

## Projektas pagal Anykščių rajono savivaldybės priemonę Nr. 4.1.3.03

### „Visuomenės sveikatos projektų vykdymas“

#### „Sveikatos keliu kitaip“

Šios programos **tikslas** - vykdant psichinės emocinės sveikatos stiprinimo veiklas, ugdyti gyventojų sveikos gyvensenos įgūdžius, atsparumą stresinėms situacijoms.

#### Programos **uždaviniai**:

1. Stiprinti Anykščių rajono suaugusiųjų galimybes kurti psichinei sveikatai palankią aplinką, vykdant aktyviai ir sveikai gyventi skatinančias veiklas.
2. Teikti metodinę pagalbą gyventojams psichinės emocinės sveikatos klausimais.
3. Skleisti ir viešinti emocinės gerovės idėjas.

Kasdien besikeičiančiame pasaulyje žmonės vis dažniau susiduria su psichikos sveikatos iššūkiais. Nuolatinė įtampa, patiriamas stresas, nerimas dėl ateities ir panašūs veiksniai daro neigiamą įtaką žmonių emocinei sveikatai. Siekiant ugdyti psichologinį atsparumą ir stiprinti emocinę sveikatą reikia pasitelkti jau žinomas ir naujas veiklas bei būdus.

Remiantis 2023 m. atliktu Lietuvos nacionalinio dailės muziejaus muziejų poveikio lankytojų emocinei savijautai tyrimu, meno kūriniai, muziejaus aplinka puikiai veikia emocinę savijautą, sustiprina malonias ir sumažina nemalonias emocijas. Šio tyrimo išvados rodo, kad menas yra galinga emocinės išraiškos, ryšio ir asmeninio augimo priemonė, prisidedanti prie mūsų bendros gerovės.

Gydančią gamtos galią esame patyrę kiekvienas, tačiau pastaruoju metu gamtos terapija, kaip oficialus tam tikrų ligų pagalbinis būdas, jau taikoma daugelyje psichikos sveikatos pažangiausių metodų pripažįstančių šalių. Ištirta, kad pabuvus miške sustiprėja imunitetas, normalizuojasi kraujospūdis, sumažėja stresas, pagerėja miegas, atmintis, gebėjimas susikaupti. Rugsėji planuojamoje išvykoje į gamtą bus mokomasi pasinaudoti gamtos ir miško terapiniu poveikiu pastebinti gamtą aplink save. Ši veikla padės patirti susijungimo su savo aplinka jausmą, o kartu sumažinti stresą bei įtampą ir pasijusti saugiau.

Tyrimais nustatyta, kad muzika daro didelį poveikį mūsų psichologinei gerovei ir padeda įveikti stresą. Spalio mėnesį vyks muzikos terapijos renginys, kurio metu, be praktinių užsiėmimų, dalyviai įgis teorinių žinių apie muzikos įtaką emocinei sveikatai.

Panaudojus projekto patirtis lapkričio mėnesį bus sukurtas 2025 metų kalendorius su iliustracine medžiaga bei emocinę sveikatą padedančiais stiprinti patarimais.