

MOKYMŲ „PSIČIKOS SVEIKATOS IR EMOCINIO RAŠTINGUMO MOKYMAI“ PROGRAMA

Vieta: Šiaurės Lietuvos Kolegija

2023 m. balandžio 25 d.

I. PSIČIKOS SVEIKATA. SIMPTOMŲ ATPAŽINIMAS IR ĮVEIKA.

9.00-11.30	Psichikos sveikata. Kas yra psichikos sveikata. Sužinoti, kokie pagrindiniai psichikos komponentai. Supažindinimas su Asmeninės sveikatos inventoriu. Inventoriaus pildymas, rezultatų aptarimas. Psichikos sutrikimai. Pagrindiniai žinotini psichikos sutrikimai: nuotaikos sutrikimai, neuroziniai bei asmenybiniai sutrikimai.
11.30-11.40	<i>Pertrauka</i>
11.40-12.10	Depresija – kas tai yra. Pagrindiniai depresijos simptomai. Testas savo depresiškumo lygio įvertinimui. Kaip padėti sau ar artimajam.
12.10-13.10	<i>Pietų pertrauka</i>
13.10-14.40	Nerimas - pagrindiniai nerimo simptomai. Kasdienio nerimo ir nerimo sutrikimo skirtumai. Testas savo nerimo lygio įvertinimui.
14.40-14.50	<i>Pertrauka</i>
14.50-16.00	Nerimo įveika – minčių valdymas, miego higiena, aktyvumas. Aptarimas.

2023 m. balandžio 26 d.

II. STRESAS, JO ĮVEIKA.

9.00-11.30	Stresas, streso rūšys, streso šaltiniai, reagavimas į stresą. Kovok, bėk, sustink režimai ir jų fiziologinis pasireiškimas.
11.30-11.40	<i>Pertrauka</i>
11.40-12.10	Nervų sistemos reguliavimo technikos psichologiniam atsparumui didinti 1 dalis: kvėpavimo pratimai, kūno skenavimas, akių judesių technikos. Praktinės užduotys.
12.10-13.10	<i>Pietų pertrauka</i>
13.10-14.40	Nervų sistemos reguliavimo technikos psichologiniam atsparumui didinti 2 dalis: raminantis lietimasis klausos stimuliacija, išsižeminimo technikos. Praktinės užduotys, aptarimas.
14.40-14.50	<i>Pertrauka</i>
14.50-16.00	Asmeninio rūpinimosi savimi plano sudarymas, pristatymas.

2023 m. gegužės 2 d.

III. PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS.

9.00-11.30	Savęs pažinimas ir psichologinis atsparumas. Kaip išnaudoti smegenų ypatumus pokyčiams pasiekti (neuromokslinis pokyčių paaiškinimas). Praktinės užduotys.
11.30-11.40	<i>Pertrauka</i>
11.40-12.10	Pokyčių gyvenime įgyvendinimas ir išlaikymas. Praktinės užduotys.
12.10-13.10	<i>Pietų pertrauka</i>

IV. PSICHOLOGINĖ PAGALBA.

13.10-14.40	Psichologinė pagalba Šiauliuose. Kaip ieškoti pagalbos. Požymiai, leidžiantys nuspręsti kokia pagalba reikalinga.
14.40-14.50	<i>Pertrauka</i>
14.50-16.00	Aptarimas, apibendrinimas.