

# SZTE TIK Stresszmentes nap

**Időpont:** 2019. 04. 24.

**Helyszín:** József Attila Tanulmányi és Információs Központ park

**Cím:** 6722 Szeged, Ady tér 10.

A SZTE TIK Igazgatósága a József Attila Tanulmányi és Információs Központban tartandó rendezvényt szervez Stresszmentes nap névvel, melyre szeretettel várnak minden kedves érdeklődőt.

A stressz már évezredekkel ezelőtt is ismert volt, ám ma már napjaink népbetegségének tartják. A probléma okozója lehet traumatikus esemény, próbatétel vagy konfliktus. Tünetei az ingerlékenység, a fáradtság, a gyakori fejfájás és az alvászavar. Ha a szervezet nem képes megbirkózni az adott élethelyzettel, testi és lelki szinten is számolni kell a káros hatások kialakulásával. Ez ellen kíván fellépni az SZTE TIK csapata, akik 2019. április 24. Stresszmentes napot tartanak.

Az egész napos rendezvény keretei között számtalan mozgásforma várja a kedves érdeklődőket: ping-pongozás, tollaslabdázás, társasjátékok, valamint egész napos chillezés a napágyakon. A sport és pihenés mellett szakképzett pszichológusokkal lehet beszélgetni, személyes tanácsadás keretei között, hogy hogyan is lehet a stressz mennyiségét csökkenteni, illetve annak felhalmozódását elkerülni.

## **Tervezett programjaink az alábbiak lennének:**

- ✓ Rapid tanácsadás szakemberekkel (Forráspont Lelkigondozó Szolgálat)
- ✓ A Pszichiátriai Klinika 3 szocioterápiával készül:
  - Mozgásterápia
  - Játékterápia
  - Edukáció
- ✓ 10:00 - 12:00 Hennafestés Katandival
- ✓ 11:00-12:00 Éger Ákos előadása:  
Milyen stresszt jelentenek az elektronikai eszközök nekünk és a bolygónak?  
Tervezett elavulás és körforgásos gazdaság - avagy mi rejtőzik a mobiltelefonunk háttérében? Az elektronikai és informatikai eszközeink élete - nem akkor kezdődik, amikor megvásároljuk vagy ajándékba kapjuk, - s nem ér véget akkor, amikor tönkremegy vagy megunjuk és újra cseréljük őket.

- ✓ 12:00 - 14:00 Terápiás kutyák — Tappancs
- ✓ 14:00 SZTE Cheerleader csapat bemutatója
- ✓ 13:00 órától óránkénti: OPEN DREAM - Progresszív relaxáció Gila Adrienn relaxációs mediátorral

**Egész nap elérhető programok:**

- CigiSzünet – SZTE AOK Magatartás Tudományi Intézet közreműködésével – tanácsadás és dohányzásprevenciós programok
- Alkoss nyugalmat! — stresszlevezető felnőtt színező, Életvezetési Tanácsadó Központ
- Kézműves sarok – Napsugaras Egyesület: gyöngyfűzés, csuhéj fonás és nemezelés, bőrzés
- Streszoldás Szocioterápiás eljárásokkal – SZTE Pszichiátriai Klinika közreműködésével
- Szépségsarok – ingyenes sminkelés és tanácsadás az AVON jóvoltából
- Ping-pong, tollas, társasjátékok
- Bicikli szerviz
- Frissítők kínálása

Várunk tehát szeretettel mindenkit április 24-én 10:00 órától a TIK főbejárat előtti füves részén, hogy együtt szabaduljunk meg a sok feszültségtől! Mert néha kell egy kis pihenés is!

A résztvevők között pedig értékes ajándékokat sorsolunk.