

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



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

**DIECEZJI
SANDOMIERSKIEJ**

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 01 marca 2021r. do 16 lipca 2021 r.

Projekt realizowany jest przez Caritas Diecezji Sandomierskiej w Centrum Caritas w Rudniku nad Sanem przy ulicy Rzeszowskiej 35. Grupą docelową są uczestnicy, byli uczestnicy oraz klubowicze Warsztatów Terapii Zajęciowej, uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy, mieszkanki Domu Samotnej Matki i Schroniska dla Bezdomnych Kobiet, wykazujący potrzebę wsparcia psychologicznego, wynikającą z trudnej sytuacji wywołanej przez pandemię COVID – 19.

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 relaksacyjne. 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. poszerzenie wiedzy na temat sposobów osiągnięcia zadowolenia z siebie i swoich działań, kontaktu z innymi osobami, znalezienie 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.

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