

KURSUSE PEALKIRI	Ärevushäired ja taastumine Üldistunud ärevushäire ja Paanikahäire taastumise toetamine <i>Liigse ja häiriva ärevuse taastumise uurimine</i> Sari: psüühikahäired ja taastumine
Sissejuhatus	Tere tulemast Taastumiskooli kursusele, mis on loodud selleks, et pakkuda sulle teadmisi, selgust ja kindlustunnet teekonnal liigse ärevuse mõistmise ja juhtimise poole. Siin saad rahulikus tempos avastada, mis ärevus on, miks see tekib ja kuidas seda enda kasuks tööle panna. Meie eesmärk on luua turvaline ja toetav õpikeskkond, kus saad samm-sammult õppida praktilisi võtteid, kuulata kogemuslugusid ning leida just need strateegiad, mis aitavad sul igapäevaelus tasakaalu ja kergust hoida. Samas sarjas: sotsiaälärevus ja taastumine ning , foobiad ja taastumine on eraldi kursused.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on aidata sul mõista üldistunud ärevushäire ja paanikahäire olemust, õppida märkama nende avaldumisviise ning leida praktilisi ja tõenduspõhiseid strateegiaid, mis toetavad Sind liigse ja häiriva ärevusega toimetulekul. Kursus loob turvalise ruumi eneseanalüüsiks, teadmiste omandamiseks ja oskuste harjutamiseks, et saaksid igapäevaelus tunda rohkem tasakaalu, selgust ja enesekindlust. <i>Varasemad kursusel osalejad on öelnud: „Soovin selle kursuse jooksul paremini mõista, miks mu ärevus teatud olukordades esile kerkib, ning õppida praktilisi võtteid, mida saan igapäevaselt kasutada, et ärevust kiiremini märgata ja rahuneda. Loodan kursuse lõpuks tunda end kindlamalt nii oma mõtete kui ka kehaliste reaktsioonide juhtimisel.“</i>
Oodatav tulemus	Kursuse lõpuks: • Oskad paremini mõista üldistunud ärevushäire ja paanikahäire põhjuseid ja märke, mis aitab sul neid enda või teiste puhul varakult märgata. • Oled uurinud stressi-haavatavuse- taastumise seoseid ja mõistad, kuidas see Sinu kogemustega seostub. • Oled võrrelnud erinevaid liigse ärevusega toimetulekustrateegiaid ning kaalunud, millised neist võiksid just Sind kõige tõhusamalt toetada.
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Inge Vallandi, kogemusnõustaja

	Külli on pikaajalise kogemusega vaimse tervise valdkonna praktik, kelle tugevuseks on oskus käsitleda vaimse tervise väljakutseid selgelt, lihtsalt ja turvaliselt. Tema lähenemine ühendab kliinilise teadmise ja kogemusteadmise tasakaalukalt, luues õppijatele keskkonna, kus keerulised teemad muutuvad arusaadavaks ja jõukohaseks. Külli oskab märgata, sõnastada ja selgitada vaimse tervise kogemuste nüansse viisil, mis toetab nii spetsialiste kui ka inimesi, kes soovivad paremini mõista vaimse tervise valdkonna loogikat ja selle mõju igapäevaelule. Inge on hariduselt emakeeleõpetaja ja kirjanik, kes töötab ka kogemusnõustajana. Tema isiklikult läbitöötatud kogemus annab talle haruldase võime luua õppijatega usalduslik ja turvaline kontakt. Inge oskab sõnastada keerulisi sisemisi kogemusi inimlikult, tundlikult ja mõistetavalt, tuues koolitusse nii sügavust kui ka inimlikku soojust. Tema kohalolu aitab osalejatel mõista, kuidas kogemused võivad kujuneda, millist tähendust need võivad kanda ja kuidas neid toetavalt käsitleda.
Registreerumine	Eelregistreerimisega kursus LINK https://forms.office.com/r/4bkiju759v
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	1. kohtumine – Mis on ärevus ja kuidas see võib mind mõjutada Eesmärk Mõista, mis on ärevus, millest see tekib ja kuidas see seostub stressi-haavatavuse- taastumise mudeliga. Aidata õppijal märgata, kuidas ärevus just tema elus ja kehas avaldub, ning tutvustada erinevaid abi- ja toetuse võimalusi. Meetodid • Lühiloeng ja arutelu • Stressi-haavatavuse- taastumise(CARe) mudeli tutvustus • Enesevaatluse ja refleksiooni harjutused • Rühmaarutelu kogemuste jagamiseks Osaleja tegevused • Mõtleb läbi ja kirjeldab, kuidas ärevus võib avalduda ja mõjutada • Seostab oma kogemusi stressi-haavatavuse- taastumise mudeliga • Kaardistab esimesed mõtted selle kohta, kas ja kuidas ärevus mõjutab tema vaimset tervist • Tutvub võimalike abi- ja tugivõimalustega. •
2.Kohtumine	2. kohtumine – Üldistunud ärevushäire ja paanikahäire mõistmine Eesmärk Anda selge arusaam üldistunud ärevushäirest ja paanikahäirest, nende sümptomitest ja taastumisvõimalustest. Õppida praktilisi toimetulekuvõtteid nii kliinilisest kui kogemusteadmisel põhinevast vaatenurgast. Meetodid • Lühiloeng ja näited igapäevaelust

	• STOP-tehnika tutvustus ja juhendatud harjutamine • Lõõgastustehnikate proovimine (nt hingamine, lihaste lõdvestus) • Arutelu toetuse ja taastumise võimalustest Osaleja tegevused • <i>Mõtestab, millal ärevus võib muutuda häireks ja milliseid abi võimalusi on olemas.</i> • <i>Õpib mõtete peatamise tehnikat ja harjutab seda juhendatult</i> • <i>Proovib erinevaid lõõgastustehnikaid</i> • <i>Mõtleb läbi, millised toetuse vormid võiksid teda aidata taastumisel.</i>
3.Kohtumine	3. kohtumine – Minu ärevuse juhtimise tööriistakast Eesmärk Koondada õpitu tervikuks, keskenduda muretsemisega toimetuleku strateegiatele ning luua isiklik plaan ärevuse juhtimiseks ja heaolu hoidmiseks. Meetodid • Lühiloeng ja praktilised näited • Muremõtetega tegelemise tehnikate harjutamine • Lõõgastustehnikate kordamine • Isikliku tööriistakasti ja plaani koostamine Osaleja tegevused • <i>Harjutab muremõtete märkamist ja nendega toimetulekut</i> • <i>Kordab ja kinnistab sobivaid lõõgastustehnikaid</i> • <i>Koostab endale “Minu liigse ärevuse juhtimise tööriistakasti”</i> • <i>Sõnastab isiklikud soovitused ja harjutused, mida igapäevaselt kasutada</i>