

Poštovani,

obavještavamo Vas da će u organizaciji Gradskog ureda za branitelje biti održan **Program Integralnog pristupa poboljšanja zdravlja i prevencije samoubojstava hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji**. Program je namijenjen hrvatskim braniteljima iz Domovinskog rata i članovima njihovih obitelji starijim od 16 godina.

Program se provodi kroz dvije radionice tijekom dva dana u trajanju od 09,00 do 16,00 sati, u grupama od 5 – 16 polaznika, a provode ga stručnjaci iz Core integra d.o.o i to psiholozi i psihijatri s višegodišnjim iskustvom rada sa sudionicima i stradalnicima iz Domovinskog rata.

Za svakog polaznika osigurani su priručnici s cjelovitim opisima svih prorađenih tema, posebno za svaku radionicu.

### **Sadržaj radionica:**

#### **Radionica 1: „Stres i suicidi – reci NE“ – Prevencija suicidalnih sklonosti hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji**

##### **SVRHA**

- razumjeti pojave stresa, PTSP-a i samoubojstava, njihovog nastanka i posljedica
- naučiti prepoznati znakove stresa, PTSP i suicidalnog ponašanja
- usvojiti postupke pružanja neposredne potpore i pomoći osobama u krizi

##### **CILJEVI**

##### **Na ovoj radionici polaznici će naučiti:**

- Što je stres i što ga uzrokuje – vrste stresora?
- Što su traumatski stresori i kako reagiramo na njih?
- Kako se nositi sa stresom i s PTSP-om?
- Kakve su posljedice stresa i PTSP-a za ukupno zdravlje?
- Kako živjeti s osobom koja pati od kroničnog stresa ili od PTSP-a?
- Što uzrokuje pojavu samoubojstva?
- Kakva je veza između samoubojstava i psihičkih bolesti, poremećaja i krize?
- Kako prepoznati suicidalne znakove?
- Kako razgovarati s osobom u krizi?
- Kako preventivno djelovati u situaciji (suicidalne) krize?
- Kada i gdje potražiti stručnu pomoć za suicidalnu osobu?

#### **Radionica 2: „Zdravlje, stres i oporavak – što mogu sam“ – Tehnike samoregulacije psihofizičkog stanja**

##### **SVRHA**

- razumjeti uzajamnu povezanost psihičkog i tjelesnog funkcioniranja
- naučiti tehnike i metode samopomoći i samoregulacije

##### **CILJEVI**

##### **Na ovoj radionici polaznici će naučiti:**

- Na koje načine možemo sami regulirati naše psihofizičko stanje?
- Kako izazvati reakciju psihofizičkog opuštanja?
- Kako pomoću vježbi disanja regulirati unutarnju napetost?
- Koje vježbe mišićne relaksacije mogu pomoći u otpuštanju stresa?

- Kako koristiti moć pozitivnog razmišljanja i tehniku kreativne vizualizacije?
- Kako upravljati svojim mislima i osjećajima?
- Što je autogeni trening i kako ga primijeniti?
- Kakva je veza između vjere, stresa i zdravlja?
- Koja je uloga prehrane u otpuštanju stresa?

### **Termini provođenja radionica:**

1. 18. i 19. 05. 2015.
2. 20. i 21. 05. 2015.
3. 25. i 26. 05. 2015.
4. 01. i 02. 06. 2015.
5. 08. i 09. 06. 2015.
6. 10. i 11. 06. 2015.
7. 15. i 16. 06. 2015.
8. 17. i 18. 06. 2015.
9. 01. i 02. 07. 2015.
10. 06. i 07. 07. 2015.
11. 08. i 09. 07. 2015.

Program će se održavati u prostorijama **Područnog ureda Dubrava, dvorana AB/I. kat**, na adresi **Avenija Dubrava 49**, u naprijed navedenim terminima od 09,00 do 16,00 sati.

Vaše prijave zaprimat ćemo na brojeve telefona: 01/6100 386; 01/6100 389 i 01/6100 339 ili putem mail-a: [branitelji@zagreb.hr](mailto:branitelji@zagreb.hr).

Prilikom prijave svojih članova molimo da navedete **imena i prezimena i telefonski kontakt polaznika**.

Kako se program provodi kroz dvije radionice od 5 do 16 polaznika, ukoliko se za isti termin prijavi veći broj sudionika od predviđenog, sudionike ćemo rasporediti u prvi slijedeći slobodan termin, vodeći računa o redosljedu prijave i mogućnostima sudionika.

Ukoliko postoji interes za održavanje radionica vikendom, molimo Vas da Gradski ured za branitelje izvijestite o tome.

S poštovanjem,

Gradski ured za branitelje