

VŠĮ „Sveikatos fondas“

ATASKAITA APIE PROJEKTO ĮGYVENDINIMĄ

Projekto pavadinimas - Gamtinės aplinkos vertybių panaudojimas vaikų ir senjorų psichoemocinės sveikatos stiprinimui

Projektas dalinai finansuojamas iš Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos. Dalinio finansavimo sutarties Nr. J9-1095, 2015 m., liepos mėn.

Projekto įgyvendinimo vieta – Klaipėdos universiteto Botanikos sodas, adresas: Kretingos g. 92, Klaipėda.

Projekto įgyvendinimo laikas, trukmė – 2015 m. III ketvirtis: liepos-rugpjūčio mėn. Iš viso buvo organizuoti 8 užsiėmimai po 2-3 akademinės valandas.

Projekte dalyvavusių tikslinių grupių skaičius - 3: vaikų, jaunimo, senjorų.

Projekte dalyvavusių žmonių skaičius - 102: vaikų (2000-2007 metų gimimo) – 33; jaunimo (nuo 18 metų) – 42; senjorų – 27.

Projekto veiklų tikslas – įvertinti fizinio krūvio (mankštos ir pratimų), kvapų, garsų ir emocinio pasitenkinimo gamtinėje aplinkoje poveikį vaikų ir senjorų psichoemocinės sveikatos stiprinimui.

Projekto pagrindinė misija - skleisti psichoemocinės sveikatos stiprinimo idėjas, teikti pagalbą šeimoms, auginančioms „sunkaus“ elgesio vaikus, inicijuoti psichikos sveikatos stiprinimo ir ugdymo terapiją, pasitelkiant gamtinius resursus.

Uždaviniai:

1. Analizuoti sutrikusio, „sunkaus“ elgesio skirtingo amžiaus vaikų psichoemocinės būklės pokyčius, pritaikius intensyvų, kompleksinį gamtinės kilmės išteklių ir aktyvios fizinės veiklos gamtoje terapiją.
2. Analizuoti socialinę atskirtį patiriančių, senatvine depresija sergančių senjorų psichoemocinės būklės pokyčius, pritaikius intensyvų, kompleksinį gamtinės kilmės išteklių ir aktyvios fizinės veiklos gamtoje terapiją.
3. Įvertinti gamtinių terapinių priemonių efektyvumą ir poveikio ilgalaikiškumą skirtingo amžiaus žmonėms. Gautų rezultatų pagrindu kurti naujas fitoterapijų metodikas, dalintis gerą patirtimi su kolegomis.

Projekto veiklų pobūdis ir eiga: VŠĮ „Visuomenės sveikatos fondo“ ir Klaipėdos universiteto Botanikos sodo specialistai, konsultuodamiesi su socialiniais darbuotojais, Klaipėdos universiteto sveikatos mokslų specialistais pirmiausia parinko Botanikos sode tinkamas erdves projekte numatytiems veiksloms įgyvendinti. Erdvės parinktos atsižvelgiant į siekiamus projekto tikslus, visuotinai pripažįstamas mokslines metodikas, įvertinant kvapnių, estetinį poveikį turinčių ir kitomis vertingomis savybėmis pasižyminčių augalų pasiskirstymą KU Botanikos sodo teritorijoje. Istoriniai faktai rodo, kad jau nuo senovės įvairiose tautose gamtos garsai ir kvapai buvo naudojami patalpoms energetiškai valyti, gydyti žmones. Pastaruoju metu gydymas garsais ir kvapais tampa

vis populiariesnis. Žinoma, kad garsai gali prasiskverbti per bet kokią medžiagą ir greitai paveikti jos energetiką. Ši garso savybė taikoma garso terapijoje – garsu gydoma siekiant fizinės, psichologinės, dvasinės harmonijos ir sveikatos. Vienas iš labiausiai intriguojančių mokslo pagrįstų faktų yra tas, kad garsas veikia panašiu būdu kaip ir šviesa, t. y. garso ir šviesos poveikis prilyginamas vitaminų ir mineralų poveikiui kūnui. Tibeto medicina teigia, kad pavargęs keleivis jėgas gali atgauti aromatingų medžių paunksmėje. 2004 metais amerikiečių mokslininkams įteikta Nobelio premija už kvapų tyrinėjimą. Įrodytas neabejotinas kvapų poveikis žmogaus psichoemocinei būsenai. Pavargęs žmogus visais laikais ėjo pasilsėti į gamtą, į savotišką gydyklą. Augalų sukeltų garsų (šlamėjimo, šiurenimo), kvapų, estetinio pojūčio poveikis žmogaus sveikatai dar nėra itin plačiai tyrinėtas. Dažnai pateikiama prieštaringa informacija apie kvapų, garsų terapijos poveikį skirtingo amžiaus žmonėms. Projekto įgyvendinimui skirtoms erdvėms parengti ir apipavidalinti iš viso panaudota apie 300 skirtingų rūšių augalų. Informacija apie tai vėliau bus pateikta moksliniame straipsnyje.

Tolesnėje eigoje buvo parinktos projekto dalyvių tikslinės grupės. Iš viso sudarytos trys grupės: vaikai iki 15 metų, neįgalus jaunimas nuo 18 metų ir senjorai. Manoma, kad fitoterapinis poveikis greičiau pasireiškia vaikams, tačiau liekamoji poveikio vertė efektyvesnė yra suaugusiems, vyresnio amžiaus žmonėms. Siekiant išsiaiškinti šiuos faktus, projekto tikslinėmis grupėmis ir pasirinktos šios trys visiškai skirtingo amžiaus žmonių grupės. Projekto dalyviai turėjo vienokių ar kitokių psichoemocinių problemų: elgesio sutrikimų, polinkį į savižudybes, pasižymėjo netolerancija bendraamžių ar šeimos narių atžvilgiu, sirgo depresija. Projekto tikslinių grupių vaikai pasižymėjo „sunki“, konfliktišku elgesiu, nesutarimais šeimoje ir mokykloje, buvo emociškai pažeidžiami. Formuojant senjorų grupę, buvo stengiamasi į veiklas įtraukti socialiai atskirtus, vienišus, ligotus, gyvenimo džiaugsmą praradusius, depresija sergančius asmenis.

Suformavus žmonių grupes ir parinkus veiklų vykdymo erdves, buvo parengtas užsiėmimų grafikas, sudarytas veiklų turinys. Iš viso buvo organizuoti 8 užsiėmimai, kurių kiekvieno trukmė buvo po 2-3 akademinės valandas. Iš viso užsiėmimuose dalyvavo 102 skirtingi žmonės, kai kurie žmonės apsilankė užsiėmimuose ir po kelis kartus. Užsiėmimų metu buvo pateikiama informacija apie naudingąsias augalų savybes, dalyvių buvo prašoma atsakyti į tam tikrus klausimus, buvo įgyvendinami fizinio aktyvumo pratimai ir kt.

Išvados ir apibendrinimas

Projekto tikslas pasiektas, uždavinių pirmasis etapas įgyvendintas visiškai. Dar maždaug metus bus stebima buvusių projekto tikslinių grupių – vaikų, jaunimo, senjorų – savijauta, elgesio pokyčiai, siekiant nustatyti projekto metu taikytų terapinių priemonių efektyvumą ir poveikio ilgalaikiškumą. Tuo tikslu toliau tęsiamas bendravimas su buvusiais projekto dalyviais, palaikomi glaudūs kontaktai su juos atstovaujančiomis įstaigomis bei šio projekto partneriais: Klaipėdos miesto šeimos ir vaiko gerovės centru, Gargždų socialinių paslaugų centru, NVO „Trečiasis amžius“, Klaipėdos universitetu. Šiuo metu nuo projekto paskutinių veiklų praėjo tik dvi savaitės, bet jau pastebėti tokie pirmieji rezultatai: iš 27 veiklose dalyvavusių senjorų 3 žmonės tapo aktyvesni, pareiškė pageidavimą įsijungti į organizuojamas veiklas, neįgalieji iš Gargždų socialinių paslaugų centro nuolat prisimena apsilankymą Klaipėdos universiteto Botanikos sode, emocionaliai dalinasi įspūdžiais, prašo pakartoti veiklas. Pastebėta, kad 4 mokyklinio amžiaus, anksčiau bėgdavę iš pamokų, šiuo metu pradėjo stropiai lankyti mokyklą.

Ilgalaikių stebėjimų rezultatas – bus sužinota, kurios amžiaus grupės žmonės (jaunesnio amžiaus vaikams, vyresniems vaikams, neįgaliam jaunimui ar senjorams) terapijos poveikis yra efektyvesnis ir ilgiau išliekantis. Psichoemocinės sveikatos būklė bus pagerėjusi daugiau nei 100-tui žmonių. Pagerėjusio elgesio vaikai taps mažesne našta šeimoms ir mokykloms, jie gebės kokybiškai mokytis, bus bendruomeniški, ateityje galės tapti gerais specialistais ir kurti aukštą pridėtinę vertę

Tėvynės labai. Senjorams sumažės depresijos ir nepilnavertiškumo pojūčiai, jie taps socialiai aktyvūs, pagerės ir jų fizinė sveikata.

Užsiėmimų metu buvo organizuojamas projekto dalyvių maitinimas. Įsigytos kanceliarinės priemonės panaudotos atliekant įvairias užduotis, veiklas.

Informacija apie projektą buvo viešinama Klaipėdos miesto savivaldybės tinklapyje, projekto pareiškėjo ir partnerių informaciniuose šaltiniuose.

Projekto rezultatai bus pristatyti dviejose konferencijose ir publikuoti moksliniuose žurnaluose.

VšĮ „Visuomenės sveikatos fondas“
vadovas

Martynas Latanauskas

Klaipėda
2015-09-15