

## POZVÁNKA

Duševné zdravie patrí k najvýznamnejším hodnotám v živote človeka.

Ako môžeme chrániť a rozvíjať túto hodnotu u seba a u druhých?

Ako predchádzať poruchám? Čo robiť, keď už porucha nastala?

**Srdečne Vás pozývame na diskusie s odborníkmi. Odborný garant Prof. MUDr. Jozef Hašto PhD.**

Diskusie moderuje: **PhDr. Ivana Ilavská**, email: dennystationar@gmail.com

- 08.09.2022 **PhDr. T. Divéky PhD. : „Čo je hraničná porucha osobnosti“?**  
*(Liečba a psychoterapia hraničnej poruchy osobnosti)*
- 20.10. 2022 **MUDr. Z. Tomaneková: „Syndróm vyhorenia“**  
*(Kedy hovoríme o syndróme vyhorenia? štádia a prevencia syndrómu vyhorenia)*
- 24.11.2022 **MUDr. B. Birešová : „Vybrané témy gerontopsychiatrie“**  
*(demencie, afektívne poruchy, závislosti)*
- 15.12.2022 **prof. MUDr. J. Hašto PhD. :“Autogénny tréning – zvládanie stresu a východisko pre meditáciu“.**  
*(Ozdravné a preventívne účinky prehĺbeného uvoľnenia a meditácie)*
- 19.01.2023 **MUDr. M. Bulková, Mgr. M. Drozdová : „Som už závislý?“**  
*( Kedy hovoríme o závislosti, typy a liečba závislosti)*
- 16.02.2023 **MUDr. K. Kusá :“ Rôzne tváre depresie“**  
*( Čo je depresia, aká je prevencia a liečba ?)*
- 16.03.2023 **MUDr. D. Ralaus: „ Ako uzavrieť mier so svojou minulosťou?“**  
*(O dôsledkoch traumatických zážitkov, ich vplyv na každodenný život..)*
- 20.04.2023 **MUDr. B. Moťovský PhD : „Je spánok dôležitý“**  
*( Ako ovplyvňuje spánok naše zdravie? Aký má význam spánok?)*
- 18.05.2023 **MUDr. D. Ralaus : “Mám psychický problém a nechcem ísť do nemocnice“**  
*(Denný stacionár - cesta k duševnej pohode a uzdraveniu..Čo je denný stacionár)*
- 15.06.2023 **Mgr. K. Mažárová: „Ako horieť a nevyhorieť?“**  
*(Ako sa o seba starať, aby sme nevyhoreli? prevencia duševných porúch)*

**MIESTO :** Verejná knižnica Michala Rešetku, 2. poschodie, zasadacia miestnosť, Hasičská ulica 1, Trenčín, (prechod Ul. Hasičská - Ul. Palackého)

**ČAS :** **vždy o 16:00 hod.**

**Vstup voľný**