

»Podpora pri spoprijemanje s tesnobo«.

Namenjena je osebam z diagnozo anksiozne motnje, osebam, pri katerih so prisotni simptomi motnje, ni pa še diagnoze (napoti zdravnik družinske medicine) in njihovim svojcem. Na delavnici boste lahko;

- spoznali osnovne značilnosti anksioznosti, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja,
- pridobili znanja in veščine s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje,
- z drugimi udeleženci v skupini lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

Delavnica bo potekala v sejni sobi Zdravstvenega doma in sicer;

1. Delavnica 1.2.2019 ob 10.00h »Vzroki in simptomi anksioznih motenj«
2. Delavnica 5.2.2019 ob 10.00h »Zdravljenje in premagovanje anksioznih motenj«
3. Delavnica 12.2.2019 ob 10.00h »Vpliv misli na čustva, vedenja in telo«
4. Delavnica 21.2.2019 ob 10.00h »Preprečevanje poslabšanj in ponovitev«.

Na delavnico je potrebna napotitev s strani zdravnika družinske medicine ali referenčne medicinske sestre. Za dodatne informacije smo Vam na voljo na telefon 03 56 54 474 ali mail; zvc@zd-hrastnik.si

Vljudno vabljeni, Tamara Zemljak, dipl.m.s.