

COVID - 19



Antistres modul

Opis modula

Značajni izazovi i promjene nastale aktualnom epidemiološkom situacijom uzrokovanom djelovanjem virusa Covid -19, kako na osobnom tako i na cijelokupnom društvenom nivou, suočavaju nas s potrebom adaptacije i traženjem novih načina razumijevanja stresa uopće.

Kroz psihoedukaciju, grupni tretman te psihoterapiju svrha je modula potaknuti razumijevanje simptoma stresa i anksioznosti vezanih uz vanjske događaje te naše unutarnje reakcije na iste. Stjecanjem uvida u vlastita ponašanja, misli i osjećaje, smanjuje se osjećaj bespomoćnosti, a osnažuje preuzimanje djelotvorne kontrole.

Samoprocjena i izrada individualnog plana suočavanja sa stresom pomaže istražiti, pronaći i podržati zdrave, funkcionalne načine i mehanizme suočavanja sa stresom. Razvijanje svijesti i kontrole o vlastitim reakcijama na simptome anksioznosti te istraživanje i učenje novih načina suočavanja s anksioznošću okosnica su "Antistres modula".

Osvještavanje mehanizama adaptacije u kontekstu višestrukih rizika potiče jačanje vlastitih vrijednosti, snaga i sposobnosti kroz smisao krize.

U provedbi modula sudjeluju psihijatri, socijalni pedagozi, medicinske sestre i radni terapeuti. Pacijenti se zaprimaju nakon indikacijskog pregleda, a cijelokupna skrb osigurana je putem uputnica HZZO-a.

Klinika za psihijatriju Vrapče
Zavod za psihoterapiju
Bolnička cesta 32
Zagreb

Kontakt:
+385 1 3713 298

E – mail:
dnevna.psihoterapija@bolnica-vrapce.hr