



**ΟΜΙΛΙΑ:**

**«Τραυματικό Στρες μετά από μια Φυσική Καταστροφή».**

**Η προσέγγιση του Somatic Experiencing™ για την ανάκτηση εμπιστοσύνης στη ζωή.**

**11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018 ΣΤΙΣ 19:00**

**@**

**ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ  
ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ  
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Ο Αντιδήμαρχος Παιδείας και Κοινωνικής Αρωγής του Δήμου Παλαιού Φαλήρου, κος Γιάννης Φωστηρόπουλος σε συνεργασία με την νευροψυχολόγο Δρ. Μαριέττα Ρεμούνδου και τον Ελβετό θεραπευτή στο Somatic Experiencing Dominique Degranges και την ομάδα Ψυχολόγων ειδικευμένων στην θεραπεία του ψυχικού τραύματος, οργανώνει ανοιχτή ομιλία για το κοινό με θέμα "Το τραυματικό στρες μετά από μια φυσική καταστροφή που καταλύει την ικανότητα αντίδρασης στον άνθρωπο και πώς η προσέγγιση του Somatic Experiencing βοηθά στην ανάκτηση της εμπιστοσύνης στη ζωή".

Κάποια στιγμή στην ζωή του ανθρώπου έρχεται αντιμέτωπος με τραυματικά γεγονότα είτε σε προσωπικό, οικογενειακό ή συλλογικό επίπεδο. Το αντίκτυπο που έχει στον καθένα μας ποικίλλει. Μερικοί από εμάς θα αναρρώσουν γρήγορα, άλλοι θα εκδηλώσουν ψυχολογική δυσφορία, απνίες, αίσθημα αβοηθητότητας και απόγνωσης με την ιδέα ότι τα πράγματα δεν θα είναι ποτέ καλά, ενώ άλλοι βιώνουν αλλαγές στις αντιδράσεις τους, γίνονται νευρικοί ή επιθετικοί ενώ δεν ήσαν. Τέτοιες αλλαγές ενθαρρύνουν το αίσθημα πανικού καθιστώντας την καθημερινότητα ακόμα χειρότερη και πολύ συχνά οδηγούν στην απόσυρση από φίλους και την οικογένεια.

Το πιο πρόσφατο τραυματικό γεγονός σε συλλογικό επίπεδο ήταν η καταστροφική πυρκαγιά στο Μάτι Αττικής.

Ο Dominique Desgranges, εξειδικευμένος και εκπαιδευτής στο Somatic Experiencing, θα επικεντρωθεί στις συνέπειες τέτοιων φυσικών καταστροφών και σε πρακτικά ζητήματα που θα μπορούσε κανείς να χρησιμοποιήσει για να ξεπεράσει τις επιπτώσεις του τραύματος. Θα μας εξηγήσει με απλά λόγια την διαδικασία του τραυματικού στρες. Πώς τραυματιζόμαστε ψυχικά; Γιατί κάποιοι το ξεπερνούν ενώ άλλοι όχι; Γιατί ένα ψυχικό τραύμα δεν περνά από μόνο του;

Η προσέγγιση του Somatic Experiencing προσφέρει ένα τρόπο επανασύνδεσης του νου με το σώμα ακολουθώντας τις αισθήσεις που εγείρονται στο σώμα με τα συναισθήματα και τις σκέψεις που τα συνοδεύουν. Μέσω συγκεκριμένων ασκήσεων επιδεικνύει τον τρόπο επανάκτησης της αίσθησης ασφάλειας και εμπιστοσύνης στον εαυτό μας.

Η ομάδα των ψυχολόγων που τον συνοδεύουν ειδικεύονται σε τραύματα στους ακόλουθους τομείς: Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (φυσικές καταστροφές, θεομηνίες) και στις ομάδες άμεσης παρέμβασης σε αυτές (ιατροί, ψυχολόγοι, παραϊατρικό προσωπικό, αστυνομία και πυροσβεστική), πρόσφυγες (πολιτικούς κρατούμενους, βασανιστήρια πολέμου) οπότε θα δοθεί χρόνος για ανάλογες ερωτήσεις σε αυτούς τους τομείς παρέμβασης.

Η παρουσίαση θα γίνει στα Γαλλικά με μετάφραση από την Δρ. Μαριέττα Ρεμούνδου, νευροψυχολόγο.