



Psychoimunologie v praxi

Možnosti udržení zdraví pohledem praktické psychoimunologie formou srozumitelnou i pro laiky

Pokroky posledních let v oblasti psychologie a biologie ukázaly na intenzivní propojení mezi psychikou člověka a správným fungováním našeho imunitního systému. V rámci školení si ukážeme srozumitelnou formou jak ovlivňuje psychika náš imunitní systém a jaký vliv mohou mít náročné životní situace a stresy na náš zdravotní stav a to včetně závažných onemocnění jako jsou ta onkologická.

V průběhu přednášek se soustředíme na výsledky prestižních mezinárodních studií a ukážeme si, jak můžeme z těchto výsledků těžit při zvládnání každodenních stresů, udržení našeho zdraví a zdraví našich blízkých či klientů. Výuka bude doplněna příklady využití těchto poznatků v praxi.

Cílem kurzu je hlubší porozumění principům fungování psychiky, nervového a imunitního systému nikoliv pouze na teoretické rovině, ale i v konkrétních aplikacích při udržování zdraví a léčbě nemoci:

- 1) Co je psychoimunologie - představení psycho-neuro-imunologického modelu.
- 2) Základní fakta z oborů neurologie, endokrinologie a imunologie.
- 3) Funkční propojení psychiky, nervového, endokrinního a imunitního systému.
- 4) Konsekvence tohoto propojení při ovlivnění zdraví člověka a rozvoj nemoci.
- 5) Dlouhodobá psychická zátěž a její dopad na biologické úrovni.
- 6) Konkrétní oblasti současné aplikace (vybrané kapitoly z psychoneuroimunologie):
 - a. Protiinfekční imunita a krátkodobý psychický stres,
 - b. Chronický stres a zánětlivá onemocnění,
 - c. Psychická zátěž a onkologická onemocnění (protinádorová imunita),
 - d. Autoimunitní onemocnění a souvislost s psychickou zátěží,
 - e. Onemocnění kůže a chronický stres,
 - f. Trávicí systém a jeho zánětlivá onemocnění pohledem psychoimunologie.
- 7) Emoční stavy a imunitní systém.

- 8) Mezilidské vztahy (sociální opora) a imunitní systém.
- 9) Strategie zvládnání psychické zátěže a stresu s prokazatelným účinkem na zdraví.
- 10) Kazuistiky z oblasti onkologie, endokrinologie, gynekologie a dalších.

Časová náročnost

Předkládané školení proběhne formou třech 4-hodinových setkání. Celkem tedy 12 hodin. Je možné zrealizovat i zkrácenou jednodenní verzi v trvání 7hodin. Nebo dvě setkání v trvání 6 hodin.

Lektor (PhDr. Ing. Martin Pospíchal), kvalifikace:

Jako psycholog se věnuje možným vlivům naší psychiky na imunitní systém a zdraví. Dlouhodobě se zaměřuje především na oblast zvládnání psychické zátěže a stresu. Je lektorem výuky psychologie na Univerzitě Karlově v Praze, členem mezinárodní PsychoNeuroImmunology Research Society a členem výboru psycho-onkologické sekce při České lékařské společnosti JEP.

Kontaktní informace

PhDr. Ing. Martin Pospíchal
Adresa: Na Stráži 1306/5, Praha 8
Email: martin-pospichal@centrum.cz
Telefon: 737 264 366