

התמודדות עם סטרס ויצירת חוסן רגשי בימי משבר

ד"ר ליאת יקיר



אירוע טראומטי, כמו מלחמה, מפגיש אותנו עם מצב של חוסר וודאות וחוסר שליטה, הגוף שלנו מגיב בסטרס מוגבר, וכולנו, מבוגרים וילדים, חווים לחץ וחרדה בעוצמות שונות.

אנשים שונים מגיבים ומתמודדים עם סטרס אחרת. מהן צורות ההתמודדות עם לחץ? מדוע אנשים שונים מגיבים אחרת? מהם ההבדלים בין נשים וגברים? והכי חשוב, מה מרגיע אותנו? כיצד פועלת מערכת ההרגעה של הגוף?

בהרצאה נלמד להשתמש בטכניקות פשוטות להקלה ולהרגעת מערכת העצבים לשמירה על בריאות רגשית ולהגברת החוסן הנפשי האישי, הזוגי והמשפחתי בזמנים כה מורכבים.