ШАГИ К УСПЕХУ

АНОРЦИ

г.Боготол

Второе дыхание

проект по предупреждению, выявлению и коррекции эмоционального выгорания родителей и членов семей инвалидов, а также людей ухаживающих за пожилыми и маломобильными взрослыми, проживающих на территории города Боготола и Боготольского района

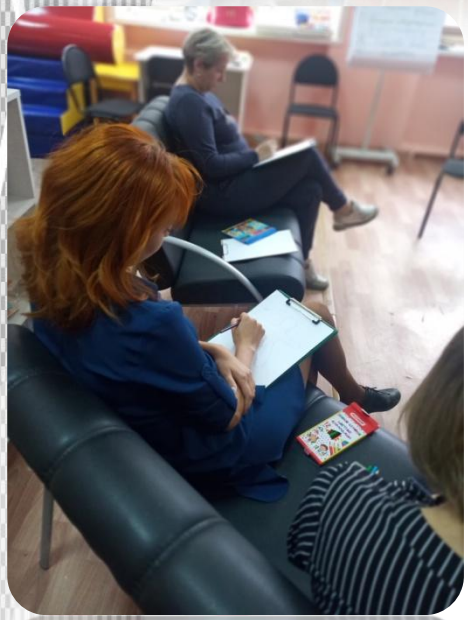
Выявление проблемы

• Люди, ухаживающие за больными, большую часть своего времени посвящают им, а если это детки, то это полное погружение в жизнь больного ребёнка.
• Родители и члены семей настолько заняты заботой о близких, что склонны пренебрегать собственным эмоциональным и физическим здоровьем
• У родителей и родственников детей инвалидов и детей с ОВЗ были повышенная тревожность, вспышки гнева, раздражительность, чувство безнадежности, подавленность

Основная цель проекта

Проект направлен на создание условий по предупреждению, выявлению и коррекции эмоционального выгорания родителей и членов семей инвалидов, а также людей, ухаживающих за пожилыми и маломобильными взрослыми, с участием привлеченного профессионального психолога

Как всё проходило?



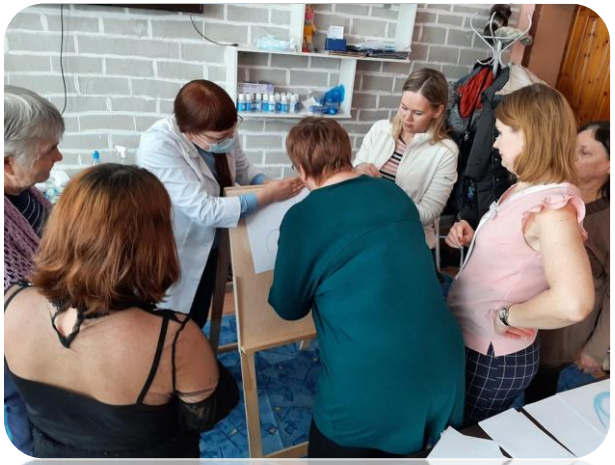
Занятия проходили по специально разработанной программе, которая включала несколько блоков:
1.Блок диагностики психоэмоционального состояния, в рамках которого проводились тестирования, направленные на выявление тревожных состояний, нервно-психической устойчивости;
2. Информационный блок, где были занятия просветительского характера с целью донесения до целевой группы понятий о влиянии окружения на состояние больного, методах самопомощи;
3.Практический блок - освоение практических навыков самопомощи себе и больному и проработка индивидуальных запросов, т.е. по итогам двух предыдущих блоков проводились групповые и индивидуальные занятия с психологом и специалистами из медицинских учреждений города.

Как всё проходило?

Занятия проходили в форме групповых и индивидуальных занятий.

Как всё проходило?

Также проходили занятия с медицинским психологом по Арт-терапии, занятия по танцетерапии и культрно-досуговые встречи



Наши результаты

Данные занятия позволили людям ухаживающим за инвалидами, пожилыми и тяжелобольными людьми, получить навык выстраивания гармоничных отношений с больным членом семьи, навыки самопомощи при стрессовых ситуациях, а также навык гармонизации своего психоэмоционального состояния.

Оценка результатов

В конце проекта нами было проведено итоговое анкетирование участников проекта, в котором приняли участие 31 человек из числа целевой группы. Проведя анализ анкет мы сделали вывод, что цели и задачи проекта были достигнуты, а именно: 90,3% опрошенных систематически посещали групповые занятия, 58,1 % воспользовались индивидуальными консультациями психолога, 96,8% считают наиболее полезными занятия по получению практических навыков самопомощи, 48,4% - почувствовали улучшение своего психологического состояния, 32,3% участников проекта смогли улучшить взаимоотношения с близкими. Стоить отметить и то, что 3,2 % из числа опрошенных не почувствовали изменения своего психологического состояния, это говорит о том, что среди участников проекта были те, кто так и не смог в полном объеме принять помощь и поддержку психолога, это объясняется тем, что среди давших такой ответ - были те, кто в период проекта потерял своих родных, за которыми ухаживали. Об успешной реализации и социальном эффекте говорит и то, что после окончания проекта участники продолжаются встречаться, помогать и поддерживать друг друга с использованием тех знаний и навыков, которые получили во время занятий с психологом.

НАШИ КОНТАКТЫ

662060, Россия, Красноярский край, г.Боготол

Email: anorsi@yandex.ru **Телефон: +7 (923) 300-83-74**

МЫ в : https://vk.com/shagi_k_uspehu_bogotol

МЫ в : https://www.facebook.com/groups/1092174184273095

Директор Ольга Александровна Симон