



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Psühhosomaatika rakendamine töös kehaga
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	26 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 20 tundi kontaktõpet ja 6 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	Kursuse lõpuks õppija mõistab psühhosomaatika spetsiifika ja teeb psühhosomaatilist teraapiat, rakendades sobivaid tehnikaid vastavalt näidustustele, tuginedes omandatud teadmistele ja oskustele.
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• Psühhosomaatika kui elundi bioloogilisi põhimõtteid järgiv keha reaktsioon: Õpime, kuidas keha reageerib vastavalt bioloogilistele põhimõtetele ja elundite funktsioonidele.• Sündmus kui somaatiliste muutuste põhi: Uurime, kuidas sündmused ja psühhotraumad peegelduvad kehas ning põhjustavad somaatilisi muutusi.• Kehalise ja psüühilise stressi mõiste: Mõistame stressi mõju kehale ja psüühikale, ning sümptomi käivitamise ja tugevdamise meetodeid ja sümptomi arengut.• Positiivse lähenemise põhimõtted: Tutvume positiivse ja negatiivse sisenduse põhimõtetega ning õpime, kuidas kehaga suhelda kõne kaudu.• Abreaktsioon: Uurime, kuidas reaktsiooni lõpetatus võib toimida baasis keha uueks positiivseks reageerimiseks.• Kujutis, mõte, tunne (aisting), emotsioon: Mõistame emotsioonide käivitamise mehhanisme ja nende mõju kehale.• Ealine regressioon töös kehaga: Õpime, kuidas kasutada ealist regressiooni teraapias.• Ülepinge – lõdvestus – lokalisatsioon: Tutvume "lõdvestumine läbi

	<p>ülepinge" tehnikatega ja nende rakendamise teraapias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakenduslikud vahendid teraapia läbiviimiseks: Tutvustame isikliku supervisiooni tehnikaid ja kuidas mõista konsultandina enda eripärasid. • Konsultandi tundlikkuse, intuitsiooni ja tähelepanelikkuse arendamise tehnika: Õpime arendama oma tundlikkust, intuitsiooni ja tähelepanelikkust konsultandina. • Grupitöö läbiviimise tehnoloogia: Urime, kuidas edukalt läbi viia grupitööd ja mõista grupidünaamikat. • Sümptomite ja põhjuste ülesleidmise tehnikad: Õpime sümptomeid ja nende põhjuseid klassikaliste psühhosomaatiliste haiguste näitel (allergiad, seedetrakti haigused, nahahaigused). • Erinevate funktsionaalhäiretega töö eripärad: Urime erinevate funktsionaalhäirete, sealhulgas günekoloogia/uroloogia valdkonna, lihas- ja luudisfunktsioonide ning valusündroomide teraapia eripärasid.
<p>Sihtgrupp:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meditsiinitöötajad: arstid, õed, füsioterapeudid ja teised tervishoiutöötajad • Psühholoogid ja psühhoterapeudid • Osteopaadid ja manuaalterapeudid • Koolitajad ja konsultandid • Meditsiini ja psühholoogia üliõpilased, • Igaüks, kes on huvitatud psühhosomaatikast: inimesed, kes soovivad mõista vaimse ja füüsilise seisundi seoseid, et parandada oma elu ja tervise kvaliteeti
<p>Õppekeskkonna kirjeldus:</p>	<p>Õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfiteerimisvahend)</p>
<p>Õppematerjalide loend:</p>	<p>õpetaja poolt koostatud kospekt.</p>

Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.
---	---

Koolituse viib läbi Roman Erokhov (Ukraina).

Lõpetas Kiievi Riikliku Meditsiiniülikooli nimega A.A. Bogomolts, meditsiiniteaduste kandidaat. Rahvusvaheline lektor, psühhosomaatika ja hüpnooteraapia spetsialist, teaduspublikatsioonide autor vegetatiivse närvisüsteemi ja adaptatsioonisüsteemide kohta.

Alternatiivmeditsiini doktor: osteopaatia doktor, kraniosakraalterapeut, hüpnooterapeut, psühhosomaatika spetsialist. "Osteopaatia Ukraina" avaliku organisatsiooni juht, Ida-Euroopa Osteopaatia Kooli (BEIIO) direktor, osteopaatia keskuse "OSTEOLIFE" asutaja, Ida-Euroopa Osteopaatide Assotsiatsiooni juht.