

Mindfulness kognityvinės terapijos programa

Nuo spalio 6 d. Zarasų PSPC, PSC prasideda 8 savaitių dėmesingu įsisąmoninimu (angl. *mindfulness*) grįsta kognityvinės terapijos programa. Tai šiuolaikinės psichologijos moksliniais tyrimais pagrįsta, visame pasaulyje populiari ir efektyvi *mindfulness* ir kognityvinės terapijos programa, skirta žmonėms patyrusiems depresiją, nerimą, aukštą streso lygį bei kitus psichologinius ar psichiatrinius sutrikimus.



Tikslas

Šie praktiniai mokymai skirti žmonėms, norintiems atrasti naujų būdų gyventi su psichologiniais ir psichiatriniais sutrikimais, patiriamu stresu, skausmu ir nemaloniais pojūčiais bei išmokti naujų mąstymo bei elgesio modelių,

kurie padėtų sveikti bei užkirstų kelią galimiems problemos pasikartojimams ateityje.

Mokymų aprašymas

Užsiėmimai organizuojami nedidelėmis uždaromis grupėmis po 7-10 žmonių. Programą sudaro 8-i 2-jų valandų trukmės užsiėmimai, kurie vyks 1-ą kartą per savaitę. Dalyviai gaus: išsamią pratybų dalijamąją medžiagą, meditacijų garso įrašus savarankiškam praktikavimui namuose. Namų darbai yra svarbi programos dalis, padedanti suprasti praktikų naudą bei gauti asmeniškai svarbius atsakymus.

Nauda

8 savaitių dėmesingu įsisąmoninimu grįsta kognityvinės terapijos programa padės Jums ne tik geriau suvokti, kaip stresas veikia Jūsų kasdienybę, bet ir leis geriau susitvarkyti su kasdienes įtampa, nerimu, depresyvumu bei atrasti daugiau vidinės stiprybės susidoroti su neišvengiamais gyvenimo iššūkiais. Šioje programoje įgyti įgūdžiai gali padėti nusiraminti, atgauti vidinę ramybę ir įgyti psichologinio lankstumo bei atsparumo, būti sveikesniais. Gyvenime negalime pakeisti labai daug dalykų, tačiau galime mokytis viską priimti ramiai ir

išmintingai. Tam reikia įgūdžių, kuriuos įgysime ir tobulinsime praktikų metu. Du mėnesiai reguliarių susitikimų, apjungiant teoriją, praktikas, namų darbus bei grįžtamąjį ryšį yra stiprus įrankis siekiant prasmingų pokyčių.

Registracija vyksta iki rugsėjo 30 d.

Pradžia: 2020.10.06

Grupė uždara (t.y. nuo pirmo užsiėmimo nauji nariai nebepriimami) vietų skaičius ribotas.

Mokymus veda: psichologė-psichoterapeutė, Lietuvos kognityvinės ir elgesio terapijos asociacijos narė, Lietuvos įsisąmoninimu grįstos psichologijos asociacijos narė Jadvyga Zakšauskaitė

Kontaktai pasiteiravimui ir registracijai:

jadvyga.zaksauskaite@gmail.com,

tel. 8 385 52710;

tel. +370 67002384

Kreiptis: Zarasų PSPC, PSC 301 kab.