

# HEMOFÍLIA ÉS STRESSZKEZELÉS



## 1. Mi is a stressz?

Egy kevés elmélet, hogy jobban megértsd, mi is az a stressz, mikor rossz, milyen hatással van Rád



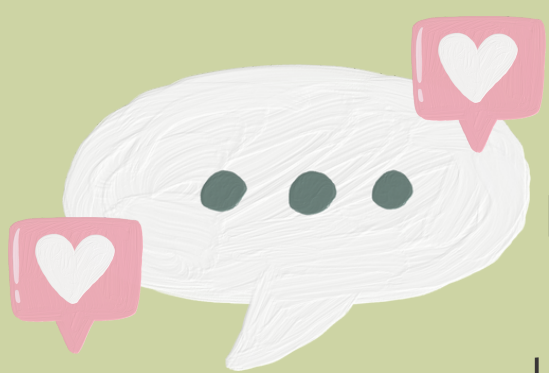
## 2. Hemofília és a stressz

Megnézzük, milyen "extra" stresszhelyzetekkel kell érintettként megbarátkoznod és jól együtt élned

## 3. Gyakorlati praktikák

A mindennapokba is könnyen beépíthető, tudományosan bizonyított, hatékony stresszkezelési technikák

**RELAX**



## 4. Kommunikáció

Hogyan javíthatod kommunikációd a necces helyzetekben, hogy a lehető legkevesebb stressz legyen az életedben

## 5. Kérdezz - felelek

További kérdések megbeszélése, tapasztalatsmegosztás és egyéni tanácsadás



**Magyar Hemofília Egyesület**  
[mhe@mhe.hu](mailto:mhe@mhe.hu)