



Pagalbos pacientų šeimai sistema

INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS KRITINĖSE SITUACIJOSE PROGRAMA

Programos pavadinimas	INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS KRITINĖSE SITUACIJOSE PROGRAMA
Trukmė	36 valandos arba pagal poreikį. Programa taikoma individualiai
Įgyjamos kompetencijos	Taikant programą bus ugdomas įprotis kreipti dėmesį į "čia ir dabar" patyrimą – kylančių jausmų ir kūno fiziologinių pojūčių atpažinimą, išjautimą ir įsisąmoninimą; stiprinamas gebėjimas atpažinti nujautrintus, nuslopintus jausmus ir kūno pojūčius, kurių slopinimas pasireiškia tarsi be priežasties apėmusią slogia / apatiška / irzlia ar įtempta nuotaika; stiprinama žmogaus natūrali savireguliacija. Atrandami ir stiprinami savo paties palaikymo „įrankiai“, neneigiant ir nenuvertinant natūralaus aplinkos palaikymo poreikio. Padedama atpažinti nuvertintus savo poreikius, norus, svajones. Bus siekiama „užbaigti neužbaigtas“ neišspręstas situacijas, santykius, poreikius. Užbaigimas gali reikšti susitaikymą, atleidimą, sumažėjusius lūkesčius, atsitraukimą arba atvirkščiai – pokyčio santykyje inicijavimą/savo elgesio santykyje pasikeitimą ir pan.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Kol esame sveiki, manome, kad sveikata yra savaime suprantamas dalykas, o mes esame nepažeidžiami. Sunkios ligos diagnozė priverčia staigiai pakeisti turėtas prielaidas apie asmeninio pasaulio saugumą ir patikimumą. Atsiranda suvokimas, kad taip, kaip buvo, jau nebus. Natūralu, kad tokius išgyvenimus lydi itin stiprios neigiamos emocijos. Žinant apie glaudžius proto, emocijų ir kūno saitus, sunkia liga sergančiam žmogui stiprūs išgyvenimai tampa itin kenksmingi. Ypač sveikatai pavojingų emocijų sąrašą pirmąją ilgalaikę įtampa, pyktis, nerimas ir depresija. Kiekvieno žmogaus gyvenimą galima prilyginti karuselėms – jame pasitaiko pakilimų ir kritimų. Susidūręs su kritimu arba sunkumu gyvenime asmuo pats pasirenka tvarkymosi būdą. Tačiau lygiai taip, kaip karuselėse drąsiau važiuoti dviese, taip ir įveikiant gyvenimo sunkumus efektyviau tai daryti su kito asmens pagalba. Tokiu atveju itin veiksmingas tampa individualus konsultavimas. Jo metu asmuo, susiduriantis su problema ar kritine situacija gyvenime, pasitelkdamas į pagalbą specialistą ieško problemos sprendimo būdų, mokosi naujų elgesio metodų, aiškinasi problemų priežastis ir keičia požiūrį į jas. Individualus konsultavimas gali būti naudingas susidūrus su įvairiais sunkumais, tokiais kaip artimo žmogaus netektis, krizė, tarpasmeninių santykių problemos, ar tiesiog siekiant pagerinti tam tikrus savo gyvenimo aspektus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	18
1.	Socialinio darbo, individualių konsultacijų su individu metodo modeliai	2
1.1.	Krizių intervencijos modelis	2
1.2.	Problemų sprendimo modelis	2
1.3.	Į sprendimą orientuotas modelis	2
2.	Individualaus darbo (konsultacijų) su klientu etapai	2
2.1.	Preliminarinis ir pradinis etapai	2
2.2.	Informacinio, diagnostinio ir terapinio interviu ypatumai	2
2.3.	Konfrontavimas ir konfidencialumas	2
2.4.	Individualaus darbo ir konsultacijos užbaigimo etapai	2
II.	Praktinis mokymas	16
1.	Praktiškai susipažinti ir išbandyti individualių konsultacijų su individu metodo modelius.	8
2.	Praktiškai bandyti taikyti individualaus darbo (konsultacijų) su klientu etapus	8
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	2
	Iš viso:	36

SOCIALINIŲ IR BUITINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	SOCIALINIŲ IR BUITINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Gebės: priimti teisingus sprendimus ir spręsti problemas; kūrybiškai ir kritiškai mąstyti; bendrauti su asmenimis ir visuomene; pažinti save; būti empatiškam; valdyti emocijas ir įveikti stresą.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta parengti psichikos negalią turinčius asmenis sėkmingai prisitaikyti gyvenime, bendraamžių ir suaugusiųjų aplinkoje, atsispirti psichoaktyviosioms medžiagoms. Pasaulio sveikatos organizacijos „gyvenimo įgūdžių“ sąvoka apibrėžiama kaip „gebėjimas, padedantis asmenybei prisitaikyti kasdieniame gyvenime, adekvatus ir teigiamas elgesys“. Socialiniai ir buitiniai įgūdžiai tai – asmens gebėjimai elgtis taip, kad galėtų sugyventi su kitais asmenimis bei jų grupėmis, bendrauti ir bendradarbiauti. Socialiniai ir buitiniai įgūdžiai leidžia asmeniui užmegzti socialinius ryšius, efektyviai spęsti įvairias gyvenimo problemas, padeda atsispirti socialiniam spaudimui, suvokti psichologines problemas, analizuoti netinkamo elgesio apraiškas, jas koreguoti, todėl juos būtina ugdyti.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami asmens socialiniai ir buitiniai įgūdžiai. Praktinių užsiėmimų metu bus ugdomi gebėjimai koreguoti netinkamus įgūdžius.

Baigus mokymą pagal šią programą individualaus pokalbio metu bus vykdomas baigiamasis žinių vertinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	12
1.	Baziniai socialiniai įgūdžiai, kas tai yra ? (aš ir kiti, kontakto užmezgimas; mokėjimas priėti; pasisveikinimo ritualai; savęs pristatymas; bendros veiklos pasiūlymas; kontakto išlaikymas; konfliktų sprendimas; šeima ir sveikata, socialinių ryšių nutraukimas).	2
2.	Socialinių įgūdžių samprata (pasekmių priėmimas; etiškas elgesys; avarinės situacijos; jausmų raiška; pozityvus požiūris į save; judėjimas mieste; atsakingas elgesys; klausimų formulavimas ir atsakinėjimas; vadovaujančių priėmimas; elgesys grupėje; konflikto sprendimas; diskusijos ir prieštaravimas; dėmesio gavimas; kitų pasveikinimas; pagalba kitiems; grupinė veikla; pokalbio palaikymas; pozityvus požiūris į kitu).	4
3.	Buitinių įgūdžių samprata (asmens higiena; maistas ir mityba, veikla, poilsis, fizinis aktyvumas, kūno apsauga (saugos įgūdžiai); aplinka ir sveikata (ekologinis ugdymas); savarankiškas darbas; rūpinimasis aplinka; rūpinimasis savimi; elgesys valgio metu; instrukcijų vykdymas; darbų pabaigimas; kokybės siekimas; elgesys su kitų nuosavybe; žalingi įpročiai).	4
4.	Turimi ir įgyti įgūdžiai. Jų korekcija.	2
II.	Praktinis mokymas	23
1.	Socialinių įgūdžių ugdymas.	8
2.	Buitinių įgūdžių ugdymas.	8
3.	Praktiškai susipažinti su pagrindiniais įgūdžių korekcijos elementais.	5
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	1
	Iš viso:	36

EMOCINIŲ (SOCIALINIŲ) KOMPETENCIJŲ LAVINIMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	EMOCINIŲ (SOCIALINIŲ) KOMPETENCIJŲ LAVINIMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos arba pagal poreikį daugiau (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys kompetencijų šiose įgūdžių srityse: savo emocijų suvokimas ir valdymas, pozityvių tikslų išsikėlimas ir siekimas, kitų globa ir rūpinimasis kitais, pozityvių santykių su kitais kūrimas ir palaikymas, tinkamas tarpasmeninių santykių situacijų valdymas; atsakingas sprendimų priėmimas.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Pastaruoju metu vis dažniau kalbama apie emocinį (socialinį) ugdymą ir teigiamą jo įtaką asmenų psichikos sveikatai. Emocinės (socialinės) kompetencijos – tai gebėjimai dirbti kartu su kitais, produktyviai mokytis tam tikrų pozityvių įgūdžių, atlikti svarbiausius vaidmenis šeimoje, bendruomenėje, darbo vietoje. Todėl emocinis socialinis ugdymas organizuojamas taip, kad asmenys (vaikai ir suaugusieji) (t. y. ne tik pacientai, bet ir jų artimieji) įgytų žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų, būtinų psichikos sveikatai stiprinti ir išsaugoti.

Socialinis emocinis ugdymas organizuojamas kaip procesas, kurio metu asmenys įgyja žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų šiose srityse: savo emocijų suvokimas ir valdymas, pozityvių tikslų išsikėlimas ir pasiekimas, kitų globa ir rūpinimasis kitais, pozityvių santykių su kitais kūrimas ir palaikymas, tinkamas tarpasmeninių santykių situacijų valdymas, atsakingas sprendimų priėmimas. Žmogaus mintis ir elgesį lemia emocijos, kylančios iš išgyvenimų ir prisiminimų, kurie suformuoja vidines nuostatas, įsitikinimus ir vertybes. Emociškai intelektualus žmogus – tas, kuris išmoksta stebėti save. Savistaba, refleksija ir savęs keitimas norima linkme – emociškai intelektualaus žmogaus pranašumai ir įrankiai, sudarantys sąlygas kurti vidinę „laimės“ būseną, norimą santykį su savimi ir kitais žmonėmis. Socialinės ir emocinės kompetencijos vystosi nuosekliai. Asmenys jau ankstyvame amžiuje turi pažinti save, savo emocijas, stiprybes ir silpnybes, paskui turi išmokyti emocijas suvaldyti, tapti savo gyvenimo tvarkytojais, organizatoriais, atsakingais ir pasitikinčiais savimi piliečiais. Kai išmoksta pažinti save ir valdyti emocijas, stiprėja jų gebėjimas suprasti kitus žmones, empatiškumas, tolerancija. Kai įgyja gebėjimą būti empatiški, gali kurti gerus tarpusavio santykius, išmoksta bendrauti, dirbti kartu, taikiai spręsti konfliktus. Šie gebėjimai yra itin svarbūs, priimant atsakingus sprendimus, prisiimant asmeninę, socialinę ir moralinę atsakomybę.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas, programos apibendrinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	16
1.	Emocinių (socialinių) kompetencijų samprata, kuo jos gali mums padėti ?	2
2.	Emocinių (socialinių) kompetencijų lavinimas:	
2.1.	Savimonė (geras savo emocijų ir vertybių, kurios tarnautų atsparumui ir gebėjimui save apriboti, žinojimas: tikslus savęs suvokimas, atpažinimas savo stiprybių, poreikių ir vertybių, aktyvus veikimas, dvasingumas, savo emocijų identifikavimas ir atpažinimas).	2,5
2.2.	Atsakingas sprendimų priėmimas (moralūs ir konstruktyvūs sprendimai, susiję su asmeniniu ir socialiniu elgesiu, problemos identifikavimas, situacijos analizė, problemos sprendimas, veiksmas, įvertinimas, asmeninė, socialinė moralinė atsakomybė).	2,5

2.3.	Tarpusavio santykiai (pozityvių santykių formavimas, darbas komandoje, veiksmingas konfliktų sprendimas: komunikavimas, socialinis įsitraukimas, santykių kūrimas, darbas bendradarbiaujant, derybiniai gebėjimai, atsisakymo gebėjimai, konfliktų valdymas, gebėjimai ieškoti pagalbos ir ją rasti).	2,5
2.4.	Socialinis sąmoningumas (supratimas ir empatiškumas kitų atžvilgiu, sugebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos, empatiškumas, socialinės įvairovės pripažinimas, atsakomybė už kitus).	2,5
2.5.	Savitvarda (emocijų ir elgesio valdymas siekiant savo tikslų: impulsyvumo kontrolė, streso valdymas, motyvacija ir disciplina, tikslų nusistatymas, organizaciniai gebėjimai).	2,5
3.	Socialinių emocinių kompetencijų formavimasis ir įtaka gyvenimo kokybei bei mokymuisi.	1,5
II.	Praktinis mokymas	19
1.	Emocinių (socialinių) kompetencijų praktinis lavinimas	19
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, suprasti savo bendravimo būdą santykiuose, suprasti santykiuose savo ribas, gebės pasirinkti būdus kaip elgtis stresinėse, konfliktinėse situacijose.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta mokyti psichikos negalią turinčius asmenis (teismo psichiatrijos pacientus).

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą įgys žinių ir įgūdžių apie ligą bei sveikatą, remiantis mokslinėmis medicinos ir psichologijos teorijomis, siekiant, kad pacientas geriau įsisąmonintų savo būklę, bei pagerinti bendradarbiavimą gydymo procese. Psichoedukacija – tai pacientų ir jų artimųjų informavimas apie psichikos sutrikimus, ankstyvosios psichozės atkryčio simptomus, psichikos sutrikimų atsiradimą skatinančius ir nuo jų apsaugančius veiksnius, gydymo metodus, jų taikymo privalumus ir trūkumus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	11
1.	Kas yra psichoedukacija ir kodėl ji svarbi?	0,5
2.	Emocijų ir kūno pojūčių atpažinimas, konstruktyvus jų išreiškimas.	1,5
3.	Savęs pažinimas grupėje per santykį su kitu.	1,5
4.	Bendravimo įgūdžiai bei sunkumai.	1,5
5.	Kontakto ribos santykiuose.	1,5
6.	Streso poveikis konfliktinėse situacijose.	1,5
7.	Savipagalba, pasitikėjimas savimi.	1
8.	Kūrybiškumas - emocinės būklės gerinimui.	1
9.	Naujausi moksliniai tyrimai apie žmogaus psichologiją.	1
II.	Praktinis mokymas	24
1.	Padėti atpažinti emocijas ir kūno pojūčius, bei mokyti konstruktyviai juos išreikšti.	3
2.	Padėti atpažinti save grupėje per santykį su kitu.	3
3.	Padėti lavinti bendravimo įgūdžius, nagrinėti priežastis kas trukdo bendrauti.	3
4.	Padėti suprasti kontakto ribas santykiuose.	3
5.	Padėti nagrinėti streso poveikį konfliktinėse situacijose.	3
6.	Padėti ugdyti gebėjimą teikti savipagalbą, stiprinti pasitikėjimą savimi.	3
7.	Padėti ugdyti kūrybiškumą ir gebėjimą jį taikyti savo emocinės būklės gerinimui.	3
8.	Pateikti naujausius mokslinius tyrimais apie žmogaus psichologiją.	3
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

ŽMONIŲ KENČIANČIŲ NUO DEGENERACINIŲ NERVŲ SISTEMOS LIGŲ, STEBĖJIMO IR PERSONALO, DIRBANČIO SU ŠIAIS PACIENTAIS, MOKYMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	ŽMONIŲ KENČIANČIŲ NUO DEGENERACINIŲ NERVŲ SISTEMOS LIGŲ, STEBĖJIMO IR PERSONALO, DIRBANČIO SU ŠIAIS PACIENTAIS, MOKYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos arba pagal poreikį
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys gebės atpažinti ligos simptomus, gebės įvertinti pacientų, kenčiančių nuo degeneracinių nervų sistemos ligų, paslaugų poreikį bei sugebės parengti individualų priežiūros ir pagalbos planą.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, teismo psichiatrijos pacientams bei peronalui dirbančiam su žmonėmis kurie kenčia nuo degeneracinių nervų sistemos ligų.

Trumpas programos apibūdinimas

Degeneracinės centrinės nervų sistemos ligos pasireiškia recidyvuojančiais ar nuolat progresuojančiais neurologinės disfunkcijos simptomais, palaipsniui sukeliančiais negrįžtamą negalią. Šiomis ligomis dažniausiai serga jauni, darbingo amžiaus žmonės, kurių gyvenimo kokybė ženkliai nukenčia nuo daugelio šios ligos simptomų. Ligų simptomų įvairovė yra labai plati ir gali sutrikdyti visas CNS funkcijas, bet dažniausiai pacientus vargina nuovargis, nuotaikos, atminties sutrikimai, galūnių silpnumas ir sustingimas, jutimo, koordinacijos, regėjimo sutrikimo simptomai bei šlapinimosi ir tuštinimosi sutrikimai. Vieni simptomai lengvai diagnozuojami ir gydomi, o kiti – daug sunkiau koreguojami ar net visai nepasiduoda gydymui ir reikalauja didelio gydančio gydytojo patyrimo ir profesionalumo, kantrybės ir jautrumo bei glaudaus medicinos personalo ir paciento bendradarbiavimo. Visais atvejais labai svarbus susitaikymo su liga procesas. Sergantieji šiomis ligomis neretai teigia, kad būtina susidraugauti su liga. Susitaikymo laikotarpį padeda įveikti optimizmas, artimųjų palaikymas, informacijos paieška ir bendravimas su likimo draugais.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Žinių apibendrinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	25
1.	Degeneracinės nervų sistemos ligos.	2
2.	Išsėtinės sklerozės simptomai, jų gydymo bei priežiūros principai (bendrieji simptominio gydymo principai; spastiškumo, nuovargio, tremoro bei ataksijos, akių judesių sutrikimų, vestibulinių sutrikimų, skausmo, pažintinių funkcijų, miego, autonominių sutrikimų, paroksizminių simptomų, šlapinimosi, tuštinimosi, seksualinių sutrikimų gydymo principai).	7
3.	Į asmenį orientuota priežiūra, bendravimas ir bendrų sprendimų priėmimas	2
4.	Priežiūros tikslų nustatymas ir išankstinis planavimas ir priežiūros tęstinumas	2
5.	Prognozavimas ir savalaikis artėjančios mirties pripažinimas	2
6.	Vengiant agresyvaus, apsunkinančio ar beprasmiško gydymo	2
7.	Optimalus simptomų gydymas ir komforto užtikrinimas	2
8.	Psichosocialinė ir dvasinė parama	2
9.	Pagalba šeimoms ir jų įtraukimas į paciento priežiūrą	2
10.	Sveikatos priežiūros specialistų komandos mokymas	2
II.	Praktinis mokymas	10
1.	Parengti priežiūros ir pagalbos planą pacientui kenčiančiam nuo degeneracinės nervų sistemos ligos.	10
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas.	1
	Iš viso:	36

PSICHOSOCIALINĖS INTERVENCIJOS Į PSICHIKOS LIGĄ PROGRAMA

Programos pavadinimas	PSICHOSOCIALINĖS INTERVENCIJOS Į PSICHIKOS LIGĄ PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (taikoma individualiai arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys pagerins gyvenimo kokybę, bus siekiama apriboti turimą negatyvią patirtį, susijusią su psichosocialiniu pažeidžiamumu, bei padės kurti palankią (paremiančią, kūrybišką, panaudojančią socialinį tinklą ir kitus bendruomenės išteklius) aplinką.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims bei teismo psichiatrijos pacientams.

Trumpas programos apibūdinimas

Psichosocialinė rehabilitacija susideda iš trijų etapų: įvertinimo (diagnostikos), planavimo ir intervencijų. Nors psichikos sveikatos priežiūra reikalauja labai skaidriai ir etiškai subalansuoto santykio tarp biomedicininų ir psichosocialinių intervencijų, skaidraus ir viešo dialogo apie skirtingo gydymo veiksmingumą ir naudą, iki šiol šis konsensusas nėra pasiektas daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje. Psichosocialinių intervencijų įgyvendinimas, siejamas su lūkesčiais gerinti asmens/kliento gyvenimo kokybę, nukreipiamas apriboti turimą negatyvią patirtį, susijusią su psichosocialiniu pažeidžiamumu, bei kurti palankią aplinką. Šiame procese jungiamos skirtingos profesinės veiklos (gydymas, psichoterapija, socialinė parama).

Psichosocialinės intervencijos programa – tai planingų ir sistemingų priemonių visuma, skirta psichikos negalią turintiems asmenims ir jų artimiesiems. Psichosocialinės rehabilitacijos procese specialistai vadovaujasi „choose – get – keep“ (pasirinkti – gauti – išlaikyti) veikimo principu, kurį taikant klientas įvardija tai, kas jam svarbu (pvz.: išsirinkti alternatyvią pagalbą (gydymą, psichoterapiją, konkrečią socialinę paramą) arba dalyvauti norimose veiklose, kurios stiprintų pasiryžimą, savęs ir aplinkos suvokimą, suteiktų galimybę kurti ar išlaikyti socialinį tinklą) (Anthony, Cohenm, Farkas, 1998).

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	15
1.	Psichosocialinės intervencijos samprata, bei paslaugas teikiantys specialistai.	2
2.	Paciento įvertinimas psichosocialinei intervencijai (įvertinama psichinė būseną, elgesys, psichosocialinio funkcionavimo ypatumai, alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas, paskirtų ar savarankiškai pasirinktų vaistų vartojimas, gydymo režimo laikymasis, paciento savipriežiūros, kasdienės veiklos gebėjimai ar jų stoka, mitybos ar dietos, gebėjimo pasirūpinti savimi, buities darbų atlikimo, finansų valdymo, darbo, užimtumo arba aplinkos bei vaikų priežiūros įgūdžiai, paciento tikslai ir motyvacija (poreikis pokyčiui ir pasiryžimas pokyčiui), vidiniai resursai (savęs ir aplinkos suvokimas), psichosocialinė paciento aplinka (išsilavinimas, darbinė patirtis ir galimybės, artimųjų buvimas, finansinė padėtis, būstas ir kt.) bei jos resursai.	5
3.	Plano psichosocialinei intervencijai sudarymas	2
4.	Įgūdžių tiesioginis mokymas (-is) ir programavimas.	2
5.	Išteklių koordinavimas ir pritaikymas (atvejo vadyba).	2
6.	Pokyčių įvertinimas	2
II.	Praktinis mokymas	20
1.	Įvertinti pacientą psichosocialinei intervencijai.	4
2.	Parengti planą psichosocialinei intervencijai.	4
3.	Praktiškai mokyti įgūdžių, parinkti tinkamus išteklius.	10
4.	Praktiškai įvertinti pokytį.	2
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

PROGRAMA BENDRUOMENĖS ĮTRAUKIMAS Į PSICHIKOS SUTRIKIMŲ TURINČIŲ ŽMONIŲ INTEGRACIJOS PROCESĄ

Programos pavadinimas	BENDRUOMENĖS ĮTRAUKIMAS Į PSICHIKOS SUTRIKIMŲ TURINČIŲ ŽMONIŲ INTEGRACIJOS PROCESĄ PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys gebės įsivertinti poreikį bendruomeninėms paslaugoms. Sužinos apie bendruomeninių paslaugų spektrą konkrečioje aplinkoje.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Neįgaliųjų socialinės integracijos politika pastaraisiais metais kryptingai keitėsi nuo šalpos ir palaikymo, kaip vienintelės priemonės, link pačių neįgaliųjų gebėjimų, savarankiškumo ugdymo, integracijos į vietos bendruomenes ir apskritai į socialinį gyvenimą skatinimo. Psichosocialinė reabilitacija - procesas, kuris suteikia galimybę psichikos sutrikimų ir negalių turintiems asmenims pasiekti optimalų nepriklausomo funkcionavimo visuomenėje lygį. Tai apima tiek paties individo gebėjimų gerinimą, tiek jį supančios aplinkos keitimą, tam, kad sukurtų kiek įmanoma kokybiškesnį gyvenimą psichikos sutrikimų turintiems asmenims. PSR strategijos derinamos su vartotojų poreikiais, vietos, kur atliekama reabilitacija (ligoninės ar bendruomenės), ir šalies, kurioje ji vyksta, kultūrinėmis, socialinėmis bei ekonominėmis sąlygomis. PSR procese dalyvauja tiek patys paslaugos vartotojai, tiek profesionalai, šeimos nariai, darbdaviai, įvairių savivaldybės tarnybų darbuotojai, tiek pati visuomenė. Atvejų vadyba bendruomenės psichiatrijoje remiasi kliento poreikių įvertinimo rezultatais ir klientui sudarytu individualiu gydymo bei reabilitacijos planu. Daugelio turinčių psichikos sutrikimų pacientų būklė labai priklauso nuo šeimų materialinės ir emocinės paramos. Tokios šeimos, gyvendamos su sutrikusios psichikos asmeniu dažnai išgyvena stresines situacijas, todėl pagalba turi būti teikiama ne tik pacientams, bet ir jų šeimoms nariams, taip užtikrinant geresnius psichosocialinės reabilitacijos rezultatus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas įgytų žinių įvertinimas, apibendrinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	20
1.	Bendruomenės samprata.	2
2.	Integracijos samprata bei įgalinimo – procesas. Integracijos etapai.	6
3.	Etika - įgalinančios bendruomenės pagrindas.	2
4.	Tarpinstitucinis bendradarbiavimas (Bendradarbiavimas ir tarpusavio pagarba; Abipusis priėmimas, pagarba, pasitikėjimas; Pozityvių ginčų, prieštaravimų ir konfliktų kaip narių aktyvumo, komandos darbingumo, gerų ir originalių sprendimų priėmimo būdų vertinimas; Narių sutelktumas ir stiprus vidinės priklausomybės komandai jausmas; Didelė kiekvieno nario motyvacija, įgyvendinant komandos tikslus; Individualūs išpareigojimai bei komandinė atsakomybė; Lyderio funkcijų pasiskirstymas; Sugebėjimas įvertinti sėkmingą ir nesėkmingą savo veiklą darant atitinkamas išvadas, koreguojančias tolesnį darbą kartu).	6
5.	Bendruomeninės paslaugos ir jų spektras.	4
II.	Praktinis mokymas	15
1.	Padėti asmeniui įsivertinti savo poreikius, įgūdžius ir gebėjimus.	5
2.	Supažindinti asmenį su bendruomeninių paslaugų paieškos būdais.	5
3.	Padėti asmeniui pasirengti bendruomeninių paslaugų planą.	5
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	1
	Iš viso:	36

**INDIVIDUALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS
PROGRAMA**

Programos pavadinimas	INDIVIDUALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	22 valandos
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie individualios psichologinės pagalbos galimybes. Mokysis spręsti emocines ir elgesio problemas. Mokysis alternatyvių veikimo būdų, atsakingumo, savarankiško sprendimų priėmimo.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Individualaus konsultavimo esmė - kontaktas tarp paciento ir konsultanto, skirtas padėti pacientams išsiaiškinti ir suprasti tai, kas vyksta jų gyvenimo erdvėje, išmokti siekti savo tikslo prasmingai, pagrįstai renkantis ir sprendžiant emocinio ir tarpasmeninio pobūdžio problemas. Individualus konsultavimas apima keletą svarbiausių elementų: padeda žmogui veikti pasirinktinai, padeda mokytis naujai elgtis, skatina asmenybę tobulėti.

Pacientas mokosi atsakingumo, savarankiškų sprendimų priėmimo.

Programa skatina keisti elgesį, kad pacientas galėtų gyventi produktyviau, būtų patenkintas gyvenimu, net esant tam tikrų neišvengiamų socialinių apribojimų, lavinti įgūdžius, padedančius įveikti problemas, išskylančias susidūrus su naujomis gyvenimo situacijomis ir naujais reikalavimais,

užtikrins, kad būtų priimami efektyvesni gyvenimo sprendimai.

Tam konsultavimo metu reikia išmokti daugybę dalykų: įvertinti poelgius, laiko ir energijos sąnaudas, rizikos padarinius, vertybių lauką, kuriame priimami sprendimai, tyrinėti savo asmenybės ypatybes, emocinius sunkumus, nuostatų įtaką sprendimams ir kt.

Programa padės lavinti gebėjimą užmegzti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, nes konsultuojant visada siekiama pagerinti klientų gyvenimo kokybę, mokant juos efektyviau tarpusavyje bendrauti.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai: bus tobulinami bendravimo, problemų sprendimo, konfliktų valdymo, emocijų atpažinimo ir valdymo įgūdžiai bei gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	10
1.	Individualios psichologinės pagalbos tikslai ir galimybės.	2
2.	Pagrindinis individualios pagalbos būdas – individualus konsultavimas.	2
3.	Individualaus konsultavimo privalumai ir trūkumai.	1
4.	Konsultanto vaidmuo.	1
5.	Etiniai konsultavimo principai.	1
6.	Konsultavimo procesas.	2
7.	Kuo individualus konsultavimas skiriasi nuo psichoterapijos?	1

II.	Praktinis mokymas	10
1.	Mokytis įvardyti problemas, apibūdinti situacijas.	2
2.	Mokytis apibūdinti emocinę būseną.	2
3.	Mokytis išsakyti lūkesčius konsultantui.	2
4.	Mokytis kurti kokybišką ryšį, palaikyti kontaktą.	2
5.	Praktikuotis, suteikiant grįžtamąjį ryšį.	2
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	22

ŠVIESOS TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	ŠVIESOS TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	18 valandų (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie šviesos terapijos istoriją, poveikį, procedūras. Mokysis įveikti negatyvias mintis ir emocijas.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Šviesos terapija – intensyvių specialaus spektro šviesos srautų naudojimas gydymo tikslams.

Šviesos terapija įprastai pradeda spalio mėnesį, kai atsiranda su šviesos stoka susijusių simptomų.

Kai organizmui labai trūksta saulės šviesos, tampame piktesni, labiau pavargę, neturime energijos. Šviesa padeda stimuliuoti medžiagų gamybą, kuri yra atsakinga už normalią smegenų sistemos veiklą. Dažniausiai trūkstant saulės šviesos organizme pasigamina daugiau melatonino, o tai ir sutrikdo mūsų įprastą organizmo veiklą. Dėl to rekomenduojama net ir profilaktiškai taikyti šviesos terapiją.

Šviesos terapija gydo sezoninę depresiją ir nuotaikos sutrikimus. Jautriems šviesos stokai žmonėms gerina nuotaiką, darbingumą, padeda sumažinti lėtinio nuovargio simptomus, gerina miego kokybę, gerina vegetacinės nervų sistemos, imuninės sistemos funkcijas.

Baigus mokymą, vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	12
1.	Šviesos terapijos samprata.	1
2.	Šviesos terapijos rūšys.	1
3.	LED šviesos terapija.	2
4.	Bioptron šviesos terapijos sistema.	2
5.	Polarizuotos šviesos terapija.	2
6.	Šviesos terapija naudojant spalvas.	2
7.	Šviesos terapijos poveikis.	1
8.	Informacija apie šviesos terapijos procedūrą.	1
II.	Praktinis mokymas	4
1.	Šviesos terapijos praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	18

AROMATERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	AROMATERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	12 valandų (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie aromaterapijos kryptis, poveikį, procedūras.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Aromaterapija – tai eterinių ir augalinių aliejų naudojimas ligų gydymui ir jų profilaktikai.

Procedūros metu garinami eteriniai aliejai, skamba atpalaiduojanti muzika.

Ši terapija dažnai vadinama jutiminiu mokslu, nes jungia lytėjimo ir uoslės pojūčius.

Vieni aromatai ramina, kiti stimuliuoja, žadina jausmus ar keičia nuotaiką, šalina nuovargį, lengvina kvėpavimą.

Kiekvienas per odą ar nosies gleivinę patekęs eterinis aliejus apkeliauja visą mūsų organizmą ir atiduoda mums savo stiprinančias savybes. Vieni aromatai veikia raminančiai, o kiti kaip tik tonizuoja. Eterinių aliejų aromate esančios veikliosios medžiagos veikia žmogaus nervų sistemą, mažina stresą, įtampą, depresiją, pagerina miego kokybę. Aromaterapija taip pat dažnai naudojama fiziškai ir psichologiškai atsipalaiduoti. Ji stiprina ir subalansuoja organizmą.

Aromaterapijai naudojami eteriniai aliejai, absoliutai, fitoncoidai, infuzijos. Aromatinės medžiagos dažniausiai skleidžiamos ore (smilkalai, aromatinės žvakės, kvepalai) arba aromatinų vonių, masažo metu, kompresais. Kartais naudojamos tiesioginės inhaliacijos ar aromatiniai gėrimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	7
1.	Aromaterapijos apibrėžimai.	1
2.	Aromaterapijos kryptys.	1
3.	Holistinė aromaterapija.	1
4.	Klinikinė aromaterapija.	1
5.	Medicininė aromaterapija.	1
6.	Aromaterapijos poveikis.	1
7.	Informacija apie procedūrą.	1
II.	Praktinis mokymas	3
1.	Aromaterapijos praktika.	3
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	12

GRUPINĖ PSICHOLOGINĖ PAGALBA PROGRAMA

Programos pavadinimas	GRUPINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie grupinės psichologinės pagalbos galimybes ir būdus, mokysis atsakomybės už savo veiksmus, pasirinkimus, elgesį. Taps sąmoningesni, mokysis save pažinti, suvokti savo galimybes, labiau pasitikės savimi. Sužinos apie relaksacines technikas, atsipalaidavimo galimybes. Išmoks nerimo bei įtampos įveikos būdų.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Grupinė psichologinė pagalba – tai psichologinės pagalbos teikimo būdas, kuomet žmonių grupėje vykstantys procesai pasitarnauja sprendžiant emocines, asmenybės, elgesio problemas, siekiant plačiau ir giliau pažinti ir tobulinti savo asmenybę. Grupėje dalyviai išmėgina naujus elgesio scenarijus, tyrinėja savo bendravimą, mokosi bendrauti kitaip. Grupėje sulaukiama kitų žmonių reakcijų į savo elgesį, o tai padeda pamatyti savo elgesio būdų ypatumus ir padarinius. Grupėje gali būti taikomi įvairūs patyriminiai metodai, leidžiantys kitu kampu pažvelgti į žmonių tarpusavio sąveikas. Grupėje skatinama dalintis savo asmeniniu patyrimu, kilusiais jausmais bei mintimis su kitais dalyviais. Atsiranda galimybė sužinoti kaip sprendžiamos gyvenimo problemos, pažvelgti į savo situaciją kitų akimis. Grupė suteikia vertingos informacijos, padedančios tobulinti savo elgesį ir geriau jį suprasti.

Grupinė terapija efektyvi esant depresijai, nerimui, traumuojančioms patirtims, gydant priklausomybės ligas ar tiesiog siekiant asmenybės augimo. Grupinė terapija gali būti taikoma tiek kaip vienintelė gydymo priemonė, tiek derinama su individualia terapija ar medikamentiniu gydymu. Dalyvių skaičius priklauso nuo grupės tikslo, taikomo terapinio metodo. Dalyviai dažniausiai susirenka kartą per savaitę, tačiau priklausomai nuo grupės tikslų, naudojamų metodų grupės gali vykti ir kitokiais intervalais. Grupės dalyviai, naudodami savo stiprybes, gali padėti vieni kitiems ir taip ugdo pasitikėjimą savimi ir savigarbą. Grupėje nevyksta nieko, kas šiaip neįvyksta žmogaus gyvenime. Čia atsikartoja vaikystės patirtys, bendravimo su kitais žmonėmis ir pasauliu modeliai, išryškėja dalyvių požiūris į save ir kitus. Grupės dalyviai gali saugiai tyrinėti šiuos dalykus ir juos keisti labiau adaptyviais, sveikesniais. Grupėje galima mokytis naujų elgesio būdų. Čia palaikoma saugi atmosfera. Grupės dalyviai vieni kitiems suteikia palaikymą ir pagalbą, tai leidžia eksperimentuoti be baimės pralaimėti. Dirbdami grupėje dalyviai supranta savo atsakomybę – už savo veiksmus, pasirinkimus ir gyvenimą.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai: bus tobulinami bendravimo, problemų sprendimo, konfliktų valdymo, emocijų atpažinimo ir valdymo įgūdžiai bei gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	14
1.	Kas yra psichologinė grupė?	2
2.	Psichologinės pagalbos grupėje ypatumai.	2
3.	Kada rinktis pagalbą grupėje?	1
4.	Kokios būna grupės ?	2
5.	Kokia psichologinės grupės nauda?	1
6.	Ko tikimasi iš psichologinės grupės dalyvių?	2
7.	Meno terapijos grupės.	2
8.	Relaksacinės technikos.	2
II.	Praktinis mokymas	20
1.	Grupės taisyklės.	2
2.	Savęs pažinimo grupė.	4
3.	Bendravimo įgūdžių lavinimo grupė.	4
4.	Pykčio valdymo programa.	4
5.	Dailės terapijos užsiėmimai.	2
	Relaksacinė praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

MENO TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	MENO TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	32 valandos (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Susipažins su meno terapijos rūšimis ir nauda. Lavins socialinius įgūdžius, mokysis lavinti vaizduotę, atsipalaiduoti. Mokysis išreikšti savo vidinį pasaulį ir pažinti save meno terapijos užsiėmimų būdu.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Meno terapija (kartais vadinama kūrybine arba raiškos terapija) padeda išreikšti ir suprasti savo emocijas per meninius užsiėmimus ir kūrybinį procesą. Kiekvienu atveju meno terapijos priemonės taikomos, atsižvelgiant į grupės ar individo poreikius, tikslus. Kūrybinis procesas gali padėti išspręsti kilusias psichologines problemas, pakoreguoti elgesį ir emocijas, sumažinti stresą ir padidinti pasitikėjimą savimi.

Meno terapijos procesas pagrįstas tuo, kad reikšmingiausios žmogaus mintys ir pergyvenimai gali būti greičiau išreikšti vaizdiniais, nei žodžiais. Kai asmuo išreiškia savo vidinį patyrimą piešdamas, jis labai dažnai įgyja sugebėjimą apibūdinti tai žodžiais, o tai leidžia brandžiau suvokti problemą, ją priimti, išanalizuoti ir konstruktyviai spręsti. Tuomet meninis produktas tampa kaip asmens vidinio pasaulio dokumentas.

Meno terapijos nauda: padeda išreikšti savo vidinį pasaulį (mintis, jausmus, poreikius) ir pažinti save – stiprina savivoką, padeda išreikšti emocijas, išspręsti emocinius konfliktus, ugdyti savitvardą ir skatinti asmeninį augimą, didina pasitikėjimą savimi ir padeda geriau save vertinti, lavina vaizduotę ir kūrybiškumą, padeda atsipalaiduoti, padeda ugdyti socialinius įgūdžius, lavina motorinius įgūdžius, padeda organizuoti savo psichinius procesus ir struktūruoti elgesį.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	16
1.	Meno terapijos samprata.	1
2.	Meno terapijos rūšys.	1
3.	Dailės terapija.	2
4.	Dramos terapija.	2
5.	Judesio terapija.	2
6.	Pasakų terapija.	2

7.	Žaidimų terapija.	2
8.	Biblioterapija.	2
9.	Meno terapijos nauda.	2
II.	Praktinis mokymas	14
1.	Dailės terapijos praktika.	4
2.	Judesio terapijos praktika.	2
3.	Pasakų terapijos praktika.	4
4.	Biblioterapijos praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	32

POILSIO (LAISVALAIKIO) ORGANIZAVIMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	POILSIO (LAISVALAIKIO) ORGANIZAVIMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai individualūs arba grupėse)
Įgyjamos kompetencijos	Laisvalaikis taikomas, kaip priemonė kuri padeda sumažinti fizinį ar emocinį skausmą, nerimą, stresą, bendrai pagerinanti savijautą, o gydymo įstaigoje reabilitacijos metu, jis dar prisideda prie prastų asmens funkcijų lavinimo.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Laisvalaikio bei menų poveikio sveikatai, gerovei ir socialiniam kapitalui vertinimas ir supratimas pastaruoju dešimtmečiu labai išaugo. Laisvalaikis gali keisti ir formuoti asmens ir visuomenės įpročius bei turėti poveikio biologiniams sveikatos veiksniams. Poveikis gali pasireikšti bendrai populiacijai ar tikslinėms grupėms - vaikams ir jaunimui, vyresnio amžiaus žmonėms, psichikos sveikatos sutrikimų turintiems asmenims, negalią turintiems asmenims ir kt.

Įsitraukimas į laisvalaikio veiklas yra susijęs su sugebėjimu valdyti stresą, siejamas su geresne psichikos sveikata. Laisvalaikio ir poilsio veiklos turi poveikio emocinei ir socialinei gerovei, dėl to yra ypač naudinga ir plačiai taikoma psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų turintiems asmenims. Įsitraukimas į laisvalaikio veiklas turi teigiamą poveikį mažinant psychosocialines pasekmes psichikos sutrikimų turintiems asmenims ar socialinę atskirtį patiriantiems asmenims. Laisvalaikis yra pasitelkiamas stigmatoms apie psichikos sveikatos sutrikimus mažinti. Poilsio (laisvalaikio) užimtumo veiklų pasirinkimą nulemia asmens sveikata, kuri riboja fizinės galimybes dalyvauti tam tikrose veiklose. Dalyvavimą laisvalaikio užimtumo veiklose įtakoja aplinkos pritaikymas, kuo aplinka yra labiau pritaikyta, tuo didesnė dalyvavimo tikimybė. Kitas veiksnys lemiantis socialinį dalyvavimą yra negalią turinčio asmens vidinės savybės, tokios kaip pasitikėjimas savimi, motyvacija, užsispyrimas, noras siekti užsibrėžtų tikslų. Galima teigti, kad asmens fizinei būklei ir socialiniam dalyvavimui gerinti yra svarbus laisvalaikis. Laisvalaikio paslaugos yra būtinos, nes jos suteikia galimybę negalią turinčiam asmeniui įsitraukti į visuomenines veiklas, kurios tenkina asmeninius neįgaliųjų poreikius.

„Meno pritraukimas į žmonių gyvenimą per veiklas, įskaitant šokius, dainavimą, lankymąsi muziejuose ir koncertuose, suteikia papildomos dimensijos, kaip galime pagerinti fizinę ir psichinę sveikatą“ (PSO Europos regiono direktorė Dr. Piroška Östlin).

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys, individualių pokalbių metu apibendrins savo potyrius dalyvaujant šioje programoje.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	20
1.	Poilsio (laisvalaikio) samprata, formos ir funkcijos.	2
2.	Poilsio (laisvalaikio) tikslai (pažinimo, emociniai, psichomotoriniai).	2
3.	Veiksniai, įtakoiantys laisvalaikio praleidimo formas ir būdus.	2
4.	Poilsio (laisvalaikio) užimtumo rūšys: maisto ruošimas, kompiuterinis raštingumas, kūrybiniai įgūdžiai, bendravimo grupė, muzikos terapija, medžio darbai, keramika, šokio ir judesio terapija, tekstilė, modelinas, origamis, meno terapija, psichoedukacinė grupė, vaško darbai, nėrimas, vytelių pynimas, užsiėmimas su šiaudais, sveika gyvensena, fizinis aktyvumas.	14
II.	Praktinis mokymas	15
1.	Įvertinti asmens funkcinę ir psichoemocinę būklę stacionarinės reabilitacijos programos metu, bei parinkti tinkamas poilsio (laisvalaikio) formas.	2
2.	Praktiškai išbandyti parinktas poilsio (laisvalaikio) užimtumo rūšis.	13
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

KINO TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	KINO TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	23 valandos (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Susipažins su kino terapijos samprata, metodais ir nauda. Mokysis pamatyti save iš šalies, įveikti savo problemas ir tobulinti savo vidinį pasaulį.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Kino terapija – gydymas filmu. Tinkamas filmas turi nepaprastą galią – atstatyti psichologinę pusiausvyrą, pagerinti nuotaiką, sugrąžinti optimizmą, rasti išeitį iš aklavietės, atrasti savo kelią.

Kino terapija gali padėti esant: depresijai; baimėms, neryžtingumui, vienatvei, priklausomybėms, įkyrioms mintims ir būsenoms, valgymo sutrikimams, skausmui, netekčiai.

Kinas gali padėti ištrinti negatyvios patirties sukurtą neigiamą vidinį savęs suvokimą, nepasitikėjimą, nedrąsumą. Matant kaip elgiasi, kokius sprendimus priima bei keičiasi su panašiomis problemomis susiduriantis filmo herojus, žmogui lengviau atsikratyti neteisingo savęs matymo, nebijoti gyventi savo gyvenimą.

Filmų terapija gali padėti geriau pažinti save, analizuoti ir mokytis kontroliuoti savo elgesį, atpažinti ne tik savo stiprybes, bet ir baimes. Tai – savo vidinio pasaulio analizavimas, bandymas savas vertybes, problemas ir savybes suvokti stebint filmų herojus. Susitapatinimas su kuriuo nors veikėju, gali padėti pažinti neišreikštas baimes, problemas ir kitas kankinančias emocijas. Žiūrint ir analizuojant filmus, galima pamatyti gilumines problemas ir gauti naujų įžvalgų ir jėgų pradėti jas spręsti.

Filmų terapija kaip metodas gali būti naudojamas įvairiems tikslams: savęs pažinimui, atsipalaidavimui, savianalizei, jausmų suvokimui, vertybių analizei, bendradarbiavimo, atvirumo, tarpusavio pasitikėjimo skatinimui, socialinių problemų analizavimui.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	9
1.	Kino terapijos samprata.	1
2.	Kino terapijos tikslai.	2
3.	Kokius filmus pasirinkti?	2
4.	Filmo aptarimas – svarbi terapijos dalis.	2
5.	Kino terapijos nauda.	2

II.	Praktinis mokymas	12
1.	Filmo, depresijos įveikai, peržiūra ir aptarimas.	4
2.	Filmo, priklausomybių įveikai peržiūra ir aptarimas.	4
3.	Įkvepiančio filmo peržiūra ir aptarimas.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	23

MUZIKOS TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	MUZIKOS TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	30 valandų
Įgyjamos kompetencijos	Susipažins su muzikos terapijos samprata, metodais ir nauda. Mokysis lavinti vaizduotę, atsipalaiduoti.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Muzikos terapija – tai sistemingas, tikslingai organizuojamas procesas, kurio metu terapeutas, kaip pokyčio priemonę naudojantis muzikos poveikį bei užsimezgiusius tarpasmeninius santykius, padeda pacientui palaikyti ar atgauti fizinį ir dvasinį sveikatingumą. Ši terapija gali būti taikoma pacientams, kurie turi įvairių socialinių, emocinių, intelektualinių ir kitokių terapinių poreikių. Taikant muzikos terapiją, efektyvi yra ta muzika, kuri pacientui yra prasminga. Muzikos terapijoje yra svarbu ne tik pati muzika, bet ir užsimezge paciento ir terapeuto tarpusavio santykiai.

Galimos dvi muzikos terapijos formos: pasyvi, kai pacientas klausosi muzikos, naudodamas vaizduotės pratimus, ir aktyvi, kai pacientas dalyvauja muzikos kūrimo procese, naudodamasis muzikos instrumentais.

Pagrindinis muzikos terapijos tikslas – atsipalaidavimo ir ramybės patyrimas, vaizduotės plėtojimas ir teigiamų emocijų išgyvenimas. Muzikos terapija yra vedama grupėse, kurios sudaromos pagal pacientų psichines būsenas ir naudojama, siekiant sumažinti stresą, nerimą, depresiją.

Muzika stimuliuoja mūsų emocijas, padeda jas išreikšti ir sureguliuoti. Muzika padeda save pažinti ir išreikšti, atspindi identitetą, lavina dėmesingumą ir koncentraciją, stimuliuoja atmintį, padeda įsiminti ir prisiminti. Savo elementų įvairove, pokyčių bei kontrastų galimybėmis muzika turi platų spektrą terapinių galių – gerina klausymo įgūdžius bei kalbos suvokimą, padeda suvokti laiką ir erdvę ir gali sukelti tam tikras asociacijas ir vaizdinius, todėl ji gali būti taikoma plačiam pacientų ratui.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	14
1.	Muzikos terapijos samprata.	1
2.	Muzikos terapijos metodai.	2
3.	Muzikos atlikimas.	2
4.	Dainavimas.	2
5.	Improvizavimas.	2
6.	Muzikos klausymas.	2
7.	Muzikos kūryba.	1

8.	Muzikos terapijos nauda.	2
II.	Praktinis mokymas	14
1.	Dainavimo praktika.	4
2.	Muzikos klausymo praktika.	4
3.	Improvizavimo praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	30



Projektas „Psichikos sutrikimų turinčių asmenų socialinės integracijos priemonių kūrimas ir praktinis taikymas pasienio regione, pasitelkiant Rokiškio ir Daugpilio psichiatrinių ligoninių patirtį“, Nr. LLI-368, ReSocialization.

Vedantysis projekto partneris – Rokiškio psichiatrijos ligoninė, projekto partneris – Daugpilio psichoneurologinė ligoninė.

Projektas įgyvendintas pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą siekiant prisidėti prie darnaus programos teritorijoje vystymosi padedant jai tapti patrauklia ir konkurencinga vieta gyventi, dirbti ir apsilankyti.

Visas projekto biudžetas – 824705.88 Eur. Iš jų – bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 700999.99 Eur.

Projekto tikslas — padidinti socialinės įtraukties priemonių prieinamumą ir efektyvumą sutrikusios psichikos asmenims, siekiant prisidėti prie socializacijos procesų gerinimo Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose.

Šis dokumentas parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šio dokumento turinį atsako Rokiškio psichiatrijos ligoninė. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

www.latlit.eu.