„Szkoła życia z łuszczycą”

Jak radzić sobie ze stresem

Zajęcia prowadzone w formie warsztatowej z elementami mini wykładu.
Warsztat przeznaczony dla pacjentów z łuszczycą.

Cele:

- Nauka rozpoznawania źródeł i symptomów stresu.
- Dostarczenie wiedzy na temat skutków stresu.
- Zapoznanie uczestników z różnorodnymi metodami redukcji stresu z zastosowaniem ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych, wizualizacji oraz wybranych technik pracy z ciałem.
- Pogłębienie odczuwania własnego ciała i nauka technik umożliwiających uwalnianie się od napięć fizycznych i psychicznych.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania niekorzystnych dla zdrowia przekonań i ich modyfikacji.
- Nabycie umiejętności korzystania z różnorodnych metod radzenia sobie ze stresem w celu wzmocnienia własnego zdrowia i rozwoju.
- Rozwijanie umiejętności konstruowania indywidualnego planu przeciwdziałania i łagodzenia skutków stresu.

Treść programu

1. Co wywołuje stres? Poszukiwanie i rozpoznawanie głównych źródeł stresu.

2. Co się dzieje, kiedy przeżywam stres? Rozpoznawanie fizycznych, psychicznych i behawioralnych symptomów stresu.

3. Umiejętność rozróżniania źródeł stresu i sygnałów doświadczanego stresu. Samoocena poziomu odczuwanego stresu i jego głównych przyczyn.

4. Jak postrzegamy stres? Negatywne i pozytywne strony stresu.
   Myśli i przekonania a stres.

5. Stres a choroba. Związek psychiki i ciała.
   Funkcjonowanie układu odpornościowego w stresie.

6. Czynniki wpływające wzmacniająco i obniżająco na odporność w sytuacji stresu.
   Oporność psychiczna - jak ją budować i wzmacniać.

7. Zasoby osobiste i społeczne ważne w procesie radzenia sobie ze stresem.

8. Jak stać się spokojniejszą i zdrowszą osobą.
   Rozwijanie własnych potencjałów.
   Znaczenie pozytywnych emocji w procesie radzenia sobie.

9. Jak skutecznie radzić sobie ze stresem – rozwijanie praktycznych umiejętności w oparciu o wybrane ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, wizualizacyjne oraz pracę z ciałem.
   Poznawczo-behawioralne metody radzenia sobie.
   Modyfikacja niekorzystnych dla zdrowia przekonań.

10. Budowanie indywidualnego planu uwalniania się od stresu.