



NERIMO

KLINIKA

VšĮ „NERIMO KLINIKA“

2024 M. VEIKLOS ATASKAITA

VšĮ „Nerimo klinika“ 2024 m. siekė toliau prisidėti prie visuomenės psichinės sveikatos stiprinimo, organizuodama ir teikdama mokamas bei nemokamas individualias bei grupines konsultacijas, psichoterapinius užsiėmimus; nemokamą pirminį-nukreipiamąjį konsultavimą telefonu, siekdama padėti asmenims susigaudyti psichinės sveikatos paslaugų sektoriuje, rekomenduodama prieinamas paslaugas Lietuvoje; palaikydama ir prižiūradama nemokamos mobiliosios programėlės RAMU veikimą, informuodama visuomenę apie programėlę ir savipagalbos nerimo sumažinimo būdus platindama temines skrajutes ir plakatus; atsakingai ir profesionaliai kalbėdama psichinės sveikatos temomis viešojoje erdvėje: žiniaskaldos priemonių pagalba, konferencijose bei socialinėse medijose; keldama psichinės sveikatos specialistų kvalifikaciją organizuodama supervizijas ir intervizijas.

Visos paslauros teikiamos arba nemokamai, arba mažesnėmis kainomis, lyginant su analogišku Lietuvos regionų analogiškų paslaugų kainomis.

ATLIKTI DARBAI

ATLIEPIAMI INDIVIDUALŪS KLIENTŲ POREIKIAI

Asmens psichinės sveikatos stiprinimas, psichikos problemų sprendimas, kliento mokymai, įgalinimas, palydėjimas link stipresnės sveikatos ir atsparumo; asmeninio augimo skatinimas ir palaikymas.

1. Suteikta beveik 4000 individualiu psichologinių konsultacijų, apie 40 psichoterapinių grupinių psichoterapinių sesijų.
2. Pavasarį įgyvendintas trijų mėnesių trukmės dialiektinės elgesio terapijos ciklas, kurio pagalba klientams, patiriantiems iššūkių išsilaikant darbo rinkoje, santykiuose, turintiems suicidinių polinkių,

priklausomybių, itin efektyviai padedama spręsti problemas, o įgyti įgūdžiai ateityje padeda efektyviau spręsti iškilusius sunkumus. Nuo rugsėjo suteikiama pagal poreikį nenutrūkstama dialektinės elgesio terapijos individualaus konsultavimo paslauga.

3. Buvo teikiamos nemokamos anoniminės konsultacijos telefonu, padedeant žmonėms susiorientuoti psichikos sveikatos sistemoje ir teikiant informaciją apie įvairius pagalbos būdus, priklausomai nuo skambinančiojo poreikio, išsakomos problemos. Pokalbių metu pašnekovams, pasidalinusiems nerimo ar panikos priepuolių patyrimu, suteikiama reikiama pirminė informacija., pasiūlomi savipagalbos būdai, informuojama apie galimą nemokama pagalba kitose įstaigose (psichikos sveikatos centruose, aukštesnio lygio stacionarinėse įstaigose, Visuomenės sveikatos biuruose, skambinant į emocinės pagalbos telefonines linijas ir pan.).

ATLEIPIAMI VISUOMENINIAI POREIKIAI

Tęsiama socialinė inicijatyva, atitinkanti įstaigos tikslus, - informacijos apie nerimą ir pagalbą sau sklaida. Šiais metais nemokamai kalbėjome apie psichikos sveikatą, siekdami stiprinti visuomenės atsparumą, skatinti bendradarbiavimą ir tarpusavio pagalbą, mažinti stigmą.

1. Nerimo klinikos socialiniuose tinkluose (FB, IG) buvo periodiškai talpinamos įvairaus ilgio žinutės, susijusios su psichine sveikata, dažniausiai - nerimu.
2. Elektroninis "Lamų slėnio" leidinys publikavo 3 "Nerimo klinikos" inicijuotus straipsnius, parašytus įstaigos steigėjos Darjos Norbutės (apie migracijos iššūkius) ir įstaigos bendradarbių Kamilės Bauraitės (apie asmenines ribas).
3. Lektorė Darja Norbutė konferencijoje "Atvirai apie psichikos sveikatą: ko dar nežinome?", organizuotoje Viliaus visuomenės sveikatos biuro ir Kablys+kultūra, skaitė pranešimą "Gyvenimas su nerimu - nuo vengimo iki laisvės";
4. Lektorė Kristina Baniūnienė skaitė paskaitą neurologams "Kaip su neurologiniais pacientais kalbėti apie jų emocinę sveikatą?";
5. Lektorė Kristina Baniūnienė medikams skirtoje konferencijoje vedė dirbtuves šeimos gydytojams "Nematomas jausmų pasaulis: kaip kalbasi gydytojo ir paciento pasąmonės";
6. Įvairiose įstaigose, renginiuose, viešose vietose, suderinus su atsakingais asmenimis, šdalinata apie 300 skrajučių apie Panikos priepuolius ir pagalbos suteikimą šalia esančiam;

7. Kuriama mokymų apie nerimą ir kitus psichologinius fenomenus mokymai, skirti psichologinio raštingumo ir atsparumo didinimui organizacijose.

PROJEKTO TĘSTINUMO UŽTIKRINIMAS

Tęsiamas mobiliosios programėlės RAMU palaikymas ir išlaikymas, informacijos sklaidimas.

NUMATOMA KITIEMS METAMS

Užtikrinti darbų tęstinumą;

Peržiūrėti ir didinti įstaigos veiklos efektyvumą, tvarumą, paslaugų prieinamumą, plėsti jų įvairovę;

Palaikyti psichinės sveikatos specialistų profesionalumo augimą mokymų ir konsultacijų pagalba.

Vadovė leva Žvinienė