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

**nodarbību apraksts**

**(Psihoterapeits Nikola Dzina)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.-2. nodarbībaIepazīšanās.Sadarbības rāmis.Grupas noteikumi.Nodarbību tēmu precizējums.Psiholoģiskās labsajūtas nozīme mūsdienās.  | 3.-4. nodarbībaJūtu nozīme cilvēka dzīvē:jūtu atpazīšana,jūtu veidi un to nozīme,jūtas un uzvedības paterni. | 5.-6. nodarbībaTrauksme. Trauksmes veidi. Pašpalīdzības prasmes trauksmes mazināšanai.Trauksme un neziņa. | 7.-8. nodarbībaBailes. Baiļu veidi. Pašpalīdzības metodes baiļu mazināšanai. |
| 9.-10. nodarbībaDusmas. Dusmu menedžments. Efektīvas stratēģijas dusmu izpaušanā. Dusmu nozīme. Veselīgās dusmošanas stratēģijas. | 11-12. nodarbībaVainas izjūta. Vaina un kauns. Vaina un atbildība. Vainas izjūtu veidi un to nozīme cilvēka psiholoģiskai stabilitātei. | 13.-14. nodarbībaCieņa un pašcieņa.Cieņas nozīme cilvēku attiecībās. Pašvērtējums un vajadzības. Savu vajadzību apzināšana un stratēģijas to apmierināšanai.  | 15.-16. Laime un prieks.Mīlestība. Kā veicināt laimes izjūtu ikdienā. Prieks un ierobežojumi. |
| 17.-18.nodarbībaKrīzes. Veidi. Stadijas. Palīdzība krīzē. | 19.-20.nodarbībaizdegšana. Izdegšanas stadijas. Pašnovērtējums un pašpalīdzības stratēģijas. Kad ir jāvēršas pēc palīdzības un kad es varu palīdzēt sev pats. | 21.-22. nodarbībaDepresija. Depresijas veidi. Depresijas profilakse. Palīdzības iespējas. | 23.-24. Stress. Veidi. Pašpalīdzības stratēģijas. |
| 25.-26. nodarbībaŠeit un tagad. Ko tas nozīmē mūsu mainīgos un neskaidros apstākļos. Relaksācijas tehnikas un paņēmieni. «Ātrā palīdzība» sev.  | 27.-28. nodarbībaAttiecības. Nobriedušo attiecību raksturojums. Attiecības kā resurss krīzes pārvarēšanā. Attiecības ar sevi, citiem, pasauli. |  29.-30. nodarbībaNoslēgums.Atgriezeniskā saite.Apkopojums par nodarbībās piedzīvoto pieredzi. Ko es varu paņemt līdz sev no šīs pieredzes. |  |