

Sveikatos apsaugos srities projektų, finansuojamų Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis viešosios įstaigos Vilkaviškio pirminės sveikatos priežiūros centro (toliau- Vilkaviškio PSPC) psichikos sveikatos skyriuje vykdomas projektas „*Mokomės sunkumus spręsti kartu*“.

Programos projekto tikslas - psichikos sveikatos stiprinimas vykdant prevencinę ir intervencinę veiklą viešosios įstaigos Vilkaviškio PSPC psichikos sveikatos skyriaus pacientams.

Programos projekto uždaviniai:

1. Pokalbių, grupinių užsiėmimų metu pateikti informaciją apie psichikos sveikatos sampratą, jos stiprinimo būdus ir galimybes.
2. Konsultuoti pacientus psichikos sveikatos stiprinimo klausimais.
3. Pacientų gebėjimų ir socialinių įgūdžių ugdymas stiprinant psichikos sveikatą grupinių užsiėmimų metu.
4. Naujų įgūdžių ugdymas ir įtvirtinimas pasitelkiant savanorišką veiklą.
5. Rengti ir leisti informacinius lankstinukus, skirtus viešosios įstaigos Vilkaviškio PSPC psichikos sveikatos priežiūros skyriaus pacientams, psichikos sveikatos stiprinimo klausimais.
6. Paruošti informacinius standus viešosios įstaigos Vilkaviškio PSPC psichikos sveikatos skyriuje, psichikos sveikatos stiprinimo klausimais.

Psichikos sveikatos skyriuje vyksta individualūs pokalbiai psichikos sveikatos stiprinimo klausimais; paskaitos, skirtos suprasti psichinės sveikatos stiprinimo naudą geresnei gyvenimo kokybei. Šias veiklas vykdo medicinos psichologė Virginija Klimašauskienė.

Didvyžių socialinės globos namų grupinio gyvenimo namų padalinio gyventojai klausėsi paskaitos tema: „Stresas ir jo valdymo būdai“.



Medicinos psichologė Virginija Klimašauskienė taip pat skaitė paskaitą tema – „*Kaip įveikti baimę*“?



Naujus įgūdžius ugdoma pasitelkiant savanorišką veiklą. Savanorė Almutė Bulotienė mokė gaminanti vaško žvakes iš bičių vaško plokštelių. Almutė Bulotienė kartu su vyru Egidijumi prižiūri didelį bityną Keturvalakių seniūnijoje.



Saviraišką, savirealizaciją bei naujus įgūdžius laviname mokantis gaminti karpinius iš popieriaus, kuriuos veda savanorė, pedagogė, poetė, laisva menininkė Vaidutė Diržiuvienė.





Vyksta grupiniai užsiėmimai, kuriuose dalyvauja Didvyžių socialinės globos namų Grupinio gyvenimo namų padalinio gyventojai.

Stengiamasi mokytis dirbti grupėje, realizuoti savo kūrybinius sumanymus, gerinti gebėjimus bei socialinius įgūdžius.



Pacientai, dalyvaudami įvairiose užimtumo veiklose, ugdo saviraišką, atsiskleidžia kurdami įvairiausius darbelius, bendrauja tarpusavyje, padeda vienas kitam ir užsėmimams pasibaigus.

Bendraudami jie patiria teigiamų emocijų, o pastangos atlikti elementarius darbelius skatina mąstymą. Pastebėta, kad ne tik tikslinga veikla, bet ir bendravimas su išorine aplinka didina pasitikėjimą savimi, juos supančia aplinka, stiprina saugumo jausmą, savivertę.

Malonu, kai jie džiaugiasi savo atliktais darbais, nors dažnas užsėmimų pradžioje sako „aš nieko nemoku“, „aš nesugebėsiu“, „man nepasisėks“.

Malonu, jog ši veikla padeda atsipalaiduoti, pailsėti, suteikia galimybę bendrauti tarpusavyje, o jų pačių sukurti darbeliai pradžiugina ne vieno artimojo, draugo širdį.

Programos projektas bus tęsiamas iki 2020-12-01