



JPSP modelio diegimas Vilniaus m. savivaldybėje

Parengė:
Psichologė / Projekto koordinatore
Milda Vickutė

2017.04.21

Projekto vykdytojas ir partneriai

- Vilniaus miesto savivaldybė

Projekto partneriai:

- VŠĮ Antakalnio poliklinika
- Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
- Lietuvos medicinos studentų asociacija (LiMSA)
- University Hospital of North Norway (Norvegijos Karalystė)



Jaunimo Sveikatos
centro Antakalnio
poliklinikoje įsteigimas

Koordinacinis centras
įsteigtas 2015 m. spalio
mėn.

PAGRINDINIS MENIU

- + AKTUALU
- + JAUNIMO SVEIKATOS CENTRAS (Nauja!)
- + KONTAKTAI
- + GYDYTOJŲ DARBO GRAFIKAI
- + SKYRIAI
- + LIGŲ PREVENCIJA
- + VERTA ŽINOTI
- + NĖŠČIŲJŲ MOKYKLA
- + PROFILAKTINIAI SVEIKATOS TIKRINIMAI
- + GYDYTOJAS PATARIA
- + VYKDOMI PROJEKTAI
- + SUSISIEKITE SU MUMIS

JAUNIMO SVEIKATOS CENTRAS



**Kyla klausimų į kuriuos nerandi atsakymų?
Reikia pasikalbėti?
Nėra žmogaus, kuriuo pasitiki?**

Mes siūlome:



Klausk psichologo



Anoniminė psichologo
pagalba



Pagalbos sau programa -
Geros nuotaikos link



Psichologinės jaunimo
konsultacijos



Naujienos



Tinklapis skirtas jaunimui

Kalbame apie tai, kas tau aktualu! Sek mus



Projektą įgyvendina:



Vykdomos veiklos

- Jaunimo sveikatos centro įsteigimas – Facebook, Instagram, Poliklinikos puslapyje
- Anoniminė psichologo pagalba
- Psichologinės jaunimo konsultacijos
- Klausk psichologo
- Saviugdos užsiėmimai jaunimui, taikant dailės terapiją
- Mano kūnas – mano namai, trumpalaikė psichologinė grupė
- Pristatymas mokykloje
- Viešinimas, Sveikatostinklas.lt administravimas
- **Geros nuotaikos link** savigalbos programos kūrimas

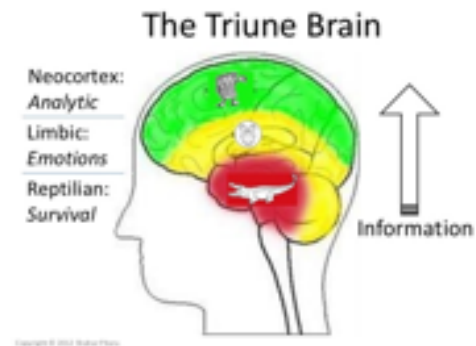
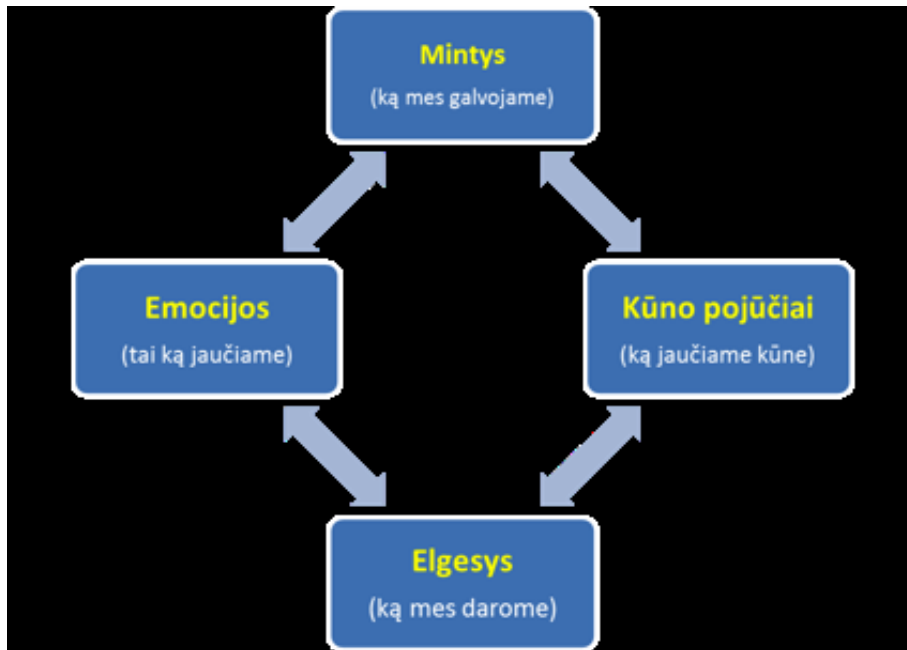
Geros nuotaikos link

- Pagalbos sau programa “Geros nuotaikos link”, skirta nerimo ir depresiškumo simptomus jaučiantiems
- Pirmoji savigalbos programa Lietuvoje, skirta nerimo ir depresiškumo simptomams
- Remiasi kognityvine elgesio terapija
- Sukurta kaip pagalbos priemonė asmenims negalintiems ar nedrįstantiems kreiptis pagalbos ir kaip įrankis specialistams



Geros nuotaikos link

- **Programos dalys:**
 - Įvadas
 - Psichoedukacija (depresija, nerimas)
 - Smegenų vaidmuo, kuriant nuotaiką
 - Būdai, kaip pakeisti nuotaiką
 - “Mindfulness” mokymai
 - Bendravimas su aplinkiniais
 - Jei kartais persivalgau
 - Pasitikėjimas savimi
 - Kaip įveikti egzaminų ir testų baimę
 - Alkoholio vartojimas
 - Vaistai, psichoterapija
 - Informacija artimiesiems
 - Planas geresnei ateičiai



Mąstymo klaida „Etikečių klįjavimas“
<i>Klaidingai apibendriname, „priklijuojame“ sau ar kitiems nekintamą ir apibendrinančią etiketę, neatsižvelgdami į tai, kad turimi faktai leistų padaryti ne tokią blogą išvadą...</i>
Esu nevykėlė. Jis niekam tikęs.
Visos blondinės kvailos. Visi vaikinai galvoja tik apie vieną...
Užrašykite savo pavyzdžius...

Geros nuotaikos link

- Programoje gausu psichoedukacijos, testų, pratimų, užduočių, garso bei vaizdo įrašų
- Pvz.: <http://bit.ly/2jqVQ3d>
- Pvz.: <http://bit.ly/2jexkVS>

Geros nuotaikos link

- Šiuo metu kuriama papildoma programos dalis – Kaip įveikti egzaminų baimę

Turinys:

- Pirmas žingsnis - įvertinkite, ar patiriate atsiskaitymų baimę.
- Antras žingsnis - planuokite atsiskaitymą
- Nesuteikite pagrindo nerimui Jumsyse apsigyventi
- Sužinokite kuo daugiau apie būsimą atsiskaitymą
- Suraskite visą informaciją, kurios reikia atsiskaitymui
- Suplanuokite, kada ir kaip mokysitės
- Sugalvokite, kaip save apdovanosite už mokymąsi
- Jūsų pasirengimo planas

Viešinimas

- Geros nuotaikos link lankokumas:

2017-01-01 - 2017-04-12

- bendras puslapių parodymų sk.: 15 639,
- unikalių puslapių parodymų: 12 384
- vidutinis laikas puslapyje: 1:28 min



JPSP modelio diegimas Vilniaus m. savivaldybėje

Parengė:
Psichologė / Projekto koordinatore
Milda Vickutė

2017.04.21