

Βιωματικό Μετεκπαιδευτικό Πρόγραμμα  
Πιστοποίησης Ψυχοθεραπευτών Τραύματος

# Η Θεραπεία του Τραύματος & της Μετατραυματικής Διαταραχής (PTSD)

Με την **Jane A. Simington, Ph.D**

Διεθνής Εκπαιδευτρια & Εξειδικευμένη Θεραπεύτρια Τραύματος, Καθηγήτρια Παν/μίου,  
Ψυχολόγος, Συγγραφέας

ΔΙΟΔΟΣ - UniStudies



## Εισαγωγική Ομιλία:

Πέμπτη **20** Οκτωβρίου 20.00

&

Τετάρτη **26** Οκτωβρίου 20.00

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ  
ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

## Εισαγωγικό Αυτοτελές Σεμινάριο:

**21 - 23** Οκτωβρίου / θα επαναληφθεί **27 - 30** Οκτωβρίου

Μια πρωτοποριακή εκπαίδευση η οποία συνδυάζει σύγχρονες έρευνες και κλασικές προσεγγίσεις με τις γνώσεις αιχμής των νευρο-επιστημών και την οπτική της Υπερ-προσωπικής Ψυχολογίας. Οδηγεί σε ολοκληρωμένη αποκατάσταση του Τραύματος και του PTSD.

## Ορισμοί και εισαγωγή στην έννοια το Τραύματος

Στις περιστάσεις που ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με ένα ξαφνικό και απρόσμενο γεγονός έντονου στρες, η νευροφυσιολογική αντίδραση του οργανισμού – όπως αυτή έχει καταγραφεί από σύγχρονες μελέτες - δρα ως ένας καλός αμυντικός και υγιής μηχανισμός επιτρέποντάς του να κινητοποιηθεί για να αντιμετωπίσει τις αυξημένες απαιτήσεις της εκάστοτε περίπτωσης. Το ιδανικό αποτέλεσμα της ανταπόκρισης του οργανισμού σ' ένα τέτοιο περιστατικό είναι να ενεργοποιηθούν οι αναγκαίοι προσωπικοί του πόροι / δυνάμεις προκειμένου να αντεπεξέλθει επιτυχώς.

Όταν το ξαφνικό γεγονός είναι όντως απειλητικό για τη ζωή μας ή όταν το βιώνουμε ως απειλητικό, ανάλογα με την προσωπική μας άμεση κινητοποίηση και ανταπόκριση έχουμε μια εμπειρία τραυματικού σοκ. Αν καταρρεύσουμε εσωτερικά και δεν ενεργοποιηθούν οι μηχανισμοί του Εγώ και τα βιολογικά αντανάκλαστικά του προσανατολισμού, της φυγής ή της πάλης και αντί αυτών ο οργανισμός χρησιμοποιήσει την αρχέγονη ενστικτώδη αντίδραση της παράλυσης και της υπολειτουργίας του ανώτερου φλοιού του εγκεφάλου, τότε αναφερόμαστε στο αυτούσιο τραυματικό σοκ.



Θεωρητικά, κάθε είδος αιφνίδιου καταστροφικού ή απροσδόκητου γεγονότος, κάθε βίαιη, τρομακτική, απειλητική για τη ζωή δύναμη, δυνητικά θα μπορούσε να ξεπεράσει κατά πολύ τις δυνατότητες αντιμετώπισης που προσφέρουν οι συνήθεις χειρισμοί και στρατηγικές του ανθρώπινου οργανισμού αφήνοντας το άτομο ευάλωτο σε συναισθηματικό άγχος και στις συνέπειες του τραύματος που περιγράφονται παρακάτω.

### Πηγές τραυματικών εμπειριών

Το τραύμα προκαλείται με πολλούς και διάφορους τρόπους. Μπορεί να είναι αποτέλεσμα ενός μεμονωμένου αλλά ισχυρού γεγονότος, όπως το να είναι κάποιος μάρτυρας ενός ξαφνικού και τραγικού θανάτου ή να συμμετέχει σε ένα ατύχημα. Άλλα γεγονότα που μπορούν να προκαλέσουν τραυματικό σοκ είναι:

- οι φυσικές καταστροφές (π.χ. σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, τυφώνες),
- η βία,
- τα ατυχήματα, οι πτώσεις,
- οι σοβαρές ασθένειες,
- η ξαφνική απώλεια (π.χ. αγαπημένου προσώπου),
- οι χειρουργικές και άλλες απαραίτητες ιατρικές ή οδοντιατρικές επεμβάσεις,
- οι δύσκολοι τοκετοί και, ακόμη, τα υψηλά επίπεδα στρες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Οι επιπτώσεις του τραύματος από την επανειλημμένη έκθεση σε τραυματικές εμπειρίες συσσωρεύονται και επενεργούν αθροιστικά. Παραδείγματα τέτοιας επανειλημμένης έκθεσης αποτελούν η κακοποίηση παιδιού ή συζύγου, ή ακόμα και η συνεχής παθητική παρουσία σε «τραγωδίες» όπως συμβαίνει σε αυτούς που παρέχουν υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (π.χ. νοσηλευτές σε ασθενοφόρα) και σε θεραπευτές.

## Συνέπειες του Τραύματος

Το τραύμα όχι μόνο αποδιοργανώνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του οργανισμού, αλλά επειδή η επίδραση του είναι πολυεπίπεδη και επενεργεί βαθεία και μακροχρόνια τα αποτελέσματα του τραύματος γίνονται αισθητά σε κάθε διάσταση της ανθρώπινης λειτουργίας.

### Σύγχρονες έρευνες και Νευρολογικές επιδράσεις

Πρόσφατες έρευνες, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν μαγνητικοί τομογράφοι (MRI), αυξάνουν την πεποίθηση ότι όσοι υποφέρουν από το μετατραυματικό στρες επαναλαμβάνουν τις τραυματικές αναμνήσεις τους ξαναπαίζοντας τες μέσα στο αισθητηριακό και τον αποθηκευτικό χώρο απεικόνισης του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου (Lanius, R. 2004).

Επίσης, υπάρχουν αυξημένες νευρολογικές αποδείξεις σύμφωνα με τις οποίες, κατά τη διάρκεια ενός τραύματος, λειτουργίες του ιππόκαμπου, στο μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου, παρεμποδίζονται. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται η χρήση της γλώσσας και της ικανότητας να αναλύονται και να αποθηκεύονται λογικές και συσχετιζόμενες πληροφορίες πλαισίου μέσω συνειρμών (Perry, B. 2001; Scar, R. 2005; van der Kolk, 1996). Σημαντικά κλινικά τεκμήρια επίσης υποδεικνύουν ότι μετά από ένα τραύμα τα ημισφαίρια του εγκεφάλου μπορεί να χάσουν την ικανότητά τους να λειτουργούν σαν μια ενιαία μονάδα, παρεμβαίνοντας έτσι στη μνήμη και στη προσοχή όπως και στη συγκράτηση πληροφοριών.

Κάθε κύτταρο στο σώμα λαμβάνει μηνύματα νευροδιαβιβαστών. Λόγω αυτού, σωματικές αναμνήσεις του τραύματος διατηρούνται σε μυϊκό και κυτταρικό επίπεδο (Rothschild, 2000).

### Ψυχολογικές επιδράσεις του Τραύματος

Τα τραυματικά γεγονότα αφήνουν τους ανθρώπους με συναισθήματα έντονου φόβου, με έντονη την αίσθηση του αβοήθητου και της μεγάλης αδυναμίας. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα οι τραυματισμένοι άνθρωποι να μαστίζονται συχνά από οδυνηρές αναμνήσεις, μνήμες που αναδύονται απροσδόκητα (flashbacks) και εφιάλτες. Πολλοί συνεχίζουν να παλεύουν με τα ίδια ισχυρά συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια του τραύματος και συχνά συνεχίζουν να χρησιμοποιούν τα ίδια μέσα αυτό-προστασίας που έμαθαν αρχικά (συμπεριλαμβανομένης της χρήσης ναρκωτικών ουσιών και αλκοόλ) για να «μουδιάσουν» το συναισθηματικό, εγκεφαλικό, πνευματικό και καμιά φορά σωματικό πόνο.

Οι συναισθηματικές και νοητικές αποκρίσεις στο τραύμα, που οφείλονται στην υπερ-διέγερση (υπερ-εργήγορη, άγχος και τρόμος) και στις ανεξέλεγκτες εισβολές από το παρελθόν στο παρόν (γεγονότα πυροδότησης, μνήμες που αναδύονται απροσδόκητα (flashbacks), αποσύνδεση, εφιάλτες) μπορούν να επηρεάσουν σε ση-



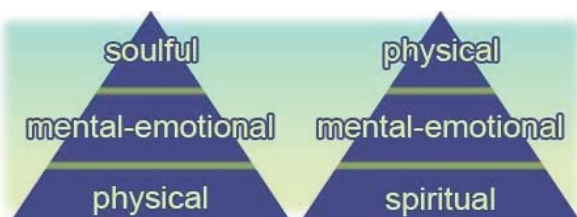
μαντικό βαθμό την συμπεριφορά και τις κοινωνικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων οικογενειακών και εργασιακών σχέσεων, με αποτέλεσμα ένα τραυματισμένο άτομο να ζει συχνά ένα εξαιρετικά περιορισμένο τρόπο ζωής (Herman, 1997).

Η κύρια εμπειρία του τραύματος είναι η αποδυνάμωση (Herman, 1997). Η αποδυνάμωση είναι αποτέλεσμα της εξάντλησης της πνευματικής ενέργειας (Simington, 2003), η οποία από την αρχαιότητα έχει περιγραφεί σαν «απώλεια ψυχής». Η αίσθηση της μη-ολοκλήρωσης που επέρχεται, ή/και το συναίσθημα ότι μέρη του εαυτού ή της ψυχής λείπουν, περιγράφονται συχνά στην καθομιλουμένη με εκφράσεις όπως «αισθάνομαι άδειος... είμαι κομμάτια... δεν αισθάνομαι πλέον ολόκληρος» (Simington, 2010). Η «απώλεια ψυχής» γενικά συνοδεύεται από μια αίσθηση πνευματικής αποσύνδεσης και περιγράφεται σαν ένα αίσθημα απομάκρυνσης και απομόνωσης από όλους και όλα, ακόμα και από τη ζωή την ίδια, και με έντονο εσωτερικό πόνο, ένα πόνο της ψυχής που εκφράζει μια βαθιά εσωτερική γνώση ότι τα πράγματα δεν είναι σωστά και μια λαχτάρα να γίνουν σωστά. Όταν υπάρχει πνευματική αποσύνδεση, στην κατάσταση «απώλειας ψυχής», το συντετριμμένο ανθρώπινο πνεύμα είναι σαν ένα κενό όχημα, ανοιχτό σε κάθε είδους πνευματική εισβολή (Kharitidi, 1996; Simington, 2010).

## Θεωρητικό πλαίσιο

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Taking Flight Trauma Recovery Certification» απορρέει από ένα Θεωρητικό πλαίσιο που αναγνωρίζει ότι η ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης είναι πνευματική και πως ένα μεγάλο μέρος από τον πόνο που ακολουθεί το τραύμα είναι βαθιάς πνευματικής φύσης. Αυτό ισχύει ανεξάρτητα από το αν και πώς το άτομο συμμετέχει σε θρησκευτικές ή πολιτισμικές εκδηλώσεις. Όλη η θεραπεία και η εκπαίδευση που παρέχεται στο πρόγραμμα «Taking Flight Trauma Recovery Certification» απορρέουν από αυτή τη φιλοσοφία και έχουν χτιστεί με βάση τις απόψεις της **Γιουνγκιανής Ψυχοθεραπείας** και της **Σαμανικής φιλοσοφίας**, που υποδεικνύουν ότι αν θέλει κανείς να απευθυνθεί στην πνευματική πλευρά της ανθρώπινης φύσης, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει συγκεκριμένες ψυχικές διεργασίες, οι οποίες οδηγούν σε εμπειρίες που αγγίζουν το πυρήνα της ανθρώπινης ύπαρξης (soulful).

Στο Πρόγραμμα Πιστοποίησης Ψυχοθεραπευτών Τραύματος «Trauma Recovery», διδάσκονται θεραπευτικές τεχνικές και χρησιμοποιούνται δεξιότητες ανάλογες με το θεωρητικό πλαίσιο που προαναφέρθηκε, και που οδηγούν στην ολοκληρωμένη θεραπεία του τραύματος και την αποκατάσταση των συμπτωμάτων του PTSD. Έτσι οι απόφοιτοι αποκτούν τη δυνατότητα να εργάζονται θεραπευτικά με άτομα, ομάδες, οικογένειες και κοινότητες που έχουν υποστεί τραυματικές εμπειρίες με έναν πολυεπίπεδο και εντυπωσιακά αποτελεσματικό τρόπο.



## Ψυχοθεραπευτική εργασία στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι η άρτια και ολοκληρωμένη εκπαίδευση ψυχοθεραπευτών στη Θεραπεία του Τραύματος & της Μετατραυματικής Διαταραχής (PTSD).

Ωστόσο, επειδή η βασική πεποίθηση αυτού του προγράμματος είναι ότι ο θεραπευτής μπορεί να οδηγήσει κάποιον στο θεραπευτικό ταξίδι μέχρι στο σημείο που έχει φτάσει ο ίδιος, έτσι ένας δεύτερος στόχος αυτού του προγράμματος είναι η προώθηση της **προσωπικής θεραπευτικής εμπειρίας** για κάθε συμμετέχοντα.

# Περιεχόμενα

## Προγράμματος Πιστοποίησης Ψυχοθεραπευτών Τραύματος

### 1. Δημιουργώντας ένα θεωρητικό πλαίσιο θεραπευτικής εργασίας

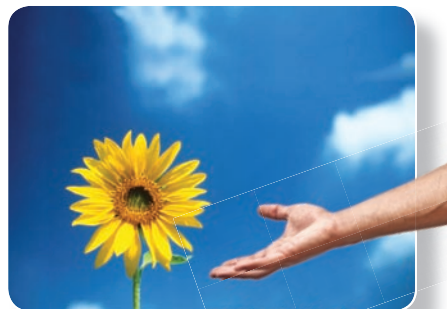
- Η θεωρία των εγκεφαλικών ημισφαιρίων και η πρακτική της εφαρμογή
- Το μοντέλο των 4 σταδίων της Διαδικασίας της Θεραπείας
- Ένα καινούργιο μοντέλο ενδυνάμωσης για την υποστήριξη και τη θεραπεία του τραύματος
- Ένα πλαίσιο για την εισαγωγή της πνευματικότητας στη θεραπεία τραύματος
- Τα στάδια ανάρρωσης της Judith Herman

### 2. Εγκαθίδρυση Αίσθησης Ασφάλειας

- Εμπιστοσύνη, άγκυρες, ασφαλείς χώροι, οάσεις
- Τεχνικές και προχωρημένες δεξιότητες εγκαθίδρυσης ασφάλειας για όσους έχουν υποστεί τραύμα
- Τεχνικές γείωσης

### 3. Θεραπεία Τραύματος σε Ομάδες

- 3 μοντέλα ομαδικής θεραπείας τραύματος και οι λειτουργίες τους
- Τεχνικές για την εξασφάλιση και ενίσχυση της λειτουργίας, συνοχής και ασφάλειας της ομάδας
- Ο ρόλος του θεραπευτή σε μια ομάδα θεραπείας τραύματος



### 4. Ιστορία και Παράμετροι της Θεραπείας Τραύματος

- Η ιστορία της Θεραπείας Τραύματος στη Δυτική Ιατρική
- Ορισμοί του Τραύματος, του PTSD, και του μετατραυματικού σοκ
- Οι παράμετροι του Τραύματος

### 5. Η Ψυχο-νευροφυσιολογία του Τραύματος και του PTSD

- Οι δομές και οι λειτουργίες του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος σε σχέση με το στρες και το τραύμα
- Η αντίδραση «μάχη ή φυγή» στο στρες και οι παραλλαγές της κατά τη διάρκεια μιας κατακλυσμικής τραυματικής εμπειρίας
- Η λήψη ιστορικού όσον αφορά συγκεκριμένες αφηγήσεις τραυματικών εμπειριών
- Ο ρόλος της φαρμακευτικής αγωγής και της ενδορφίνης στο PTSD

### 6. Αξιολόγηση και Διάγνωση του Ψυχολογικού Τραύματος

- Τα 3 κύρια συμπτώματα του ψυχολογικού τραύματος
- Οι σωματικές, διανοητικές, συναισθηματικές, ψυχικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία
- Τα αναγκαία κριτήρια για την διάγνωση του PTSD
- Η κατηγοριοποίηση της Judith Herman (1997) για το σύνθετο PTSD
- Μια σειρά εργαλείων αξιολόγησης και οι εφαρμογές τους
- Στρατηγικές για τη δημιουργία μίας θεραπευτικής σχέσης και περιβάλλοντος

## **7. Η Πνευματικότητα στη Θεραπευτική Διαδικασία**

- Προσωπικοί ορισμοί της πνευματικότητας και της πνευματικής ευεξίας
- Διαχωρισμός ανάμεσα στις έννοιες και στις πρακτικές της θρησκείας και της πνευματικότητας
- Αναγνώριση των πνευματικών αναγκών και οι ενδείξεις της πνευματικής ταραχής
- Οι πιθανότητες για πνευματική ωρίμανση ύστερα από μια τραυματική εμπειρία
- Διάφορα μοντέλα υποστήριξης και θεραπείας τραύματος και η εφαρμογή τους
- Η χρήση ιερών ομαδικών διεργασιών στην εργασία με το τραύμα

## **8. Εργασία με Συμβολική Γλώσσα**

- Το πλαίσιο ιδέας (paradigm), η αλλαγή του πλαισίου ιδέας, η αντίληψη, η κοσμοθεώρηση
- Ασκήσεις για την διεύρυνση της αντίληψης και της αλλαγής της θέασης της πραγματικότητας
- Η χρήση του ιερού ως θεραπευτική μέθοδος
- Εξοικείωση με τις θεραπευτικές μεθόδους μεταβίβασης ενέργειας
- Η συμβολική και μεταφορική γλώσσα στα όνειρα και στην τέχνη ύστερα από τραυματικές εμπειρίες
- Οι πνευματικοί οδηγοί σε όσους αναρρώνουν από τραυματικές εμπειρίες

## **9. Το Αποτέλεσμα του Τραύματος στην Παιδική Ηλικία**

- Η παθοφυσιολογία που σχετίζεται με το παιδικό τραύμα
- Τα αποτελέσματα του πένθους και του τραύματος σε διάφορες παιδικές ηλικίες
- Ποικίλες προσεγγίσεις και στρατηγικές για την βοήθεια και την απάλυνση της ταραχής τραυματισμένων παιδιών

## **10. Οικογενειακή Βία: Σπάζοντας τον κύκλο**

- Ορισμός οικογενειακής βίας
- Αναγνώριση θυμάτων οικογενειακής βίας
- Οι βασικοί τύποι κακοποίησης στις καταστάσεις οικογενειακής βίας
- Οι παράγοντες που συμβάλουν στην οικογενειακή βία
- Ο κύκλος της βίας και οι παράγοντες που τον διαιωνίζουν και κρατάνε τα άτομα παγιδευμένα σε ένα βίαιο περιβάλλον
- Στρατηγικές απελευθέρωσης από τον κύκλο της βίας

## **11. Δύναμη και Έλεγχος στο Τραύμα.**

### **Η Ενδυνάμωση ως μια Πλευρά της Ανάρρωσης**

- Διαφοροποίηση ανάμεσα στις έννοιες της δύναμης και του έλεγχου
- Ορισμός της ενδυνάμωσης και εξερεύνηση της γλώσσας της ενδυνάμωσης
- Αναγνώριση των πηγών δύναμης
- Η ισορροπία δύναμης και η σχέση της με τη σχέση κακοποίησης
- Η σχέση ανάμεσα στο χειρισμό και στην ευαλωτότητα
- Αναγνώριση του χειρισμού και των μεταβιβαστικών συμπεριφορών
- Οι 2 αναγκαίες συνθήκες για συμφωνία με νόημα

## 12. Όρια και Παραβίαση

- Τα όρια και οι επεμβάσεις στην ακεραιότητα των ορίων
- Η θεωρία της ενέργειας και η σχέση της με διερρηγμένα όρια
- Η σχέση ανάμεσα στη σεξουαλική κακοποίηση και τα διερρηγμένα όρια
- Σύγχρονες και αρχαίες στρατηγικές για την ενδυνάμωση ορίων

## 13. Μνήμη, Συναισθήματα και Σωματικές αντιδράσεις

- Ο σχηματισμός της μνήμης
- Η διαφοροποίηση ανάμεσα στην έκδηλη (ή ρητή) μνήμη και στην άδηλη ή μυϊκή μνήμη
- Η έννοια της αποθηκευμένης μνήμης και η σχέση της με το συναίσθημα
- Στρατηγικές για την απελευθέρωση των αποθηκευμένων συναισθημάτων

## 14. Επανακτώντας τα «Χαμένα» Μέρη του Εαυτού

- Η σχέση ανάμεσα στα γεγονότα πυροδότησης, στις μνήμες που αναδύονται απροσδόκητα (flashbacks) και στην διαδικασία αποσύνδεσης
- Ο Κελτικός Τροχός ως μια στρατηγική θεραπείας διαγενεολογικού τραύματος
- Σύγκριση αρχαίων διδασκαλιών της «απώλειας ψυχής» με την εργασία εσωτερικού παιδιού
- Μέθοδοι επανάκτησης του εσωτερικού παιδιού και χαμένων πλευρών του εαυτού

## 15. Επανάσυνδεση με τη Ζωή

- Δραστηριότητες και ασκήσεις υποστήριξης ατόμων για να αναλάβουν το ρίσκο και να προχωρήσουν στη ζωή τους
- Ασκήσεις και φύλλα εργασίας δραστηριοτήτων για την βοήθεια των ατόμων να αναγνωρίσουν τον στόχο τους και η διαδικασία της θέσης στόχου
- Η χρήση της ποίησης για την ανάπτυξη της αυτό-πεποίθησης στη ζωή
- Κοινωνικοί τρόποι υποστήριξης και τρόποι βοήθειας ατόμων να αποκτήσουν πρόσβαση σε κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης

## 16. Ο Θεραπευτής και το Θεραπευτικό πλαίσιο

- Οι εγγενείς χαρές και οι στρεσογόνοι παράγοντες στο να είναι κάποιος θεραπευτής
- Το μεταδοτικό στρες
- Ορισμός και περιγραφή της εξάντλησης (burnout)
- Στρατηγικές για τη βίωση της χαράς της θεραπείας και της μείωσης των συνεπειών του μεταδοτικού στρες
- Δραστηριότητες αλληλοβοήθειας συναδέλφων



## Προσδοκώμενα Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

### Προγράμματος Πιστοποίησης Ψυχοθεραπευτών Τραύματος

- Θα διδαχθείτε τις πιο τελευταίες εξελίξεις επάνω στις θεωρίες του τραύματος και των σχετικών θεραπευτικών προσεγγίσεων. Πιο συγκεκριμένα θα αποκτήσετε δεξιότητες που βασίζονται σε θεωρίες και μεθόδους της ψυχολογίας, νευρολογίας, κοινωνιολογίας, μελέτες της οικογένειας, και διαπολιτισμικές προσεγγίσεις για το τραύμα και τα αποτελέσματά του σε άτομα, οικογένειες, πολιτισμούς και κοινωνίες.
- Θα μάθετε να χρησιμοποιείτε:
  - ▶ Τον Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό,
  - ▶ Τεχνικές της θεραπείας μέσω Τέχνης,
  - ▶ Τεχνικές ελαφριάς ύπνωσης (trance),
  - ▶ Βαθύ εσωτερικό ταξίδι,
  - ▶ Καθοδηγούμενη φαντασία,
  - ▶ Εργασία στη φύση,
  - ▶ Κίνηση,
  - ▶ Μεθόδους ίασης μέσω της μεταβίβασης ενέργειας,
  - ▶ Βιωματική ομαδική εργασία υπό τον ήχο τυμπάνων και
  - ▶ Προχωρημένες στρατηγικές συμβουλευτικής.

Έτσι θα αποκτήσετε την ικανότητα να απελευθερώνετε τις αποθηκευμένες κυτταρικές τραυματικές αναμνήσεις, ώστε να επιφέρετε πλήρη ψυχική αποκατάσταση.

- Θα εφαρμόζετε μια ποικιλία από τεχνικές κεντραρίσματος, γείωσης και άλλες τεχνικές για να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε ένα αίσθημα ασφάλειας, να ανακουφίσετε τα συμπτώματα της αγωνίας και να ενδυναμώσετε εκείνους που έχουν υποστεί το τραύμα
- Θα μάθετε να χρησιμοποιείτε συγκεκριμένες δεξιότητες του Νευρογλωσσικού προγραμματισμού και δεξιότητες μεταβίβασης ενέργειας για να αφαιρέσετε τις μνήμες που αναδύονται απροσδόκητα (flashbacks) και τους εφιάλτες.
- Θα κάνετε κατευθυνόμενη και αυθόρμητη «επανάκτηση της αποσχισθείσας ψυχής». Η μεθοδολογία αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική διότι στο μοντέλο αυτό θεωρείται ότι το άτομο διακατέχεται από μια ενστικτώδη ανάγκη να επανακτήσει το χαμένο κομμάτι της ψυχής του. Ως εκ τούτου, η τάση για αποσύνδεση του μπορεί να θεωρηθεί ως η ατελέσφορη προσπάθειά του να επιστρέψει στο σημείο της τραυματικής εμπειρίας με στόχο την επούλωσή της και την ενσωμάτωσή της. Με την τεχνική της «επανάκτησης της αποσχισθείσας ψυχής» θα αποκτήσετε πολύτιμες ικανότητες στην ενσωμάτωση πλευρών του εαυτού που μετά το τραύμα έχουν παραμείνει απρόσιτες.
- Θα εφαρμόζετε ένα καινοτόμο μοντέλο ενδυνάμωσης, σχεδιασμένο από τη Jane A. Simington, PhD βασισμένο στο μοντέλο συμβουλευτικής του **Carkhuff**.
- Θα βελτιώσετε την ικανότητα σας να αναγνωρίζετε τις βιοφυσικές, συμπεριφορικές, συναισθηματικές, διανοητικές, πνευματικές, κοινωνικές και πολιτιστικές αντιδράσεις σε τραυματικά περιστατικά.
- Θα εφαρμόσετε το Μοντέλο Τεσσάρων Τμημάτων για τη αποκατάσταση των συνδέσεων μεταξύ των Εγκεφαλικών Ημισφαιρίων με στόχο τη βελτιστοποίηση της λειτουργικής διασύνδεσής τους.
- Θα προωθήσετε την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη και θα εντοπίστε στρατηγικές που εξισορροπούν την επίδραση του τραύματος τόσο στον εαυτό σας όσο και στα μέλη της ομάδας σας
- Εφαρμογές τεχνικών για την βραχεία θεραπεία τραύματος και την αντιμετώπιση του PTSD
- Θα αναπτύξετε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο για την πρακτική θεραπείας τραύματος που επιτρέπει να το εντάξετε στην προσωπική σας προσέγγιση υποστήριξης και ψυχοθεραπείας.



## Εκπαιδευτικοί Στόχοι

### του 4ήμερου Εισαγωγικού Αυτοτελούς Σεμιναρίου

Κατά τη διάρκεια αυτής της τετραήμερης εκπαίδευσης θα διδαχθείτε και θα εφαρμόσετε συγκεκριμένες τεχνικές για να βοηθήσετε και να θεραπεύσετε **άτομα** και **ομάδες** που βιώνουν Μετατραυματικό Στρες (PTSD). Πιο συγκεκριμένα θα:

1. Κατανοήσετε τις φυσιολογικές επιπτώσεις του Μετατραυματικού Στρες στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα.
2. Αναλυθούν τα τρία βήματα που χρειάζονται για να βοηθηθεί και να θεραπευθεί κάποιος με Μετατραυματικό Στρες.
3. Περιγραφούν τα 3 κύρια συμπτώματα του Μετατραυματικού Στρες.
4. Αναγνωρίσετε την ανάγκη να χρησιμοποιούνται οι τεχνικές του Δεξιού Εγκεφαλικού Ημισφαιρίου για τη θεραπεία του Μετατραυματικού Στρες.
5. Διδαχθείτε ένα μοντέλο για τη λειτουργική επανασύνδεση των εγκεφαλικών ημισφαιρίων μετά από μια τραυματική εμπειρία
6. Εξασκείτε τεχνικές για να δημιουργήσετε ένα ασφαλές θεραπευτικό περιβάλλον
7. Εκπαιδευτείτε στην αφαίρεση των μνημών που αναδύονται απροσδόκητα (flashbacks)
8. Εκπαιδευτείτε στην αντιμετώπιση του πόνου της ψυχής και της πνευματικής αποσύνδεσης λόγω του τραύματος
9. Εφαρμόσετε τεχνικές για την επανένταξη πτυχών του εαυτού/ψυχής που έχουν μείνει «παγωμένα στο χρόνο»
10. Εκπαιδευτείτε πώς να αλλάζετε την κατάληξη του τραύματος.



#### Δεξιότητες που θα αποκτήσουν οι συμμετέχοντες:

1. Η εφαρμογή της θεραπείας μέσω τέχνης στη θεραπεία του τραύματος και η ερμηνεία των έργων.
2. Εξειδικευμένες εφαρμογές Τεχνικών Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού για τη θεραπεία του τραύματος
3. Τεχνικές ελαφριάς ύπνωσης (trance) και η εμβάθυνση των τεχνικών ελαφριάς ύπνωσης
4. Άλλες εξειδικευμένες τεχνικές Δεξιού Εγκεφαλικού ημισφαιρίου, που συμπεριλαμβάνουν τη χρήση συμβόλων, μουσικής, ρυθμού, ομαδικών διεργασιών και ενεργειακής εργασίας όπως αυτές εφαρμόζονται ειδικά για τη θεραπεία του τραύματος.

## Αναγνώριση

### Προγράμματος Πιστοποίησης Ψυχοθεραπευτών Τραύματος

#### Οι ώρες εκπαίδευσης

- αναγνωρίζονται ως μέρος των σπουδών για το MASTER OF ARTS IN COUNSELLING από το St. Stephen's College, University of Alberta (κρατικό πανεπιστήμιο του Καναδά).
- είναι εγκεκριμένες από τον Canadian Addiction Counseling Certification Federation

#### Με την πιστοποίηση, οι απόφοιτοι μπορούν

- Αν πληρούν τις απαραίτητες προϋποθέσεις, να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους, μεταφέροντας τις εκπαιδευτικές τους ώρες, σε 2 Μεταπτυχιακά προγράμματα (MASTER OF ARTS) στη Συμβουλευτική από το St. Stephens College, University of Alberta στο Έντμοντον, Καναδά.
- Να χρησιμοποιήσουν τις εκπαιδευτικές ώρες ως μονάδες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης (continuing education credits).

## Πιστοποίηση Προγράμματος Ψυχοθεραπευτών Τραύματος

#### Διάρκεια της Εκπαίδευσης

Για την πιστοποίηση απαιτούνται εκατόν εξήντα (160) ώρες εκπαίδευσης και ανάπτυξης ικανοτήτων.

#### Μέθοδοι αξιολόγησης

Τελική εξέταση αξιολόγησης εφ' όλης της ύλης

#### Πρακτική

Η πρακτική είναι απαραίτητη αν σκοπεύετε να μεταφέρετε τις εκπαιδευτικές ώρες του Προγράμματος Πιστοποίησης Ψυχοθεραπευτών Τραύματος στα πανεπιστημιακά μεταπτυχιακά προγράμματα του St. Stephens College, University of Alberta στο Έντμοντον, Καναδά.

#### Όροι Αποφοίτησης

- 1) Παρακολούθηση όλων των μαθημάτων
- 2) Πλήρης συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις
- 3) Βαθμός πάνω από 80% στην εξέταση αξιολόγησης

## Σε ποιους απευθύνεται

- Επαγγελματίες Ψυχοθεραπευτές διαφόρων προσεγγίσεων, όπως Σωματικούς, Gestalt, Συστημικούς, Συνθετικούς, Δραματοθεραπευτές, Γνωσιακούς κ.ά.
- Επαγγελματίες ψυχολόγους, ψυχιάτρους, συμβούλους σχέσεων, συμβούλους ψυχικής υγείας και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.
- Ειδικούς θεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, εμπυχωτές ομάδων.
- Τελειόφοιτους, απόφοιτους και φοιτητές σχολών Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας, Συμβουλευτικής, καθώς και εκπαιδευόμενους Ψυχοθεραπευτές.
- Εναλλακτικούς γιατρούς, θεραπευτές, ομοιοπαθητικούς, νοσηλευτές
- Κοινωνικούς λειτουργούς και όλους όσους ασχολούνται με το χώρο της ψυχικής υγείας

## Απαραίτητη Βιβλιογραφία

- 1) **Simington, J.** (2010). Trauma Recovery Certification Handbook (5th. Ed.). Edmonton, AB. Taking Flight International Corporation.
- 2) **Simington, J.** (2010). Setting the Captive Free. Edmonton, AB: Taking Flight Books.
- 3) **Rothschild, B.** (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. New York: WW Norton.
- 4) **Herman, J.** (1997). Trauma and Recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books.

## Σχετική Βιβλιογραφία

- Carkhuff, R. R.** (1987). The Art of Helping (6th ed.). Amherst, MA: Human Resource Development Press.
- Herman, J.** (1997). Trauma and Recovery: the Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political **Terror**. Basic Books. New York, pages 155 -213.
- Karitidi, O.** (1996). Entering the Circle: A Psychiatrist Shares Secrets of Siberian Wisdom. Harper San Francisco.
- Lanius, R.** et al (2004). The nature of traumatic memories: A 4-T fmri functional connectivity analysis. American Journal of Psychiatry, 161:36-44.
- Perry, B.** (2001). The neurodevelopmental impact of violence in childhood. In D. Schetky & E. Benedek (Eds.) Textbook of Child and Adolescent Forensic Psychiatry. Washington, DC: American Psychiatric press, Inc. (221-238).  
Online article <http://childtrauma.org>.
- Rothschild, B.** (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma. New York: WW Norton & Company.
- Scaer, R.** (2005). Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency. New York: WW Norton & Company.
- Simington, J.** (2003) Journey to the Sacred: Mending a Fractured Soul. Edmonton, AB. Taking Flight Books.
- Simington, J.** (2010) Setting the Captive Free: A Guide to Soulful Change and Transformation. Edmonton, AB. Taking Flight Books.

## Συνιστώμενο Εκπαιδευτικό Υλικό

- 1) **Simington, J.** (2004). Releasing Ties that Bind (audio recording). Edmonton, AB. Taking Flight Books
- 2) **Simington, J.** (2008). Retrieving Lost Soul Parts (audio recording). Edmonton, AB. Taking Flight Books.
- 3) **Simington, J.** (2006). Healing Soul Pain (DVD). Edmonton, AB. Taking Flight Books

## Σχόλια προηγούμενων συμμετεχόντων

Η εκπαίδευση στην αποκατάσταση τραύματος την οποία προσφέρει η δρ Jane Simington είναι εξαιρετική. Μέσα από αυτήν μου δόθηκε η ευκαιρία να θεραπεύσω βαθιά ριζωμένες τραυματικές εμπειρίες, και επιπλέον μου προσέφερε τις απαραίτητες δεξιότητες και εργαλεία για να δουλεύω αποτελεσματικά με ομάδες. Η θεραπεία τραυματικών εμπειριών σε πνευματικό επίπεδο σαφώς ανταμείβει περισσότερο και είναι πιο ωφέλιμη.

**Kawennakatste, BSW, RSW, Διευθύντης, Healing Drum Society, Yellowknife, Northwest Territories**

Μετά τη συμμετοχή μου στο σεμινάριο και στις εκπαιδευτικές συνεδρίες αποκατάστασης τραύματος με τη δρ Jane Simington, απέκτησα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο συντονισμό ομάδων θεραπείας και στην υποστήριξη ανθρώπων που βίωναν τραυματικές εμπειρίες ή κρίσεις. Πλέον χρησιμοποιώ και στην προσωπική μου ζωή τις ψυχοθεραπευτικές δεξιότητες παρέμβασης και τις πρακτικές θεραπείας που διδάχθηκα από την Jane. Μετά τον πρώτο κύκλο θεραπείας που έκανα μαζί της, υπήρξε μια ιδιαίτερα θετική αλυσιδωτή επίδραση, που πλέον βρίσκει εφαρμογή στους άνδρες, στις γυναίκες και στα παιδιά όλων των ηλικιών με τους οποίους δουλεύω.

**Roberta Whiskeyjack, BA, Σύμβουλος Τραύματος και Εξαρτήσεων, Συντονίστρια του Saddle Lake Community Wellness, Saddle Lake First Nations, Alberta**

Αποτελεί τιμή τόσο να έχω θεραπευτεί όσο και εκπαιδευθεί από τη δρ Jane Simington. Πλέον αισθάνομαι πλήρης, και το μονοπάτι της ζωής μου έχει αποκτήσει νόημα.

**Maria Hutton Aldcorn, Σύμβουλος και Συντονίστρια Κρίσεων, Nampa, Alberta**

Έχω επωφεληθεί από τη δουλειά της δρος Jane τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά. Η διορατικότητα και τα χαρίσματά της μου επέτρεψαν να θεραπεύσω προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες και μου έδειξαν τον δρόμο για να φθάσω σε ένα επίπεδο προσωπικής εξέλιξης που ποτέ πριν δεν είχα φανταστεί. Είμαι τόσο ευγνώμων για τη δική μου αποκατάσταση, αφού αυτή ήταν που μου άνοιξε τον δρόμο για να μοιραστώ και με άλλους τη δική τους ταχεία διαδρομή στην εμπειρία της επούλωσης. Το έργο της Jane έχει πνευματική καθοδήγηση και συντελεί στη θεραπεία όλων μας,

**Suzanne Prince Gette, MSW, RSW, Εξειδικευμένη Θεραπεύτρια Πένθους και Τραύματος First Nation's Communities, Manitoba**

Μου δόθηκε η ευκαιρία να συμμετάσχω στην εκπαίδευση για την αποκατάσταση τραύματος της δρος Jane Simington. Παρόλο που και παλαιότερα είχα ασχοληθεί με την εσωτερική επούλωση, αυτή η εκπαίδευση με άγγιξε βαθιά. Με βοήθησε να απελευθερωθώ και μου έδωσε την ελπίδα ότι μπορώ να κάνω κι άλλη τέτοια εργασία – όχι μόνο για μένα αλλά και για άλλους επίσης

**Πατέρας Bill Stang, OMI, Εφορία Keewatin and Le Pas, Manitoba**

Η Jane έγινε για μένα δασκάλα, μέντορας, θεραπεύτρια και φίλη, όταν έλαβα μέρος στο πρόγραμμα Πιστοποίησης Αποκατάστασης Τραύματος. Σήμερα ζω στο παρόν και το πνεύμα μου «πετάει». Διάγω έναν πιο γεμάτο βίο χάρις στην εμπειρία επούλωσης που βίωσα, ενώ παράλληλα εκπαιδεύομαι ώστε να βελτιωθώ ως επαγγελματίας. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, εξοικειώθηκα με τη θεωρία του τραύματος και επίσης βίωσα τη θεραπευτική ισχύ του τελετουργικού, της μουσικής, της δημιουργικότητας, της τέχνης, του διαλογισμού, του πνεύματος και των δώρων της Φύσης. Με ευγνωμοσύνη στη δουλειά της Jane, τώρα διοργανώνω σεμινάρια στη γειτονιά μου, μοιράζομαι τη γνώση και παρέχω στους άλλους την ευκαιρία να θεραπευθούν από τραυματικές εμπειρίες της ζωής

**Lynn Pack, RSW, Επόπτρια Υποστήριξης στο Σπίτι, City of Grande Prairie, Alberta**

Ως σύμβουλος που δουλεύει με ανθρώπους που έχουν υποστεί πολύ σοβαρές τραυματικές εμπειρίες, συνειδητοποίησα πως οι πελάτες μου δεν έφθαναν στο επιθυμητό επίπεδο αποθεραπείας. Το πρόγραμμα αποκατάστασης τραύματος της δρος Jane Simington με βοήθησε ώστε να θεραπεύσω τον δικό μου ψυχικό πόνο και να μετασηματίσω τις επαγγελματικές συμβουλευτικές ικανότητές μου ώστε να με βοηθούν να δουλέψω με άλλους καθώς και να εντρυφήσω στον βαθύτερο πόνο τους. Έχω δει με τα μάτια μου θαύματα επούλωσης καθώς οι άνθρωποι κάνουν μεγάλα βήματα προόδου. Είμαι τόσο ευγνώμων για ό,τι έμαθα από τη δρα Simington

**Ρόντα Λιούεν Χάτσινσον, RSW, CTSS, MADEM, Σύμβουλος Τραύματος, First Nation Communities, British Columbia**

Είναι συναρπαστικό να μαθαίνεις ότι οι άνθρωποι που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες μπορούν στα αλήθεια να θεραπευθούν και να μην μείνουν προσκολλημένοι σε ένα συγκεκριμένο μοτίβο σκέψης και συμπεριφοράς. Υπάρχει φως!

Είναι ανεκτίμητο το να είσαι παρών, να βλέπεις και να βιώνεις την εμπειρία της επούλωσης. Πέρα από τη θεωρία, πέρα από το πνευματικό / συναισθηματικό επίπεδο, αληθινά άγγιξε την ψυχή μου και άλλαξε την αντίληψη και πρακτική μου για τη θεραπεία.

Η Jane παρέχει μια πλούσια ισορροπία μεταξύ διαλέξεων, πρακτικών εξάσκησης και άλλων εμπειρικών τεχνικών.

Εξαιρετική εκπαίδευση. Η καλύτερη που έχω κάνει στη ζωή μου.

Ό,τι έμαθα παρουσιάστηκε και ενσωματώθηκε με τέτοιο τρόπο που η γνώση μου έκανε θεαματικά άλματα μέσα σε τρεις εβδομάδες. Σε συνδυασμό με το εμπειρικό κομμάτι, με έφτασε σε ένα θαυμάσιο σημείο για να ξεκινήσω να το επεξεργάζομαι.

Είναι τιμή μου και χαίρομαι ιδιαίτερα που έλαβα μέρος σε αυτή την εκπαίδευση. Μας παρείχε τόσο πλούτο, σαν να είσαι προσκεκλημένος σε μια γιορτή και να μη σου έφτανε ο χρόνος για να τα ευχαριστηθείς και να τα δοκιμάσεις όλα.



## Η εκπαιδύτρια



Η Jane A. Simington, Ph. D, είναι η ιδρύτρια και διευθύντρια του **Taking Flight International Corporation**, ενός αναγνωρισμένου οργανισμού από το Υπουργείο Ανθρωπίνου Δυναμικού και Κοινωνικής Ανάπτυξης του Καναδά, που διδάσκει προγράμματα σπουδών ανωτέρου επιπέδου σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Είναι πρώην πρόεδρος του **Canadian Association of Trauma Recovery Providers** και επισκέπτρια καθηγήτρια του πανεπιστημίου της **Alberta**, του **Cincinnati, Ohio**, και πολλών άλλων. Έχει σχεδιάσει και αναπτύξει το **Πρόγραμμα Πιστοποίησης Ψυχοθεραπευτών Τραύματος** και το **Πιστοποιημένο Πρόγραμμα Υποστήριξης της Θλίψης**.

Η Jane A. Simington, Ph. D είναι εξειδικευμένη θεραπεύτρια τραύματος, με πάνω από 30 χρόνια εμπειρία, και έχει βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους που έχουν υποστεί τραυματικές εμπειρίες. Έχει ακαδημαϊκό, ερευνητικό και επαγγελματικό υπόβαθρο σε θεραπευτικές προσεγγίσεις, πνευματικότητα και πνευματική ευεξία.

Το διδακτορικό της είναι στις επιστήμες Υγείας, με εξειδίκευση στην υγεία και στη σχέση που έχει με την πνευματικότητα. Έχει **Μεταπτυχιακό στη Νοσηλευτική** με ειδίκευση στη γεροντολογία. Έχει **πτυχία στην Νοσηλευτική και στη Ψυχολογία**. Σαν θεραπεύτρια και καθηγήτρια, συνδυάζει το επαγγελματικό της υπόβαθρο στη Νοσηλευτική και στη Ψυχολογία, με τις προσωπικές της εμπειρίες πένθους, τραύματος, ανάπτυξης και μεταμόρφωσης, μαζί με την εκτενή γνώση της θεραπείας μέσω της μεταφοράς ενέργειας, ερμηνείας ονείρων, τέχνης, και κατευθυνόμενης φαντασίας, για να βοηθήσει και να επουλώσει ανθρώπους και των δυο φύλων, σε όλη τη διάρκεια της ζωής, και σε όλους του πολιτισμούς.

Η Δρ. Simington είναι συχνά κεντρική ομιλήτρια σε συνέδρια, εστιάζοντας στην έρευνα της και στα κλινικά ενδιαφέροντά την αλλαγή και τη μετάβαση, το βάδισμα προς θάνατο, το πένθος, την ολιστική υγεία, την προσωπική και ομαδική ενδυνάμωση και την πνευματική ευεξία.

Η δουλειά της Δρ. Simington αναδεικνύεται στα βιβλία της που πωλούνται διεθνώς: **Journey to the Sacred: Mending a Fractured Soul** και **Setting the Captive Free**, στο βιβλιαράκι: **Responding Soul to Soul**, στις βραβευμένες ταινίες: **Listening to Soul Pain** και **Healing Soul Pain** και στα CD: **Journey to Healing, Releasing Ties That Bind**, και **Retrieving Lost Soul Parts**.

Η Δρ. Jane A. Simington έχει λάβει τις διακρίσεις: **Τιμώμενη Γυναίκα για την Υγεία και την Ιατρική του 2011** από την Ένωση Νέων Χριστιανών Γυναικών, και **Γυναίκα με Όραμα 2011 της Διεθνούς Τηλεόρασης**, για την πρωτοποριακή της **θεραπευτική προσέγγιση στο τραύμα και στο πένθος**. Έχει διακριθεί επίσης ως «η Νοσηλεύτρια που πρέπει να γνωρίζετε -Ιούνιος 2011» στο Καναδικό Νοσηλευτικό Περιοδικό. Το έργο της Dr. Simington στη θεραπεία του τραύματος είναι πλέον διεθνώς αναγνωρισμένο, έχοντας πολύ σημαντικά και θετικά αποτελέσματα σε πολλούς ανθρώπους και κοινωνικές ομάδες.



## Άλλα Προγράμματα Σπουδών ή Εκπαιδευτικά Σεμινάρια στη Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία

- Γκεστάλτ: 4ετής Εκπαίδευση Ψυχοθεραπευτών
  - Γκεστάλτ: “Ο αυθεντικός εαυτός ως καταλυτικό θεραπευτικό εργαλείο”
  - Γκεστάλτ: Μεταμορφώνοντας τον Εαυτό, αλλάζοντας τον κόσμο
    - AIT: Advanced Integrative Therapy
  - Η Θεραπεία του Τραύματος και της Μετατραυματικής Διαταραχής (PTSD)
    - Emotional Freedom Techniques - Μέθοδος Συναισθηματικής Απελευθέρωσης
  - Θεραπείες μέσω Τέχνης: Παιγνιοθεραπεία, Δραματοθεραπεία
- Στα παραπάνω Εκπαιδευτικά Προγράμματα χορηγείται Διεθνώς αναγνωρισμένο Επαγγελματικό Δίπλωμα*

- Συμβουλευτική Ψυχοσωματικής Υγείας
  - Σύμβουλος ΑντιStress & Ευεξίας
- Holistic Relaxation & Stress Management Training
  - ΑντιStress & Breath BodyWork

- Συμβουλευτική & Δεξιότητες Συμβουλευτικής
  - Συμβουλευτική των Εξαρτήσεων
  - Οι 5 Σωματότυποι, κατά Reich & Lowen
  - Ψυχολογική Ανάγνωση Σώματος



## PTSD σύνδεσμοι στο internet

Επίσημο site του Taking Flight International Corporation  
[www.takingflightinternational.com](http://www.takingflightinternational.com)

Βίντεο για το πρόγραμμα της Θεραπείας Τραύματος  
[http://www.youtube.com/watch?v=7DMxAbwaY58&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=7DMxAbwaY58&feature=player_embedded)

Βίντεο της Dr Jane Simington  
<http://www.youtube.com/watch?v=ETle9Q0N8MU&feature=related>

Βίντεο της Dr Jane Simington  
<http://www.youtube.com/watch?v=QhTrdeJebPw>

Μια σειρά από άρθρα της Dr Jane Simington  
[http://takingflightinternational.com/?page\\_id=635](http://takingflightinternational.com/?page_id=635)

**Πληροφορίες - Εγγραφές**

**ΔΙΟΔΟΣ - UniStudies**

Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Εναλλακτικών Θεραπειών  
Νικηφόρου Ουρανού 2, Λυκαβηττός 114 71

Τηλ: 210- 3620020, 3620490, e-mail: [diodos@otenet.gr](mailto:diodos@otenet.gr), [www.diodosnet.gr](http://www.diodosnet.gr)