



## **Σεμινάριο για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης**

### **Αντιμετωπίζοντας τα εσωτερικά και εξωτερικά αδιέξοδα**

Πώς θα βγεις από τα αόρατα δίχτυα της κατάθλιψης. Πώς θα σταματήσει ο φαύλος κύκλος της αρνητικής κατάστασης που σαμποτάρει τις ενέργειές σου. Πώς θα απελευθερωθείς από τα δεσμά της κατάθλιψης και να βρεις τη δύναμή σου για να κάνεις τις αλλαγές που σου εξασφαλίζουν την καλύτερη πορεία.

Μετά την παρακολούθηση του σεμιναρίου θα έχεις απαντήσεις για τα πιο κάτω:

- ✓ Ποια ήταν τα λάθη που έκανες αναφορικά με τους στόχους, τις προτεραιότητες και την έκφρασή σου και ποιος είναι ο άλλος τρόπος.
- ✓ Γιατί δεν βοηθά μόνο η εξωτερική δράση και πώς η εσωτερίκευση μπορεί να λειτουργήσει ως φάρμακο άμεσης δράσης.
- ✓ Πώς θα μειωθεί η απόσταση από τους στόχους σου και πώς θα μπορείς κάτω από όλες τις περιστάσεις να αντλεις ικανοποίηση.
- ✓ Πώς να πετύχεις την αυτονομία σου ανεξάρτητα από τις εξωτερικές συνθήκες.
- ✓ Γιατί δεν παίρνεις την αγάπη που θέλεις.
- ✓ Πώς θα οργανώσεις το ψυχικό σου σύστημα για να διαχειρίζεται τις δύσκολες καταστάσεις.
- ✓ Πώς θα αναβαθμίσεις τις εσωτερικές σου δυνάμεις. Γιατί η παύση μπορεί να είναι σημαντική.

Η κατάθλιψη είναι μια εμπειρία κατά την οποία ο άνθρωπος αισθάνεται βαθιά θλίψη και εγκατάλειψη της ζωτικότητάς του. Εγκλωβισμένος σε αδιέξοδα τόσο εσωτερικά όσο και αυτά που προκύπτουν από το περιβάλλον, ζει μια επώδυνη κατάσταση που δυσκολεύεται καμιά φορά ακόμα και να ζητήσει βοήθεια. Είναι οι φάσεις μεγάλων ή σημαντικών αλλαγών για το άτομο, είναι η περίοδος της προσωπικής και εξωτερικής κρίσης. Το άτομο κυριεύεται από το αίσθημα ότι τον απορροφά μια μαύρη τρύπα και δεν ξέρει πώς να το σταματήσει. Δεν ξέρει πότε θα τελειώσει ο εφιάλτης. Όσοι περιγράφουν τις εμπειρίες τους αναφέρουν πως έψαχναν νόημα, πως ήθελαν χρόνο μόνοι, πως δεν αγαπήθηκαν και δεν τους άφησαν χώρο... Μα σαν τελείωσε όλο αυτό ένιωσαν πως ολοκληρώθηκε μια φάση αναγέννησης.

Στο σεμινάριο αυτό:

- Θα μιλήσουμε για την κατάθλιψη
- τους παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξή της
- τον φαύλο κύκλο της κατάθλιψης
- θα εξετάσουμε τη λειτουργία του ψυχικού συστήματος κατά την εμφάνισή της
- θα προτείνουμε τρόπους αντιμετώπισης και συμπεριφοράς για την αποφυγή της
- θα παρουσιαστούν κλινικά παραδείγματα και εναλλακτικοί τρόποι θέασης της καταθλιπτικής προβληματικής.

Εισηγήτρια: Νατάσα Σιώλου, Ψυχολόγος Ψυχοθεραπεύτρια MSc.

Ημερομηνία διεξαγωγής: 26/11/2015

Τόπος διεξαγωγής: Κυπριακή Εστία (Κέκροπος 3, Πλάκα)

Ωρες: 19:30-21:00

Το σεμινάριο απευθύνεται σε όλους και είναι δωρεάν.

Για δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνήστε ηλεκτρονικά στο [nat.siolou@gmail.com](mailto:nat.siolou@gmail.com) ή στο 6951731513.

*Με τη στήριξη της Ένωσης Κυπρίων Ελλάδας (Ε.Κ.Ε)*

#### **Συχνές ερωτήσεις:**

##### **Ποια είναι η εισηγήτρια;**

Η εισηγήτρια, Νατάσα Σιώλου, ξεκίνησε την πορεία της ως εκπαιδευτικός φιλόλογος στη Μέση Εκπαίδευση στην Κύπρο και συνέχισε με σπουδές στην Ψυχολογία με απόκτηση πτυχίου και μεταπτυχιακού τίτλου και εξειδίκευσης στη Συστημική Ψυχοθεραπεία. Είναι Ψυχολόγος Ψυχοθεραπεύτρια και Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης και Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού. Κάνει σεμινάρια για το κοινό και εταιρείες στην Ελλάδα και την Κύπρο.

##### **Ποιοι έχουν συμμετάσχει στα σεμινάρια της;**

Όσοι ενδιαφέρονται για θέματα ψυχολογίας, όσοι επιθυμούν να διαχειριστούν προσωπικές τους καταστάσεις, εταιρείες, στελέχη, οργανισμοί, μαθητές, γονείς.

##### **Γιατί ένα τέτοιας αξίας σεμινάριο προσφέρεται δωρεάν;**

Στόχος είναι να ωφεληθούν όλοι.