

**KAIŠIADORIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS,
SIEKDAMAS PRISIDĖTI PRIE VISUOMENĖS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR
PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO, ORGANIZUOJA NEMOKAMAS
INDIVIDUALIAS BEI GRUPINES PSICHOLOGO KONSULTACIJAS**

Individualios bei grupinės psichologų konsultacijos Kaišiadorių-Širvintų rajone organizuojamos pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymu Nr. V-1733 patvirtintą „Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašą“.

Paslaugos teikiamos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (skyrybos, darbo netekimas, finansiniai sunkumai, artimo žmogaus netektis, konfliktiniai santykiai šeimoje ar darbe, sunki artimo žmogaus liga ir kita) (toliau – sudėtinga gyvenimiška situacija).

- Paslaugas teikia psichologas.
- Paslaugos teikiamos ir vaikams, ir suaugusiesiems.
- Vaikams iki 16 metų būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.
- Naudojami tik veiksmingi, mokslo ir praktikos įrodymais pagrįsti metodai.
- Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

PSICHOLOGO KONSULTACIJOS GRUPĖMS:

- Grupinių konsultacijų metu vienoje grupėje gali būti nuo 8 iki 10 asmenų.
- Bendra vienos grupės užsiėmimų trukmė yra 8 akademinės valandos.
- Psichologinių konsultacijų asmenų grupėms metu siekiama padėti asmeniui rasti psichikos sveikatos rizikos veiksnius sukeliančių problemų sprendimo būdus, išmokyti konkrečių technikų ir (ar) metodų šioms problemoms spręsti, padėti apsibrėžti tikslus ir veiksmų seką siekiant tikslų, skatinti savęs pažinimą ir asmenybės augimą.

PLANUOJAMOS TEMOS (KONSULTACIJOS GRUPĖMS):

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai;
- emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai;
- savitarpio pagalbos grupės;
- psichologinės konsultacijos asmenų grupėms;
- kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai.

INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS:

- Individualios konsultacijos trukmė – 1 akademinė valanda.
- Vienam asmeniui teikiamos ne daugiau kaip 5 individualios konsultacijos.
- Dalyvavimas programoje savanoriškas ir nemokamas.
- Teikdamas individualias konsultacijas, psichologas įvertina sudėtingos gyvenimiškos situacijos sukeltus psichikos sveikatos rizikos veiksnius, numato preliminarų konsultacijų teikimo laikotarpį, numato konsultacijų teikimo tikslus ir numatomus rezultatus, suteikia emocinę paramą, sudaro galimybes išreikšti ir (ar) mažinti su asmens sudėtinga gyvenimiška situacija susijusius psichikos sveikatos rizikos veiksnius.

Informacijos apie veiklos galimybes Jūsų įmonėje kviečiame teirautis mob. (8 640) 36593, el. p. kaisiadoriubiuras@gmail.com

KAIŠIADORIŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS, SIEK DAMAS PRISIDĖTI PRIE VISUOMENĖS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO, ORGANIZUOJA NEMOKAMAS INDIVIDUALIAS BEI GRUPINES PSICHOLOGO KONSULTACIJAS.



KAS TEIKIA PASLAUGAS?

#1

PASLAUGAS TEIKIA PSICHOLOGAS.

- PASLAUGOS TEIKIAMOS IR VAIKAMS, IR SUAUGUSIESIEMS.
- VAIKAMS IKI 16 METŲ BŪTINAS RAŠYTINIS VIENO IŠ JO TĖVŲ AR GLOBĖJO SUTIKIMAS.
- NAUDOJAMI TIK VEIKSMINGI, MOKSLO IR PRAKTIKIS ĮRODYMAIS PAGRĮSTI METODAI.
- PASLAUGŲ TEIKIMAS GRINDŽIAMAS ABIPUSE PAGARBA, TARPUSAVIO SUPRATIMU IR SUSITARIMU.

PSICHOLOGO KONSULTACIJOS GRUPĖMS

#2

- GRUPINIŲ KONSULTACIJŲ METU VIENOJE GRUPĖJE GALI BŪTI NUO 8 IKI 10 ASMENŲ.
- BENDRA VIENOS GRUPĖS UŽSIĖMIMŲ TRUKMĖ YRA 8 AKADEMINĖS VALANDOS.
- PSICHOLOGINIŲ KONSULTACIJŲ ASMENŲ GRUPĖMS METU SIEKIAMA PADĖTI ASMENIUI RASTI PSICHIKOS SVEIKATOS RIZIKOS VEIKSNIUS SUKELIANČIŲ PROBLEMŲ SPRENDIMO BŪDUS.

PLANUOJAMOS TEMOS (KONSULTACIJOS GRUPĖMS)

#3

- STRESO VALDYMO PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI.
- EMOCIJŲ ATPAŽINIMO IR IŠRAIŠKOS, KONFLIKTŲ VALDYMO PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI.
- SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖS.
- PSICHOLOGINĖS KONSULTACIJOS ASMENŲ GRUPĖMS.
- KITI PSICHOLOGINĘ GEROVĘ IR (AR) PSICHIKOS SVEIKATĄ STIPRINANTYS PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI.

INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

#4

- INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS TRUKMĖ - 1 AKADEMINĖ VALANDA.
- VIENAM ASMENIUI TEIKIAMOS NE DAUGIAU KAIP 5 INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS.
- DALYVAVIMAS PROGRAMOJE SAVANORIŠKAS IR NEMOKAMAS.
- TEIKDAMAS INDIVIDUALIAS KONSULTACIJAS, PSICHOLOGAS ĮVERTINA SUDĖTINGOS GYVENIMIŠKOS SITUACIJOS SUKELTUS PSICHIKOS SVEIKATOS RIZIKOS VEIKSNIUS, NUMATO PRELIMINARŲ KONSULTACIJŲ TEIKIMO LAIKOTARPĮ IR KT.

Psichologinės gerovės stiprinimo paslaugos - individualios konsultacijos ir praktiniai užsiėmimai

Primename, kad vyksta mokymai "Visuomenės psichikos sveikatos gerinimui".

Kiekvienas norinti gali dalyvauti. Jums reikia užsiregistruoti!

Visa aktuali informacija pateikiama žemiau

- Dailės terapijos užsiėmimai

Registruotis galite ČIA:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd11cSN9KJLe4M9vxhijm9RulBjWWIUkA_mIp71Vr8RP9DnYQ/viewform?fbclid=IwAR29rTXeneZnDJ3AhJtUK1gL5TkX1jzt2qM1RadzB-x5UfKP5y8LSR79alw

- Streso valdymo mokymai

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdH1crBQ3ZuQad3mt8FF9abZHRfJDwTnNPCmwR7WBUN-lf6ew/viewform?fbclid=IwAR0u77lsPKZCjL1db5QnA10MLEGq6jTgvqPH0mtvM1ibYcMPCV0R4xx78Dg>

- Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai

Registruotis galite ČIA:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5CwfHpGkHIf6QX8plqSuCjuAKzShrjW5FB2WOJNEHIQWXhA/viewform?fbclid=IwAR0PjS175M7kV8VZMhRZb3HFn_IvWMhVuHa4Z-vMFyQbj-yIx4OYf_XJ3rs

MOKYMAI VISUOMENĖS PSICHIKOS
SVEIKATOS GERINIMUI

Dailės terapijos užsiėmimai

UŽSIĖMIMŲ METU DAILĖS TERAPIJOS PAGALBA BUS SIEKIAMA PADĖTI DALYVIAMS ATSIPALaiduoti, išreikšti savo emocijas ir suvokti potyrius.

Kiekvienas dalyvis turės progą atvaizduoti savo emocinius patyrimus piešdamas ir aptarti tai su terapeutu. Užsiėmimų pradžioje, viduryje bei pabaigus kursą kiekvienas dalyvis individualiai susitiks su terapeutu aptarti savo lūkesčius, problemas bei pasiekimus.



GRUPĖ SUDARYS 9-10 DALYVIŲ, DALYVAUJANČIŲ KASSAVAITINIUIOSE SUSITIKIMUOSE, TRUNKANČIUOSE 1 VAL. 30 MIN, KURIŲ BENDRA TRUKMĖ - 6 VALANDOS.

- KARANTINO METU VEIKLOS VYKDOMOS NUOTOLINIŲ BŪDU.
- PASLAUGOS TEIKIAMOS ASMENIMS NUO 18 METŲ.
- ASMENS PAGEIDAVIMU PASLAUGOS GALI BŪTI TEIKIAMOS ANONIMIŠKAI.

Kilus klausimams galite susisiekti
El. paštu: mokymai@gmail.com

MOKYMAI VISUOMENĖS PSICHIKOS
SVEIKATOS GERINIMUI

Streso valdymo mokymai

GRUPĖ SKIRTA ASMENIMS,
NORINTIEMS GERIAU PAŽINTI
SAVE, SUPRASTI, KAS SUKELIA
STRESĄ, STRESINES SITUACIJAS
IR KAIP JAS VALDYTI.

UŽSIĖMIMŲ METU BUS
IŠSIKELIAMAI PAGRINDINIAI
TIKSLAI, SIEKIAMA IŠSPRĘSTI
PAGRINDINES PROBLEMAS,
KYLANČIAS STRESINĖSE
SITUACIJOSE, ATSAKYTI Į
KYLANČIUS KLAUSIMUS BEI
SUVALDYTI NERIMĄ.



GRUPĖ SUDARYS 9-10 DALYVIŲ, DALYVAUJANČIŲ
KASSAVAITINIUIOSE SUSITIKIMUOSE, TRUNKANČIUOSE 1
VAL. 30 MIN, KURIŲ BENDRA TRUKMĖ – 6 VALANDOS.

KIEKVIENAS DALYVIS TURĖS GALIMYBĘ KREIPTIS Į
SPECIALISTĄ DĖL INDIVIDUALIŲ KONSULTACIJŲ, KURIŲ
METU GALĖS APTARTI ASMENINES PROBLEMAS IR
KYLANČIUS KLAUSIMUS (VIENAM ASMENIUI SKIRIAMA IKI 5
AKADEMINIŲ VALANDŲ KONSULTACIJŲ).

- KARANTINO METU VEIKLOS VYKDOMOS NUOTOLINIŲ BŪDU.
- PASLAUGOS TEIKIAMOS ASMENIMS NUO 18 METŲ.
- ASMENS PAGEIDAVIMU PASLAUGOS GALI BŪTI TEIKIAMOS ANONIMIŠKAI.

Kilus klausimams galite susisiekti
El. paštu: mokymaip@gmail.com

MOKYMAI VISUOMENĖS PSICHIKOS
SVEIKATOS GERINIMUI

Sąmoningo kvėpavimo užsiėmimai

PRAKTINIAI SĄMONINGO
KVĖPAVIMO UŽSIĖMIMAI
SKIRTI ASMENIMS, KURIE
NORI SUSIPAŽINTI SU
GALIMYBĖMIS TAIKYTI ŠIAS
PRAKTIKAS
KASDIENIAME GYVENIME.
UŽSIĖMIMAI YPAČ NAUDINGI
ŽMONĖMS, KURIE KENČIA
NUO NEMIGOS, JAUČIA
DIDELĘ ĮTAMPĄ BEI NERIMĄ.
UŽSIĖMIMŲ PRADŽIOJE,
VIDURYJE BEI PABAIGUS
KURSAŲ KIEKVIENAS DALYVIS
INDIVIDUALIAI SUSITIKS SU
TERAPEUTU APTARTI SAVO
LŪKESČIUS, PROBLEMAS BEI
PASIEKIMUS.



GRUPĖ SUDARYS 9-10 DALYVIŲ, DALYVAUJANČIŲ
KASAVAITINIUOSE SUSITIKIMUOSE, TRUNKANČIUOSE 1
VAL. 30 MIN, KURIŲ BENDRA TRUKMĖ - 6 VALANDOS.

- KARANTINO METU VEIKLOS VYKDOMOS NUOTOLINIU BŪDU.
- PASLAUGOS TEIKIAMOS ASMENIMS NUO 18 METŲ.
- ASMENS PAGEIDAVIMU PASLAUGOS GALI BŪTI TEIKIAMOS ANONIMIŠKAI.

Kilus klausimams galite susisiekti
el. paštu: mokymaipe@gmail.com