

TEHNIKE SPROŠČANJA

Spoznali boste osnovne značilnosti in zakonitosti sproščanja. Preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti in uporabo ter dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kako se pripraviti na sproščanje?
- Na kaj je treba biti pozoren pri izvajanju tehnik sproščanja?
- Kako in kdaj izvajati dihalne vaje, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako in kdaj izvajati postopno mišično sproščanje, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako in kdaj izvajati vizualizacijo pomirjujočega kraja, kaj so prednosti te tehnike?
- Kako izbrati ustrezno tehniko sproščanja za lastno izvajanje?

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravlja/zdravstvenovzgojnem centru.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja uro in pol.

Koliko udeležencev je v skupini?
Osem.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?
Priporočamo, da na delavnico pridete v udobnih oblačilih. S seboj prinesite tudi kartico zdravstvenega zavarovanja.



PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja.

Naučili se boste, kako si lahko pomagate sami in izboljšate svoje počutje.

Z drugimi boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Vzroki in simptomi depresije.
- Zdravljenje in premagovanje depresije.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z diagnozo depresije ali s prisotnimi simptomi depresije; zaželeno je tudi udeležba svogcev.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerijo vaš osebni zdravnik, medicinska sestra iz ambulate družinske medicine, zdravnik specialista psihiatrije ali psiholog/klinični psiholog v zdravstveni dejavnosti.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica poteka en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol, ter
- 15 minutno individualno svetovanje.

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.



PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja.

Naučili se boste, kako si lahko pomagate sami in izboljšate svoje počutje.

Z drugimi v skupini boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Vzroki in simptomi tesnobe.
- Zdravljenje in premagovanje anksioznih motenj.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in tisti, ki vas (izrazita) tesnoba ovira pri vsakodnevnem življenju; zaželena je tudi udeležba svojcev.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerijo vaš osebni zdravnik, medicinska sestra iz ambulate družinske medicine, zdravnik specialist psihiatrije ali psiholog/klinični psiholog v zdravstveni dejavnosti.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica poteka en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol, ter
- 15 minutno individualno svetovanje.

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja. Na prvem srečanju boste prejeli priročnik, v katerem so glavne vsebine delavnice, in ga boste ves čas uporabljali tudi kot delovni zvezek.



SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja.

Naučili se boste veččin, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Doživljanje stresa.
- Razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev.
- Duševne in telesne motnje, povezane s stresom.
- Načini spoprijemanja s stresom – načrtovanje odziva na stresne situacije, obvladovanje misli, skrb za dobro psihofizično pripravljenost.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica poteka en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po uro in pol, ter
- 15 minutno individualno svetovanje.

Koliko udeležencev je v skupini?

Osem.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

