

## Efectele pandemiei Covid-19: Proiectul #MeRest explorează reziliența grupurilor vulnerabile prin exprimare creativă

Pandemia COVID-19 a perturbat existența normală a unei mari părți a populației mondiale, necesitând un efort considerabil pentru a face față noii realități impuse de această situație de urgență. Oamenii au experimentat o situație de viață extrem de stresantă și nouă, care a afectat fiecare individ în mod diferit și care, fără îndoială, a adus cu sine consecințe psihologice pe termen mediu și lung (Holmes et al., 2020). La fel cum fiecare a trăit în mod diferit pandemia și efectele acesteia, modul în care fiecare a răspuns la provocări și dificultăți a fost foarte diferit.

Având în vedere rolul fundamental al rezilienței în susținerea sănătății mintale, proiectul #MeRest, lansat în ianuarie 2023, își propune să exploreze și să consolideze reziliența pentru incluziunea socială a grupurilor marginalizate care au fost afectate în mod special de pandemia COVID-19: persoanele în vârstă sau persoanele cu dizabilități, persoanele cu probleme de sănătate mintală și profesioniștii din domeniul sănătății.

### Ateliere creative pentru a întări reziliența

În primele luni ale proiectului #MeRest au fost concepute și implementate două tipuri de ateliere de lucru adresate grupurilor țintă ale proiectului și bazate pe diferite tehnici creative. Ambele ateliere au avut ca scop dezvoltarea abilităților legate de reziliență.



Primul este un **atelier de lucru bazat pe narațiune** "Povestea mea de reziliență", în care participanții sunt invitați să prezinte povești de reflecție despre momentele de experiență zilnică care i-au provocat profund în timpul COVID-19 și despre modul în care au răspuns la aceste provocări într-un mod rezilient. Obiectivele propunerii de atelier sunt, în principal, conștientizarea propriilor experiențe care i-au provocat în timpul COVID-19 în scopul elaborării propriei experiențe și al identificării abilităților pe care au reușit să le pună în practică pentru a se adapta la dificultățile cu care s-au confruntat.

Cea de-a doua este o **intervenție bazată pe artă vizuală** "Exprimarea rezilienței mele", care poate ajuta la dezvoltarea unei serii de componente de bază ale rezilienței, la discutarea propriei reziliențe individual sau în grup și, în cele din urmă, la utilizarea activităților artistice pentru a promova abilitatea socială și a comunica experiența trăită de participanți către comunități mai largi. Obiectivele sunt creșterea încrederii, a sentimentului de identitate, a conștientizării de sine și a stimei de sine, consolidarea rezistenței adulților la provocările vieții și cooperarea și schimbul de experiențe.

Referințe:

Holmes E. A., O'Connor R. C., Perry V. H., Tracey I., Wessely S., Arseneault L., et al. (2020). Priorități de cercetare multidisciplinară pentru pandemia COVID-19: un apel la acțiune pentru știința sănătății mintale. *Lancet Psychiatry* 7 547-560. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1.



Co-funded by  
the European Union

## Întâlnirea transnațională a partenerilor de la Atena

În zilele de 14 și 15 septembrie 2023, partenerii proiectului s-au întâlnit la Atena și a fost o ocazie importantă pentru a se cunoaște mai bine, pentru a analiza rezultatele obținute și pentru a planifica activitățile viitoare ale proiectului. În cadrul reuniunii, au fost împărtășite activitățile aflate în curs de desfășurare și rezultatele obținute în urma pilotărilor la nivel național. Activitățile viitoare pentru următoarele rezultate ale proiectului se vor referi la: podcasturi pentru a împărtăși poveștile de reziliență ale grupurilor țintă, un manual cu orientări și recomandări pentru replicare și evenimentul de formare a personalului care va avea loc în Italia.

Mulțumim din nou partenerului EDRA pentru primirea călduroasă din Atena și pentru organizarea reuniunii.

### Etapele următoare

În viitorul apropiat, rezultatele diverselor proiecte pilot naționale vor fi colectate și analizate și vor fi împărtășite liniile directoare ale atelierelor #MeRest pentru replicare și rezultate.



Astfel, va fi posibil să se afle mai multe despre experiențele persoanelor în vârstă sau ale persoanelor cu dizabilități, ale persoanelor cu probleme de sănătate mintală și ale profesioniștilor din domeniul sănătății din Lituania, Grecia, Italia și România, precum și despre capacitatea de reziliență care a apărut, pentru a îmbunătăți abilitățile de reziliență ale diferitelor persoane în diferite contexte europene.

### Vreți să știți mai multe?

Pentru a afla mai multe despre proiect, vă rugăm să vizitați pagina noastră web [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu) sau să ne urmăriți pe cele mai populare rețele de socializare cu #merest\_project și #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.