

Ready for MS (READY: REsilience and Activity for every Day) Greece

Το πρόγραμμα **Ready for MS** σχεδιάστηκε για να καλύψει τις ανάγκες ψυχικής ενδυνάμωσης των ατόμων με πολλαπλή σκλήρυνση. Πρωτοπόρο και επιστημονικά εγκεκριμένο, προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία και τη γνώση για να αυξήσετε την ανθεκτικότητα σας στις προκλήσεις της ζωής.

Πρόκειται για έναν κύκλο 8 διαδικτυακών ομαδικών συνεδριών που συντονίζουν εξειδικευμένοι ψυχολόγοι. Κάθε συνεδρία στοχεύει στην ψυχολογική υποστήριξη και στην εκμάθηση χρήσιμων ψυχολογικών τεχνικών για τη μείωση του στρες και το χτίσιμο μιας ζωής γεμάτη νόημα.

Αποτελεί κοινή παραδοχή ότι η πολλαπλή σκλήρυνση, ως μία χρόνια νευρολογική νόσος, συχνά συνοδεύεται από την ψυχική επιβάρυνση των νοσούντων όσο και του περιβάλλοντος τους. Αυτό συνήθως έχει ως αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής και αντίστοιχα υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό.

Η **Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση Κατα Πλάκας** με χαρά σας προσφέρει τον τρόπο για να βελτιώσετε την ψυχική ανθεκτικότητά σας καθώς και να αποκτήσετε ψυχικές δεξιότητες που θα έχουν άμεση πρακτική εφαρμογή στην καθημερινότητά σας. Το Ready for MS μπορεί να αποτελέσει έναν χρήσιμο οδηγό για ένα καλύτερο μέλλον.

Το μόνο που θα χρειαστείτε είναι σύνδεση στο ίντερνετ, μία συσκευή με οθόνη και τη διάθεση να φέρετε τη θετική αλλαγή στη ζωή σας, μέσα από την άνεση και την ασφάλεια του προσωπικού σας χώρου.

Δηλώστε συμμετοχή σκανάροντας εδώ:



*Το πρόγραμμα παρέχεται δωρεάν για τα μέλη του συλλόγου

READY for MS

Βρες τη δύναμη μέσα σου!

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες χρήσιμες πληροφορίες σκανάροντας εδώ:



καθώς και σε: ☎ 210 9946733 ☎ 2310 949909

🌐 www.gmss.gr ✉ info@gmss.gr

Με την ευγενική χορηγία της
GENESIS
pharma

READY
for
MS

Βρες τη δύναμη μέσα σου!



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ**

είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε



Τι είναι το Ready for MS;

Το πρόγραμμα **Ready for MS** είναι ένα σύγχρονο πρόγραμμα, που στοχεύει στην ψυχική ενδυνάμωση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όσων ζουν με τη νόσο της πολλαπλής σκλήρυνσης.

Ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες:

- Πραγματοποιείται μέσω της πλατφόρμας Zoom.
- Οι συνεδρίες είναι ομαδικές με σταθερό αριθμό συμμετεχόντων.
- Η διάρκεια κάθε συνεδρίας είναι 2,5 ώρες.
- Η παρακολούθηση είναι σύγχρονη, με τον συντονισμό εξειδικευμένου ψυχολόγου.
- Κάθε κύκλος του προγράμματος απαρτίζεται από 8 διαδικτυακές συνεδρίες:
 - 7 εβδομαδιαίες συνεδρίες &
 - μία 8η συνεδρία (follow-up), έπειτα από πέντε εβδομάδες
- Συνολική διάρκεια έκαστου κύκλου: 3 μήνες

Στις συνεδρίες, παράλληλα με το υλικό ψυχοεκπαίδευσης, υλοποιούνται τεχνικές ενσυνειδητότητας, βιωματικές ασκήσεις και ομαδική συζήτηση μεταξύ του εισηγητή και των συμμετεχόντων.

- Το περιεχόμενο του προγράμματος είναι πλήρως προσαρμοσμένο στις ανάγκες των ατόμων με πολλαπλή σκλήρυνση.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα λάβουν δωρεάν υλικό για προσωπική ανάπτυξη και εξάσκηση:

- υλικό για ανάγνωση
- εξατομικευμένο πλάνο προσωπικής ανάπτυξης
- podcasts με ασκήσεις ενσυνειδητότητας

Θεματικές Συνεδριών

- 01** **Εισαγωγή στο πρόγραμμα:**
Το μοντέλο **READY** για την ψυχική ανθεκτικότητα, προστατευτικοί παράγοντες, προειδοποιητικά σημεία χαμηλής ψυχικής ανθεκτικότητας
- 02** **Ενσυνειδητότητα**
Γνωστική ευελιξία και τεχνικές για μία ενσυνείδητη στάση ζωής
- 03** **Γνωσιακή αποδέσμευση**
Αναγνωρίζοντας τις μη λειτουργικές σκέψεις, ο εαυτός ως παρατηρητής, τεχνικές διαχείρισης μη λειτουργικών σκέψεων
- 04** **Αποδοχή**
Αναγνωρίζω και συντονίζομαι με τα συναισθήματά μου, η δύναμη της αποδοχής, τεχνικές αποδοχής των σκέψεων και συναισθημάτων μου
- 05** **Αξίες ζωής και Πράξεις με Νόημα**
Εστιάζω στις προσωπικές μου αξίες, νοηματοδοτώ τις πράξεις, επιλέγω μία ζωή με νόημα
- 06** **Κοινωνική Σύνδεση**
Τύποι και πηγές κοινωνικής στήριξης, αποκτώ δεξιότητες στο χτίσιμο υγιών σχέσεων
- 07** **Ανασκόπηση** της συμμετοχής στο πρόγραμμα και εστίαση σε προσωπικούς μελλοντικούς στόχους - εφαρμογές
- 08** **(8η συνεδρία- follow up)**
Ανατροφοδότηση της εμπειρίας συμμετοχής στο **READY for MS Greece**, σημαντικά σημεία, κλείσιμο ομάδας

Γιατί να συμμετέχω;

Οι συμμετέχοντες σε προηγούμενες εφαρμογές του προγράμματος **READY for MS**, σε ποικίλες χώρες ανά τον κόσμο, ανέφεραν προσωπικές αλλαγές αναφορικά με:

- ✓ τη βελτίωση του στρες
- ✓ τη μείωση της δυσφορίας και της κατάθλιψης
- ✓ την ψυχολογική ευελιξία
- ✓ την ποιότητα ζωής, σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο

Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως προκύπτει από το **READY for MS** συσχετίζεται, βάσει ερευνητικών αποτελεσμάτων με τους εξής τομείς των ζωής των ασθενών:

- ✓ τον τρόπο σκέψης και τις πεποιθήσεις
- ✓ τα συναισθήματα και τις αισθήσεις
- ✓ τη συμπεριφορά και τις σωματικές αντιδράσεις
- ✓ τις σχέσεις με τους άλλους
- ✓ την προσωπική νοηματοδότηση, τις αξίες και την ενσυνειδητότητα

Ίσως όμως το πιο σημαντικό είναι ότι οι θετικές αλλαγές παραμένουν σε βάθος χρόνου.

Έτσι λοιπόν, παρά τις όποιες αντιξοότητες που φέρνει η ζωή, οι συμμετέχοντες θωρακίζονται με γνώσεις και δεξιότητες ώστε **να μετατρέπουν τις δυσκολίες σε ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης και βελτίωσης των διαπροσωπικών σχέσεων τους.**

