

**„Szövétnek V. – Humán szolgáltatások fejlesztése az Ős-Dráva Program területén,
Felsőszentmárton központtal” (EFOP-1.5.3-16-2017-00052)**

A lelki egészség helyi, kisközösségi programjainak tervezése, szervezése és megvalósítása, ehhez kapcsolódóan konkrétan:

- 1.) b.) életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzését vagy támogatásban részesítését célzó kisközösségi programok tervezése, szervezése és megvalósítása, ezekhez kapcsolódóan önszegítő csoportok létrehozása;**

Tematika – Életeseményekkel összefüggő krízisállapotok

Felsőszentmárton, 2019. 07. 23.

I. Mentálhigiéné

A tevékenység célja

A lelki egészség helyi, kisközösségi programjai rendkívül jelentős szerepet játszanak a projekt hatásterületén élő, halmozottan hátrányos helyzetű célcsoportok mentális és fizikai egészségének, önszegítő - az életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzéséhez és leküzdéséhez szükséges - potenciáljának fokozásában, munkára alkalmasságának javításában, közvetve foglalkoztathatóságának növelésében.

A krízis külső és belső események hatására kialakult kritikus állapot, amelyben a lelki egyensúly felborul. A krízisben lévő emberre a beszűkült világlátás, megváltozott időérzékelés, döntésképtelenség, érzelmi zaklatottság, állandó feszültségérzés, koncentráció hiánya, és a kilátástalanság, reménytelenség érzése jellemzi. Ennek hátterében leggyakrabban válás, egy szeretett személy betegsége vagy elvesztése, váratlan munkanélküliség, súlyos betegség diagnózisa, bármely traumatizáló esemény, erőszakos cselekmények vagy kapcsolati konfliktus állhat.

Az önszegítő csoportokban tapasztalják meg sokan először mélyen az életükben, hogy elfogadottak akkor, amikor a környezetükben már senki sem fogadja el őket. Itt kerülhetnek felismerésre azok a belső, az átélt sérelmeket feldolgozni segítő érzések mint, hogy *nem vagyok egyedül* vagy *másnak is vannak hasonló problémái*, stb. A csoport támogató funkciót tölt be, megteremti annak lehetőségét, hogy az érintettek a történetekről, helyzetekről olyan csoporttársaknak beszéljen, akiknél hasonló válság vagy tragédia következett be. A csoport ily módon támogatást, információt és képviselőt is nyújt egyben. A társas kölcsönhatás, a döntéshozatali folyamatban való részvétel, az érzések, gondolatok és tapasztalatok kifejezése révén a csoport tagjainak autonómiája, önbecsülése, önbizalma és érzelmi stabilitása fejlődik.

A tevékenység közvetlen célja az életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzését vagy támogatásban részesítését célzó kisközösségi programok tervezése, szervezése és megvalósítása, ezekhez kapcsolódóan önszegítő csoportok létrehozása.

Témák:

- a mentálhigiéné fogalma;
- a mentálhigiéné társadalmi szükségessége;
- a mentálhigiéné szakterületei, sajátos ellátási területei
- a lélek védelmére való törekvés a különböző történelmi korokban;
- egészségpszichológia és létrejöttének okai;
- az egészség meghatározása: a testi, lelki, szociális összefüggések és kölcsönhatások
- egészségmegtartásra készítő tényezők modelljei;
- a krízis és befolyásoló tényezői, krízisintervenció;
- élethelyzetek – krízisállapotok (időskor, gyász, válás, munkanélküliség, fogyatékkal élő a családban, szenvedélybeteg a családban, pszichiátriai beteg a családban, hajléktalanság,
- tévutak a mentálhigiénében.

Módszertan:

Szakértő által félig strukturált workshop 10 óra időtartamban: az előadás és az azt követő beszélgetés során a résztvevőknek lehetősége nyílik saját tapasztalataik cseréjére, kérdések megfogalmazására. Az alkalom keretében ismereteik bővülnek a mentálhigiéné témakörében, mind a megelőzés, mind a kezelési módok tekintetében.