

L'INSOMNI, UN PROBLEMA AMB SOLUCIÓ

DURADA RECOMANADA: cinc sessions de noranta minuts cadascuna, amb una periodicitat setmanal.

DESTINATARIS: Totes aquelles persones que, per la causa que sigui, pateixen insomni i hi volen trobar una solució. També hi poden participar professionals de la salut que desitgin tenir aprofundir en les teràpies de tractament de l'insomni.

OBJECTIUS:

- Distingir els diferents tipus d'insomni que existeixen i quines són les seves causes
- Conèixer quines són les teràpies més efectives per dormir millor
- Assolir estratègies per aconseguir un son reparador

CONTINGUTS:

- L'activitat del cervell durant el son
- La quantitat de son necessitem i com va canviant amb els anys
- El rellotge biològic i com influeix en l'insomni
- Els diferents tipus d'insomni i les seves causes
- L'ambient i les conductes més idònies per a un son reparador
- Errors cognitius relacionats amb l'insomni
- El paper tenen les preocupacions diàries en l'insomni
- L'estil de vida i l'insomni
- La dificultat per expressar les emocions i l'insomni
- Tècniques i estratègies que tenim al nostre abast per superar l'insomni
- Avantatges i inconvenients de la medicació per dormir
- Teràpies naturals per afrontar l'insomni
- Estratègies personalitzades per fer front a l'insomni
- Pràctiques: tècniques de relaxació, tallers, qüestionaris, tasques per fer a casa...

EL MALTRACTAMENT PSICOLÒGIC: UN PROBLEMA DE SALUT

DURADA RECOMANADA: cinc sessions de noranta minuts cadascuna, amb una periodicitat setmanal.

DESTINATARIS: totes les persones interessades en conèixer el fenomen del maltractament psicològic (mobbing, bullying, maltractament a la parella...) i els seus efectes sobre la salut física i mental.

OBJECTIUS:

- Conèixer les característiques del maltractament psicològic
- Saber quines són les seves conseqüències per a la salut
- Conèixer estratègies per superar el trauma causat per a un maltractament

CONTINGUTS:

- Les diferents fases del maltractament psicològic
 - Perfil psicològic del maltractador
 - Perfil psicològic de la víctima
 - Conseqüències del maltractament sobre la salut mental
 - Conseqüències del maltractament sobre la salut física
 - Com sortir d'un maltractament psicològic
 - Com recuperar-se física i psicològicament d'un maltractament
 - El paper dels professionals de la salut
 - El paper de l'escola i els mitjans de comunicació
-

RECOLZAMENT PSICOLÒGIC PER DEIXAR DE FUMAR

DURADA RECOMANADA: sis sessions de noranta minuts cadascuna, amb una periodicitat setmanal.

DESTINATARIS: Totes aquelles persones que hagin decidit deixar de fumar o tinguin pensat fer-ho.

OBJECTIUS:

- Distingir els ganxos publicitaris per atrapar la gent en el tabaquisme
- Conèixer tots els efectes negatius del tabac per a la salut física
- Assabentar-se dels perjudicis del tabac per a la salut mental
- Conèixer les múltiples avantatges de deixar de fumar
- Assolir estratègies per gestionar l'ansietat
- Rebre recolzament psicològic de grup per deixar el tabac
- Conèixer les diferents teràpies per deixar de fumar que hi ha al mercat i aprendre a escollir la que s'escau millor a les pròpies necessitats

CONTINGUTS:

- Breu història de la publicitat i el tabac
- Llista d'avantatges d'abandonar el tabac
- Perjudicis físics i psicològics del tabac
- Tècniques de relaxació i gestió de l'ansietat
- Pautes concretes per superar els primers dies sense tabac
- Pautes concretes per mantenir-se allunyat/da del tabac
- Test de dependència psicològica del tabac
- Test de dependència física del tabac
- Teràpies per deixar de fumar i quina és la més adequada per cadascú: quin tipus de fumador/a sóc jo? quin tipus de teràpia necessito?
- Recolzament de grup per deixar de fumar
- Avaluació del curs

CONVIURE AMB EL DOLOR CRÒNIC

DURADA RECOMANADA: vint-i-cinc sessions de noranta minuts cadascuna, amb una periodicitat setmanal.

DESTINATARIS: Totes aquelles persones que, per la causa que sigui, pateixen dolor crònic i volen aprendre a conviure-hi.

OBJECTIUS:

- Aprendre diferents estratègies per conviure amb el dolor crònic
- Conèixer quins són els símptomes paral·lels al dolor crònic i la millor manera d'afrontar-los
- Aprendre a buscar els recursos terapèutics més adequats per conviure amb el dolor crònic

CONTINGUTS:

- Les diferents causes del dolor crònic
- Els diversos professionals de la salut que poden tractar el dolor crònic
- Estratègies psicològiques adequades per conviure amb el dolor crònic
- L'insomni i el dolor crònic: estratègies per afrontar-lo
- Les pèrdues de memòria i el dolor crònic: estratègies per evitar el deteriorament cognitiu
- L'estil de vida saludable i el dolor crònic
- L'expressió dels sentiments i el dolor crònic
- Balanç de costos-beneficis de la medicació
- Pràctiques: tècniques de relaxació, tallers, qüestionaris, tasques per fer a casa...