



SOCIALINĖS GLOBOS CENTRAS „VIJA“

Europos psichikos sveikatos savaitė

2026 m. gegužės 4-8 d.

Psichologės: Laura Molčankinaitė-Domeikienė ir Gabija Ramanauskaitė

ĮŽANGA

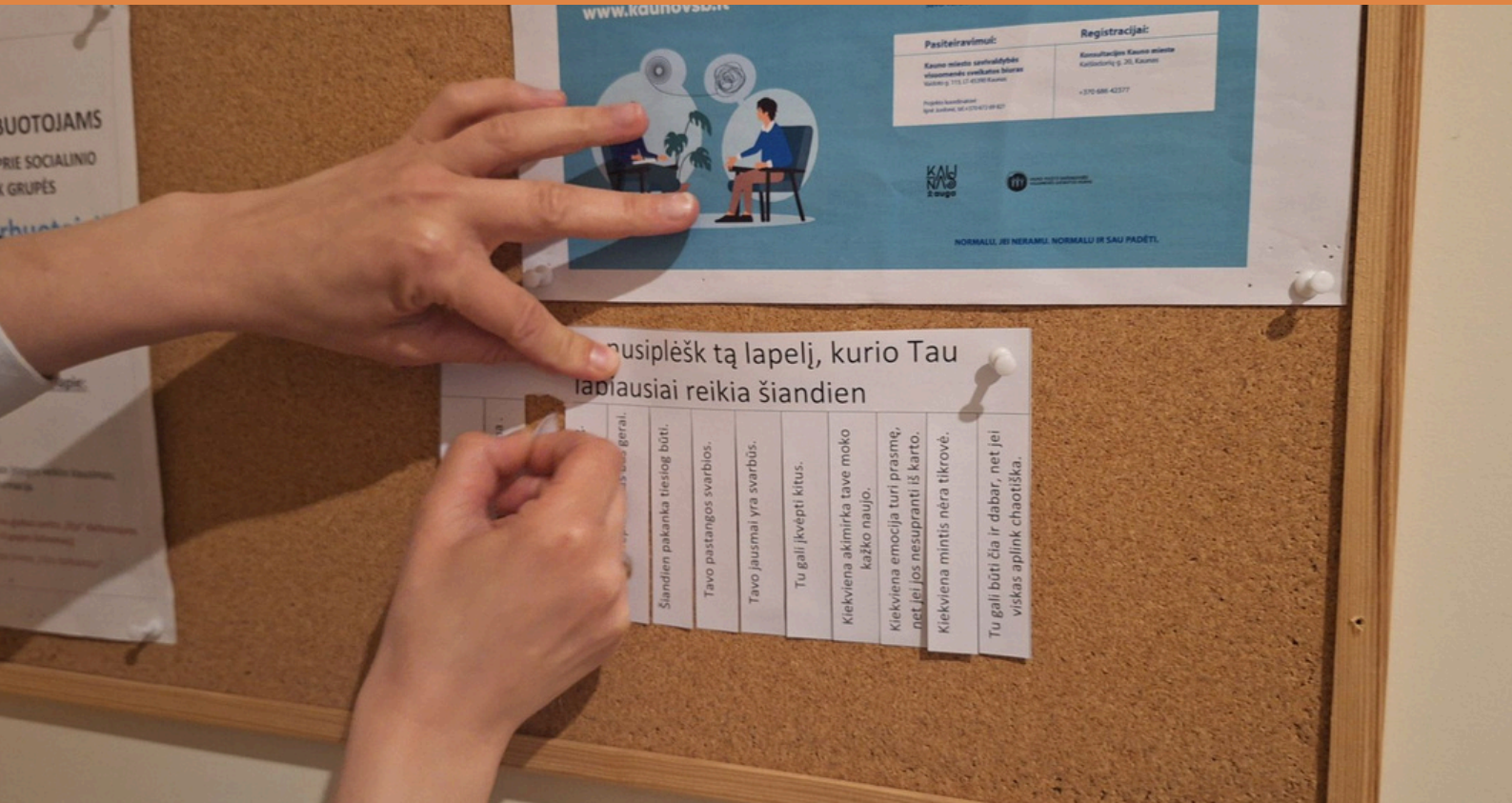
Psichikos sveikata yra vienas iš opiausių visuomenės sveikatos iššūkių, su kuriuo šiandien susiduria Europa. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos, psichikos sveikatos sutrikimai paveikia milijonus žmonių. Nepaisant to ji vis dar yra nepakankamai aptariama tema dėl stigmatos, suskaidytų priežiūros sistemų ir nuolatinių nelygybių gaunant labai reikalingą paramą.

Kasmet vykstanti Europos psichikos sveikatos savaitė siekia atkreipti dėmesį į psichikos sveikatos iššūkius ir vykdomomis veiklomis prisidėti prie stigmatos mažinimo.

Šių metų tema „Kartu stipresni“ pabrėžia, kad ilgalaikė psichikos sveikatos pažanga priklauso nuo bendruomenių, politikos ir partnerystės, kuriose žmonės yra svarbiausi.

Mūsų įstaigoje ne pirmus metus organizuojama Europos psichikos sveikatos savaitė kvietė ne tik aktyviai dalyvauti, patirti bendrystę, skirti laiko sau ir savo emocinei savijautai, dalintis patirtimis bei palaikyti vieni kitus. Tai buvo ir puiki proga stabtelėti kasdienio skubėjimo fone, įsiklausyti į save ir aplinkinius bei stiprinti tarpusavio ryšius.

ORGANIZUOTOS VEIKLOS (1)



Gegužės 4 d. Europos psichikos sveikatos savaitė startavo su dalijamais lankstinukais darbuotojams, kviečiant netylėti, kai sunku ir pasinaudoti psichologo konsultacijomis bei rekomendacijomis.

Taip pat kvietėme ieškoti pozityvių frazių lapelių ir nusiaplėšti tą, kurios šiandien labiausiai norisi ar trūksta. Kartais net mažas paskatinimas, šypsena ar geras žodis gali sustiprinti ir praskaidrinti dieną.

ORGANIZUOTOS VEIKLOS (2)



Gegužės 5 d. Darbuotojai rytą pradėjo „Nirvana Fitness“ užsiėmimu – kvėpavimo, sąmoningo judesio ir „Tatra Healing“ muzikos praktika, skirta atsipalaidavimui ir vidinei pusiausvyrai.

Dalyvavo 4 darbuotojai.

Gegužės 6 d. vyko kūrybinis susitikimas darbuotojams – laikas stabtelėti, atsipalaiduoti ir pasisemti energijos per kūrybą. Užsiėmimas buvo paremtas dailės terapijos elementais. Darbuotojai nuoširdžiai ir atvirai dalinosi patirtimis, mintimis ir savo vidinio pasaulio išgyvenimais.

Dalyvavo 5 darbuotojai.

ORGANIZUOTOS VEIKLOS (3)



Gegužės 8 d. darbuotojus ir gyventojus pakvietėme į Pojūčių kelionę. Kartu giliai kvėpavome, stebėjome aplinką, liėtėme skirtingus paviršius, klausėmės aplinkos garsų, uostėme ir ragavome. Pojūčius stimuliuojančios stotelės kvietė ne tik stabtelėti, bet ir geriau pažinti save – atrasti, kas patinka, kas kelia diskomfortą, kas priimtina, o ko norisi vengti.

Dalyvavo daugiau kaip 24 gyventojai ir darbuotojai.

DALYVIŲ ATSLIEPIMAI (1)

Prieš Nirvana Fitness užsiėmimą darbuotojai dažniausiai jautėsi pavargę, įsitempę ar neutraliai nusiteikę, kai kurie skundėsi galvos skausmu. Po užsiėmimo dauguma nurodė, kad jaučiasi ramesni, lengvesni emociškai, įkvėpti, sumažėjo galvos skausmas. Nors kai kuriems vis dar kilo daug minčių, bendras savijautos pokytis buvo teigiamas.

Klausiant, kas labiausiai padėjo atsipalaiduoti, darbuotojai įvardino, kad „gera atmosfera ir muzika“, „tinkamas rytinis laikas“, „vidinis noras dalyvauti“, „ramus vedančiosios balsas“ bei „jausmas, kad galima tiesiog būti savimi ir priimti savo būseną“.

DALYVIŲ ATSLIEPIMAI (2)

Apibendrinant kūrybinio užsiėmimo darbuotojų būsenas prieš ir po užsiėmimo, galima pastebėti teigiamą emocinės savijautos pokytį. Prieš užsiėmimą darbuotojai nurodė jaučiantys įtampą, nuovargį, nerimauja, yra nusiteikę neutraliai arba tiesiog susidomėję būsimois veiklomis. Po užsiėmimo dalyviai nurodė besijaučiantys ramesni, labiau atsipalaidavę ir susimąstę pozityvia prasme. Kai kurie patirtį apibūdino kaip galimybę paleisti susikaupusias emocijas ir vidinę įtampą. Nors kai kuriems dalyviams vis dar kilo daug minčių, bendras grįžtamasis ryšys rodo, kad užsiėmimas prisidėjo prie emocinio atsipalaidavimo, savirefleksijos ir geresnės savijautos.

Klausiant, kas labiausiai padėjo atsipalaiduoti užsiėmimo metu, darbuotojai įvardino, kad „jauki aplinka“, „atvira diskusija ir galimybė išsipasakoti bei būti išklausytiems“. Teigiamai įvertinta raminanti muzika, kūrybinės užduotys be griežtų nurodymų, užsiėmimo struktūra, refleksijos bei dalyvių atvirumas. Susidomėjimą ir įsitraukimą skatino tarpusavyje susietos veiklos bei kūrybinė saviraiška per piešimą ir tapymą.

APIBENDRINIMAS (REZULTATAI)

Europos psichikos sveikatos savaitės metu organizuotos veiklos sudarė galimybę darbuotojams ir gyventojams daugiau dėmesio skirti savo emocinei savijautai, stiprinti bendrystės jausmą bei ugdyti psichikos sveikatos svarbos suvokimą. Savaitės veiklose dalyvavo daugiau kaip 30 darbuotojų ir gyventojų.

Įgyvendintos iniciatyvos prisidėjo prie psichikos sveikatos stiprinimo, atviresnio kalbėjimo apie emocinę gerovę skatinimo ir bendruomeniškumo puoselėjimo įstaigoje. Europos psichikos sveikatos savaitės veiklos dar kartą parodė, kad net ir nedidelės, tačiau kryptingai organizuotos iniciatyvos gali turėti reikšmingą poveikį darbuotojų ir gyventojų savijautai bei tarpusavio ryšiams.

Atsižvelgiant į teigiamą dalyvių grįžtamąjį ryšį, tikslinga ir toliau organizuoti psichikos sveikatą stiprinančias veiklas darbuotojams ir gyventojams. Reguliarūs sąmoningumo, kūrybinės saviraiškos bei bendrystę skatinantys užsiėmimai gali prisidėti prie geresnės emocinės savijautos, stipresnių tarpusavio ryšių ir palankesnės psichologinės aplinkos kūrimo įstaigoje.

NUOTRAUKŲ GALERIJA (2)



**Nirvana Fitness užsiėmimas
darbuotojams**

NUOTRAUKŲ GALERIJA (3)



Kūrybinis užsiėmimas darbuotojams

NUOTRAUKŲ GALERIJA (4)



Pojūčių kelionė gyventojams ir darbuotojams

NUOTRAUKŲ GALERIJA (5)



Pojūčių kelionė gyventojams ir darbuotojams

NUOTRAUKŲ GALERIJA (6)



Pojūčių kelionė gyventojams ir darbuotojams