

**A Sclerosis Multiplex a fizikai tünetek mellett gyakran pszichológiai problémákkal is együtt jár.**

**Tudományos kutatások** támasztják alá, hogy **a Támogató Csoportok** pozitív hatással vannak a SM-es betegek pszichológiai jóllétére. A Támogató Csoportban való részvétel eredményeként csökken a szorongás és a depresszió, és növekedik ez élettel való elégedettség, ily módon **javul az életminőség.**

**Témák**, amelyekkel a csoportmunkában dolgozunk:

- mindennapi, gyakorlati tudnivalók
- hangulati ingadozások
- betegségtudat átdolgozása
- indulatok, stressz kezelése
- problémamegoldás, célok felállítása
- megküzdési stratégiák
- kapcsolataim
- negatív gondolatok ördögi köre
- autonómia elérése

**A csoportot vezeti: Hegedüs Katalin, pszichológus**

**Helyszín:** 1072 Budapest, Nyár u. 34.

**Időpont:** csütörtöki napokon 18<sup>30</sup>-tól 20 óráig.

**Időtartam:** 20 alkalom, 2016. február-június

**Díja:** 60 000,- Ft

**Jelentkezés:** +36 30 793 1539, <mailto:hegedus.katalin.psz@gmail.com>

*A csoporthoz való csatlakozás feltétele egy előzetes beszélgetés a csoportvezetővel!*