

Την **Κυριακή 23 Απριλίου στις 11 το πρωί**, η οικολογική ομάδα "Μητέρα Γη" διοργανώνει βιωματικό εργαστήριο με θέμα την διαχείριση άγχους.

Το βιωματικό θα παρουσιάσει η **Κική Παπαδημητρίου ομοιοπαθητικός και σύμβουλος υγείας** για την πρόληψη μη μεταδοτικών νοσημάτων.

Το εργαστήριο θα γίνει στο χώρο

Συν-εργασία Θεραπευτική Παρέμβαση που βρίσκεται στην 19ης Μαΐου 12B

Βιωματικό εργαστήριο "ΑΝΑΣΑΝΑ"

Στη χώρα μας υπάρχουν ελάχιστες ενέργειες που αφορούν στην πρόληψη και αυτές είναι ακόμα στα σπάργανα. Ωστόσο, η σημασία της πρόληψης, γνωστή στη χώρα μας από την αρχαιότητα (φιλόσοφο - γιατρό Ιπποκράτη) έχει το μερίδιο του λέοντος στο χώρο της υγείας προηγμένων μόνο κρατών. Εδώ, στην Ελλάδα της κρίσης, χρειάζεται να δημιουργήσουμε μαζί το μονοπάτι της Πρόληψης.

Αυτή η προσπάθεια είναι ένα βήμα κοντά στην ιδέα να πάρουμε την Υγεία στα χέρια μας. Αυτό όμως σημαίνει πως αναλαμβάνουμε οι ίδιοι ευθύνες του Εαυτού μας. Θα μπορούσαμε έτσι να διαχειριστούμε το άγχος μας, γνωρίζοντας τις αιτίες που το προκαλούν, με απαραίτητη τη διάθεση αυτογνωσίας και αυτοαλλαγής. Θα μπορούσαμε να μάθουμε απλές τεχνικές πρακτικής ψυχολογίας, που θα εφαρμόζουμε καθημερινά, όπως ανάσες.

Στόχος του ψυχοεκπαιδευτικού εργαστηρίου «ΑΝΑΣΑΝΑ» είναι να μας ωθήσει σε μία νέα οπτική του εαυτού μας και των δυνατοτήτων μας, μαζί με ξεκάθαρες ιδέες αυτοβοήθειας, που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα και να βοηθήσουν στην Πρόληψη ενός μακρύ καταλόγου χρόνιων ασθενειών. Για παράδειγμα ο καρκίνος μπορεί να προληφθεί με παρέμβαση σε συμπεριφορές κινδύνου, 40- 50%. Ενδεικτικές συμπεριφορές αυξημένου κινδύνου καρκινογένεσης είναι το κάπνισμα, η παχυσαρκία, το άγχος κ.α.

Στο εργαστήριο θα ταξιδέψουμε με ζωντανή μουσική και ήχους από το μουσικό όργανο Hung drum, που βοηθούν τη χαλάρωση. Φεύγοντας θα έχουμε όλοι μία εμπειρία χαλάρωσης, που θα μπορούσαμε να επαναλάβουμε στην καθημερινότητά μας, στο πλαίσιο διαχείρισης

συμπεριφορών άγχους.

Κ. Παπαδημητρίου, Σύμβουλο Υγείας σε θέματα πρόληψης του καρκίνου