



Moterų ratas „Pažink savo nerimą“

Psichoedukacinė grupė moterims, norinčioms sumažinti nerimo jausmą ir vidinę įtampą.

Nerimas yra dažnai pasireiškianti emocija, kuomet žmogus patiria stresą ir įtampą. Jis yra skirstomas į normalų ir pataloginį. Normalu jausti nerimą laukiant neaiškaus pavojaus arba nepalankaus situacijos vystymosi. Patologinis nerimas atsiranda be jokios realios, aiškiai suprantamos priežasties ir pasireiškia bloga nuojauta, įtampa, neramumu, tokia būseną ilgai pradedama trukdyti kasdieniam gyvenimui.

Moterų rate kalbėsime apie tai, kaip priimti nerimą kaip natūralią emociją, kaip atpažinti nerimą keliančias mintis, jausmus ir iš to kylantį elgesį, praktiškai išbandysime įvairias nerimą ir įtampą mažinančias valdymo technikas.

Lauksime Jūsų 2023 m. sausio mėn. 12, 19, 26 d. nuo 10 val.

Užsiėmimų trukmė 1 val.

- Užsiėmimus veda psichologė Giedrė Milkevičė
- Moterų rato užsiėmimai vyks adresu Kauno r. sav., Garliava, Vytauto g. 68
- Registracija el. paštu krzpsychologas@kaunorspc.lt arba tel. nr. 837 551 241,