

Uczymy się pomagać sobie – wielokierunkowe działania terapeutyczne

Wysłane przez Anna Rogalewska, 31/10/2017 **Treść:**

Kierując się potrzebami osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną, Stowarzyszenie Przyjaciół Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielony Parasol” zrealizowało projekt pn. "Uczymy się pomagać sobie – wielokierunkowe działania terapeutyczne". W projekcie udział wzięły osoby należące do ŚDS w Augustowie, ich rodzice, opiekunowie oraz terapeuci ŚDS.

W ramach tego projektu odbyły się warsztaty szkoleniowe pn.: „Relaksacja oraz alternatywne sposoby rozładowywania napięcia”, przeprowadzone przez trenera – psychologa klinicznego, na których uczestnicy zapoznali się z metodami radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy projektu wzięli również udział w warsztatach z refleksologiem, na których zapoznali się z metodą refleksoterapii. Grupa chętnych osób mogła skorzystać z zabiegów indywidualnych. Natomiast wszyscy uczestnicy projektu skorzystali z seansów w grocie solnej, umożliwiających rehabilitację, rozładowanie nagromadzonych napięć i negatywnych emocji, odprężenie, wyciszenie i wsparcie leczenia wielu chorób współistniejących.

W ramach projektu odbył się również cykl zajęć z dogoterapeutą, mających na celu usprawnianie psychiczne i fizyczne uczestników, poprawę samopoczucia, pomoc w identyfikowaniu i wyrażaniu emocji, relaksację oraz stworzenie pozytywnego kontaktu między uczestnikami a psem. Zorganizowano również wyjazd na leśną ścieżkę edukacyjną w rezerwacie przyrody „Kozi Rynek”. Finałem przejścia wszystkich etapów ścieżki było integracyjne ognisko ze wspólnym pieczeniem kiełbasek.

Na potrzeby działań terapeutycznych, prowadzonych w Środowiskowym Domu Samopomocy zakupione zostało akwarium z rybkami oraz podstawowym wyposażeniem. Stwierdzone jest, że rybki mają niedoceniony wpływ na funkcjonowanie psychiczne człowieka. Sama obserwacja akwarium relaksuje, wycisza, wpływa na dobre samopoczucie, obniża ciśnienie krwi oraz napięcie mięśniowe, wspomaga rekonwalescencję i wpływa korzystnie na układ nerwowy co zapobiega depresjom.

Realizacja zadania publicznego "Uczymy się pomagać sobie – wielokierunkowe działania terapeutyczne" była współfinansowana ze środków w ramach konkursu „Podlaski Pozarządowy Fundusz Mikrodotacji – II edycja”, którego Operatorem była Fundacja Forum Inicjatyw Rozwojowych z siedzibą w Białymstoku, w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.























Źródłowy URL: <https://urząd.augustow.pl/node/1309>