

WARSZTAT NR 1  
15:00-16:30 lub 16:45-18:15



**dr Gawrych Magdalena, APS Warszawa**  
**“Jak dbać o swój dobrostan i odporność psychiczną?”**

**Opis warsztatu:**

Warsztat ma na celu zwrócenie uwagi na konieczność dbania o dobrostan psychiczny w świecie pełnym cywilizacyjnych obciążeń. Głównym celem jest opracowanie indywidualnych, preferowanych sposobów dbania o własny dobrostan i psychiczną odporność. Jak pokazało populacyjne doświadczenie izolacji społecznej podczas pandemii oraz stres towarzyszący wybuchowi wojny w Ukrainie, kluczowe dla dobrostanu jednostki jest posiadanie strategii "emocjonalnej pierwszej pomocy". Badania polskie i światowe wykazały grupę studentów, młodych dorosłych jako tę, która doświadczyła istotnego pogorszenia zdrowia psychicznego w okresie pandemii. Warsztat będzie stanowił odpowiedź na tę potrzebę. Uczestnicy opracują własną mapę aktualnych i spodziewanych stresorów, zastanowią się jak budować odporność psychiczną oraz stworzą zestaw metod własnych radzenia sobie, pomocnych w sytuacji obciążenia. Przyjazna, bezpieczna, nieoceniająca atmosfera, oraz otwartość prowadzącej wspomogą poszukiwanie i budowanie indywidualnej "apteczki emocjonalnej pierwszej pomocy" .

**O prowadzącym:**

Psycholog, psychoterapeutka systemowa i psychoseksualna, badaczka, trenerka. Adiunkt w Instytucie Psychologii, Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M.Grzegorzewskiej w Warszawie. Naukowo zajmuje się czynnikami wewnątrzpsychicznymi i środowiskowymi wpływającymi na zdrowie psychiczne człowieka w kontakcie zdrowia populacyjnego. W ostatnich latach koncentruje się na związkach poczucia wspólnotowości z naturą (*nature connectedness*) ze zdrowiem psychicznym, interwencjami opartymi o kontakt z przyrodą (*nature-based interventions*) oraz mechanizmach wpływu tzw. „zielonej terapii” na dobrostan psychiczny człowieka. Autorka i współautorka ponad 60 publikacji o zasięgu krajowym i międzynarodowym, w tym pierwszej polskiej monografii naukowej poświęconej związkom natury ze zdrowiem psychicznym („Natura a zdrowie psychiczne”, 2022). Współpracowała naukowo i dydaktycznie z Uniwersytetem Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Uniwersytetem SWPS we Wrocławiu, a także Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Realizatorka projektów naukowo-badawczych z dziedziny psychologii i psychiatrii. Swoje prace regularnie prezentuje na konferencjach krajowych i międzynarodowych. Zaangażowana w aktywność sieci World Psychiatric Association (Climate Change/ Total Health Initiative), sieć badaczy realizujących program COST-Action, Członkini Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Psychologicznego i Seksuologicznego, a także Komisji ds. Psychiatrii Klimatycznej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Recenzentka w międzynarodowych czasopismach naukowych, popularyzatorka wiedzy o zdrowiu psychicznym. Klinicznie pracuje z pacjentami i parami doświadczającymi zaburzeń psychicznych oraz problemów psychoseksualnych.