

Tečaj za obvladovanje stresa in simptomov depresivnosti in anksioznosti

Komu je namenjen

Tečaj je namenjen kot pomoč vsem, ki se spopadajo s stresom in pridruženimi simptomi depresivnosti in anksioznosti. Prinaša opolnomočenje, samostojno obvladovanje stresnega odziva, s pomočjo tehnik, ki so znanstveno utemeljene in dodobra preizkušene. Tečaj je lahko dobrodošla podpora psihoterapevtskemu procesu ali kot podpora medikamentoznemu zdravljenju.

Tečaj je namenjen tudi vsem strokovnjakom, ki bi si želeli globlji vpogled v praktično delo pri učenju tehnik sproščanja in obvladovanju stresnega odziva in ga s pridom uporabili pri svojih klientih.



Zakaj tečaj

Mnogi ljudje si želijo nekaj spremeniti v svojem odzivanju na stres in se ne znajdejo v poplavi tehnik, metod in pristopov, s katerimi bi učinkovito (a ne čudežno in čez noč) obvladovali svoje težave. Del težav pri obvladovanju stresa zagotovo nezavedno vzdržujemo sami ali jih celo poslabšujemo, zato je še posebej pomembno da se naučimo spraviti svoje čustvovanje in posledično razpoloženje v znosno sfero zmernejšega odzivanja, kjer lahko ostajamo racionalni in ne porabljammo dragocenih virov energije zgolj za "držanje nad vodo". Iz vidika vedenjskih znanosti je odzivanje v veliki meri naučeno, tudi stresni odziv, zato se ga lahko do določene mere odučimo, oziroma z ustrezno vadbo in trudom obvladujemo.

Tečaj je namenjen vsem ki trpijo zaradi:

- paničnih napadov,
- nespečnosti,
- pomanjkanja koncentracije,
- razdražljivosti,
- nezmožnosti uživanja,
- pretirane jeze,
- psihosomatskih težav in kroničnih bolečin,
- utrujenosti,
- psihosomatskim bolečinam v prsih,
- odločanju,
- pozavbljivosti in koncentraciji
- neprestanih negativnih misli

Kaj je

Tečaj je lahko dober začetek in uvod v psihoterapevtsko obravnavo, lahko pa tudi njen spremljevalni del, ker je poudarek izključno na simptomih in ne na vzrokih težav. Za večino ljudi, pa tečaj predstavlja samostojno in povsem zadostno obravnavo za obvladovanje stresa. Osnovni namen dela je opolnomočiti tečajnike, da imajo vpliv na lastno doživljanje in čustvovanje. Tečaj za obvladovanje stresa in simptomov depresivnosti in anksioznosti ni del kognitivno vedenske terapije, temveč samostojno delo na sebi, da bi lahko razvili tiste kompetence, ki so potrebne pri spopadanju s stresom. Tečaj prav tako ni namenjen zdravljenju psihopatoloških motenj. Redukcija in obvladovanje simptomov je seveda dobrodošla, ne prinaša pa sama po sebi ozdravitve od duševnih motenj. Lahko bi rekli da je tečaj sistematično učenje samopomoči pri obvladovanju stresnega odziva. Tečajniki pridobijo uvid vpogled in kar je najpomembnejše praktične izkušnje podprte z demonstracijo in vodeno vadbo pri izvajanju vseh reprezentativnih tehnik, ki predstavljajo vse znane principe pri obvladovanju stresnega odziva. Mnoge tehnike so nastale kot realna potreba ljudi različnih kultur tako za potrebe razvijanja koncentracije, kot samoumirjanja in jih uporabljajo tako za zdravljenje, kot izboljševanje delovne produktivnosti, športnih uspehov in zmanjševanju stresa v kriznih situacijah (interventne službe, vojska, policija ipd.)

Kako poteka

Tečaj poteka v mali skupini do 11 udeležencev (mesta so omejena), enkrat tedensko po 2 terapevtski uri skupaj (90 minut). Delo v mali skupini je v nekaterih pogledih ustrežnejše od individualnih coachingov, saj hkrati omogoča individualiziran pristop in pa vpogled, kako se ostali soudeleženci spopadajo in obvladujejo svoje težave. Delo v skupini prav tako zmanjšuje občutek stigmatiziranosti in osamljenosti glede omenjenih težav. Vsaka vadbena enota je sestavljena iz teoretičnega dela, kjer tečajniki na razumljiv in prilagojen način pridobijo razumevanje kako in zakaj tehnika deluje, kako se jo pravilno izvaja, kakšne so pasti in ovire na poti proti cilju, sledi demonstracija in vadba s povratnimi informacijami.



Vsebina in cilji tečaja

Primarni cilj tečaja je obvladovanje stresne osi, ki je odgovorna za stresni odziv telesa in v primeru kroničnega nadraženja vir številnim nevšečnostim (od razdražljivosti, občutka nemoči, psihosomatskih težav, nespečnosti ipd.) Na tečaju se bomo v varnem in spodbudnem okolju sprva dobro seznanili in pravilno, ter učinkovito vadili tehnike za obvladovanje stresa, kot so progresivna mišična relaksacija, avtohipnoza in avtogeni trening, spoznali se bomo s čuječnostjo, predvsem pa tehnike prilagajali realnim potrebam posameznika. Ljudje smo si zelo različni, zato se je tehnik dobro učiti pod vodstvom, saj so pričakovanja do tehnik zelo različna in pogosto zelo izkrivljena. Tehnike so namreč psiho senzorične veščine in kot take nenaučljive iz knjig. Tehnike pa niso izbrane samo po svoji znanstveno utemeljeni učinkovitosti, pač pa tudi glede na sistematičnost pristopa k zaznavanju in uravnavanju povezave med telesom in umom. Čeprav sta neločljiva celota, lahko vplivamo na odzivanje tako enega, kot drugega na različne načine, ki so odvisni predvsem od naravne danosti (talenta), preteklih izkušenj s podobnimi vadbami in ne nazadnje kaj je nekomu ideološko bližje. Na tečaju bomo predstavili in vadili vse tiste tehnike, ki so reprezentančni predstavniki principov vplivanja na duševnost in obstajajo v nešteti različicah, ki jih v glavnem izkoriščajo zdravniki in šamani, tako da bo lahko vsak tečajnik sam kreiral tehnike, ki mu bodo pisane na kožo, kajti v tem primeru velja, da univerzalnih tehnik ni, oziroma ker je dobro za vse ni dobro za nikogar.

Kako deluje

Učinki tečaja so neposredno povezani z skrbnim izborom znanstveno preverljivih tehnik, ki imajo dokazane učinke na zmanjševanje stresnega odziva pri veliki večini ljudi. Na tržišču je

namreč vse polno novih metod, ki so večinoma samo preobleka za tako ali drugačno obliko sugestivnih terapij. Ko se tečajniki seznanijo s teorijo delovanja mehizmov, ki zmanjšujejo stresni odziv, bodo sposobni vse tehnike ustrezno umestiti in uporabljati v svoj prid. Zapomniti pa si velja, da vaja dela mojstra samo pod pogojem, da mojster vadi. Mnogim je težko vzdrževati določen ritem vadbe in presegati odpore, ki se pri tem pojavljajo. Ljudje navadno odnehajo takrat, ko še niso vložili dovolj truda, da bi dosegli določen učinek, ki jih potem motivira, da z vadbo nadaljujejo. Delo v malih skupinah pod vodstvom, pa je med drugim namenjeno korigiranju napačne vadbe in vztrajanju dokler učinek ni dosežen.

Pogostnost in trajanje

Tečaj obsega 12 tedenskih srečanj, ki trajajo 90 minut.

[Prijava na tečaj](#)