

Čia tu visada laukiamas, kai:

- negalia verčia pasijusti vienišu;
- neturi kuo užsiimti;
- nežinai, kaip prasmingai praleisti laisvalaikį;

Psichikos dienos stacionaro adresas:
Žemaitės al. 1, 4 aukštas

Užsiėmimai vyksta: 8.30 – 16.00 val.

Registratūros tel: (8 445) 55446

Asmenys, norintys lankyti psichikos dienos stacionarą, privalo:

- turėti gydytojo psichiatro siuntimą;
- asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

KRETINGOS PSICHIKOS DIENOS STACIONARAS



Pasaulyje yra viena vertybė – tai žmogaus ryšys su žmogumi.

(A.de Sent Egziuperi)

Kretinga, 2013 m.

Psichikos dienos stacionaras - tai novatoriškas, modernus visuomenės sveikatos stiprinimo būdas, leidžiantis psichikos ar elgesio sutrikimų turintiems asmenims liekant pažįstamoje, artimoje aplinkoje gauti reikiamą pagalbą. Toks centras yra tarpinė grandis tarp stacionaraus ir ambulatorinio gydymo. Pacientai, dieną gavę sveikatos priežiūros paslaugas centre, vakare sugrįš į namus. Taip žmonės galės neatitrūkti nuo namų aplinkos ir artimųjų, tačiau tuo pačiu metu bus skatinami neprarasti savarankiškumo, kasdieninio gyvenimo, bendravimo, buitinių ir darbinių įgūdžių.

Asmenis lankančius stacionarą konsultuos gydytojas psichiatras, psichologas, psichoterapeutas, socialinis darbuotojas, psichikos sveikatos slaugytoja, bus taikomas medikamentinis gydymas.

Dienos stacionaro veiklų sąrašas bei trumpas jų pristatymas

Kasdienių įgūdžių lavinimas – maisto ruošimas, kurios metu vykdomas racionalus maisto produktų pirkimas turimomis lėšomis, tiesioginis pietų ir/ar teminio (šventinio) maisto ruošimas, stalo serviravimas, virtuvės aplinkos sutvarkymas. Veikloje dalyvauja 5-6- žmonės kartu su socialinėmis darbuotojomis. Šia veikla skatinama lavinti pacientų buitinius ir darbinius įgūdžius, gebėjimą bendradarbiauti, mokyti apskaičiuoti finansinius išteklius ir racionaliai juos panaudoti. Užsiėmimo trukmė 1,5 val.

Muzikos terapija – tai veiksmingas būdas neįsąmonintoms emocijoms suvokti, „išsivalyti“ nuo kankinančių ir nemalonių emocinių reakcijų. Be to, ši veikla didina pasitikėjimą savimi, savivoką, savivertę, padeda rasti savyje dvasinę harmoniją. Užsiėmimo trukmė 1 val.

Psichoedukacija - pacientų mokymas apie ligą bei sveikatą, remiantis mokslinėmis medicinos ir psichologijos teorijomis, siekiant, kad pacientas geriau įsąmonintų savo būklę, bei pagerinti bendradarbiavimą gydymo procese.

Judesio terapija – padeda palaikyti fizinį, emocinį, socialinį funkcionavimą. Mažėja nerimas, retėja panikos priepuoliai, mažėja depresiškas, gerėja miegas, atsiranda entuziazmas. Šios veiklos metu, mokomasi atsipalaidavimo ir koordinacijos pratimų, kvėpavimo sureguliuojimo pratimų. Užsiėmimo trukmė 30min.

Meno terapija - tai galimybė spontaniškai išreikšti savo nuotaiką, jausmus, mintis ir santykį su aplinka, atskleisti savo gebėjimus kurti, grožėtis, įsivaizduoti. Šios veiklos metu, skatinami pozityvūs jausmai, savęs pažinimas, poreikis pateikti save meno kalba: spalvomis, linijomis. Užsiėmimai vyksta 1,5 val.

Laisvalaikio organizavimas – tai pasivaikščiojimai, skaitymas, mezgimas, siuvimas, aplinkos tvarkymas, stalo ir kt. Žaidimai, dienoraščių ar laiškų rašymas, kavos/arbatos gėrimas ar kita laisva, neįpareigojanti, maloni veikla. Yra galimybė turėti individualų ramybės laiką (pailsėti palatoje). Trukmė - 40 min.-1 val.

Individuali psichoterapija – psichoterapijos metodas, kai dalyvauja tik klientas ir specialistas. Jos metu, padedama žmogui suvokti vidinių ir išorinių konfliktų priežastis, analizuojami žmogaus dvasiniai išgyvenimai, jo elgesio stilius bei motyvai, ieškoma naujų, sėkmingesnių elgesio būdų. Trukmė - 45 min.

Grupinė psichoterapija – specialisto vadovaujama keliolikos žmonių grupė, kuriai būdingi įprasti žmogaus kasdieniai santykiai. Jos metu geriau išmokstama pažinti save, geriau suprasti kitų žmonių poreikius, išmokstama spręsti tarpusavio santykio problemas, išgyventi kitų žmonių emocinį vertinimą ir palaikymą, išmokstama teikti, gauti ir priimti tam tikrą pagalbą. Grupinė terapija yra efektyvi įveikiant krizines situacijas, gydant nerimą ir depresiją. Ja siekiama koreguoti charakterio savybes, kurios sunkina gyvenimą ir trukdo bendravimą šeimoje ar kitoje aplinkoje. Trukmė - 1.5 val.

Kūrybiniai užsiėmimai - pasitelkus įvairias kūrybinio proceso formas, Jūs pažinsite save, suprasite savo problemas, išvengsite vienatvės, išgyvensite kūrybinį džiaugsmą. Tai terapijos forma, kuri akcentuoja bendradarbiavimą, emocinės aplinkos ir būsenos stabilumą. Kūrybinis procesas yra pasitelkiamas kaip bendravimo priemonė, teikianti nepaprastą galimybę stebėti aplinką, suprasti save, pažinti kitus. Kūrybiniai užsiėmimai palengvina adaptaciją kolektyve. Užsiėmimai vyksta 1,5 val.

Etika ir estetika – tai kalbėjimas ir mokymasis apie žmonių elgesio kultūrą viešose vietose bei namuose. Čia aiškinamasi, kodėl kiekvienas žmogus privalo laikytis deramo elgesio taisyklių. Kalbama ne tik apie išorinę, bet ir vidinę žmogaus kultūrą. Užsiėmimo trukmė - 1 val.

Biblioterapija - čia skaitomi, cituojami įvairūs tekstai, ištraukos. Po to dalijamasi savo mintimis bei jausmais, sukeltais išgirstų žodžių. Taip skatinama kalbėti, bendrauti, pasisakyti, bei gerbti kito asmens nuomonę. Kokius jausmus ir mintis pažadino perskaitytas tekstas? Kokius prisiminimus, vaizdinius sukėlė pasakojimas? Ar jums pažįstamos išgirstos problemos? Kaip jūs sprendžiate panašias problemas? Formuludamas ir išreikšdamas savo mintis, išgirdamas pašnekovų reakcijas į jas, žmogus geriau suvokia save, savo poelgius, geriau pamato elgesio alternatyvas. Užsiėmimo trukmė - 1 val.

Šviesos terapija – tai saugios, maloniai atpalaiduojančios procedūros, kurių poveikis yra greitesnis nei daugelio antidepresantų – 80proc. Šviesos terapijai naudojama lempa imituoja saulės šviesą ir sukelia biocheminius pokyčius smegenyse, taip pakeldama nuotaiką ir palengvindama kitus depresijos simptomus. Ši terapija taikoma nuo spalio iki balandžio mėnesio.

Relaksacija – tai fizinis bei psichinis atsipalaidavimas, teigiamai veikiama emocinė bei psichinė būklė. Taip galima pašalinti nereikalingą emocinę įtampą, susikurti vidinę ramybę bei užkirsti kelią organizmo pervargimui, atsikratyti nemigos, atkurti vidinę pusiausvyrą. Užsiėmimo trukmė - 40min.

Filmų terapija - rodant gyvenimo stilių, būdingą daugumai ir tuo išmokyti žmones savistabos ir sugebėjimo rasti sprendimus, atskleisti paslėptus elgesio motyvus, neigiamų emocijų šaknis, plėtoti sugebėjimą analizuoti situacijas. Įsisaugindami ir aptardami šias savo emocijas su kitais žmonėmis, stebėjusiais tą patį filmą ir turėjusiais panašią patirtį, galime daug išmokti ir suprasti apie save ir savo tarpusavio santykius. Trukmė - 1 val.

Kompiuterinis raštingumas - daugumai pacientų iškyla įvairių klausimų, susijusių su kompiuteriu: kaip susirasti darbą internetu, sukurti asmeninį elektroninį paštą, parašyti ir išsiųsti savo gyvenimo aprašymą (CV), parašyti laišką bei išmokti dirbti savarankiškai kompiuteriu ir pan. Psichikos dienos stacionare pacientai mokomi kompiuterinio raštingumo pradmenų. Trukmė - 1 val.