

**PORADNIA STRESU
PROKREACYJNEGO**

NADZIEJA

Poradnia Stresu Prokreacyjnego NADZIEJA

**ZAPRASZA NA
zajęcia grupowe i indywidualne
DLA KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE
oparte na MBSR (Redukcja Stresu oparta na Mindfulness)**

Dotychczasowe badania naukowe wskazują na skuteczność programów MBSR wśród kobiet ciężarnych:

- zmniejszania napięcia psychicznego,
- psychoprophylaktyki depresji poporodowej,
- promocji zdrowego trybu życia w ciąży, co w efekcie podnosi dobrostan dziecka płodowego,
- zwiększania umiejętności radzenia sobie ze stresem, lękiem, bólem i poczuciem braku kontroli podczas porodu,
- kształtowania umiejętności uzyskiwania wsparcia w okresie poporodowym,
- zwiększania uważności na nowonarodzone dziecko.

Celem programu MBSR jest wykształcenie umiejętności dostrzegania i przyjmowania pojawiających się emocji, myśli, odczuć jako obiektów obserwacji. Dzięki temu uczestnik uczy się łagodzić objawy i skutki doświadczanego stresu co prowadzi do utrzymywania dobrego samopoczucia. Umiejętność samoobserwacji rozwija intuicję, kreatywność, akceptację siebie, a to pozytywnie wpływa na relacje z innymi ludźmi.

**Zajęcia i konsultacje:
dr Aleksandra Dembińska**

kontakt: ola@mindfulness-slask.pl