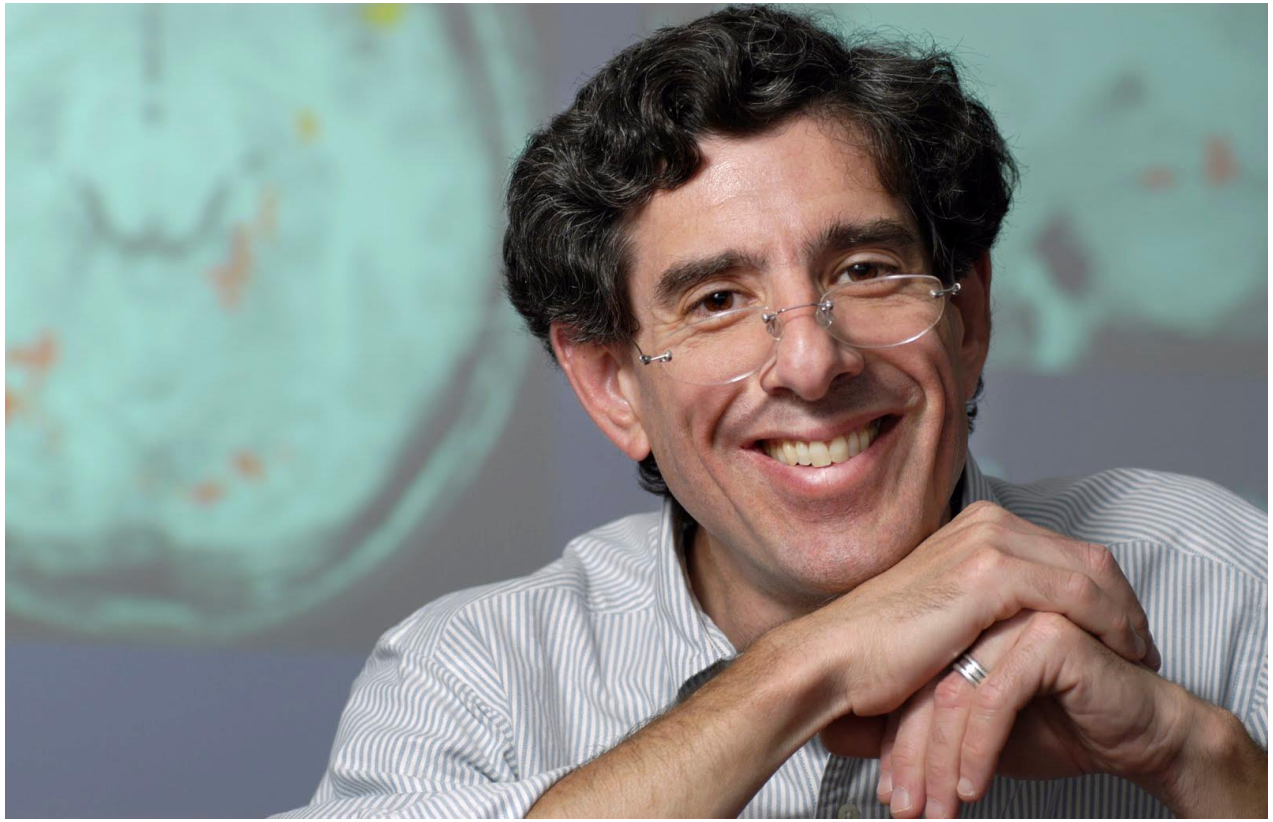
Мета-осознание - осознание процессов сознательного опыта – эмоций, мыслей, чувств - в реальном времени.

Момент внезапного распознавания эмоции до того, как она спровоцирует реакцию, или момент осознания того, что некоторое время находился в режиме «автопилота».

Эффекты практик однонаправленной концентрации

- Повышение внимательности, осознанности;
- Снижение уровня стресса,
- Снижение субъективной реактивности на боль,
- Улучшение симптомов, связанных с тревогой, депрессией и другими психическими расстройствами,
- Увеличение положительных эмоций и общего психологического состояния.
- При сочетании с отношением принятия в подходе ACT, можно наблюдать более выраженные эффекты, в том числе снижение биомаркеров стресс-реактивности.

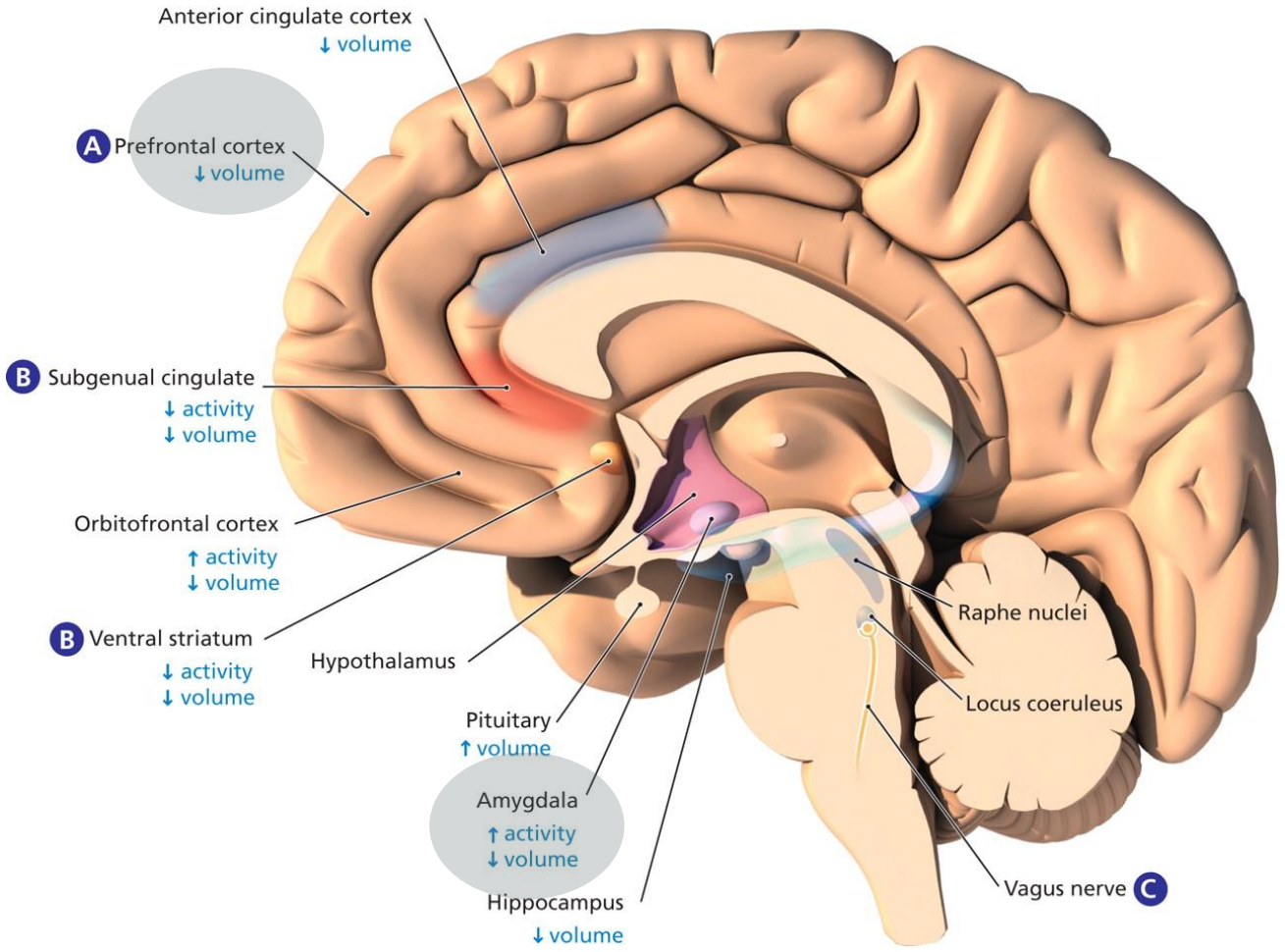
Эмоциональные аспекты и типы по Ричарду Дэвидсону



Устойчивость к внешним воздействиям

Основной критерий — способность (скорость) восстановления после негативных эмоциональных событий.

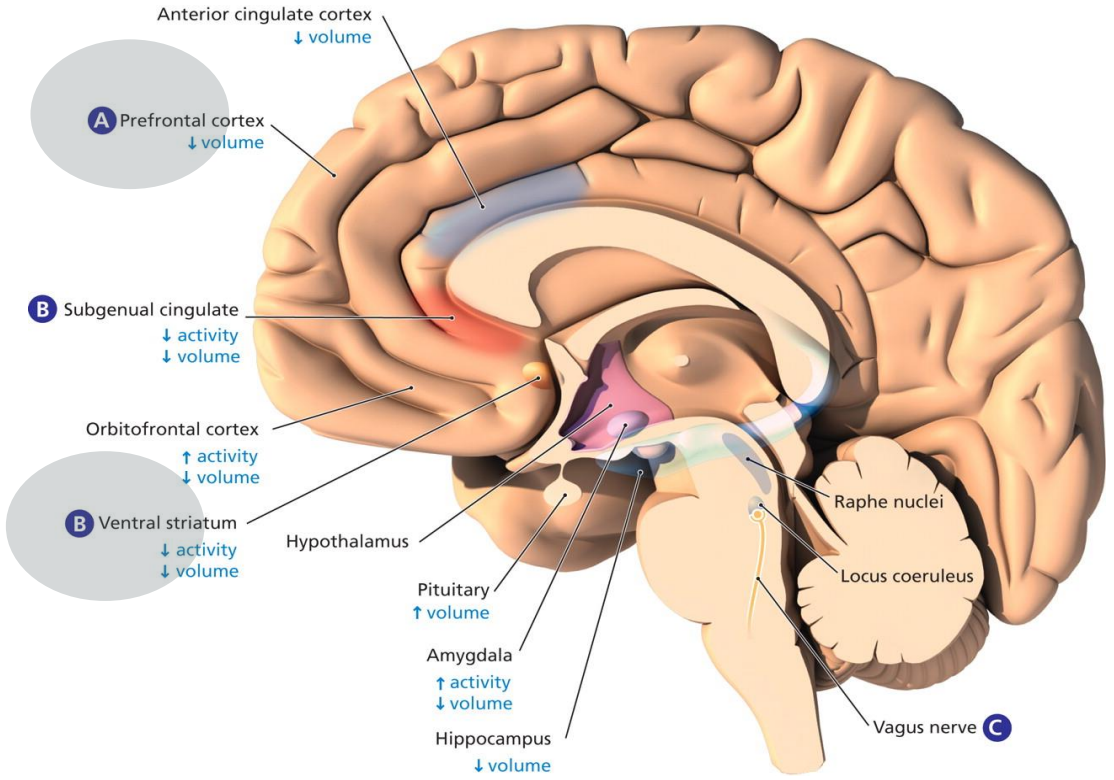
Нейронный контур: Высокая степень тормозящего влияния префронтальной коры на миндалевидное тело, устойчивое функциональное соединение между префронтальной корой и миндалиной — признак быстрого восстановления и высокой устойчивости. При недостаточном влиянии префронтальной коры активность миндалины при негативных событиях длительное время остается высокой, что является характеристикой медленного восстановления.



Прогнозирование

Основной критерий — склонность к позитивному / негативному прогнозированию будущего, способность поддерживать положительные эмоции, как в результате происходящих событий, так и в результате позитивного мышления.

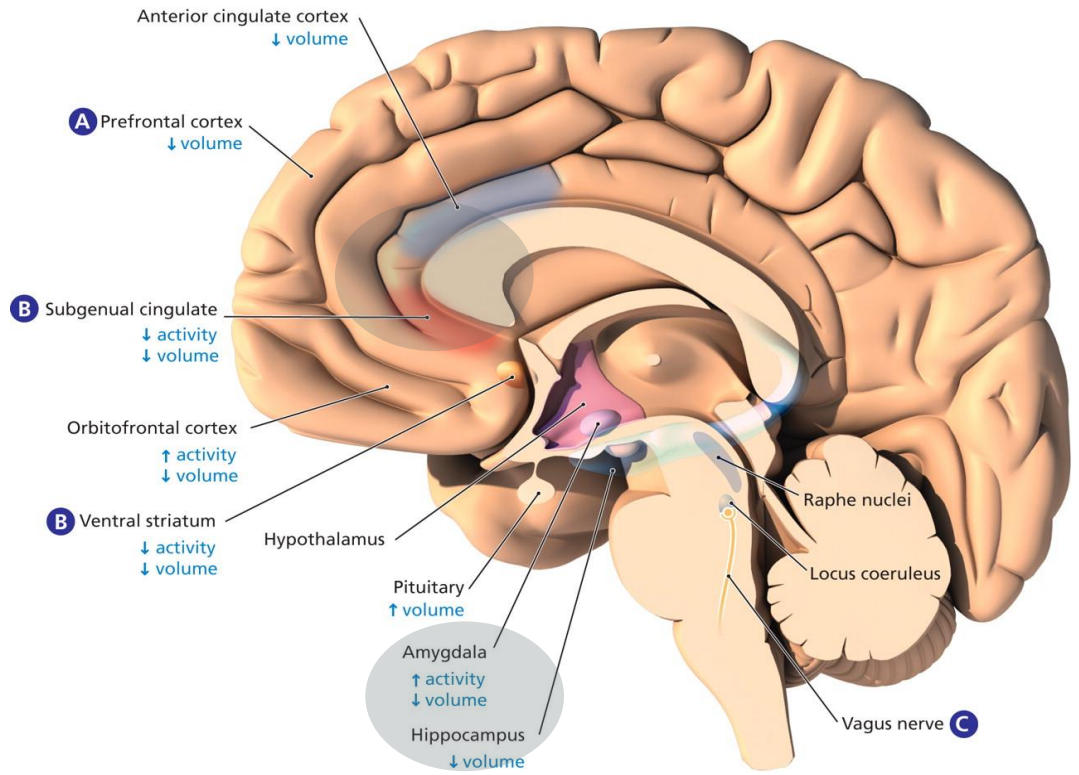
Нейронный контур: Высокая активность влияния префронтальной коры на вентральный стриатум формирует высокую активность прилежащего ядра, что вызывает чувство вознаграждения, а значит и позитивного прогнозирования. Низкая активность вентрального стриатума (из-за низкого вклада префронтальных отделов) является причиной негативного прогнозирования.



Социальная интуиция

Основной критерий — чувствительность к невербальным социальным сигналам, способность понимать язык чужого тела, интонации голоса и выражение лица.

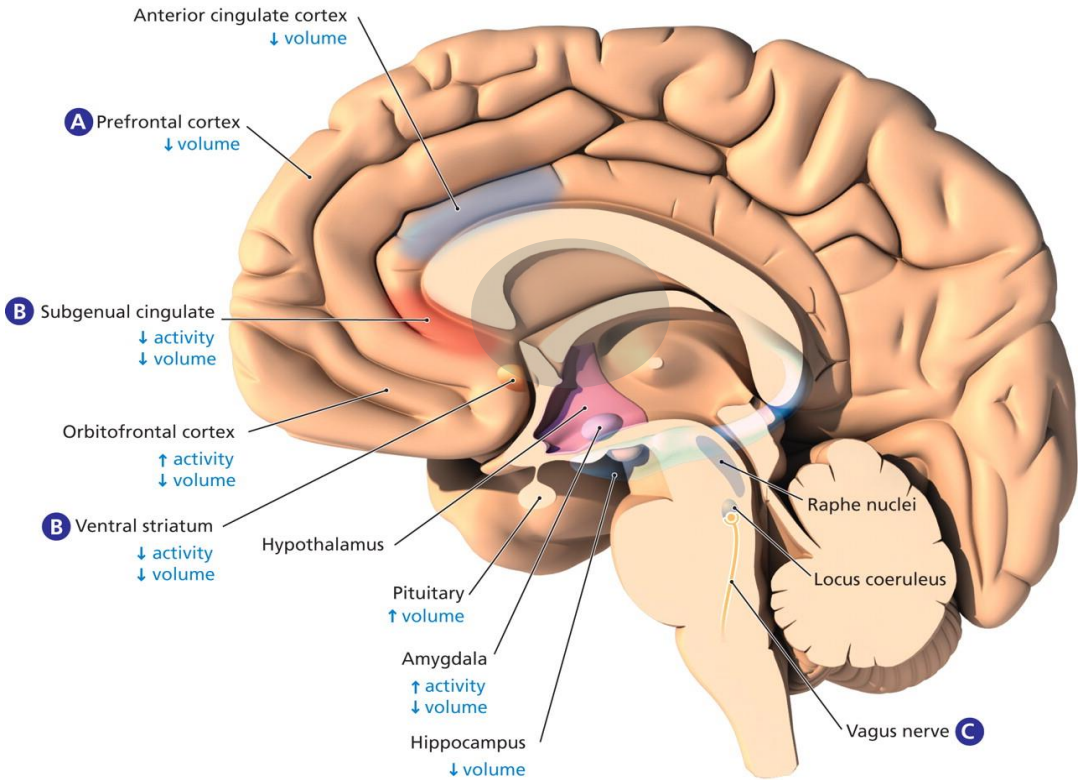
Нейронный контур: Высокий уровень активности в веретенообразной извилине и низкий уровень активности в миндалине свидетельствуют о высокой социальной интуиции. Обратное соотношение активности — признак крайней степени непонимания.



Самоосознание

Основной критерий — чувствительность к сигналам собственного тела, способность осознавать собственные мысли и эмоции.

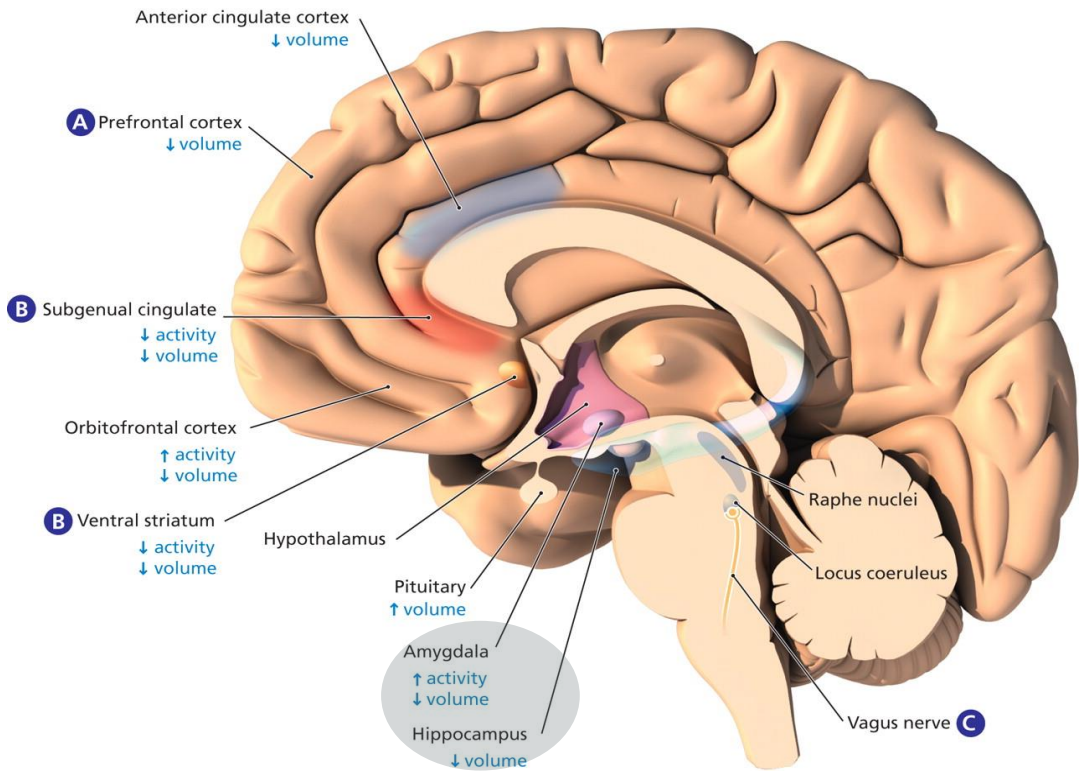
Нейронный контур: Активность островковой коры, получающей сигналы от внутренних органов прямо пропорциональна степени самоосознания.



Чувствительность к ситуации (контексту)

Основной критерий — способность соотносить свое поведение, выражение мыслей и эмоций с ситуацией и социальным окружением.

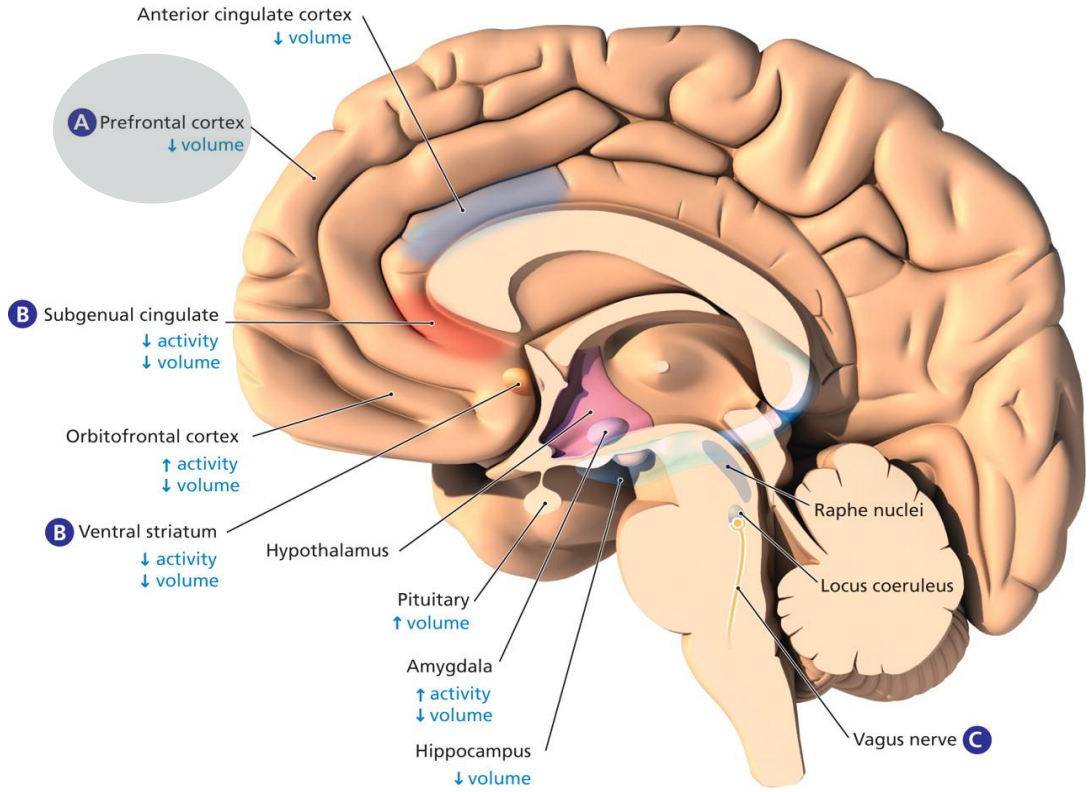
Нейронный контур: Основную роль имеет активность гиппокампа, более известного своей ролью в обработке воспоминаний, фильтруя их на предмет «длительного хранения» и степень его функциональных связей с префронтальной корой. В исследованиях ветеранов войн с ПТСР было показано, что низкая активность гиппокампа приводила, например, к тому, что громкий звук автомобиля вызывал беспокойство или страх, аналогичный близкому разрыву снаряда.



Внимательность

Основной критерий — способность к сохранению, сосредоточению, концентрации внимания на выполняемой задаче, без отвлечения на эмоциональные факторы.

Нейронный контур: у людей с очень высокой способностью к концентрации внимания, префронтальная кора обладает высокой фазовой синхронизацией в ответ на внешние стимулы, умеренной активацией вызванного потенциала, связанного с событием. При крайней степени несосредоточенности степень синхронизации невысока, а вызванный потенциал на событие чрезвычайно силен или крайне слаб.



Эмоциональные аспекты и типы

Устойчивость (восстановление)

быстрое (1)_____(10)медленное

Прогнозирование

негативное(1)_____(10)позитивное

Социальная интуиция

непонимающий (1)_____(10)интуитивный

Самоосознание

скрытый от себя (1)_____(10)сознающий

Чувствительность к ситуации

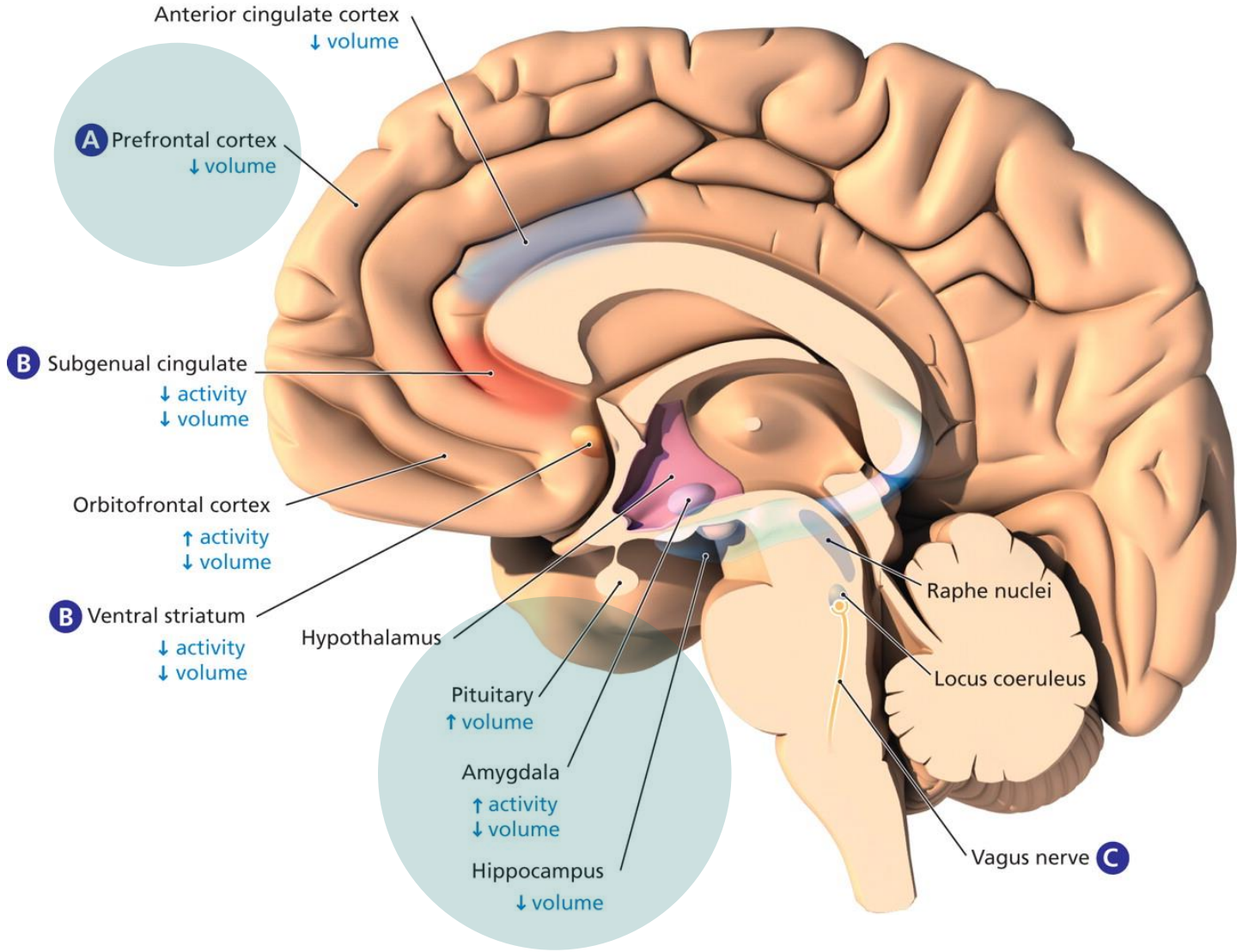
не улавливающий (1)_____(10)улавливающий

Внимательность

несосредоточенный (1)_____(10)сосредоточенный

Эмоциональные аспекты и типы

Устойчивость (восстановление)	быстрое (1)	(10)медленное
Прогнозирование	негативное(1)	(10)позитивное
Социальная интуиция	непонимающий (1)	(10)интуитивный
Самоосознание	скрытый от себя (1)	(10)сознающий
Чувствительность к ситуации	не улавливающий (1)	(10)улавливающий
Внимательность	несосредоточенный (1)	(10)сосредоточенный


Anterior cingulate cortex
↓ volume
A Prefrontal cortex
↓ volume
B Subgenual cingulate
↓ activity
↓ volume
Orbitofrontal cortex
↑ activity
↓ volume
B Ventral striatum
↓ activity
↓ volume
Hypothalamus
Pituitary
↑ volume
Amygdala
↑ activity
↓ volume
Hippocampus
↓ volume
Raphe nuclei
Locus coeruleus
Vagus nerve C

Нейронные контуры эмоциональных аспектов

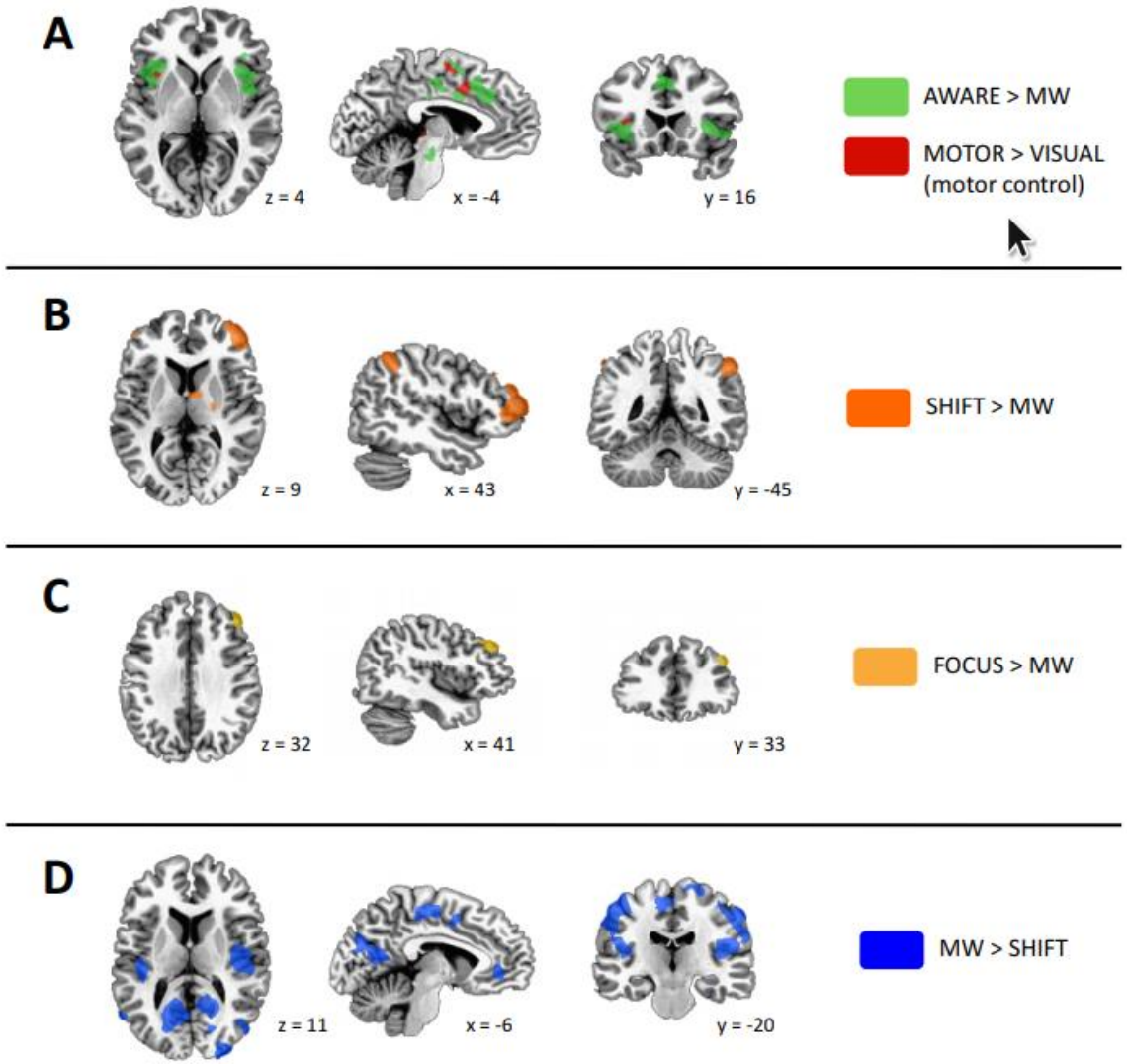
- Устойчивость - префронтальная кора, миндалина
- Прогнозирование - префронтальная кора, прилежащее ядро стриатума
- Социальная интуиция - веретенообразная извилина, миндалина
- Самоосознание - островковая кора, переднепоясная извилина
- Чувствительность к контексту - гиппокамп
- Внимательность - префронтальная кора

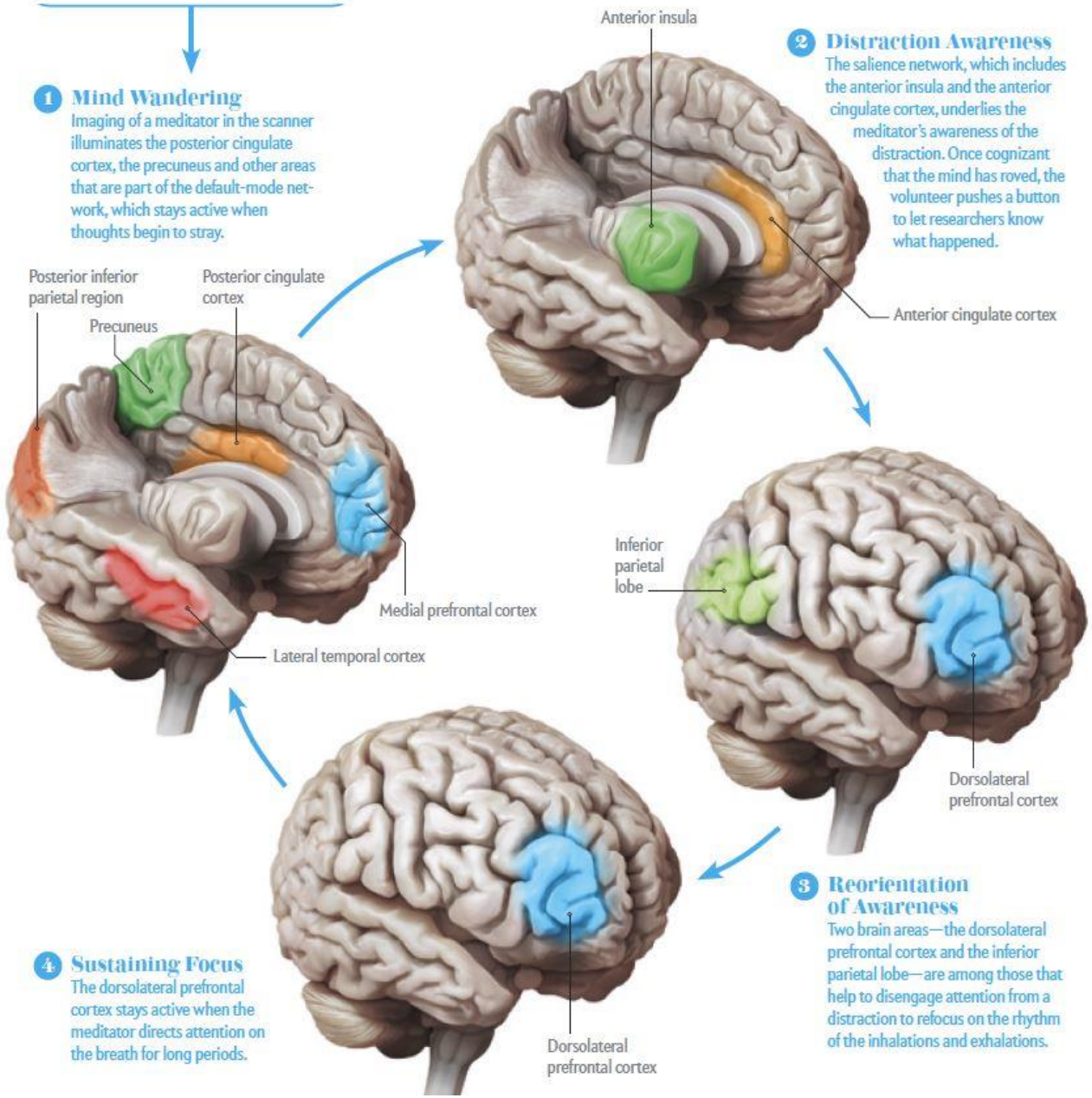
Простая дыхательная практика - Шаматха на дыхании

- Для начала сядьте с прямой спиной и расслабленным телом.
- Просто естественно дышите, делая вдох и выдох через нос. Делая это, потихоньку перенесите внимание на перемены в своём теле во время дыхания, особенно на то, как расширяются и сжимаются лёгкие, поднимается и опускается диафрагма, движется живот.
- Не беспокойтесь, если обнаружите, что ваш ум где-то блуждает, и если вы поймаете себя на том, что думаете о произошедшем вчера или мечтаете о чём-то, что должно случиться завтра, потихоньку верните своё внимание к переменам в теле во время вдоха и выдоха.

Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states

Hasenkamp et al., 2012




1 Mind Wandering
Imaging of a meditator in the scanner illuminates the posterior cingulate cortex, the precuneus and other areas that are part of the default-mode network, which stays active when thoughts begin to stray.
Posterior inferior parietal region
Precuneus
Posterior cingulate cortex
Medial prefrontal cortex
Lateral temporal cortex
2 Distraction Awareness
The salience network, which includes the anterior insula and the anterior cingulate cortex, underlies the meditator's awareness of the distraction. Once cognizant that the mind has roved, the volunteer pushes a button to let researchers know what happened.
Anterior insula
Anterior cingulate cortex
3 Reorientation of Awareness
Two brain areas—the dorsolateral prefrontal cortex and the inferior parietal lobe—are among those that help to disengage attention from a distraction to refocus on the rhythm of the inhalations and exhalations.
Inferior parietal lobe
Dorsolateral prefrontal cortex
4 Sustaining Focus
The dorsolateral prefrontal cortex stays active when the meditator directs attention on the breath for long periods.
Dorsolateral prefrontal cortex

8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review

Rinske A. Gotink [a,b,c], Rozanna Meijboom [b], Meike W. Vernooij [a,b], Marion Smits [b], M.G. Myriam Hunink [a,b,d,*]

[a] Department of Epidemiology, Erasmus MC, 3000CA Rotterdam, The Netherlands
[b] Department of Radiology, Erasmus MC, 3000CA Rotterdam, The Netherlands
[c] Department of Medical Psychology and Psychotherapy, Erasmus MC, 3000CA Rotterdam, The Netherlands
[d] Department of Health Policy and Management, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston, 02115 MA, USA

ARTICLE INFO

Article history:
Received 3 November 2015
Revised 24 June 2016
Accepted 5 July 2016
Available online 16 July 2016

Keywords:
Mindfulness Based Stress Reduction
Structural MRI
Functional MRI

ABSTRACT

The objective of the current study was to systematically review the evidence of the effect of secular mindfulness techniques on function and structure of the brain. Based on areas known from traditional meditation neuroimaging results, we aimed to explore a neuronal explanation of the stress-reducing effects of the 8-week Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) program.

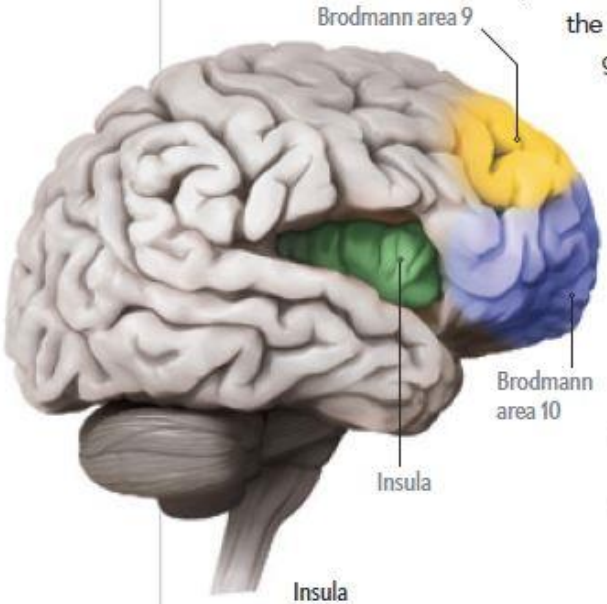
Methods: We assessed the effect of MBSR and MBCT (N = 11, all MBSR), components of the programs (N = 15), and dispositional mindfulness (N = 4) on brain function and/or structure as assessed by (functional) magnetic resonance imaging. 21 fMRI studies and seven MRI studies were included (two studies performed both).

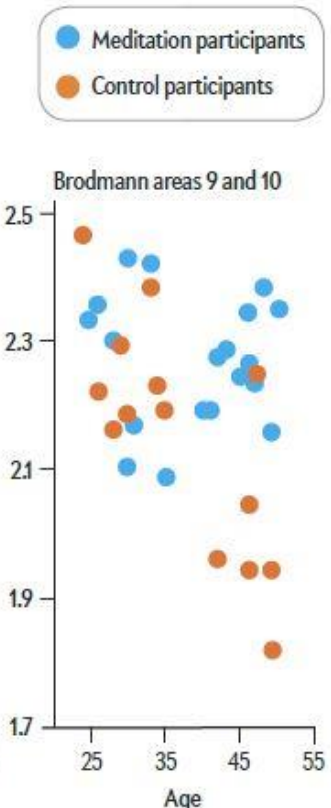
Results: The prefrontal cortex, the cingulate cortex, the insula and the hippocampus showed increased activity, connectivity and volume in stressed, anxious and healthy participants. Additionally, the amygdala showed decreased functional activity, improved functional connectivity with the prefrontal cortex, and earlier deactivation after exposure to emotional stimuli.

Conclusion: Demonstrable functional and structural changes in the prefrontal cortex, cingulate cortex, insula and hippocampus are similar to changes described in studies on traditional meditation practice. In addition, MBSR led to changes in the amygdala consistent with improved emotion regulation. These findings indicate that MBSR-induced emotional and behavioral changes are related to functional and structural changes in the brain.

© 2016 Elsevier Inc. All rights reserved.

Researchers from several universities explored whether meditation might bring about structural changes in brain tissue. Using magnetic resonance imaging, they found that 20 experienced practitioners of one type of Buddhist meditation had a greater volume of brain tissue in the prefrontal cortex (Brodmann areas 9 and 10) and the insula than a control group did (*graphs*). These regions play a role in processing attention, sensory information and internal bodily sensations. Future long-term studies will be needed to confirm this finding.





НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

“Основной «точкой приложения» эффектов МВТ является благоприятное для состояния человека изменение нейронной активности.”

insight

инсайт

Инсайт - прозрение

- Понимание собственного разума и психических процессов, природы и причин эмоциональных состояний, стереотипов реагирования
- Отражение эмпирического понимания собственных психологических процессов и их влияния на опыт.
  - При возникновении тревожной мысли, прозрение может позволить человеку распознать, как его пугающие ожидания формируются воспоминаниями и самокритичными мыслями и, таким образом, чрезмерно сосредоточены на негативных результатах.
  - С ослабленным пониманием можно принять эти ожидания и мысли как реальность, не понимая факторы, влияющие на восприятие.

Существует прекращение страдания

ТРЕТЬЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА

“Освобождение происходит благодаря распознаванию именно того, что лишает вас свободы.”

Махамудра

Третья благородная истина

- Истину о прекращении часто описывают как заключительное освобождение от фиксации, тяги, или «жажды». Однако, хотя кажется, что термин «прекращение» подразумевает нечто иное или лучшее, чем наше теперешнее переживание, всё дело состоит в признании уже заложенного в нас потенциала.
- Согласно Третьей благородной истине, страдание идёт на убыль до такой степени, до какой мы освобождаемся от системы своей зацикленности в целом.
- Мы достигаем этого не путём подавления своих желаний, неприязней, привязанностей и не пытаясь «мыслить по-иному», а обращая свою осознанность внутрь, наблюдая свои мысли, эмоции и ощущения, которые нас беспокоят, и начиная замечать их .

Третья благородная истина. Природа Будды.

- Глубоко внутри нас скрыта возможность безграничной мудрости, способности и сострадания - изначальная благая природа.
- Мудрость, способность, любовь и сострадание — со всем этим мы родились. Неудовлетворённость, ревность, чувство вины, стыд, тревога, жадность, дух соперничества и тому подобное — все эти чувства мы познаём зачастую под влиянием нашей культуры, нашей семьи и наших друзей и усиливаем их с помощью личного переживания.
- «Положительный прогноз» Третьей благородной истины заключается в том, что мы можем расстаться с ограниченными или ограничивающими представлениями о самих себе, о других и всеми остальными переживаниями.

Иллюзии на пути

- Постоянство - убеждение в том, что сущностное ядро «меня», «других» и т. п. всё время остаётся постоянным
- Единичность - вера в то, что «сущностное ядро» во времени, неделимо и опознаваемо как нечто единственное
- Независимость - способ определения самих себя, других людей, мест, предметов — даже мыслей и эмоций — как самостоятельных и самодостаточных «вещей-в-себе».

Практики прозрения – випассана или лхагтонг

- Цель практики прозрения: разбивать иллюзию постоянства, единичности и независимости
- Суть практики прозрения: признание, что все явления взаимозависимы, непостоянны и слагаются из множества составных частей. Мы не можем указать на что либо как на незыблемое, неделимое и вечное. Чем глубже мы исследуем свои мысли, чувства и эмоции, тем лучше мы можем познать их пустую природу.

connection
связь

- Культивирование чувств: доброты, внимания к проблемам других людей, взаимопонимания, готовности помочь и действия направленные на реализацию этих желаний и помыслов.

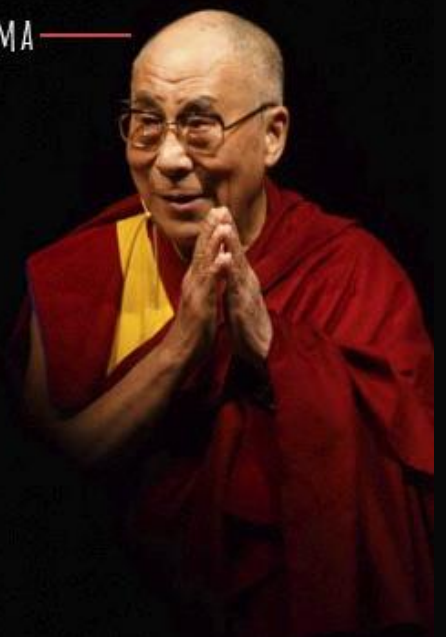
Субъективное чувство заботы и родства по отношению к другим людям
Позитивное социальное восприятие, благодарность признательность
Понимание и признание иной точки зрения, как достойной уважения
Чувство общности со всеми людьми

compassion

СОЧУВСТВИЕ

LOVE AND COMPASSION ARE NECESSITIES, NOT LUXURIES. WITHOUT THEM HUMANITY CANNOT SURVIVE.

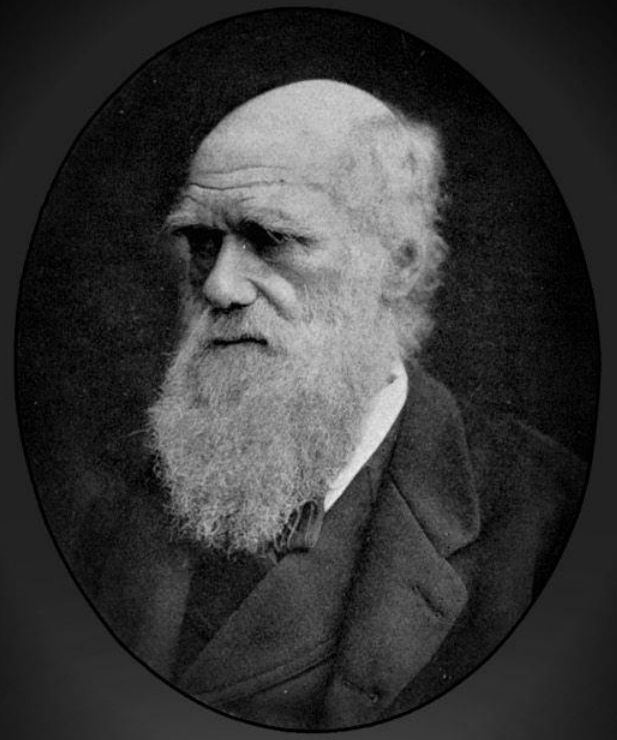
— Dalai Lama —



BIGHIVEMIND.COM

«...сообщества, члены которых относятся друг к другу с наибольшей симпатией, будут и наиболее процветать и произведут наибольшее количество потомства...»

The Descent of Man and Selection in Relation to Sex, London, 1871



Charles Darwin

1809 - 1882

Social Safety Theory (Slavich, 2020)

- Люди эволюционировали, чтобы способствовать социальной безопасности.
- Социальная безопасность полезна для здоровья и поведения человека.
- Социальная угроза вредит здоровью и поведению человека.

Slavich, Social Safety Theory: A Biologically Based Evolutionary Perspective on Life Stress, Health, and Behavior, Annu Rev Clin Psychol. 2020 May 7; 16: 265–295.

Симпатия (сочувствие, сострадание)

- Симпа́тия (греч. συμπάθεια «сочувствие; взаимовлечение» от др.-греч. συμ «вместе» + греч. πάθος «чувство, страсть; влечение») — чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности к кому-либо или чему-либо.
- Симпатия, как правило, возникает на основе общих взглядов, интересов и ценностей, а также вследствие избирательной положительной реакции на внешность, поведение и черты характера другого человека. Симпатия одного человека к другому проявляется как инстинктивная склонность, чувство внутреннего родства между ними.

Корни отчужденности

- В нашем привычном отношении к самим себе, к другим людям, вещам и ситуациям глубоко коренится некое чувство одиночества, отчуждённости — идея собственной независимости, мешающая нашей сплочённости с другими.
- Это чувство различия, отдалённости лежит в основе многих личных и межличностных проблем.
- В сочетании с неудовлетворенностью (страдание перемен) и когнитивными искажениями сравнение себя с другими усиливает ощущение различий.
- В моменты случавшихся проблем мы зачастую считаем, что наши страдания - единственные и неповторимые, мы одиноки.

Loving Kindness And Compassion

- Любящая доброта или милосердие подразумевает желание, чтобы все обрели счастье в этой жизни, и усилие, которое мы вкладываем в то, чтобы достичь этой цели.
- В тибетском контексте сострадание — это спонтанное чувство связи со всем живым. Я чувствую то, что чувствуете вы; вы чувствуете то, что чувствую я. Между нами нет никакого различия. Основное значение сострадания — это «сочувствие», признание того, что я разделяю чувства другого существа.

“Сочувствие и сострадание в восточной философии начинается с себя. Если вы не можете подружиться с собой - как вы можете сочувствовать другим?”

«Self-Compassion»

“Сочувствие прежде всего подразумевает понимание того, что страдания людей такие же как ваши.”

Практики сочувствия - стадии

- Начальную стадию, как правило, называют обычными любовью и состраданием, и она начинается с развития чувства любви и сострадания к самому себе и распространения этого благопожелания на тех, кого мы знаем.
- Вторую стадию часто называют безграничными любовью и состраданием, и это подразумевает распространение пожелания счастья и освобождения от страдания на тех, кого мы даже не знаем.
- Третью стадия называют бодхичитта — это ум, который пробуждён к страданию всех живых существ и спонтанно действует ради избавления их от этого страдания.

Обычные любовь и сострадание - 1

- Научитесь по доброму относится к самим себе и ценить собственные положительные качества. Это не значит жалеть себя. Это не значит бесконечно прокручивать сценарии страдания или сожаления и думать о том, как могло бы всё обернуться, если бы обстоятельства были иными.
- Нет, это подразумевает, что вы наблюдаете своё переживание самих себя в настоящий момент как объект медитативного сосредоточения. В этом случае мы ищем не представление о «я», а скорее яркое ощущение своей жизни в данный момент.

Обычные любовь и сострадание - 2

- Вторая стадия обычных любви и сострадания — осознание, что всё происходящее в уме кого-то другого, возможно, очень похоже на то, что происходит в вашем уме.
- Помня это, мы постепенно начинаем понимать, что нет никакой причины бояться кого-то или чего-то. По большей части мы боимся, не понимая, что тот, с кем мы столкнулись, мало чем отличается от нас самих: он всего лишь обычный человек, желающий себе благополучия.
- Вызовите в своем сознании образ человека, близкого вам. Желайте, чтобы предмет вашей медитации мог переживать то же самое чувство открытости и теплоты, которое вы ощущаете по отношению к нему.

Безграничные любовь и сострадание Практика тонглен

- Сосредоточьтесь на своём дыхании как на средстве дарования всем живым существам всякого счастья, которое вы могли бы испытывать или испытываете теперь, и принятия на себя их страданий. Делая выдох, представляйте, что всё счастье и блага, приобретённые за всю вашу жизнь, изливаются из вас в виде чистого света. Этот свет направляется ко всем существам и растворяется в них, исполняя всех их нужды и устраняя страдания. Делая вдох, представляйте боль и страдание всех живых существ в виде тёмного маслянистого дыма, который вы поглощаете через ноздри и растворяете в своём сердце. Продолжая эту практику, представляйте, что в результате этого все существа освобождаются от страдания и их переполняет счастье и блаженство.

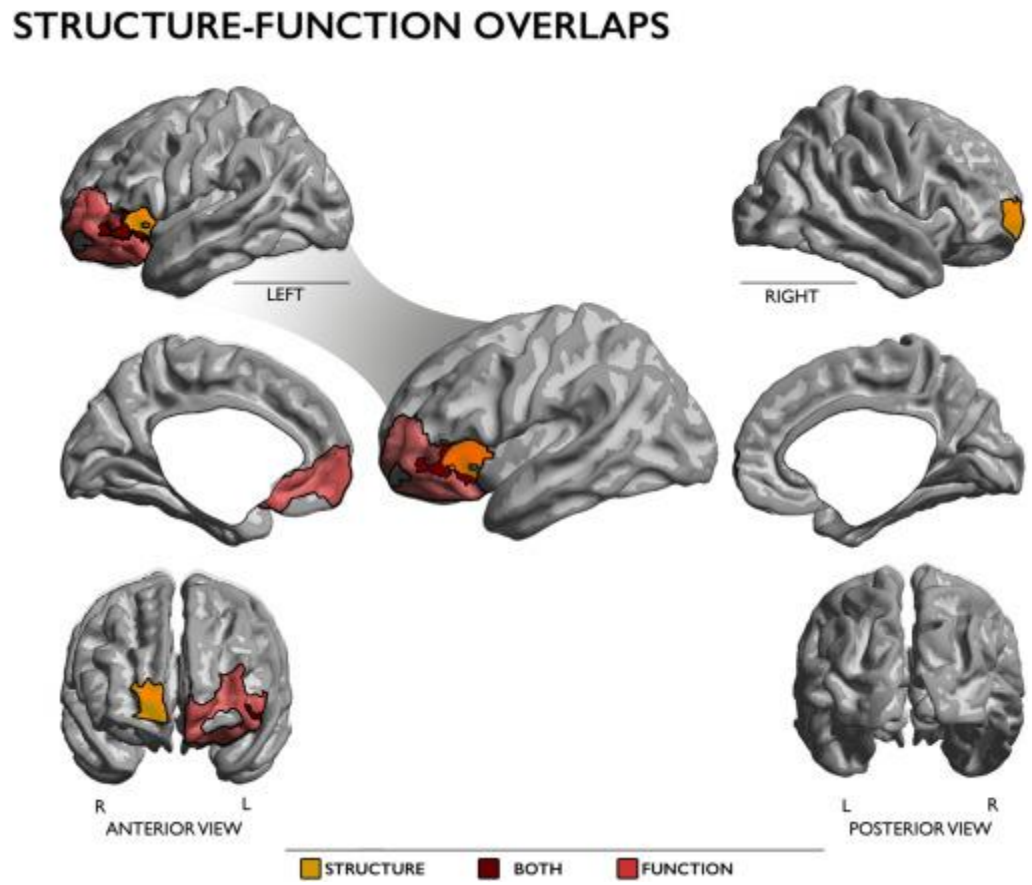
Бодхичитта

- Бодхичитта намерения предполагает развитие искреннего желания поднять всех живых существ на тот уровень, на котором они полностью узнают свою собственную природу. Мы начинаем с мысли: «Я желаю достичь полного пробуждения, чтобы помочь всем живым существам обрести то же самое состояние».
- Цель бодхичитты применения — пробуждение других людей. Бодхичитта намерения — это желание перевести людей из одного «места» в другое. Бодхичитта применения — это средство, с помощью которого мы исполняем наше намерение.
- Абсолютная бодхичитта - «пробужденный ум», ум Будды.

Практика сочувствия

- Шаматха без объекта
- Осознание, что другие люди страдают от переполняющих их эмоций или эмоциональных конфликтов, и, как следствие, постижение: «Я не один страдаю». Вы начинаете ощущать свое единство с другими. Как вы хотите освободиться от страдания, так и другие хотят точно того же; как вы хотите обрести счастье, так хотят этого и другие
- Тонглен - начинаете с того, что направляете внимание на собственное страдание, осознавая, что и другие страдают подобно вам, а потом визуализируете вдыхание всех страданий, мучительных эмоций и ситуаций, переживаемых бесчисленными живыми существами. Затем вы представляете, что излучаете из себя и посылаете другим все свои благие качества, все мимолётные переживания счастья, которые выпадали на вашу долю.

Структурно-функциональные изменения при практиках сочувствия



Engen et al. Structural Changes in Socio-Affective Networks: Multi-modal MRI Findings in Long-Term Meditation Practitioners Neuropsychologia
. 2018 Jul 31;116(Pt A):26-33.

Contents lists available at ScienceDirect

Psychoneuroendocrinology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psyneuen

Kindness in the blood: A randomized controlled trial of the gene regulatory impact of prosocial behavior

S. Katherine Nelson-Coffey[a,*], Megan M. Fritz[b], Sonja Lyubomirsky[b], Steve W. Cole[c,d]

[a] Department of Psychology, Sewanee: The University of the South, 735 University Ave, Sewanee, TN 37383, United States
[b] University of California, Riverside, United States
[c] University of California, Los Angeles, United States
[d] HopeLab Foundation, United States

ARTICLE INFO

Keywords:
Positive psychology
Health psychology
Psychoneuroimmunology

ABSTRACT

Context: Prosocial behavior is linked to longevity, but few studies have experimentally manipulated prosocial behavior to identify the causal mechanisms underlying this association. One possible mediating pathway involves changes in gene expression that may subsequently influence disease development or resistance.
Design, setting, participants: In the current study, we examined changes in a leukocyte gene expression profile known as the Conserved Transcriptional Response to Adversity (CTRA) in 159 adults who were randomly assigned for 4 weeks to engage in prosocial behavior directed towards specific others, prosocial behavior directed towards the world in general, self-focused kindness, or a neutral control task.
Results: Those randomized to prosocial behavior towards specific others demonstrated improvements (i.e., reductions) in leukocyte expression of CTRA indicator genes. No significant changes in CTRA gene expression were observed in the other 3 conditions.
Conclusion: These findings suggest that prosocial behavior can causally impact leukocyte gene expression profiles in ways that might potentially help explain the previously observed health advantages associated with social ties.

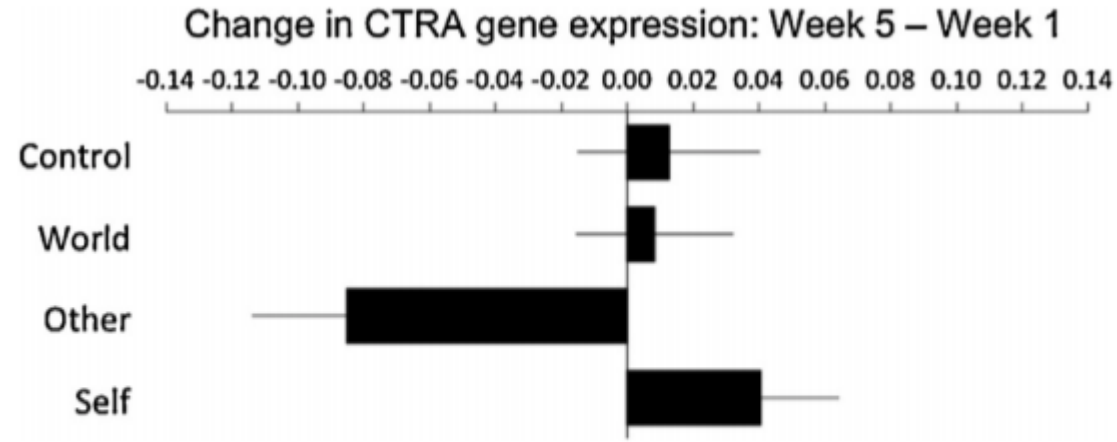


Fig. 3. Change in CTRA gene expression. Data represent mean (± SE) change from baseline to post-intervention follow-up in average expression of 36 CTRA indicator genes. Units are mean of 36 z-transformed values of log2 gene expression levels.

Пенсильванский феномен - Розето

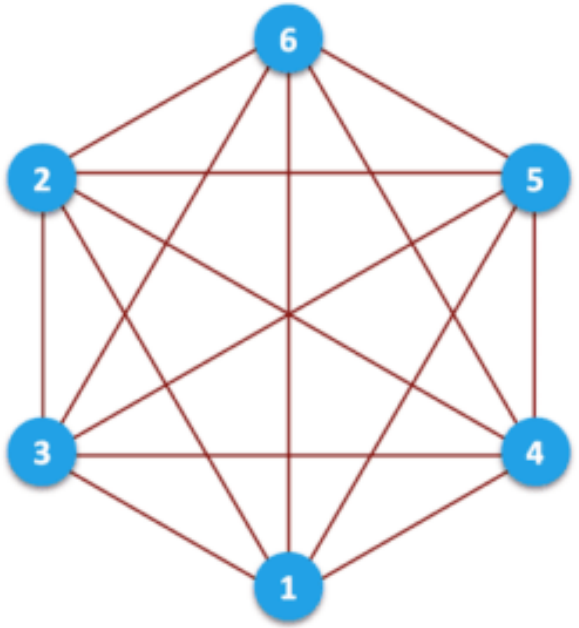
цель

Acceptance Commitment Therapy

- Терапия принятия и ответственности — одно из новейших направлений поведенческой терапии, основанной на принципах осознанности.
- ACT допускает, что психологические процессы в сознании нормального «здорового» человека часто деструктивны и создают психологическое страдание.
- Избавление или снижение симптомов не является целью ACT: в этом подходе считается, что зачастую именно постоянные попытки избавиться от «симптомов» и приводят к психическим расстройствам.

контакт с настоящим моментом, со своим внутренним состоянием и внешним миром

Здесь и сейчас



Принятие
готовность полностью переживать свои мысли, чувства и телесные ощущения

Ценности
мои важные смыслы, все, к чему я стремлюсь и иду по жизни

Расцепление
снижение степени слияния со своими мыслями и эмоциями

Действия
мои реальные действия, которые я планирую и ответственно выполняю

Я-наблюдатель
способность останавливать деятельность, наблюдать и осознавать реальность

Когнитивное разделение

- Мысли, образы, воспоминания и другие процессы в уме — не более чем фрагменты человеческого языка, слова и образы; хотя могут казаться: угрожающими событиями, жесткими правилами, которым приходится подчиняться, объективной истиной и фактами.

Принятие

- Даём пространство неприятным ощущениям, чувствам, желаниям и другим субъективным переживаниям. Позволяем им приходить и уходить без борьбы, не убегаем от них и не уделяем им чрезмерного внимания.

Контакт с настоящим

- Любая практика однонаправленной концентрации

Позиция наблюдателя

- Наблюдение за мыслями – «Вы не есть ваши мысли»

Ценности

- Ценности – это качества, наделяющие вашу жизнь смыслом.
- Это не объекты, ими нельзя обладать, поскольку это качества действий, а не конкретных вещей.
- Ценности – то, что вы делаете, чем руководствуетесь в жизни, или качества того, что вы делаете. Ценности не могут закончиться.

Проактивное поведение, постановка и достижение целей

Psychoneuroendocrinology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psyneuen

Changes in eudaimonic well-being and the conserved transcriptional response to adversity in younger breast cancer survivors

Chloe C. Boyle[a,*], Steve W. Cole[a,b,c], Janine M. Dutcher[d], Naomi I. Eisenberger[e], Julienne E. Bower[a,b,e]

[a] Cousins Center for Psychoneuroimmunology, Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior, UCLA, United States
[b] Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, UCLA, United States
[c] Division of Hematology-Oncology, Department of Medicine, UCLA School of Medicine
[d] Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA, United States
[e] Department of Psychology, University of California, Los Angeles, CA, United States

ARTICLE INFO

Keywords:
Eudaimonia
Psychoneuroimmunology
Cancer
Mindfulness meditation
Gene expression
Immune system

ABSTRACT

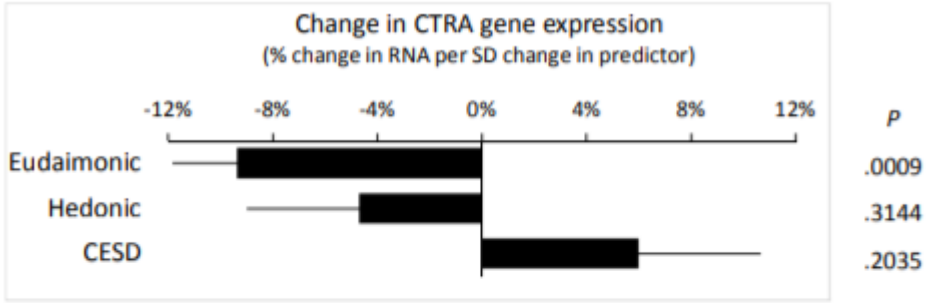
Background: The conserved transcriptional response to adversity (CTRA), characterized by increased expression of proinflammatory genes and decreased expression of antiviral and antibody-related genes, is upregulated in the context of chronic adversity and distress and has been linked to cancer progression. Several studies suggest that the CTRA may also be down-regulated in association with some positive psychological states, particularly eudaimonic well-being. However, it is not clear if the link between inter-individual differences in the CTRA and eudaimonic well-being can be extended to intra-individual change. Using a standardized mindfulness-based intervention, the current study tested whether mindfulness-related increases in eudaimonic well-being related to intra-individual reduction in the CTRA in a sample of younger breast cancer survivors.

Methods: Participants were 22 women who had been diagnosed and treated for early-stage breast cancer at or before age 50 (M_{age} = 46.6 years) and had no evidence of active disease. Women completed self-report questionnaires and provided peripheral blood samples before and after a 6-week mindfulness meditation intervention. Regression analyses were used to quantify associations between the magnitude of change in eudaimonic well-being and the magnitude of change in the global CTRA score.

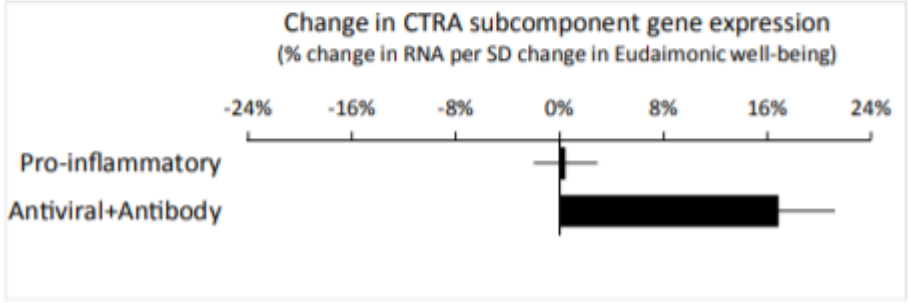
Results: Women reported significant increases in eudaimonic well–being and showed decreased expression of the pro-inflammatory subcomponent of the CTRA from pre- to post-intervention. The magnitude of increase in eudaimonic well-being was associated with the magnitude of decrease in the composite CTRA score, and this relationship was driven primarily by increased expression of the antiviral/antibody-related CTRA subcomponent. While the intervention was also associated with reduced depressive symptoms, there was no association between change in depressive symptoms and change in the overall CTRA composite score or either of its subcomponents.

Conclusions: Results are consistent with the hypothesis that eudaimonic well-being may be an important mechanism in interventions aimed at enhancing health in vulnerable groups, and contribute to our understanding of how psychological well-being may influence physical health in cancer patients.

A.



B.



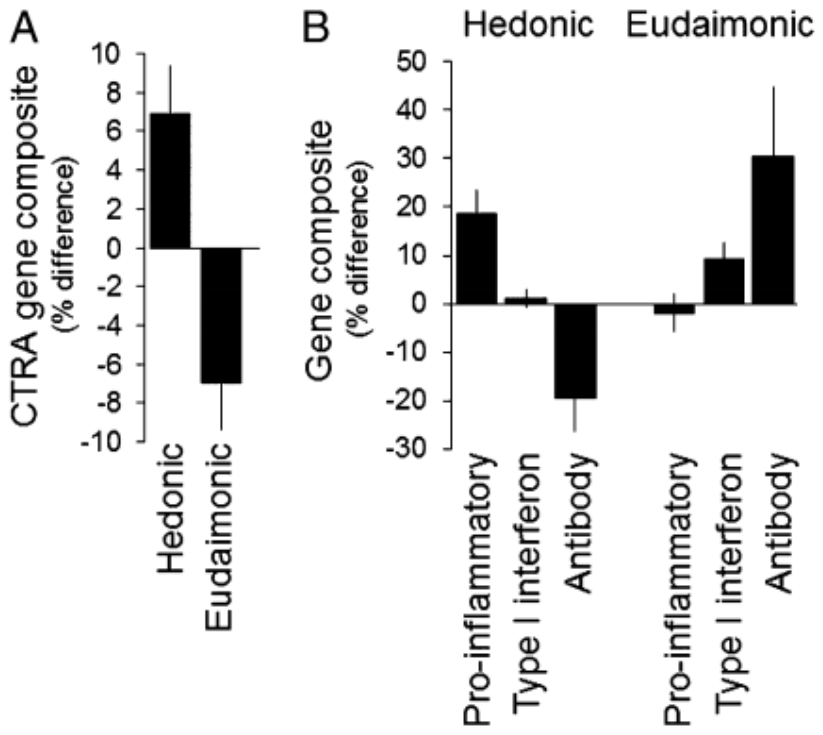
A functional genomic perspective on human well-being

Barbara L. Fredrickson[a], Karen M. Grewen[b], Kimberly A. Coffey[a], Sara B. Algoe[a], Ann M. Firestine[a], Jesusa M. G. Arevalo[c], Jeffrey Ma[c], and Steven W. Cole[c,d,1]

[a]Department of Psychology, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, NC 27599; [b]Department of Psychiatry, University of North Carolina School of Medicine, Chapel Hill, NC 27599; [c]University of California, Los Angeles, School of Medicine, Los Angeles, CA 90095; and [d]Jonsson Comprehensive Cancer Center, Norman Cousins Center for Psychoneuroimmunology, AIDS Institute, and Molecular Biology Institute, University of California, Los Angeles, CA 90095

Edited* by Burton H. Singer, University of Florida, Gainesville, FL, and approved July 2, 2013 (received for review March 20, 2013)

To identify molecular mechanisms underlying the prospective health advantages associated with psychological well-being, we analyzed leukocyte basal gene expression profiles in 80 healthy adults who were assessed for hedonic and eudaimonic well-being, as well as potentially confounded negative psychological and behavioral factors. Hedonic and eudaimonic well-being showed similar affective correlates but highly divergent transcriptome profiles. Peripheral blood mononuclear cells from people with high levels of hedonic well-being showed up-regulated expression of a stress-related conserved transcriptional response to adversity (CTRA) involving increased expression of proinflammatory genes and decreased expression of genes involved in antibody synthesis and type I IFN response. In contrast, high levels of eudaimonic well-being were associated with CTRA down-regulation. Promoter-based bioinformatics implicated distinct patterns of transcription factor activity in structuring the observed differences in gene expression associated with eudaimonic well-being (reduced NF-κB and AP-1 signaling and increased IRF and STAT signaling). Transcript origin analysis identified monocytes, plasmacytoid dendritic cells, and B lymphocytes as primary cellular mediators of these dynamics. The finding that hedonic and eudaimonic well-being engage distinct gene regulatory programs despite their similar effects on total well-being and depressive symptoms implies that the human genome may be more sensitive to qualitative variations in well-being than are our conscious affective experiences.



Psychoneuroendocrinology 62 (2015) 11–17

Contents lists available at ScienceDirect

Psychoneuroendocrinology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psyneuen

Loneliness, eudaimonia, and the human conserved transcriptional response to adversity

Steven W. Cole[a,*], Morgan E. Levine[a], Jesusa M.G. Arevalo[a], Jeffrey Ma[a], David R. Weir[b], Eileen M. Crimmins[c]

[a] David Geffen School of Medicine, University of California, Los Angeles, CA 90095, USA
[b] Survey Research Center, Institute for Social Research, University of Michigan, Ann Arbor, MI, USA
[c] Davis School of Gerontology, University of Southern California, Los Angeles, CA 90089, USA

ARTICLE INFO

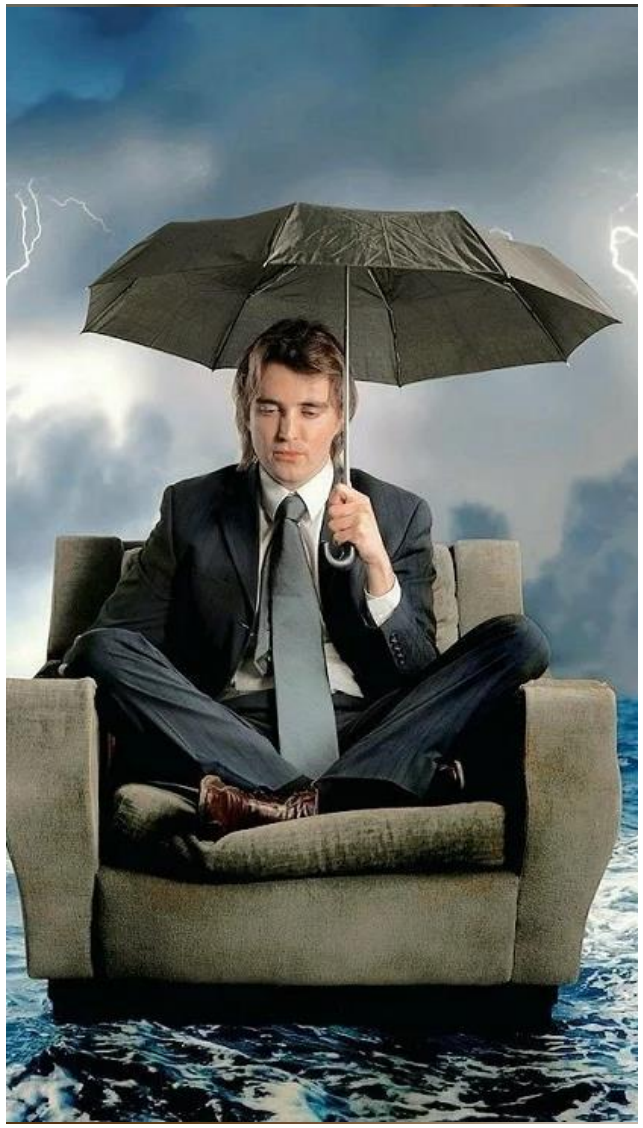
Article history:
Received 22 May 2015
Received in revised form 29 June 2015
Accepted 3 July 2015

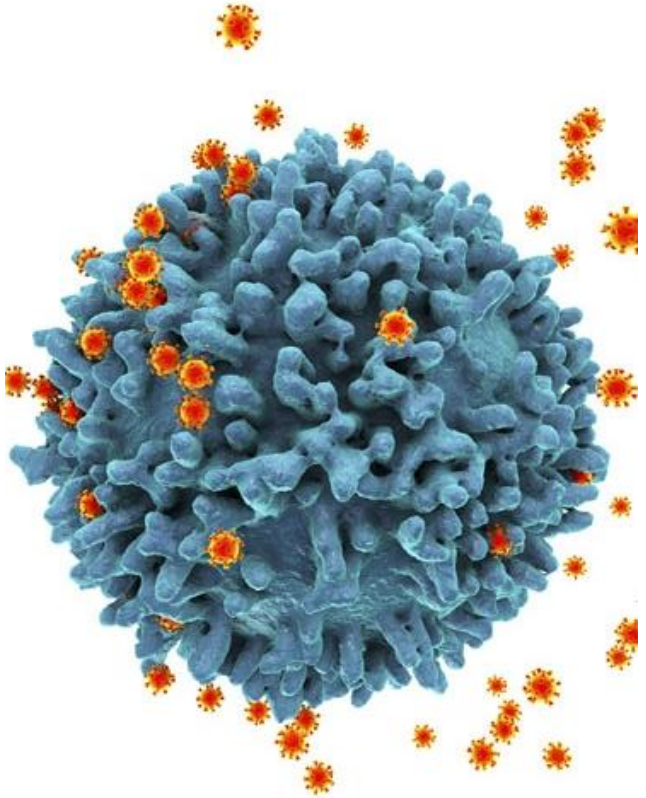
Keywords:
Social genomics
Psychoneuroimmunology
Gene expression
Transcriptome
Microarray
Stress
Social support
Psychological well-being
Eudaimonia
Positive psychology

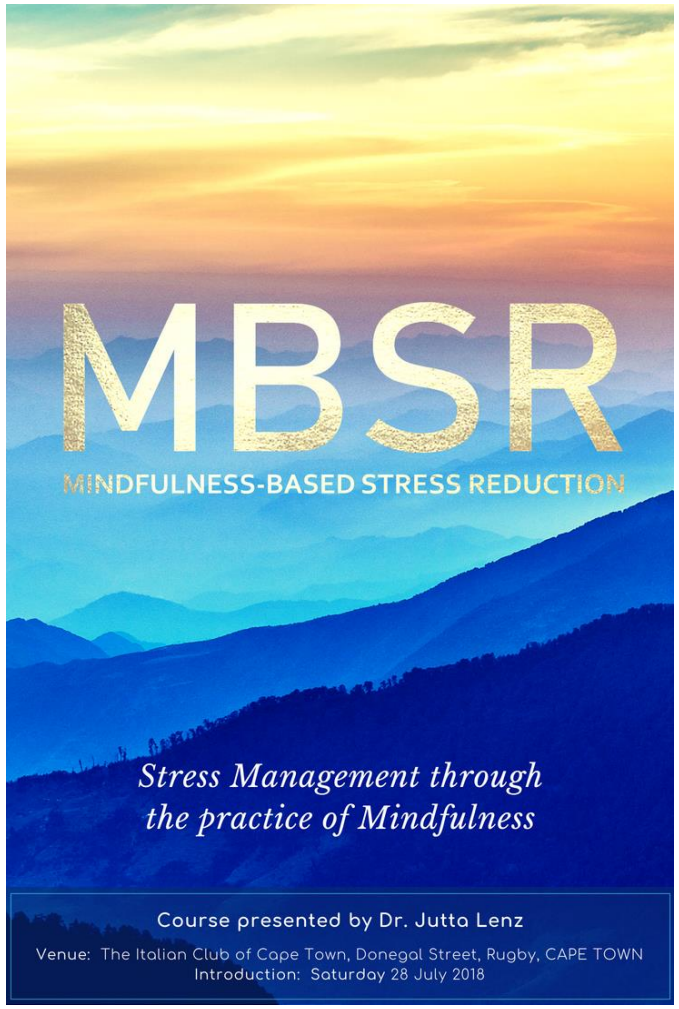
ABSTRACT

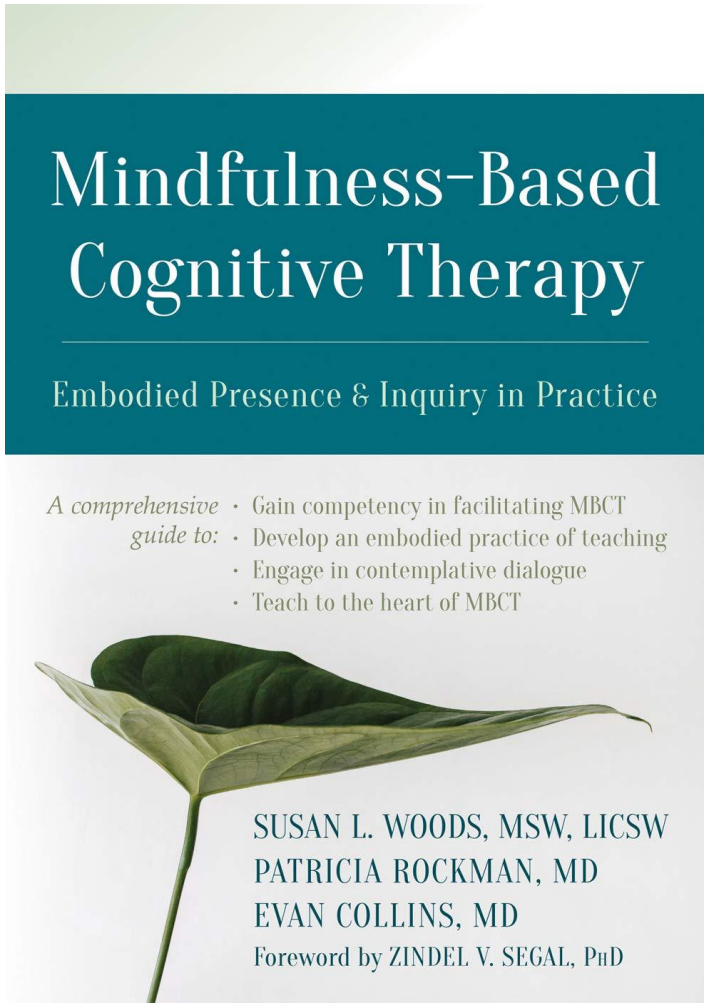
Background: Chronic social adversity activates a conserved transcriptional response to adversity (CTRA) marked by increased expression of pro-inflammatory genes and decreased expression of antiviral- and antibody-related genes. Recent findings suggest that some psychological resilience factors may help buffer CTRA activation, but the relative impact of resilience and adversity factors remains poorly understood. Here we examined the relative strength of CTRA association for the two best-established psychological correlates of CTRA gene expression—the risk factor of perceived social isolation (loneliness) and the resilience factor of eudaimonic well-being (purpose and meaning in life).
Methods: Peripheral blood samples and validated measures of loneliness and eudaimonic well-being were analyzed in 108 community-dwelling older adults participating in the longitudinal US Health and Retirement Study (56% female, mean age 73). Mixed effect linear model analyses quantified the strength of association between CTRA gene expression and measures of loneliness and eudaimonic well-being in separate and joint analyses.
Results: As in previous studies, separate analyses found CTRA gene expression to be up-regulated in association with loneliness and down-regulated in association with eudaimonic well-being. In joint analyses, effects of loneliness were completely abrogated whereas eudaimonic well-being continued to associate with CTRA down-regulation. Similar eudaimonia-dominant effects were observed for positive and negative affect, optimism and pessimism, and anxiety symptoms. All results were independent of demographic and behavioral health risk factors.
Conclusions: Eudaimonic well-being may have the potential to compensate for the adverse impact of loneliness on CTRA gene expression. Findings suggest a novel approach to targeting the health risks associated with social isolation by promoting purpose and meaning in life.
© 2015 Elsevier Ltd. All rights reserved.

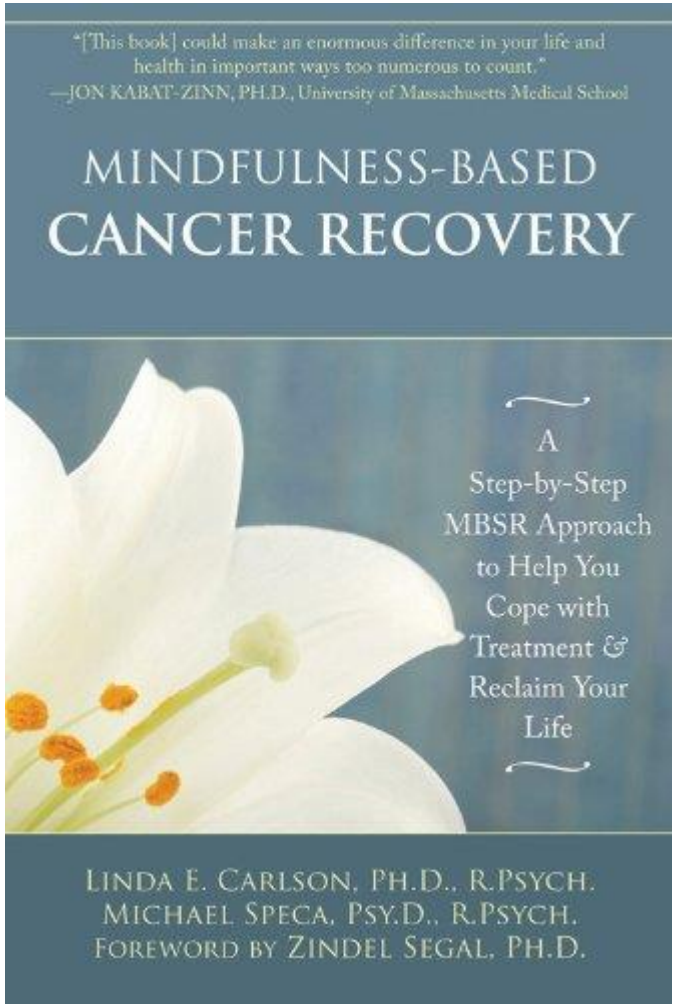
НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ






MBSR
MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION
Stress Management through the practice of Mindfulness
Course presented by Dr. Jutta Lenz
Venue: The Italian Club of Cape Town, Donegal Street, Rugby, CAPE TOWN
Introduction: Saturday 28 July 2018


Mindfulness-Based Cognitive Therapy
Embodied Presence & Inquiry in Practice
A comprehensive guide to:
• Gain competency in facilitating MBCT
• Develop an embodied practice of teaching
• Engage in contemplative dialogue
• Teach to the heart of MBCT
SUSAN L. WOODS, MSW, LICSW
PATRICIA ROCKMAN, MD
EVAN COLLINS, MD
Foreword by ZINDEL V. SEGAL, PhD


"[This book] could make an enormous difference in your life and health in important ways too numerous to count."
—JON KABAT-ZINN, PH.D., University of Massachusetts Medical School
MINDFULNESS-BASED CANCER RECOVERY
A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment & Reclaim Your Life
LINDA E. CARLSON, PH.D., R.PSYCH.
MICHAEL SPECA, PSY.D., R.PSYCH.
FOREWORD BY ZINDEL SEGAL, PH.D.