



Psychologia bólu

Wykładowcy:

- **Jagoda Wierzbicka** – inżynier laboratorium.

Program:

1. Wprowadzenie – definicja i rodzaje bólu, rola psychiki.
2. Neurobiologia – mechanizmy bólu w mózgu, wpływ stresu.
3. Psychologiczne aspekty bólu – emocje, lęk, przekonania.
4. Techniki radzenia sobie – terapia, mindfulness, relaksacja.
5. Wsparcie psychologiczne – komunikacja, strategie terapeutyczne.
6. Praktyka – studia przypadków, ćwiczenia.

Szkolenie organizowane w porozumieniu z *Polskim Towarzystwem Badania Bólu*.

