

ועד גמלאי המחקר של "רפאל" בשיתוף עם חברת "פוקוס" גאים להציג:



שינה במצבי לחץ ומשבר

הקשר בין הגוף והנפש מלווה אותנו לאורך כל חיינו. תהליכי השינה מיוצגים בצורה משמעותית דרך תהליכי השינה שלנו ובתקופות משבר ולחץ השינה שלנו היא המוטיבציה הראשונית שנפגעת ופוגעת בכל התהליכים הפיזיולוגיים, נפשיים, רגשיים וקוגניטיביים.

ההרצאה תציג את תיאור הליך השינה, מיפוי פסיכולוגי של "טיפוסי שינה" שונים וטיפים כיצד ניתן לשפר את איכות השינה שלנו. יושם דגש על הפרת השגרה בתקופות משבר, שינוי דפוסי יום ולילה והפיכת מקצבי השינה תוך מתן מענה מעשי אובייקטיביים של אנשים הנמצאים במצבי לחץ, או מצבים המפרים את איכות וכמות שנתם.



ד"ר קרן אור חן

בעלת תארים בפסיכולוגיה
ודוקטורט בתחום קבלת החלטות
בתנאי אי וודאות

ד"ר אור חן מנהלת המרכז הקליני הבין תחומי באוניברסיטת חיפה, מרצה בכירה בבית הספר לעבודה סוציאלית ומומחית לתורת המשחקים וקבלת החלטות. מקימת המרכז לפסיכולוגיה חיובית והיחידה למדעי האושר בצפון ומרצה בתחומי הפסיכולוגיה השונים.

18.1.24 | בשעה 17:30

להרשמה לחצ/י כאן