



Gegužės 2 d. psichologas Paulius Rakštikas mūsų mokykloje vedė užsiėmimus tema „Šiuolaikiniai psichologijos būdai susiduriant su mūsų laikmečio problemomis: stresu, nerimu, depresija“.

Sprendžiant įvairius psichologinius sunkumus, vis daugiau ekspertų siūlo dėmesingu įsisąmoninimu (angl. mindfulness) grįstas praktikas. Moksliniai tyrimai rodo, kad dėmesingu įsisąmoninimu pagrįsti metodai mažina stresą, depresijos simptomus ir jos atkryčio riziką, nerimo simptomus bei gerina bendrą psichinę gerovę.

Ši paskaita buvo skirta susipažinti su šių praktikų taikymu ir kartu išbandyti trumpus pratimus, kuriais labiau pažinome savo pačių dėmesį.

Dėkojame lektoriui ir Tauragės visuomenės sveikatos biurui

{AG}2019/Paskaita_sveikata{/AG}