

广东省精神卫生中心

关于举办“脑适能—抑郁康复训练”培训班的通知

抑郁症是临床极为常见的心境障碍，素有“高患病率、高复发率、高死亡率”等特点，对患者脑功能健康及生活质量存在极大的不良影响。并且目前抑郁症治疗多以药物为主，存在用药时间长、服药次数多、药物副作用等多种不便。而寻找一种简单易行的方法进行脑功能锻炼和行为干预，进一步有效改善抑郁症状，提高抑郁症患者康复期生活质量是极为必要的。作为目前国际上最先进的大脑激活训练项目，动态脑适能训练综合运用脑科学，神经心理学、运动学、医学，运动康复的理论知识体系，结合跨学科的科学方法，达到“利用肢体训练，刺激大脑相关部位，提高大脑功能，改善情绪与认知，减少损伤和痛苦，全面提升身体素质”的目的。

对于有抑郁倾向或抑郁症的人群，动态脑适能训练可以从两个方面对其进行干预：身体动作与大脑激活。在身体层面，肢体训练能提高身体活动幅度，提高对身体的控制与支配感，改善身体感觉，可持续地提高活动兴趣与动机；在大脑层面，通过给予相应刺激，优化神经系统通路，改善大脑高级神经功能的紊乱现象，重新协调认知、感觉和运动的多级体系，维持内分泌与情绪行为的平衡，改善情绪调节功能。

为更好的服务患者，提升医疗服务技术，由广东省精神卫生中心、广东省心理健康协会主办，特邀请“动态脑适能训练”的创始人严进洪教授，举办“脑适能—抑郁康复训练”培训班，具体安排如下：

一、 培训目标：

从脑神经的角度认识身体与大脑健康的原理和提高健康的关键要素，学习如何利用简单，使用，立竿见影的动作练习，改善身心健康，降低抑郁症对人们生活的影响，以简单易学的相关脑适能应用技术，逐渐能够实务操作自身练习。

二、 培训对象：

- 1、精神科医护人员；
- 2、精神卫生专业相关从业人员，如心理咨询师、社工等；
- 3、康复养生专业相关从业人员；
- 4、改善工作压力，关注自身及家人健康，追求高品质生活的社会人士。

三、 培训内容：

- 1、动态脑适能训练的原理和背景；
-

- 2、神经肌肉激活练习；
- 3、视觉功能提升练习；
- 4、平衡能力脑神经练习；
- 5、行走效率脑神经练习；
- 6、动态脑功能提升练习。

四、 **培训时间：** 报到时间：2017 年 12 月 2 日上午 8:00-8:30，培训时间 2017 年 12 月 2 日 9:00-18:00。

五、 **报到及培训地点：** 广州市越秀区惠福西路 123 号广东省人民医院惠福分院三楼多功能厅（地址：近地铁一号线西门口站）。

六、 **收费标准：** 1000 元/人。

缴费方式：1、可现场缴纳现金并登记，待后开具发票；

2、转账付费，请在开班日期前将款项转至下列账户，报到时请出示银行转账凭证复印件。

账户名称：广东省心理健康协会；

账号：800230214109022

开户行：广州银行越秀支行。

七、 **联系人：** 杨程甲，电话 13694216094

缴费联系人： 黄晓清，电话 13480269339

八、 **报名方式：** 自愿报名：请详细填写“脑适能—抑郁康复训练培训班报名回执”，发邮件至 youngor2100@126.com 。

九、 **注意事项：**

1、由于场地问题，本期学员限 100 人以内，按报名先后安排，额满为止。

2、本培训班仅负责上课日午餐，不负责住宿和其余伙食。外地学员请在授课日期前一天或授课当日来广州。需住宿者可自行在惠福西路附近的维也纳酒店或五羊城酒店预定。



附：讲者简介

讲者介绍

严进洪教授

现任深圳大学心理与社会学院教授；

美国加州州立大学心理和行为学系教授；

美国德州大学教授；

美国休斯敦大学教授；

香港中文大学教授；

清华大学特聘客座教授；

在中国首位提出“脑适能”概念



严教授是美国国际脑科学大腕、动作技能控制与学习“之父”法兰克林·亨利教授的第二代嫡传弟子，师从于国际脑科学发展学专家托马斯和史道玛教授，集中西方教育背景于一体。他具有 30 多年专业科研和教学经验，知识体系从运动科学领域扩展到脑神经和康复科学，化繁为简和注重实用的讲课风格，让听众受益匪浅。为了让脑科学理论走进每个人的生活，严教授于 2008 年提出的“脑适能”概念，2015 年他又提出了“学适能”概念，创立了“动态脑适能训练”系列课程，更新了脑体健康和运动技能的理念。

脑适能-抑郁康复训练培训班 报名回执

姓 名		性别		年龄		手机		
工作单位 及通讯地址							邮编	
E-mail								
是否伙食	午（ ）							