



MENTÁLHIGIÉNÉS KONZULTÁCIÓ MÉRSÉKELT SZORONGÁSSAL ÉS STRESSZKEZELÉSI NEHÉZSÉGGEL KÜZDŐKNEK

az egészségesebb, derűsebb életvitelért

az INDIT Közalapítvány
javallott prevenciós programja

A PROGRAM ELSŐDLEGES CÉLJA:

A célcsoport mentális egészségének fejlesztése. A mérsékelt szorongással és stresszkezelési nehézséggel küzdők életminőségének javítása. A program fontos célkitűzése továbbá, hogy praktikus gyakorlati segítséget adjon szociális, illetve érzelmi készségfejlesztés révén.

ELVÁRT EREDMÉNYEK:

Rövid távon:

A résztvevők hiteles információkon alapuló ismeretbővülése a stresszről, a szorongásról, az elégtelen stresszkezelés és az azzal összefüggő problémaviselkedés következményeiről, a depresszióról, illetve a szenvedélybetegségről, azok megelőzéséről. A résztvevők érzelmi intelligenciával kapcsolatos hiteles információkon alapuló ismeretei és készségei, továbbá a stressz és szorongáskezelési készségei növekednek. A résztvevők életvitele, egészségi állapota javul. A családban nevelkedő gyermek veszélyeztetettsége csökken.

Közép és hosszú távon:

A résztvevők megfelelő öngondoskodás és a kiegyensúlyozottabb szociális kapcsolatok iránti elköteleződése erősödik. Nehezebben sodródnak devianciák felé, az addikciókkal szemben védettebbek lesznek. Egészségi állapotuk és életminőségük javul. A célcsoport elégtelen stresszkezeléssel és a kezeletlen szorongással kapcsolatos problémaviselkedéseinek, egészségügyi problémáinak előfordulása csökken. A célcsoport körében a különböző addiktológiai problémák, depresszió, öngyilkosság előfordulása mérséklődik.

KINEK JAVASOLT A PROGRAM?

- stresszkezelési nehézséggel küzdőknek
- mérsékelt szorongás jeleit mutató személyeknek

A program 16 évnél idősebb egyének számára ajánlott.

A program különösen ajánlott család- és gyermekjóléti intézmények, szolgáltatások ügyfeleinek.



TÉMAKÖRÖK:

- Edukatív információnyújtás a stressz és a szorongás jelenségéről
- A kezeletlen szorongás veszélyei
- A stressz és a szorongás csökkentésére alkalmas technikák ismertetése, tanulása
- Szociális és érzelmi készségfejlesztés

IDŐTARTAM: 5 alkalom, alkalmanként 60 perc

MÓDSZER:

egyéni konzultáció, készségfejlesztés javallott prevenciók program keretében

ALKALMAZOTT TECHNIKÁK:

- edukatív információnyújtás
- szemléltető eszközök használata
- strukturált gyakorlatok, egyéni feladatok
- általános konzultációs technikák

A program rendelkezik a Pécsi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum és a DREKEF ajánlásával.

EGYÉB INFORMÁCIÓK:

- A program igénybe vehető:
 - önkéntesen, anonim módon vagy
 - segítő szakember javaslatára, illetve
 - együttműködési kötelezettség alapján is.
- Családi- és gyermekjóléti intézmények, szolgáltatások munkatársai által történő delegálás esetén a küldő szakemberrel való előzetes egyeztetés szükséges.
- A program az adatvédelmi előírásoknak megfelelően a különleges adatok védelmének figyelembevételével valósul meg.
- A program elvégzéséről való igazolást csak abban az esetben tudjuk kiállítani, ha a résztvevő a program valamennyi alkalmán megjelent, és az egyes alkalmak között nem telt el 30 napnál több idő.

HOZZÁTARTOZÓI KONZULTÁCIÓ:

A program kiegészítéseként hozzátartozók számára lehetőség van tájékoztató konzultációra a mérsékelt szorongás és stresszkezelési problémák természetéről és a program módszertanáról.

Ez a programelem segítséget nyújt a hozzátartozóknak a mentálhigiénés konzultáción részt vevő családtagjuk pozitív viselkedésváltozásának támogatásához is.

SZAKEMBER KONZULTÁCIÓ:

A program kiegészítéseként a család- és gyermekjóléti intézmények, szolgáltatások, köznevelési és partnerintézmények munkatársai számára lehetőség van tájékoztató konzultációra a befolyásolni kívánt jelenség természetéről és a program módszertanáról.

MEGVALÓSÍTÁSBAN RÉSZT VEVŐ SZAKEMBEREK:

Prevenációs szakemberek, addiktológiai konzultánsok. Valamennyi szakember az addiktológia területén többéves szakmai tapasztalattal rendelkezik.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN:

E-mail: ter.indit@gmail.com, alter.indit@gmail.com

Web: www.indit.hu

Telefon: 06 72 538 037, 06 72 416 405

Levelezési cím: INDIT Közalapítvány

7623 Pécs, Szendrey Júlia utca 6.