

PROGRAM	IDŐPONT	LEÍRÁS
Agyhullámok tengerén	10:00 13:00	A Pszichiátria és Pszichoterápiás Klinikán intenzív és szerteágazó kutatási tevékenység folyik a pszichiátriai betegségek megértésének céljával. Kutatásaink egy részében elektrofiziológiai (EEG) módszert használunk, mely az agy bioelektromos aktivitásának mérésén keresztül nyújt információt az adott vizsgálati helyzetben. Előadásunk során bemutatjuk és érthetően elmagyarázzuk az EEG vizsgálat menetét, előzetes eredményeinket. A társas interakció vizsgálatára kifejlesztett feladathelyzetünket a résztvevők is kipróbálhatják.
Érzelmek hálójában	11:00 16:00	Vannak, akik számára nem okoz nehézséget az érzelmeik kifejezése, míg másoknak komoly kihívást okoz. Az ezzel kapcsolatos kifejezésmódok részben öröklöttek, de jelentős részüket tapasztalati úton sajátítjuk el környezetünkkel való interakciók során, az életünk során minket ért hatások alapján. Emiatt ezen képességünk fejleszthető is. Az érzelmeink verbális és nonverbális kommunikálása alapja a hatékony társas viselkedésnek, a pozitív önértékelés kialakulásának. A csoportunkon elsősorban az érzelmek kifejezésével, ezek nehézségeivel és megoldási stratégiáival foglalkozunk játékos formában.
Do(l)gos segítőink, avagy mi fán terem a terápiás kutya?	10:00 16:40	A gyakorlati bemutató során a résztvevők számára élmény-alapú betekintést nyújtunk a terápiás kutyák munkájába. A program során asszisztensünk a klinikán dolgozó terápiás kutya, Zsebi.
Sch hozzátartozói csoport	10:35	A szkizofréniában szenvedő páciensek hozzátartozóinak pszichés támogatása kiemelt jelentőséggel bír. A műhelybeszélgetésre az érintett hozzátartozókat és a téma iránt érdeklődőket egyaránt várjuk, célunk, hogy Klinikánk hozzátartozói csoportjának működésébe betekintést nyújtsunk. A csoport tematikáját tekintve rugalmas, a résztvevők igényeihez alkalmazkodva edukatív, tanácsadó, szupportív elemeket tartalmaz.
Önismereti csoport	12:25	Az önismeret fejlesztése fontos önmagunk és környezetünk jobb megértéséhez, ami által javulhatnak kapcsolataink és érzelmi teherbíró képességünk. Önismereti csoportunkban alapvetően beszélgetős formában, személyes példákra alapuló gyakorlatokon keresztül fogunk foglalkozni érzésekkel és ezeket alakító gondolatokkal.
Demencia hozzátartozói csoport	15:35	A neuropszichiátriai betegségben (demencia, depresszió) szenvedő időskorú páciensek hozzátartozóinak pszichoszociális támogatása a demencia minden szakaszában jelentőséggel bír. A műhelybeszélgetésre az érintett hozzátartozókat és a téma iránt érdeklődőket egyaránt várjuk, célunk, hogy Klinikánk Memória Szakambulanciájához kapcsolódóan létrejött hozzátartozói csoportunk működésébe betekintést nyújtsunk. A csoport tematikáját tekintve rugalmas, a résztvevők igényeihez alkalmazkodva edukatív, készségfejlesztő, tanácsadó, szupportív elemeket tartalmaz.
Mozgás- és táncterápia	17:10	A kapcsolatteremtés és érzelmeink kifejezésének legfontosabb eszköze - a szavakon túl - a mozgás és a gesztusok. A foglalkozáson ennek az eszköztárnak lehetőségeit fedezzük fel játékos gyakorlatokon keresztül. A szabad mozgáshoz kényelmes ruha viselése javasolt.
Gyógyító kreativitás - hogyan is működik egy művészetterápiás csoport?	18:30-20:30	A résztvevők bepillantást nyerhetnek a Katarzisz Komplex Művészetterápia Módszerébe, ráhangolódhatnak a természetre, valamint az évkörön belül az "itt és most"-ra, a nyár-ősz fordulójára, s annak lelki üzenetére; emellett a különféle eszközökkel történő alkotás öröme túl megtapasztalhatják az alkotás szerepét az önismeretük fejlődésében és a kibontakozásukban.
A szorongáscsökkentés, stresszkezelés öngyógyító technikái	11:30	A résztvevők betekintést kapnak a Williams Életkészségek (WÉK) stresszkezelő programba, melyet 2004 óta alkalmazunk nagy sikerrel Magyarországon. Szempontokat kapnak, hogyan tudatosíthatják saját stresszforrásaikat. Megismernek több egyszerű technikát a negatív érzelmek, gondolatok kezelésére. Kipróbálhatnak rövid relaxációs módszereket. Bővebb információ a WÉK programról: <a href="http://www.eletkeszsegek.hu">www.eletkeszsegek.hu</a>

„Elmegyek, elmegyek...” A külföldre költözés élményvilága – saját élményként vagy itthon maradó hozzátartozóként	12:30	Sokan gondolkodnak azon, hogy érdemes lenne külföldön szerencsét próbálni, kedvezőbb körülmények között munkát vállalni, de kevesen vannak felkészülve arra, hogy mindez mivel jár. Ha a folyamatot jobban ismerjük, megalapozottabb döntést tudunk hozni! Az itthon maradt hozzátartozóknak is nagy segítséget jelenthet, ha egy kicsit megérthetik, megsejthetik, hogy milyen folyamatot él át a külföldre költöző vagy már kiköltözött hozzátartozó. A saját élmények megosztására is lesz lehetőség!
Ölelj át! Hét lépés a közelség megtapasztalásához a párkapcsolatban	10:30	A műhelyben betekintést nyerhetünk az érzelemfókuszú párterápiás módszerrel működő "Ölelj át!" programba. A program alapvetése szerint az elkötelezett párkapcsolatban élő párok közti hosszú távú szerelem nem csupán lehetséges, hanem születésünknél fogva mindannyiunkat megillető jog, és hogy jobb és erősebb emberekké válunk, ha biztos menedéket és támaszt találunk a szerelmünk karjaiban.
Kiegészítés vagy flow?	16:00	Ha úgy érzi, belefáradt a munkájába, és egyre kevésbé van kedve ahhoz, amit csinál, akkor lehet, hogy Önt is veszélyezteti a kiegészítés. A kiegészítés folyamata azonban felismerhető, megelőzhető, kezelhető, akár munkahelyváltás nélkül is. Kiscsoportos műhelyünk fókuszában a munkahelyi jóllét áll. A résztvevőknek lehetőségük nyílik arra, hogy felmérjék saját munkahelyi érzelmi állapotukat, és megfogalmazzák az első lépéseket annak érdekében, hogy munkahelyük igazán az alkotás és a fejlődés helye lehessen.
Gyógykutyák a rendelőkben - állatasszisztált terápia	18:30-20:30	Hogyan segíthet egy kutya a lelki problémák esetén? Azon túl, hogy a jelenléte nyugtató hatású, csinál-e bármi mást? Mi történik akkor, ha valaki fél a kutyáktól? Vajon milyen lehet a kutyának ez a fajta munka? Az interaktív csoporton a saját élmény mellett a felmerülő kérdésekre is kereshetünk választ. Aldoval, a terápiás kutyával.
Meseterápia	10:00	
Zeneterápia	11:30	
Kamasz önismeret: szabad asszociáció alapuló önismereti elemeket tartalmazó beszélgetés vezet:	16:00	
Digitális házirend a családban	10:30	Digitális eszközeink, amik megkönnyíthetik munkánkat és családi életünket, konfliktusforrásként is jelen vannak és befolyásolják családi kapcsolatainkat. Ki-mikor-milyen digitális eszközt használ és milyen céllal? Hogyan alakulnak offline és online családi szokásaink? A beszélgetés során azzal foglalkozunk, hogy miként tudjuk ezeket előrejelző módon és az igényekhez szabva a közösen átbeszélni, kialakítani családjukban.
Szexuális nevelés a családban	12:00	Az előadáson / workshopon végigvesszük a gyermekek családban történő szexuális nevelésének legfontosabb kérdéseit. Az egészen kis gyermekektől a serdülőkorig követjük nyomon a folyamatot.
Aktív idősödés és lelki egészség	16:00	Az interaktív beszélgetés során az idősödés kihívásairól és értékeiről gondolkodunk. „Körbejárjuk” az aktív idősödés útját, és a benne rejlő távlatok fényében beszélgetünk az időskori lelki egészség-védelemről.

Egyedül nevelem – mentális támogatás a hétköznapiakban	12:00	Beszélgetés azokról az élethelyzetekről, kérdésekről amik az egyszülős családokat foglalkoztatják, amiket őket kiemelten érinthetik. Hogyan is van egy szülő ebben a helyzetben, és hogy van egy gyerek? Az anyagi és praktikus támogatások mellett mi lehet segítség? A résztvevők kérdéseit, gondolatait várom szeretettel! Hegedüs Réka
De nehéz az iskolatáska! – miben tud segíteni az óvodai/iskolai szociális segítő?	10:30	Az újonnan bevezetett óvodai /iskolai szociális segítő szerepét, feladatait még nem nagyon ismerik sem a gyerekek és szüleik, sem a pedagógusok, de a társszakmák képviselői. Interaktív formában egy kis ízelítőt szeretnénk adni erről a fontos és új szerepkörrel, hogy minél többen megismerjék a szociális segítőket, akik számára is a gyermek első!
Memória pult	10:00	Demenciák formáiról, rizikótényezőiről, genetikai háttéréről és tüneteiről adunk tájékoztatást. Standunkon a rendezvény teljes ideje alatt várjuk az érdeklődőket!
ADHD pult	10:00	Az ADHD kezelési lehetőségeiről adunk folyamatos tájékoztatást.
Ébredések Alapítvány pultja	10:00	A közösségi pszichiátriai ellátásról nyújtunk információt,
„Művészettel a gyógyításért” Művészeti és Antistigma érzékenyítő program	10:00	A pszichés zavarok kezelésében, a lelki egészség helyreállításában kiemelt szerepet kap a művészetterápia, hiszen az alkotási folyamat során a résztvevőknek lehetőségük van a belső feszültségük levezetésére és érzelmeik, gondolataik kifejezésére, ami hozzájárul a lelki betegséggel élők önértékelésének erősítéséhez. Ez az esemény a személyes megtapasztaláson keresztül segíti a résztvevőkben a tolerancia megerősödését, és új szemlélet kialakulását a pszichés zavarokkal élő emberek irányába.
Komolyzenei koncert	11:00	<i>szervezés alatt</i>
Könnözőzenei koncert	16:00	<i>szervezés alatt</i>
Kiállítás	10:00	Az art brut művészek alkotásainak a kiállítása azonnal magával ragadja a belépő látogatót, a képek annyira különösek, mint amennyire felemelőek is. A lelki szenvedések megrendítően őszinte és bátor ábrázolásai együttérzést és csodálatot váltanak ki a szemlélőből, a földöntúli örömök kifejeződései pedig kifejezett örömmézzést tudnak kiváltani a nézőből.
„Azt hiszem jó lenne elmondani valakinek, hogy...”	10:00-14:00 óra között (félóránként 1 fő/szakember)	A mentálhigiénés segítő beszélgetés során képzett szakemberek várják a hozzánk forduló embereket, akik valamilyen élethelyzeti, életvezetési nehézséggel, érzelmi elakadással küzdenek. A segítő találkozásban lehetőség nyílik az erőforrások mobilizálására és esetleg egy új egyensúly megtalálására, ami segítheti a pszichés jóllét javulását.
Mentálhigiéné Intézet kihelyezett stand	10:00-18:00	A Mentálhigiéné Intézet kihelyezett standjánál az érdeklődők találkozhatnak munkatársainkkal, megismerhetik munkánkat és képzéseinket, megvásárolhatják kiadványainkat.
Figyelmetlen felnőttek: az ADHD felismerése és kezelése felnőttkorban	10:00	Az egykor kizárólag gyermekkori kórképnek tartott figyelemhiányos-hiperaktivitás zavar (ADHD) tünetei gyakran felnőttkorban is jelentős nehézségeket okoznak. Sőt, a népszerű hiedelem ellenére („Hagyjuk, majd kinövi!”) egyes tünetei sokszor a felnőttkorba lépve kezdenek el csak igazán nagy gondot jelenteni. Felismerése sokszor nehéz a számos más mentális és testi betegséggel nagymértékben átfedő tünetei miatt, pedig a megfelelő terápia segíthet megelőzni a szövődményes életvezetési, mentális és egészségi problémákat.

Rehabilitáció a pszichiátriában	10:45	A pszichiátriai betegségek többsége hosszan tartó, krónikus betegség, melyek jellemzően maradványtünetekkel gyógyulnak. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a betegség következtében egyes személyiségfunkciók károsodhatnak, vagy teljesen kiesnek. A pszichiátriai rehabilitáció során ezek kiesett funkciók visszaépítése történik. Klinikánkon működő nappali kórházban a súlyos mentális zavarral élő személyek hosszabb távú terápián kívül nem tartós rehabilitációs programban részt vevő, mentális zavarral élő klienseket is fogadunk kéthetes szocioterápiás csoportokra.
Antitestek és pszichózis	11:30	Az anti-NMDAR encephalitis egy újonnan felfedezett autoimmun betegség, amely az esetek többségében pszichiátriai tünetekkel kezdődik. Mivel a kezelés alapvetően eltér az egyéb eredetű pszichotikus állapotok terápiájától, a korai diagnózis kulcsfontosságú. Klinikánkon az első pszichózis miatt hospitalizált betegeket egy kutatás keretében szűrjük NMDA receptor ellenes antitestekre, illetve mintáikat fagyaszttva tároljuk. Elképzelhető, hogy más pszichiátriai kórállapotok hátterében is jelenleg még nem ismert autoimmun folyamatok állhatnak, amelyek szélesíthetik a terápiás alternatívákat.
Trendi-e még mesét mondani? Az okoseszközök korai használatának hatása a gyermekek fejlődésére.	12:15	
A gyermekkori félelemtől a szorongásig.	12:30	
Krónikus beteg gyermek a családban.	12:45	
Kamasz a családban.	13:00	
Válás előtt, közben, után. Hogyan segítheti a szülő gyermekét?	13:15	
Autizmus spektrum zavar korai felismerése.	13:30	
Meddig oké, hogy mozgékony a gyerkőc? A figyelemhiányos hyperaktivitászavar (ADHD)	15:30	

Bántalmazás és fenyegetettség – a pincétől a padlásig	15:45	
Kamaszkor vagy valami több?	16:00	
Elvan a gyerekek ha videojátszik.... Beszélgetés a videojátékokról	16:15	
Eleget alszik? (És Ön?) – Alvás és alvászavarok gyermekkorban	16:30	
A gyakori hasfájás pszichoszomatikus okai	16:45	
Bemutatkozik a forenzikus munkacsoport	17:00	Az előadás betekintést nyújt az igazságügyi (forenzikus) pszichiátria területére. Milyen esetekben veszi igénybe egy bíróság igazságügyi elmeszakértő segítségét? Erre és más kérdésekre is választ kaphatunk az előadásban.
Klinikai pszichológiai diagnosztikai módszerek	17:45	A mentális zavarok, pszichés problémák esetében nagy jelentősége van a korai felismerésnek és a hatékony beavatkozásnak, melyhez segítséget nyújthatnak a pszichológiai vizsgálatok. A különféle pszichodiagnosztikai eljárások segítenek a tünetek hátterének, eredetének pontos feltérképezésében, a differenciáldiagnosztikai kérdések megválaszolásában, továbbá fontos információkkal szolgálhatnak a terápia tervezéséhez, és hatékonyságának monitorozásához. Az előadás rövid összefoglalót ad pszichodiagnosztikai módszerekről és alkalmazhatóságukról.
Pszichiátria a 21. században Magyarországon és a nagyvilágban	10:00	Napjainkban egyre nagyobb figyelem övezi a mentális egészség témakörét, hiszen lelkiállapotunk nagymértékben meghatározza mindennapi életminőségünket. Szeretettel várunk előadásunkon, ahol Dr. Réthelyi János egyetemi tanár, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának Igazgatója mutatja be a mentális betegségek világát, és választ ad arra a kérdésre, hogy hogyan tud a modern pszichiátriai ellátás megfelelni a XXI. század kihívásainak.
Bemutatkozik az Antropos Mentálhigiénés Módszertani Központ	10:30	A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetével együttműködve jött létre az Antropos Mentálhigiénés Módszertani Központ, ahol mentálhigiénés ellátást (segítő beszélgetés), lelkipozítást, pár-és családterápiás ellátást, laktációs szaktanácsadást és mediációt biztosítunk a hozzánk fordulóknak számára. A központ a segítők továbbképzésében, új módszerek meghonosításában is elkötelezett. Bemutatkozik központunk: az elérhető szolgáltatásokról lesz szó, ahova várunk minden kedves érdeklődőt, aki szívesen hallana ezekről, akár magánemberként, akár szakemberként.
Idősödés, feledékenység, demencia	10:50	A memóriazavarral járó betegségek legfontosabb formáiról, azok tüneteiről ill. az ezzel gyakran társuló időskori pszichiátriai állapotokról lesz szó. Elsősorban Alzheimer-betegség, agyi vérkeringési zavarokhoz társuló tünetek, központi idegrendszeri elfajulásos betegségek,

		ezekhez társuló gondolkodási, hangulati és egyéb viselkedésbeli tünetek tárgyalására törekszünk. Emellett bemutatjuk ezen betegségekkel kapcsolatosan a klinikánkon elérhető ellátási formákat is.
Pszichózisok	11:30	A pszichózisokkal kapcsolatban számos tévhit él az emberek fejében, amelyek néha éppúgy nem a valóságon alapulnak, mint az érintettek fejében lévő képzetek. Az előadásunk célja a szkizofrénia és egyéb pszichózissal járó kórképek realitásos bemutatása, izgalmas, közérthető formában.
Korlátozó intézkedések a pszichiátriai gyakorlatban	12:15	Mikor van szükség korlátozó intézkedésekre, és mik azok? Az előadás betekintést nyújt az akut pszichiátria ellátás gyakorlatába és jogszabályi hátterébe.
Cirkadián ritmus	13:00	Az előadás betekintést nyújt az alvás- ébrenléti állapotok váltakozásába, ennek élettani jelentőségébe.
Személyiségzavarok	15:35	A személyiségzavar a népesség jelentős részét érintő, sokszor felismeretlenül és kezeletlenül egy életen át tartó állapot, mely következményeként csökkenhet a munkateljesítmény és jelentősen romolhat a kapcsolatok minősége. Az előadáson kiemelten lesz a borderline személyiségzavarról.
Hogyan működik a pszichoterápia?	16:20	Az előadás betekintést nyújt a gyógyító beszélgetés, a pszichoterápiák elméleti és gyakorlati működésébe.
Hangulatzavarok	17:05	A hangulatzavarok a leggyakoribb pszichiátriai betegségek közé tartoznak. A kezeletlen depresszió tartós szenvedést okoz az érintetteknek, ezen felül sokszorosára növeli az öngyilkossági rizikót. A terápiarezisztens depresszió hátterében az esetek jó részében fel nem ismert bipoláris betegség állhat, ezért különösen nagy jelentőségű a pontos diagnózis. Az eddig alkalmazott terápiás lehetőségeken kívül az utóbbi években új alternatívák terjedtek el a klinikumban a hangulatzavarok gyógyszeres és eszközös kezelése terén, amelyek említésre kerülnek az előadásban is.
Ki mit veti ágyát úgy alussza...? Alvás, álom, biológiai ritmusok és egészség	09.00-10:00	Meddig bírjuk ki kialvatlanul? Alárendelhetjük-e alvásunkat a céljainknak? Elárulnak-e rólunk valamit az álmaink? Hízal-e a kialvatlanság? Az előadásban közérthető, interaktív formában beszélünk az alvás és álom jelentőségéről a kreativitásban, mindennapi életünkben és az egészség megőrzésében.
„Kinek bánatában, fájdalmában megszakad a szíve...” Pszichokardiológia a mindennapokban		Számos tudományos vizsgálat igazolja, hogy az intenzív negatív érzelmi állapotok, a tartós nagyfokú stressz növeli a szív-és érrendszeri megbetegedések kockázatát; szerepet játszik a komplikációk (pl. rosszullétek, szívinfarktus) megjelenésében, az életminőség romlásában, az idő előtti halálozásban. Ezért kiemelten fontos a szívbeteg számára a stressztűrő, stresszkezelő képességük fejlesztése. Az interaktív előadás bemutatja az érzelmi reakciók és a testi tünetek közötti összefüggéseket és a stresszcsökkentés lehetőségeit.
Vágytakaró. Szexualitás a házasságban.	19.00-20.00	Nászéjszaka, mézeshetek – a házasságok elején még szenvedély fűti a férfit és a nőt is. Aztán ahogyan férjként és feleségként, majd apaként és anyaként élnek együtt, éveken-évtizedeken át, a tűz csitulhat, vagy akár ki is hunyhat. Ennek a következménye pedig gyakran házasságon kívüli kapcsolat vagy válás lehet. Hogyan lehetne ezt megelőzni? Hogyan őrizhető meg a házasságban a vágy? Hogyan válhat az intimitás a házasságok megerősítőjévé? Az előadás ezekre a kérdésekre keres válaszokat.

A kiégés megelőzése a szakmai és a családi életben	14.00	A kiégés fogalma napjainkban egyre több szakmai és személyes fórumon jelenik meg, mint lelki egészségünket veszélyeztető tényező. Pál Ferenc előadásában megismerhetjük a kiégés szempontjából veszélyeztető életmódbeli magatartásokat, a megelőzés és a kiégés kezelésének gyakorlati lehetőségeit.
--	-------	---