

"רגשות כגשר לחיים"

איך הרגשות משפיעים על הבריאות שלנו, ומה אנחנו יכולים לעשות כדי לשפר את הבריאות שלנו באמצעות רגשות?

ביוון העתיקה הבינו את ההשפעה של בריאות הנפש על בריאות הגוף. ב-30 השנים האחרונות המחקר הוכיח כי רגשות כמו: מתח ולחץ נפשי או תשוקה ושמחה משפיעים על המוח וההתנהגות שלנו. כתוצאה מכך, מערכות בריאות בארץ ובעולם הבינו את התרומה של שילוב הממד הרגשי בטיפול גישה אופטימית הוכחה כתורמת להגברת איכות החיים ולמניעת מחלות. רגשות דכאוניים נמצאו קשורים להופעת מחלות לב, מערכת העיכול כמו צרבות ומחלת המעי הרגיז. רגשות משנים את הביולוגיה של הגוף. המוח מפריש חומרים כימיים (קורטיזול ואדרנלין), שמשפיעים על מצב הרוח ועל הביולוגיה שלנו ונמצאו כקשורים לגורמי סיכון בריאותיים. ההורמון אוקסיטוצין משתחרר בתגובה ללחץ ומתח נפשי ומשפיע על הרגיעה הכללית. ידוע שלאנרגיה חברתית יש ערך בריאותי מומלץ לשמור על קשרים חברתיים שמשפיעים לטובה על לחץ הדם, קצב הלב ורמות הכולסטרול.

עיסוק באומנות יקדם בריאות נפשית וגופנית

האמנות היא ערוץ שידוע כמקדם תהליכי התפתחות אישיים. בשני העשורים האחרונים החלה האמנות לעורר התעניינות, הן ברמה החברתית והן בהיבט המדעי-מקצועי. תחומי המדע החלו לבחון תהליכים להרחבת המודעות העצמית ותהליכים לשיפור מצב הרוח ושיקום הבריאות הפיזית והנפשית ועוד. עיסוק באמנות מאפשר להביע רגשות שקשה לבטא באופן מילולי. אומנות גם משחררת מחסומים רגשיים שמערערים את הבריאות הכוללת. שיטות טיפול מבוססות רגשות באמצעות תנועה ואמנות תורמות להתגבר על קשיים בריאותיים.

כיום קיימת הסכמה שרגשות הם במוקד החיים המאוזנים נפשית ופיזית. רגשות של הבנה, אכפתיות ואמפתיה של בעלי מקצועות טיפוליים כמו רפואה וסיעוד למטופל משפיעים על שיתוף הפעולה של המטופל להצלחת הטיפול.

ד"ר היילי רוזנבלום, ראש התכנית להכשרת מטפלים בתנועה ואמנות
המכללה האקדמית בוינגייט

"רגשות כגשר לחיים"

מהם רגשות בראי מדעי המוח, תחומי החינוך והטיפול? כיצד מגדירים רגשות וכיצד הם ממוקמים במוחנו? מה קורה להתנהלות שלנו כשאנחנו חווים רגשות מסוימים? ומהי מודעות רגשית אישית ומקצועית?

שאלות אלו ועוד רבות אחרות יהיו במוקד ימי העיון החווייתיים

במסגרת תכנית להכשרת מטפלים בתנועה ואמנות

במכללה האקדמית בוינגייט

29/3/19	אורנה וליאור שור	רגשות כמו אקורדיון
12/4/19	איתן קדם	רגשות בעבודת האדמה
31/5/19	ד"ר נורית צדדבוב	קול פנים - עולם
14/6/19	ומיכל בן טובים ברקאי	רגשות בתנועה אוטנטנית יעל ברקאי
רגשות בחינוך וטיפול - הכשרה ומחקר		
22/7/19	ד"ר היילי רוזנבלום	פרופ" יזהר אופלטקה ד"ר מיכאל אשכנזי

להרשמה

מחיר הרצאה: 180 שח

בהרשמה מוקדמת | 150 שח

כולל קפה וכיבוד קל