



# KVIETIMAS

į nuotolinį renginį

## Psichologinė trauma ir potrauminis augimas: nuo supratimo iki pagalbos

Sausio 20 d. nuo 9 val. Zoom platformoje

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto  
4 kurso sveikatos psichologijos studentai  
kviečia dalyvauti **nemokamame** nuotoliniame  
renginyje.

Laukiami visi norintys  
geriau suprasti traumas ir jų poveikį.



# PROGRAMA

## I dalis

### Psichologinė trauma ir jos poveikis žmogui

09:00-09:30 - Traumos samprata ir jos istorija

09:35-10:05 - Su trauma susiję įsitikinimai ir mitai

10:10-10:40 - Traumų patirtis vaikystėje

10:45-11:15 - Išgyventų traumų pėdsakai mūsų gyvenime

11:15 - 11:30 kavos pertrauka

## II dalis

### Potrauminis augimas ir savipagalbos būdai

11:30-12:00 - Potrauminis augimas ir su juo susiję veiksniai

12:05-12:35 - Potrauminio augimo sunkumai

12:40-13:10 - Potrauminis augimas ir pagalbos samprata skirtinguose kultūrose

13:15-13:45 - Savipagalbos galia ir praktiniai įgūdžiai