

Warszawa, 19 marca 2020 r.

Stowarzyszenie Polskie Amazonki Ruch Społeczny zaprasza na warsztaty radzenia sobie ze stresem dla osób w trakcie leczenia onkologicznego i ich bliskich w formie ONLINE

„Zdrowiej" to program warsztatów wspierających radzenie sobie ze stresem w trakcie leczenia onkologicznego oparty o metody mindfulness i coachingu kryzysowego, który Ruch Społeczny Polskie Amazonki realizuje od 2018 roku. Obecnie warsztaty będą realizowane w formie online.

- *„Spotkania online mają być wsparciem dla pacjentów i ich bliskich w całej Polsce, którzy czują silny stres i chcą lepiej sobie z tym stresem radzić. Obecna sytuacja może być szczególnie trudna dla osób w trakcie leczenia onkologicznego, które już wcześniej doświadczały przecież dużo stresu. Przekazujemy konkretną wiedzę i ćwiczenia, które praktycznie pokazują jak wspierać siebie na co dzień. Mamy nadzieję, że ta forma spotkań okaże się przydatna i wspierająca dla pacjentów"* – mówi Elżbieta Kozik, prezes Ruchu Społecznego Polskie Amazonki.

Spotkania online odbywają się we wtorki o 17.30. Najbliższe spotkania i tematy:

- 24.03 – jak radzić sobie z myślami (jaki wpływ na to jak się czujemy ma nasz sposób myślenia, jak kształtować wspierające przekonania, jak radzić sobie z zamartwianiem i natłokiem myśli)
- 31.03 - jak pomagać sobie w trudniejszych chwilach (rola nastawienia względem tego co „trudne", kształtowanie w sobie życzliwości i współczucia, dbanie o siebie w trudnościach)
- 7.04. - jak radzić sobie ze stresem (radzenie sobie ze stresem jako umiejętność, którą można kształtować i rozwijać, jak oswajać stres, jak minimalizować skutki stresu długotrwałego)
- 14.04. – komunikacja i relacje z innymi ludźmi (jak porozumiewać się, aby rozumieć się i wspierać, rola osób bliskich, komunikowanie swoich potrzeb, szukanie wsparcia)

Udział w spotkaniach jest bezpłatny. Aby wziąć udział w pierwszym spotkaniu należy zarejestrować się pod linkiem: https://webinar.getresponse.com/GCCSG/mysli---jak-sobie-z-nimi-radzic-cykl-zdrowiej

METODY, na których opiera się program „Zdrowiej”:

- Mindfulness czyli metoda rozwijania uważności poprzez medytację od wielu lat praktykowana jest jako uzupełnienie leczenia szpitalnego i w wielu krajach jest refundowana przez system ochrony zdrowia. Badania naukowe pokazują, że praktyka medytacji uważności prowadzi do łagodzenia objawów, zarówno psychicznych i fizycznych związanych z leczeniem chorób onkologicznych.

- Coaching kryzysowy jest szczególnie pomocny, gdy emocje są tak silne, że przestajemy sobie z kryzysem radzić (sytuacje takie jak długotrwały stres, utrata poczucia sensu, choroba). Kiedy zwracamy się o pomoc, proces wychodzenia z kryzysu jest łagodniejszy i pozwala nam odkryć w sobie duży potencjał do dalszego rozwoju lub do zmiany albo do akceptacji tego, co nas spotkało.

W ramach programu na stronie www.ruchspoleczny.org.pl została przygotowana specjalna zakładka „Zdrowiej”, która służy jako baza online treści i narzędzi prezentowanych podczas spotkań i warsztatów.

Link do wydarzenia FB: https://www.facebook.com/events/548848042516899/

Więcej informacji www.ruchspoleczny.org.pl

POLSKIE AMAZONKI RUCH SPOŁECZNY

Polskie Amazonki Ruch Społeczny to organizacja pożytku publicznego, której celem jest wywarcie pozytywnego wpływu na standard diagnostyki, leczenia i rehabilitacji wszystkich rodzajów nowotworów. Stowarzyszenie inicjuje i wspiera akcje profilaktyczne i edukacyjne związane z rakiem piersi, tarczycy, płuc, skóry, jajnika, wątroby oraz nerek.

Jeśli chcesz wesprzeć co robimy, pamiętaj o nas przekazując swój 1% - Polskie Amazonki Ruch Społeczny KRS 0000346788