

## Niwelowanie negatywnych skutków wywołanych COVID-19 - Luty 2021

Prowadzenie działań mających na celu niwelowanie negatywnych skutków wywołanych COVID-19 - luty 2021

W miesiącu lutym w ramach realizacji zadania publicznego „Prowadzenie działań mających na celu niwelowanie negatywnych skutków wywołanych COVID-19” do grupy objętej wsparciem psychologicznym dołączyli także niepełnosprawni pracownicy Zakładu Aktywności Zawodowej funkcjonującego przy Caritas Sandomierz, którzy również potrzebują pomocy w zakresie radzenia sobie z trudnymi emocjami związanymi z pandemią koronawirusa. To czas wzbudzający w nich niepokój, stres, niestabilność, pojawia się dużo pytań i wątpliwości, na które poszukują odpowiedzi. Potrzebują oni wzmocnienia poczucia bezpieczeństwa, a kontakt z psychologiem pozwala wszystkim potrzebującym wsparcia wyciszyć emocje i zrozumieć bieżące wydarzenia, obiektywnie spojrzeć na sytuację, w której się znaleźli.

## Galeria Zdjęć

---

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

[COVID-19](#)  
Image not found or type unknown

Prowadzenie działań mających na celu niwelowanie negatywnych skutków wywołanych COVID-19 wśród osób niepełnosprawnych

**Caritas Diecezji Sandomierskiej realizuje zadanie finansowane ze środków PFRON.**

**Rodzaj zadania: wsparcie psychologiczne osób niepełnosprawnych**

**Tytuł zadania: „Prowadzenie działań mających na celu niwelowanie negatywnych skutków wywołanych COVID-19 wśród osób niepełnosprawnych”**

**Okres realizacji: od 15 grudnia 2020 r. do 31 grudnia 2021 r.**

W okresie pandemii spowodowanej COVID-19 wiele osób z niepełnosprawnościami pozostaje w domach z obawy przed zachorowaniem. Kontakt terapeutyczny z nimi jest znacznie utrudniony lub nie ma go w

ogóle. Potęguje to nadmierne odczuwanie wszelkiego rodzaju dolegliwości w tym psychicznych. Skutkiem tego jest dodatkowa izolacja, unikanie wszelkich kontaktów interpersonalnych, zamykanie się w sobie, obniżony nastrój, depresja, zaburzenia nerwicowe, brak pozytywnej samooceny, spadek poczucia wartości, nasilenie objawów istniejących chorób i zaburzeń psychicznych i wiele innych.

Poprzez realizację zadania chcemy przyczynić się do poprawy samopoczucia i stanu psychicznego osób niepełnosprawnych, uczestniczących w projekcie a szczególnie do zmniejszenia odczuwania lęku, strachu, nabycia umiejętności radzenia sobie ze stresem, poznania sposobów łagodzenia skutków odczuwania emocji trudnych i stresu, wpływu stresu i emocji trudnych na codzienne funkcjonowanie. Pragniemy aby beneficjenci poznali techniki wyciszające i relaksacyjnych. Chcemy także przyczynić się do redukcji zachowań autoagresywnych i agresywnych wobec bliskich, poprawę umiejętności komunikacji interpersonalnej, otwartego komunikowania własnych potrzeb i uczuć, poznania możliwości wpływania na ocenę sytuacji, jej interpretację i zachowanie ludzi. Ważne dla naszych oddziaływań jest odbudowanie poczucia własnej wartości, sprawczości, ważności, zredukowanie poczucia odrzucenia, wyobcowania i alienacji, poprawa relacji w rodzinach, ze znajomymi i przyjaciółmi, w życiu codziennym z innymi osobami. Mamy nadzieję na podniesienie poczucia bezpieczeństwa, wykształcenie umiejętności realnej oceny sytuacji i własnych działań, przewidywania oraz łagodzenia skutków izolacji i panujących obostrzeń,. Ważne jest dla nas podniesienie świadomości uczestników w zakresie rozumienia oddziaływań medialnych oraz wpływu nowoczesnych technologii komunikacyjnych na psychikę i samopoczucie człowieka. poszerzenia wiedzy na temat sposobów osiągnięcia zadowolenia z siebie i swoich działań, kontaktu z innymi osobami, znalezienia sposobów zapobiegania nudzie i beczynności, poszerzenie wiedzy dotyczącej higieny psychicznej jak też kształtowania umiejętności podnoszenia własnego dobrostanu psychicznego, komfortu i jakości życia, psychoedukacja w zakresie wpływu stresu na człowieka.

W okresie pandemii spowodowanej COVID-19 wiele osób z niepełnosprawnościami pozostaje w domach z obawy przed zachorowaniem. Kontakt terapeutyczny z nimi jest znacznie utrudniony lub nie ma go w ogóle. Potęguje to nadmierne odczuwanie wszelkiego rodzaju dolegliwości w tym psychicznych. Skutkiem tego jest dodatkowa izolacja, unikanie

wszelkich kontaktów interpersonalnych, zamykanie się w sobie, obniżony nastrój, depresja, zaburzenia nerwicowe, brak pozytywnej samooceny, spadek poczucia wartości, nasilenie objawów istniejących chorób i zaburzeń psychicznych i wiele innych.

Wsparcia psychologicznego udziela trzech psychologów, w zakresie ilości godzin jest ono dostosowane do potrzeb beneficjentów. Pomoc oferowana jest zarówno podczas rozmów indywidualnych, kontaktów telefonicznych jak też spotkań w małych grupach.