



**Πρόταση για υπηρεσίες Εικαστικής Ψυχοθεραπείας από
Σαβίνα Ιωάννου (Εγγεγραμμένη Εικαστική Ψυχοθεραπεύτρια) σε συνεργασία
με την Altius Mind**

Re: Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn

Η Σαβίνα Ιωάννου είναι εγγεγραμμένη ψυχοθεραπεύτρια (Q) με το CRPO (College of Registered Psychotherapists of Ontario), εικαστική θεραπεύτρια και εικαστικός. Έχει λάβει πτυχίο Καλών Τεχνών στο Σχέδιο & Ζωγραφική από το OCAD U (Ontario College of Art and Design University, 2013) και το μεταπτυχιακό επιπέδου δίπλωμα στην Εικαστική Θεραπεία από το TATI (The Toronto Art Therapy Institute, 2021). Η Σαβίνα είναι επαγγελματικό μέλος του Σωματίου Εικαστικών Θεραπευτών και Φίλων Κύπρου (CARTA), του Canadian Art Therapy Association (CATA) και του Ontario Art Therapy Association (OATA).

Από το 2015, η Σαβίνα προσφέρει υπηρεσίες εικαστικής θεραπείας σε άτομα που βιώνουν τραύμα, θλίψη και απώλεια, κατάθλιψη, άγχος, εθισμούς, αναπτυξιακές προκλήσεις, ασθένειες που περιορίζουν τη ζωή, άνοια, άτομα μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο και μεταβάσεις ζωής.

Τι είναι η Εικαστική Ψυχοθεραπεία

- Η Εικαστική Ψυχοθεραπεία είναι μια εναλλακτική μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί τις ψυχοθεραπευτικές θεωρίες, την δημιουργική έκφραση, τα υλικά και τα χρώματα ως μέσο επικοινωνίας του θεραπευόμενου με τον εαυτό του και με τον θεραπευτή.



ALTIUS
MIND
INSTITUTE

- Η διαδικασία του «Art Therapy» μπορεί να βοηθήσει άτομα να εκφράσουν, να κατανοήσουν και να επεξεργαστούν σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές που πολλές φορές σχετίζονται με εμπειρίες ζωής.
- Η Εικαστική Ψυχοθεραπεία είναι αποτελεσματική για άτομα κάθε ηλικίας και καθοδηγείται από πιστοποιημένους εικαστικούς ψυχοθεραπευτές.
- Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία τέχνης για τη συμμετοχή σε συνεδρίες εικαστικής ψυχοθεραπείας.

Η δημιουργική διαδικασία στην εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει με:

- Κοινωνική, ψυχική και συναισθηματική ευεξία
- Συμβολική έκφραση ως μορφή επικοινωνίας (μη λεκτική έκφραση)
- Παροχή εργαλείων για χαλάρωση, αυτοφροντίδα και αυτοσυμπόνια.
- Εντοπισμό δεξιοτήτων, την αυτογνωσία και αύξηση της αυτοεκτίμησης
- Σύνδεση με το σώμα και τις αισθήσεις
- Εντοπισμό και ρύθμιση δύσκολων συναισθημάτων
- Βελτίωση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων
- Να προσφέρει στιγμές χαράς μέσα από την οικοδόμηση και την ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

Προσφέρονται υπηρεσίες:

- Βιωματικά εργαστήρια εικαστικής θεραπείας/ ψυχοθεραπείας
- Ομαδικές συνεδρίες εικαστικής ψυχοθεραπείας
- 1:1 ατομικές συνεδρίες εικαστικής ψυχοθεραπείας (διά ζώσης & online)



Οφέλη για άτομα με χρόνια και αυτοάνοση νόσο

Η εμπειρία της χρόνιας ασθένειας μπορεί να επηρεάσει την ταυτότητα του ατόμου σε πολλά επίπεδα, επηρεάζοντας τον σχηματισμό συναισθηματικών και διαπροσωπικών αντιλήψεων και αντίληψης που σχετίζονται με το εαυτό τους, καθώς και τη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη.

Η δημιουργική διαδικασία στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής σχέσης μπορεί να προσφέρει:

- Ένα ασφαλές, μη λεκτικό μέσο έκφρασης δύσκολων συναισθημάτων και αντιμετώπιση, αποδοχής της διάγνωσης.
- Υποστήριξη και ενίσχυση της ανάπτυξης και της αποκατάστασης των ατόμων με την αντιμετώπιση συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών.
- Υποστήριξη αίσθησης ελέγχου, αυτό-αποτελεσματικότητας και συναισθηματικής ενδυνάμωσης.
- Αντιμέτωπιση κινητικής λειτουργίας, βελτίωση των δεξιοτήτων μνήμης, αύξηση της γνωστικής και σωματικής λειτουργίας.
- Εργαλεία για χαλάρωση
- Ανακούφιση στα συμπτώματα πόνου
- Μείωση στο άγχος
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής
- Βελτίωση της ικανότητας αντιμετώπισης του πόνου και άλλων ενοχλητικών συμπτωμάτων

Με την έναρξη της συνεργασίας της Σαβίνας Ιωάννου, Εγγεγραμμένης Εικαστικής Ψυχοθεραπεύτριας και την Altius Mind, στόχος είναι να προσφέρουμε την βοήθεια και υποστήριξη μέσα από τις υπηρεσίες εικαστικής ψυχοθεραπείας σε άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις του συγκεκριμένου πληθυσμού.

ioannousavina@gmail.com



+357 97 78 14 48

Electrodesmos
Εισοδήμου
Ψυχολόγος
Ε.Ε.Ψ 526