

12 alkalmas autogén tréning csoport indul márciusban IBD-vel élők számára.

A gyulladásos bélbetegség-a colitis ulcerosa és Crohn betegség- multifaktoriális eredetű krónikus betegség. A többi betegséghez hasonlóan pszichoszociális faktorok és pszichoszomatikus tényezők egyaránt szerepet játszhatnak a betegség létrejöttében, lefolyásában. Több kutatás rávilágított a terápiás sikeresség, a megfelelő életminőség fenntartása szempontjából a jó orvos-beteg együttműködés mellett a pszichés szempontok fontosságára. Egyrészt stresszes életesemények a betegség akut fellángolását vagy a gyógyulás lassulását okozhatják. Másrészt maga a betegség is stresszforrás lehet, a krónikus betegségek sokszor megterhelőek, megváltozik a beteg életminősége, megváltozik a testéről és az által az önmagáról alkotott képe.

Az autogén tréning bizonyítottan hatékony relaxációs módszer, rendszeres gyakorlással a pszichoszomatikus betegségek tüneteinek enyhüléséhez vezet. A test öngyógyító folyamatait erősíti, segít a stressz hatásaink csillapításában, javul közérzetünk, a jó közérzet által pedig „pszichológiai immunrendszerünk” is erősödik, így könnyebben megküzdünk betegségünkkel. A relaxáció alatt megtanuljuk a nyugalmi pszichovegetatív tónus akaratlagos létrehozását és fenntartását először nyugalmi közegben, majd a mindennapi élet körülményei között is. Stresszmentes állapotban -orvosi kezelés mellett- csökkenhet az aktív gyulladásos időszakok megjelenése, elhúzódása. A testünk irányításán keresztül növekszik énhatékonyságunk és önbizalmunk. A módszer elsajátítása során fejlődik önismeretünk.

Időpont: péntekenként 18:30-20:00, 12 alkalommal

Első alkalom: március 22, péntek

Ár: 6000 Ft/alkalom

Helyszín: online

A csoportot vezeti: Kiss Klaudia pszichológus, autogén tréner

A csoportba való bekerülést egyéni beszélgetés előzi meg, ez történhet online vagy személyesen.

Érdeklődni az alábbi elérhetőségen lehet: 06/70-428-0125 vagy

k.kiss06@gmail.com



