

ΝΕΟ-ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

(Αρ. Εγγραφής ΗΕ-146713)

Εγγεγραμμένης Σχολή Επαγγελματικής Κατάρτισης στις Εναλλακτικές & Συμπληρωματικές
Θεραπευτικές Επιστήμες σύμφωνα με τον Περί Εταιρειών Νόμο (κεφ.113) Άρθρο 15 (1) της
Κυπριακής Δημοκρατίας.

ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣΣ



ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣΣ Practitioner Diploma Stress Management

Οι Σύμβουλοι διαχείρισης Στρέσς- Αγχωματικών καταστάσεων
λειτουργούν ως σύμβουλοι για την πρόληψη της ψυχοσωματικής αρρώστιας και μη
χρήσης τοξικών ουσιών, ναρκωτικών & Τοξικοεξάρτησης,.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η αύξηση της ζήτησης
στο Επάγγελμα αυτό θα είναι κατακόρυφη.

ΠΑΡΤΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

ΤΑΧΥΡΡΥΘΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Part-Time & On-Line - Εξ' Αποστάσεως/Σεμινάρια/Διαλέξεις

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα:

- Βασική Ανατομία & Φυσιολογία
- Εισαγωγική διάλεξη
- Τα είδη του άγχους /Stress/Υπερένταση
- Αγχώδεις καταστάσεις-Φύση του άγχους
- Κλινικές μορφές του άγχους
- Συνηθισμένο εξηρημένο και υποκειμενικό άγχος άγχος
- Νευρωτικό άγχος
- Αγχώδης υστερία και ψυχαναγκασμοί-ψυχαναγκαστικές νευρώσεις
- Οξειδωτικό Στρέςς
- Στρέςς Διατροφή & Τρόπος Ζωής
- Αίτια δημιουργίας του άγχους και οι διαβαθμίσεις του
- Γενικά αίτια του άγχος στον εργασιακό χώρο
- Το Στρέςς στο σπίτι
- Άγχος και τύπος προσωπικότητας
- Αιτίες κακοδιαχείρισης του εργασιακού χρόνου
- Παράγοντες σπατάλης του χρόνου στην άσκηση της Διαχείρισης.
- Τρόποι αξιοποίησης του χρόνου
- Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους /Στρέςς.
- Αντιμετωπίζοντας τον εαυτό μας
- Φυσικά συμπληρώματα και άγχος
- Βασικές μέθοδοι χαλάρωσης
- Εφαρμογές ήπιας χαλάρωσης
- Τεστ, ασκήσεις

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το πρόγραμμα Εκπαίδευσης Συμβούλων Διαχείρισης Άγχους, είναι διάρκειας 12 μηνών και έχει σχεδιαστεί για να διδάξει συγκεκριμένες τεχνικές στην επικοινωνιακή διαχείριση και αντιμετώπιση των ψυχοπιεστικών καταστάσεων της ζωής.

Τα αποτελέσματα του Στρες (Άγχους) είναι πολλά:



Μειωμένη απόδοση στην εργασία, σχολείο. Πεπτικές διαταραχές, Κυκλοφοριακές διαταραχές,, αϋπνία, Διάφορες μρφές φυγής (τοξικομανία, Αλκοολισμός, σεξουαλικές επαφές ανηλίκων με την σχετική αύξηση των αφροδισίων, αυτοκτονίες, φοβισμένα και απαγοητευμένα γηρατειά, αύξηση του ποσοστού των ψυχοσθενειών κάθε μορφής, καρδιοπάθειες, έλκη, υψηλή πίεση, άσθμα, αλλεργίες, πονοκεφάλο, πόνοι, αρθρίτιδα.....

Τα Αγχώδη άτομα ρέπουν προς τις τοξικο-εξαρτήσεις , τσιγάρο, ναρκωτικά, αλκοόλ, και προς την αυτοκτονία.

Η οικονομική κρίση φαίνεται ότι έχει αγγίξει κάθε πτυχή της καθημερινής μας ζωής, με αντίκτυπο το έντονο ψυχολογικό στρες που μας οδηγεί στην αρρώστια, στην αυτοκτονία, στην μαρτυρική ζωή.

Όταν προαισθανθείτε αγχωμένοι είσθε στο στάδιο του συναγερμού-ο εγκέφαλος στέλνει σήματα στα επινεφρύδια να παράγουν 40 περίπου ορμόνες, κυρίως αδρεναλίνη και κορτιζόλη. Η αδρεναλίνη έχει άμεση δράση, ενώ της κορτιζόλης διαρκεί περισσότερο. Και οι δύο δίνουν μια ώθηση στο ζάχαρο του αίματος. Στην πραγματικότητα, η μέση έκκριση αδρεναλίνης ενός ταξιδιώτη που έχει κολλήσει στην κίνηση, του δίνει αρκετή γλυκόζη, ώστε να τον κάνει να τρέξει για ένα μίλι.

Όταν οι αντιδράσεις στο στρές είναι ENTONEΣ η γίνονται ΧΡΟΝΙΕΣ, μπαίνουμε στην επικίνδυνη περίοδο της φάσης της κατάρρευσης. Δεν μπορούμε πλέον να παράγουμε την απαιτούμενη κορτιζόλη, ώστε να αντισταθούμε στο ΑΓΧΟΣ. Έτσι αδειάζουμε από όλα ορθομοριακά στοιχεία (βιταμίνες, μεταλλικά άλατα. Η ενέργεια μας εξαντλείται και η αδρεναλίνη προέρχεται από τον νευροδιαβιβαστή dopamine που μας κάνει να αισθανόμαστε καλά. Η ανάγκη όμως μεγάλης ποσότητας αδρεναλίνης οδηγεί σε ελάττωση της Dopamine με συνέπεια, οι συγκινήσεις μας καταρρέουν και πέφτουμε σε κατάθλιψη.

ΤΑ ΚΑΛΑ ΝΕΑ είναι ότι ο Σύμβουλος Διαχείρισης μπορεί να βοηθήσει ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣΣ/ΑΓΧΟΥΣ .