

Programos pavadinimas

„Psichoedukacinė programa Covid-19 protrūkio sukkelto streso valdymui“

Programos vykdytojas

VšĮ „Aukim!“

Programos tikslai ir uždaviniai

Programa siekiama:

- ugdyti gebėjimą atpažinti emocijas, kūno pojūčius, konstruktyviai jas išreikšti;
- nagrinėti stresorių kilmę, formas ir pasireiškimo būdus;
- supažindinti su įvairiais streso įveikimo būdais;
- gebėti atpažinti savo reakcijas į stresą ir pasirinkti tinkamą būdą jam įveikti;
- ugdyti kūrybiškumą ir gebėjimą jį taikyti savo emocinės būklės gerinimui;
- pateikti naujausiais moksliniais tyrimais patvirtintą informaciją apie Covid-19 sukeltą poveikį psichinei sveikatai.

Laukiami rezultatai ir galimas programos tęstinumas

Įgyvendinant programą dalyviai gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, atpažinti stresorius ir jų poveikį, gebės pasirinkti įvairius būdus elgtis stresinėse situacijose ir ilgalaikio streso atvejais.

Planuojamas programos tęstinumas ta pačia ir kitomis temomis. VšĮ „Aukim!“ organizuoja ir planuoja organizuoti mokamus ir nemokamus užsiėmimus Telšių regiono gyventojams.