

edukační a nácviková skupina pro **OSOBY TRPÍCÍ ÚZKOSTNÝMI POTÍŽEMI**

- Trápí vás úzkosti?
- Jste nadměrně nervózní?
- Býváte sevření, buší vám srdce, špatně se vám dýchá a lékaři říkají, že to je psychické?
- Nemůžete v noci spát, protože vám v hlavě víří myšlenky?

Úzkost se neléčí jenom léky, pojd'te se naučit, jak s ní efektivně zacházet.

Co se naučíte?

- Rozpoznat příznaky a spouštěče;
- porozumět jejich dynamice;
- praktické techniky zvládání úzkosti.



**7 úterních setkání, 4.11. až 16.12.
Čas: 16,15 - 17,45 zde v ambulanci.
Skupina je hrazena ze zdravotního pojištění.**



Přihlašte se osobně u sestry nebo na tel. 317 728 362 nebo na info@beneps.cz

Edukační skupinu vede MUDr. Halka Korcová.