

Відбувся семінар-практикум з використання соматичних практик



13 жовтня 2023 р. проведено Міжнародний навчально-практичний семінар: «ЗДОРОВ'Я РОЗУМУ І ТІЛА: СОМАТИЧНИЙ ПІДХІД ДО РЕГУЛЯЦІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНІ ЧАСИ» за участю Мелісси Сінклер (США), доктора філософії з аналізу та розв'язання конфліктів (2019), старшого викладача Американського університету у Вашингтоні (округ Колумбія), координатора кризового реагування SEI (березень 2022 – квітень 2023), волонтера Ради директорів One Collective and Diplomatic Perspective.

Це вже втретє за ініціативи кафедри наук про здоров'я ФЗФВ в університетській залі зібралися студенти, викладачі, практикуючі психологи, психотерапевти, медики, яких об'єднала потреба навчання психологічній допомозі під час війни. Від імені університету до учасників заходу звернувся декан факультету здоров'я та фізичного виховання Едуард Сивохоп. Він наголосив на актуальності та важливості проведення заходу, оскільки в умовах триваючої російської агресії важливим є дбати про збереження ментального здоров'я українців.

Понад 200 учасників включилися у Програму навчально-практичного семінару, що передбачала роботу в трьох модулях: «Соматичний підхід до мозку та нервової системи» (теорія і практика), «Розуміння реакції розуму та тіла на горе, травму та накопичений стрес» (теорія і практика), «Інструменти для регулювання реакції розуму та тіла» (практичні вправи). Мелісса Сінклер поділилася фаховими знаннями про те, як травми зберігаються в лімбічній

системі, вегетативній нервовій системі, про роль психологічної травми в житті людини.

Цінною для учасників стала колекція соматичних практик та модальностей розум-тіло, спрямованих на сприяння підвищенню обізнаності за допомогою тілесних відчуттів (інтероцепція, кінстетичне/м'язове усвідомлення та пропріоцепція) та покращення самопочуття.



Завдяки проведенню семінару-практикуму учасники збагатили свої знання та навички, необхідні для стабілізації психіки в умовах війни.

Підсумовуючи роботу навчально-практичного семінару, доктор Сінклер сказала: «Ми не можемо чекати кінця війни – ми можемо вже надавати допомогу собі та іншим».

