

Grupa wsparcia dla chorych na RZS

Kryterium kwalifikacji do grupy:

- wiek powyżej 18 lat
- diagnoza RZS lub przewlekły ból
- doświadczanie dolegliwości z powodu choroby przewlekłej

Limit: 12 osób

Planowany czas rozpoczęcia zajęć: wtorki godz. 17.00

1. 2.04.2019 - Spotkanie warsztatowe „Wprowadzenie do terapii”
2. 9.04.2019 - Spotkanie warsztatowe „Teorie bólu i oddychanie torem przeponowym”
3. 16.04.2019 - Spotkanie warsztatowe „Progresywna relaksacja mięśni i wizualizacja”
4. 23.04.2019 - Spotkanie warsztatowe „Myśli automatyczne a ból”
5. 7.05.2019 - Spotkanie warsztatowe „Restrukturyzacja poznawcza”
6. 14.05.2019 - Spotkanie warsztatowe „Radzenie sobie ze stresem”
7. 21.05.2019 - Spotkanie warsztatowe „Regulacja aktywności wg kryterium czasowego”
8. 28.05.2019 - Spotkanie warsztatowe „Planowanie przyjemnych zajęć”
9. 4.06.2019 - Spotkanie warsztatowe „Radzenie sobie ze złością”
10. 11.06.2019 - Spotkanie warsztatowe „Higiena snu”
11. 18.06.2019 - Spotkanie warsztatowe „Zapobieganie nawrotom bólu i plan na wypadek zaostrzenia dolegliwości”
12. 25.06.2019 - Konsultacje indywidualne

W celu skutecznej terapii należy uczestniczyć we wszystkich spotkaniach, ale w przypadku małej liczby chętnych istnieje możliwość dołączenia do grupy w trakcie trwania cyklu. Jeśli jakiś temat cieszyłby się dużym zainteresowaniem istnieje szansa zorganizowania pojedynczego warsztatu na wybrany temat.