

# Skoczów: Uczą jak radzić sobie ze zdenerwowaniem

Data publikacji: 18.01.2008 0:00

□

Od dzisiaj do niedzieli będą się odbywały spotkania antystresowe. Organizatorem akcji jest Chrześcijańska Służba Charytatywna. Wykłady mają pokazać w jaki sposób, rozpoznać stres i jak z nim walczyć. - Będziemy mówić o mechanizmach powodujących stres, metodach skutecznego odpoczynku oraz o metodach zachowania się i radzenia sobie w sytuacjach stresowych. W trakcie każdego spotkania uczestnicy wypełnią testy, dzięki którym można sprawdzić indywidualny poziom stresu przed zajęciami i po ich zakończeniu – informuje Andrzej Cichy, kierownik punktu promocji zdrowia w Skoczowie. Prowadzącym wykłady jest młody pastor kościoła Adwentystów Dnia Siódmego Robert Torbus.

Chrześcijańska Służba Charytatywna organizowała również spotkania pokazujące jak można rzucić palenie lub inne nałogi. - 80 procent osób, które przychodziły na spotkania i chciały rzucić palenie, przestało sięgać po papierosa. Są to bezpłatne terapie zbiorowe. Chętni mogą również zgłaszać się do nas w każdy poniedziałek do punktu konsultacyjnego przy ulicy Krzywej, który znajduje się w budynku pogotowia, między 9.00 a 11.00. Tam można indywidualnie umówić się na konsultacje pomagające rzucić palenie – dodaje Cichy.

Organizatorzy przygotowują również cykl spotkań z lekarzami, podczas których będzie można wykonać podstawowe badania medyczne.

Poza działalnością prozdrowotną Chrześcijańska Służba Charytatywna zajmuje się udzielaniem pomocy materialnej osobom potrzebującym.

Spotkania antystresowe odbywają się w kościele Adwentystów Dnia Siódmego przy ul. Osiedlowej 26 o godz. 17.00

Zdj.: *Zajęcia antystresowe prowadzi Robert Torbus.*

**(zac)**