

Depresija in anksioznost sta motnji, ki ovirajo kakovostno življenje posameznika. Simptomi vplivajo na vsakodnevno delovanje. Delavnica in izobraževanje je namenjeno tako posameznikom, ki trpijo za depresijo, kot tudi njihovim svojcem.

<b>Anksioznost</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tesnobna motnja</li><li>- anksioznost</li><li>- nevroznanost in sodobna spoznanja na tem področju</li><li>- Živim, a nimam življenja!</li></ul>
<b>Depresija</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kaj je depresija in kaj ni?</li><li>- Simptomi depresije.</li><li>- Kako prepoznamo pri sebi?</li><li>- Kaj se dogaja z možgani?</li><li>- Kako z negativnimi mislimi?</li><li>- Poiskati pomoč - je moč!</li><li>- O stiskah ne govorimo!</li></ul>
<b>Kako si pomagati?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kdaj k zdravniku?</li><li>- Kdaj na psihoterapijo?</li><li>- Okrepiti notranjo moč in vire moči.</li><li>- Učenje sprostitvenih tehnik, meditacije, progresivne mišične relaksacije, tehnike dihanja, vodena vizualizacija in razumevanje vpliva telesne aktivnosti na možgane.</li><li>- Kaj lahko storim zase?</li><li>- Kam po pomoč?</li><li>- Dobri medsebojni odnosi v družini in med prijatelji - sprejeti pomoč.</li><li>- Spoznajte sami sebe (kaj imate radi, kaj vam povzroča stres, kako se odzivate), kaj vas sprošča..</li><li>- Kako se spoprijemati s stresom in izzivi v življenju (ne vse naenkrat)!</li><li>- Kako zaščititi sebe?</li></ul>
<b>Strokovno voden razbremenilni pogovor v skupini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- udeleženci spregovorijo o svojih stiskah z namenom razbremenitve</li><li>- podpora, spodbuda</li><li>- depresija, kot priložnost</li></ul>
<b>Možnost individualnega razgovora</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- V časovnem okviru 30 min</li></ul>

Sabina Kračun mag. zak. in druž. štud.,

[sabina@terapija-kracun.si](mailto:sabina@terapija-kracun.si) T: 030/608-997

<https://www.terapija-kracun.si/>

[www.zavodbalance.si](http://www.zavodbalance.si)

Zavod Balance

Center za psihoterapijo,  
izobraževanje in Bownovo  
terapijo