

# Öppna föreläsningar på Gustavsbergs vårdcentral 2018

Vill du hitta vägar till att må bättre? Besväras du eller någon anhörig till dig av sömnbesvär, stress, ångest eller nedstämdhet? Vi erbjuder alla våra listade patienter att komma på föreläsningar som våra psykologer håller varje onsdag kl. 16.00 -17.00 Det är ett tillfälle att få kunskap och strategier för hur en ond cirkel kan brytas och vad du kan göra för att må bättre. Våra teman är: stress, ångest/oro, depression/nedstämdhet och sömn

- 29/8 Stress—hitta balans i livet och hantera stress och utmattning
- 5/9 Besvär med oro - råd och tekniker för hur man kan hjälpa sig själv att hantera ångest, oro och rädslor
- 12/9 Hitta engagemang när livet känns tungt - råd och tekniker vid nedstämdhet och depression
- 19/9 Sömnbesvär—att sova bättre och bryta dåliga sömnmönster
- 26/9 Stress—hitta balans i livet och hantera stress och utmattning
- 3/10 Besvär med oro - råd och tekniker för hur man kan hjälpa sig själv att hantera ångest, oro och rädslor
- 10/10 Hitta engagemang när livet känns tungt - råd och tekniker vid nedstämdhet och depression
- 17/10 Sömnbesvär—att sova bättre och bryta dåliga sömnmönster
- 22/10 Stress—hitta balans i livet och hantera stress och utmattning **OBS Måndag!**
- 31/10 Besvär med oro - råd och tekniker för hur man kan hjälpa sig själv att hantera ångest, oro och rädslor
- 7/11 Hitta engagemang när livet känns tungt - råd och tekniker vid nedstämdhet och depression
- 14/11 Sömnbesvär—att sova bättre och bryta dåliga sömnmönster
- 21/11 Stress—hitta balans i livet och hantera stress och utmattning
- 28/11 Besvär med oro - råd och tekniker för hur man kan hjälpa sig själv att hantera ångest, oro och rädslor
- 5/12 Hitta engagemang när livet känns tungt - råd och tekniker vid nedstämdhet och depression
- 12/12 Sömnbesvär—att sova bättre och bryta dåliga sömnmönster
- 19/12 Stress—hitta balans i livet och hantera stress och utmattning

**Var?** I konferenslokalen AVC på vårdcentralen

**Hur?** Anmäl dig i receptionen när du kommer, gärna redan 15.45.

**Kostnad?** 100:- och frikort gäller



**VARMT VÄLKOMMEN PÅ EN ELLER FLERA FÖRELÄSNINGAR!**