

POST-COVID ÉS COVID-INDUKÁLTA KRÍZIS-PSZICHOLOGIAI TANÁCSADÁS (MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBERREL)

(programok gyakorisága: igény szerint havonta 4 alkalommal; résztvevők maximális száma egy csoportban: 15 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI. kerület felnőtt lakossága

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

- **alapfeladat száma és megnevezése:** Post-COVID és COVID indukálta krízis-pszichológiai tanácsadás (mentálhigiénés szakemberrel)

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

A járványidőszak alatt felerősödött a bezártság és vírustól, megbetegedéstől, valamint a haláltól való félelem, amely aktívan érintette a lakásukba elzárkózó embereket. De a poszttraumás tünetek a járványhelyzetben aktívan munkahelyükön dolgozókat is érintette, amely a fokozott pszichés terheléssel magyarázható. Célunk, hogy a post-COVID és COVID indukálta krízisre olyan választ kapjanak az érdeklődők, amely csökkenti a stresszt és a poszttraumás tüneteket. Célja a csoportfoglalkozásnak a mentális egészség visszaállítása és megőrzése az érintettek körében. A prevenciós foglalkozás mentálhigiénés szakember segítségével valósul meg.

- **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:** oktatással egybekötött csoportfoglalkozás

- **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 hetente 4 alkalommal, amely során egy foglalkozáson 15 fő fogadására 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 15 fő (60 perces foglalkozás)

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