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

**nodarbību apraksts**

**(Psihoterapeits Nikola Dzina)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.-2. nodarbība  Iepazīšanās.  Sadarbības rāmis.  Grupas noteikumi.  Nodarbību tēmu precizējums.  Psiholoģiskās labsajūtas nozīme mūsdienās. | 3.-4. nodarbība  Jūtu nozīme cilvēka dzīvē:  jūtu atpazīšana,  jūtu veidi un to nozīme,  jūtas un uzvedības paterni. | 5.-6. nodarbība  Trauksme. Trauksmes veidi. Pašpalīdzības prasmes trauksmes mazināšanai.  Trauksme un neziņa. | 7.-8. nodarbība  Bailes. Baiļu veidi. Pašpalīdzības metodes baiļu mazināšanai. |
| 9.-10. nodarbība  Dusmas. Dusmu menedžments. Efektīvas stratēģijas dusmu izpaušanā. Dusmu nozīme. Veselīgās dusmošanas stratēģijas. | 11-12. nodarbība  Vainas izjūta. Vaina un kauns. Vaina un atbildība. Vainas izjūtu veidi un to nozīme cilvēka psiholoģiskai stabilitātei. | 13.-14. nodarbība  Cieņa 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.nodarbība  Krīzes. Veidi. Stadijas. Palīdzība krīzē. | 19.-20.nodarbība  izdegšana. Izdegšanas stadijas. Pašnovērtējums un pašpalīdzības stratēģijas.  Kad ir jāvēršas pēc palīdzības un kad es varu palīdzēt sev pats. | 21.-22. nodarbība  Depresija. Depresijas veidi. Depresijas profilakse. Palīdzības iespējas. | 23.-24. Stress. Veidi. Pašpalīdzības stratēģijas. |
| 25.-26. nodarbība  Šeit un tagad. Ko tas nozīmē mūsu mainīgos un neskaidros apstākļos. Relaksācijas tehnikas un paņēmieni. «Ātrā palīdzība» sev. | 27.-28. nodarbība  Attiecības. Nobriedušo attiecību raksturojums. Attiecības kā resurss krīzes pārvarēšanā. Attiecības ar sevi, citiem, pasauli. | 29.-30. nodarbība  Noslēgums.  Atgriezeniskā saite.  Apkopojums par nodarbībās piedzīvoto pieredzi. Ko es varu paņemt līdz sev no šīs pieredzes. |  |