**Atbalsta grupas pieaugušajiem stresa un depresijas profilaksei ESF projektā „Dzīvo veselīgi Rēzeknes novadā!”**

**nodarbību apraksts**

**(Psihoterapeits Marks Jermaks)**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. un 2. nodarbība. Ievads jūtu pasaulē** | Iepazīšanās. Dalībnieku gaidas un grūtības. Atbalsta grupas normas, noteikumi, principi. Jūtu realitāte mūsu dzīve. Jūtu bloķēšanas izpausmes. Iespējas atjaunot saikni ar savu jūtu realitāti. Covid-19 krīzes specifiskā ietekme jūtu realitātē.  |
| **3. un 4. nodarbība. Stress, nemiers, trauksme** | Trauksmes jēdziens, būtība un izpausmes. Kas slēpjas zem vārda „stress”, un kā tas skar katru no dalībniekiem. Neirotiska trauksme. Eksistenciāla traukme. Trauksmes pašregulācijas iespējas.  |
| **5. un 6. nodarbība. Trauksmes un citu problemātisku jūtu ģenēze** | Ģimenes modeļi un to ietekme uz jūtu izdzīvošanu. Ierastu reakcijas veidu korekcijas iespējas un ierobežojumi.  |
| **7. un 8. nodarbība. Jūtu fenomenoloģija** | Ķermeniskas izpausmes, sajūtas, reakcijas, šķietami iracionāla uzvedība. Covid-19 krīzes specifiskā ietekme. Par ko stāsta mana trauksme/vaina/kauns/skumjas un tml. |
| **9. un 10.nodarbība. Mūsu dzīves nostādnes** | Apzinātas un neapzinātas nostādnes. To ietekme uz stresu, depresiju un citām problemātiskām parādībām. Nostādņu korekcijas iespējas.  |
| **11. un 12. nodarbība. Depresija, skumjas, nomāktība** | Nomāktības izpausmes un darbības mehānismi. Kas slēpjas aiz nomāktības. Pašpalīdzības veidi. Darbs pāros. Vadītā meditācija.  |
| **13. un 14. nodarbība. Starpposma analīze, prakse** | Grupas darbības starpposma analīze. Cik lielā mērā dalībniekiem izdodas sasniegt savus mērķus? Praktisks darbs ar aktuālām dalībnieku grūtībām. Grupas atgriezeniskā saite.  |
| **15. un 16. nodarbība. Spriedze, dusmas, agresija** | Spriedze, dusmas, agresija, to būtība un funkcijas cilvēka psihē. Lietot dusmas konstruktīvā veidā – kā?  |
| **17. un 18. nodarbība. Dusmas, trauksme, nomāktība** | Dusmas, trauksme, nomāktība – savstarpēja saikne un izreaģēšanas veidi. Darbs pāros. Vadītā meditācija.  |
| **19. un 20. nodarbība. Attiecības un problemātiskas jūtas** | Attiecību modeļi bērnībā un tagadnē. To saistība ar stresu, depresiju, agresivitāti un atkarībām. Individuāls darbs ar dalībnieku grūtībām.  |
| **21. un 22. nodarbība. Attiecības un problemātiskas jūtas. Turpinājums** | Attiecības un problemātiskas jūtas – iekšējie mehānismi un cēloņsakarības. Prakse – atpazīstam grūtības šeit un tagad.  |
| **23. un 24 .nodarbība. Mīlestība pret sevi** | Mīlestība pret sevi, tās nozīme attiecībās. Mīlestība pret sevi Vs egoisms. Veselīgi mīlestības modeļi. Ko nozīmē praktizēt mīlestību pret sevi ikdienā.  |
| **25. un 26. nodarbība. Mīlestība vai līdzatkarība** | Līdzatkarības jēdziens un būtība. Līdzatkarības ietekme uz raksturīgām emocionālām grūtībām. Līdzatkarības pārvarēšanas stratēģijas.  |
| **27. un 28. nodarbība. Patiesas rūpes par sevi/patiesas rūpes par citiem** | Patiesas rūpes vai glābšanas sindroms. Empātija un atbalsts sev ikdienā. Praktiskas metodes un pašpalīdzības veidi.  |
| **29. un 30. nodarbība. Grupas darba apkopojums** | Teorētiska materiāla apkopojums. Dalībnieku atgriezeniskā saikne. Katra dalībnieka virzības dinamika un analīze. Grupas pieredzes īstermiņa un ilgtermiņa ietekme dalībnieku pieredzē. Veidi, kā turpināt grupā iesāktos procesus.  |