



ZEMGALES REĢIONA
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

Jelgava
pilsēta izaugsmei!



BEZMAKSAS

**Iedvesmas telpā aicinām uz sarunu ar Rīgas Stradiņa universitātes
Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikas virsārstu
Artūru Miksonu**



**Kā emocijas atsaucas uz mūsu fizisko veselību.
Sāp mugura, bet dvēsele cieš.**

2018. gada 12. novembrī plkst. 18.00 - 19.30

Ja tādas emocijas kā dusmas, skumjas, bailes, bezpalīdzība tiek regulāri apspiestas, tad tas var ne tikai sabojāt mūsu ikdienas noskaņojumu, bet arī novest pie fiziskiem traucējumiem vai pat hroniskām slimībām – galvas sāpēm, muguras sāpēm, bronhiālās astmas, sirds ritma traucējumiem, elpas trūkuma vai vēdersāpēm.

Reizēm slimojot ar hroniskām muguras sāpēm, mēs sadzīvojam ar iekšēju emocionālu konfliktu, kuru neapzināmies.

Jūs uzzināsiet un pārrunāsiet:

- Kas ir somatizācija - neapzināts mūsu psihi aizsardzības mehānisms.
- Kāpēc vārdos neizteiktas un apspiestas emocijas ar laiku sāk izpausties fizisku simptomu veidā.
- Kā mūsu psihoemocionālā veselība ietekmē mūsu fizisko veselību.

Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs,
Svētes ielā 33, Jelgava. Tālr.: 63082101, 63012159,
29222737, e-pasts: astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv,
www.zrkac.lv

**Iepriekšēja pieteikšanās obligāta.
Vietu skaits ierobežots.**