

PREVENTIVNI PROGRAM ZA PREPREČEVANJE DEPRESIJE



Termini:

- 1. od 12.04. do 14.06.2010
- 2. od 27.09. do 15.11.2010

PREVENTIVNI PROGRAM ZA PREPREČEVANJE DEPRESIJE

Program je usmerjen v preprečevanje pojavljanja ali poglobljanja depresivnih stanj. Program temelji na čuječnost usmerjeni kognitivni terapiji (Mindfulness based cognitive therapy), ki je namenjena preventivi pojavljanja depresivnih epizod. Pristop temelji na učenju čuječnosti (mindfulness) in vsebinah, ki se usmerjajo na poznavanje in obvladovanje depresije. Program razvija nov odnos do samega sebe – sprejemajoče zavedanje misli, čustev in telesnih reakcij.

ČUJEČNOST

Čuječnost je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Zavedamo se lahko svojih misli, čustev, razpoloženja, telesnih občutkov in svojega vedenja, pa tudi zvokov, oblik in barv, vonjev in okusov, s katerimi prihajamo v stik. Svojega doživljanja se zavedamo z odprtostjo, sprejemanjem in radovednostjo.

V številnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da ima takšen pristop do lastnega doživljanja pomembne pozitivne učinke na številnih področjih življenja, vključno z boljšim počutjem, zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnih občutij, izboljšanjem na področju partnerskih odnosov in večjo kvaliteto življenja nasploh.

KAJ JE DEPRESIJA?

Depresija je resno in dalj časa trajajoče stanje, za katerega je značilno, da normalna žalost preraste v boleča stanja obupa, brezvoljnost, pomanjkanje motivacije in utrujenost. Kadar se depresivna stanja še poslabšujejo, prihaja tudi do občutij skrajne žalosti in obupa, skupaj z nizkim samospoštovanjem, občutki krivde, težavami s pomnjenjem in pozornostjo. Pojavijo se lahko še spremembe v delovanju osnovnih telesnih funkcij, npr. motnje spanja, hranjenja, zmanjšana fizična aktivnost. Nemalokrat so prisotna občutja nevrednosti, nesmiselnosti življenja in s tem misli, da ni vredno živeti.

VSEBINA PROGRAMA:

- učenje prepoznavanja depresivnih stanj
- pridobivanje teoretičnih znanj o depresiji – o njenem nastanku, poteku, lastnostih
- pridobivanje znanj o lastnem individualnem in medosebnem načinu delovanja
- učenje vzpostavljanja novega odnosa do izkušenj z depresivnimi stanji
- pridobivanje novih spretnosti vzpostavljanja odnosa do svojih čustev, misli in telesnih občutkov

KOMU JE PROGRAM NAMENJEN:

Psiho-edukativni program je namenjen posameznikom, ki:

- so v preteklosti imeli depresivne simptome,
- se večkrat srečujejo z depresivnimi občutki,
- so v preteklosti že imeli depresijo.

Program pa ni namenjen osebam, ki so trenutno v depresiji.

IZVEDBA PROGRAMA:

Dvomesečni program vključuje eno individualno in 9 skupinskih srečanj, ki potekajo enkrat tedensko po dve uri. Posamezna srečanja vključujejo teoretični del in izkustvene vaje, prav tako pa udeleženci v času med srečanji samostojno delajo doma. Delo doma je usmerjeno na učenje čuječnosti in prenos veščin iz programa v vsakodnevno življenje.

IZVAJALKI PROGRAMA:

Melita Košak, univ.dipl. psihologinja
Mateja Ušlakar, mag.ekon.; univ.dipl.soc.del.

PRIJAVNICA:

Rad/a bi se udeležil/a

Preventivnega programa za preprečevanje depresije, ki bo potekal v terminu:

1. od 12.04. do 14.06.2010
2. od 27.09. do 15.11.2010

Ime in priimek:

Naslov:

Telefon:

e-mail:

Status:

- zaposlen/-a
- brezposeln/-a
- študent/-ka
- upokojenec/-ka

Programa se želim udeležiti zaradi:

PRISPEVEK:

Prispevek za 20 urni seminar znaša na osebo 60 EUR, za redne študente, brezposelne in upokojence 40 EUR (v ceno je všet DDV). Program je sofinanciran s strani Mestne občine Ljubljana.

KJE IN KDAJ?

Srečanja bodo potekala ob ponedeljkih med 18:00 in 20:00 uro. Potekala bodo v Ljubljani v prostorih Inštituta IPSA, Stegne 7, (4. nadstr.)

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

Število mest je omejeno, zato bomo upoštevali prijave po vrstnem redu.

Prijavljeni bodo vabljeni na prvo individualno srečanje.

Kotizacija se plača po individualnem srečanju do pričetka programa na račun Inštituta IPSA (Naziv: Inštitut IPSA. Zg. Gameljne 55a, 1211 Lj-Šmartno. Transakcijski račun: 02032-0254270905). Prijavo pošljite na naslov Inštituta. Prijavite se lahko tudi po telefonu ali elektronski pošti.

Inštitut za integrativno psihoterapijo

in svetovanje

Stegne 7

1000 Ljubljana

Tel: 041 232 654

Spletna stran: www.institut-ipsa.si

e-mail: info@institut-ipsa.si