

## Covid-19 pandemijos padariniai: projektas #MeRest tiria pažeidžiamų grupių atsparumą pasitelkiant kūrybinę raišką

COVID-19 pandemija sutrikdė įprastą didelės dalies pasaulio gyventojų egzistavimą, todėl reikėjo įdėti daug pastangų, kad būtų galima susidoroti su nauja ekstremalios situacijos primesta tikrove. Žmonės patyrė itin įtemptą ir naują gyvenimo situaciją, kuri kiekvieną individą paveikė skirtingai ir neabejotinai atnešė vidutinės trukmės ir ilgalaikes psichologines pasekmes (Holmes ir kt., 2020). Kaip visi skirtingai patyrė pandemiją ir jos padarinius, taip pat labai skyrėsi ir tai, kaip jie reaguoja į iššūkius ir sunkumus.

Atsižvelgiant į pagrindinį atsparumo gebėjimų vaidmenį, palaikant psichikos sveikatą, 2023 m. sausio mėn. pradėtu projektu #MeRest siekiama iširti ir stiprinti atsparumą pažeidžiamoms grupėms, kurios ypač nukentėjo nuo COVID-19 pandemijos: vyresnio amžiaus ar sergantiems žmonėms, neįgaliesiems, psichikos sveikatos problemų turintiems žmonėms ir sveikatos priežiūros specialistams.

### Kūrybinės dirbtuvės stiprinti atsparumą

Per pirmuosius #MeRest projekto mėnesius buvo suplanuoti ir įgyvendinti dviejų rūšių seminarai, skirti tikslinėms projekto grupėms ir paremti skirtingomis kūrybinėmis technikomis. Abu seminarai skirti lavinti su atsparumu susijusius įgūdžius.



[www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu)



#MEREST\_PROJECT  
#RESILIENCE

Pirmasis yra pasakojamasis seminaras „Mano atsparumo istorija“, kurio metu dalyviai raginami atskleisti savo kasdienės patirties akimirkas, kurios jiems sukėlė didelį iššūkį COVID-19 metu ir kaip jie reagavo į šiuos iššūkius. Seminaro tikslai iš esmės yra sužinoti apie savo patirtį, kuri jiems metė iššūkį COVID-19 metu, siekiant išplėsti savo patirtį ir nustatyti įgūdžius, kuriuos jie galėjo pritaikyti praktikoje, kad prisitaikytų prie sunkumų. Su kuriais buvo susidūrę.

Antroji – vizualiniu menu paremta intervencija „Išreikšti savo atsparumą“, kuri gali padėti išsiugdyti daugybę pagrindinių atsparumo komponentų, kalbėti apie savo atsparumą individualiai arba grupėje ir galiausiai panaudoti meninę veiklą skatinant socialinę galią ir perteikti dalyvių išgyventą patirtį platesnėms grupėms. Tikslai – didinti pasitikėjimą, tapatybės jausmą, savimonę ir savigarbą, stiprinti suaugusiųjų atsparumą gyvenimo iššūkiams ir bendradarbiauti bei dalytis patirtimi.

References:

Holmes E. A., O'Connor R. C., Perry V. H., Tracey I., Wessely S., Arseneault L., et al. (2020). *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science*. *Lancet Psychiatry* 7 547–560. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1



Co-funded by  
the European Union

## Tarptautinis Partnerių Susitikimas Atėnuose

2023 m. rugsėjo 14 ir 15 dienomis Atėnuose susitiko projekto partneriai ir tai buvo svarbi galimybė geriau pažinti vieniems kitus, išanalizuoti pasiektus rezultatus ir planuoti būsimas projekto veiklas. Susitikimo metu buvo pasidalinta šiuo metu vykdoma veikla ir nacionalinių bandomųjų veiklų rezultatais. Būsima veikla, skirta kito projekto rezultatams, bus susijusi su: internetinėmis transliacijomis, kuriose bus dalijamasi tikslinių grupių atsparumo istorijomis, vadovu su gairėmis ir rekomendacijomis ir personalo mokymo renginiu, kuris vyks Italijoje.

Dar kartą ačiū EDRA už šiltą priėmimą Atėnuose ir už susitikimo organizavimą.

## Sekantys Žingsniai

Ateityje bus renkami ir analizuojami įvairių nacionalinių bandomųjų projektų rezultatai, taip pat bus dalijamasi #MeRest seminarų pasiekimais ir rezultatų gairėmis.



Tada bus galima daugiau sužinoti apie vyresnio amžiaus ar neįgaliųjų, psichikos sveikatos problemų turinčių žmonių bei sveikatos priežiūros specialistų iš Lietuvos, Graikijos, Italijos ir Rumunijos patirtį bei atsiradusius atsparumo gebėjimus, siekiant tobulinti įvairių žmonių atsparumo įgūdžius skirtinguose Europos kontekstuose.

## Norite sužinoti daugiau?

Norėdami sužinoti daugiau apie projektą, apsilankykite mūsų svetainėje [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu) arba sekite mus populiariausiose socialiniuose tinkluose su [#merest\\_project](#) ir [#resilience](#)

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein*