

EGYÉNI MENTÁLHIGIÉNÉS TANÁCSADÁS (MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBERREL)

(programok gyakorisága: igény szerint napi 4 órában; résztvevők maximális száma egy csoportban: 1 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület felnőtt lakossága

- **tématerület megnevezése:** Csoportos programok szervezésében és megvalósításában való részvétel (pl.: önszegítő csoportok, szenvedélybeteg hozzátartozói csoport, életkészség tréning, kiegészítő- prevenciós tréning, művészetterápiás csoport, szerhasználatot megelőző csoport, önszegítő csoportok beteg családtaggal élő családok számára);

- **alapfeladat száma és megnevezése:** Egyéni mentálhigiénés tanácsadás (mentálhigiénés szakemberrel)

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

A prevenciós tevékenység egyik jelentős eleme a mentális egészségfejlesztés, amely sok esetben egyéni beszélgetést jelent az érdeklődővel. Hasznos tudást jelent minden ember számára, ha a mentális betegség egyes tüneteinek a megjelenésekor azonosítani tudja a betegség tényét, amely során a következő lépést az orvos felkeresése jelenti a pontos diagnózis megkeresése érdekében. A mentális egészség nélkül különböző lelki és testi problémák és szuicid gondolatok jelenhetnek meg, amelynek felismerése saját érdekünk, de a megszerzett ismeretek alapján saját környezetünkben is észrevehetjük, ha más személy szorul segítségre. A beszélgetés során gesztusokból észre vehetők az aktuális mentális állapot. Az egyéni résztvevők egyes tesztek kitöltésével ellenőrizhetik saját lelki egészségüket és szükség esetén a kiszűrt személyek gondozásában a Szent Kristóf Szakrendelő Pszichiátriai Szakrendelése is segítséget nyújt.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbuda EFI Iroda (pszichológus)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** egyéni foglalkozás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Stresszkezelésre, mentálhigiénés támogatásra fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10.)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint munkanapokon 4 órában, amely során 4 fő egyéni foglalkozására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), Újbudai Praxisközösség, Szent Imre Kórház, Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

- **a programba bevonni kívánt személyek száma:** alkalmanként átlagosan 1 fő (60 perces foglalkozás)

- **a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését:** nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll)