

ETÄLUENTO • ETÄLUENTO • ETÄLUENTO

Etelän-SYLI ry
Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs)
00180 Helsinki
info@etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



VAPAUDU VIILTELYSTÄ

AIKA: ke 16.12.2020 klo 17.30–19.30

Viiltely on keino käsitellä voimakasta ahdistusta. Se helpottaa oloa hetkellisesti, mutta pahentaa ahdistusta pidemmän päälle, eikä opeta kohtaamaan sitä rakentavalla tavalla.

Luennolla lisätään ymmärrystä viiltelyn syistä ja seurauksista kognitiivisen käyttäytymisterapian, erityisesti dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) näkökulmasta. Lisäksi käydään läpi taitoja, joiden avulla ahdistusta voi käsitellä, kun viiltelyyn on suuri houkutus.

Luennoitsijana toimii kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti, tietokirjailija Emilia Kujala.

Keskusteluilta on **maksuton**.

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti@etelansyli.fi

