

# Radionice podrške u sklopu projekta “Dobro upravljanje OCD-a za razvoj zajednice.”

Naša udruga postala je bogatija za još jedan program. Riječ je o ciklusu radionica grupa podrške u sklopu projekta “Dobro upravljanje OCD-a za razvoj zajednice.”

Grupe podrške vodi psihologinja u udruzi, a usmjerene su na populaciju socijalno isključenih osoba, usamljenih osoba, osoba u riziku od razvoja psiholoških poremećaja, osoba koje su pretrpjele stres, traumu ili gubitak inače ili uslijed pandemije COVID-19.

Neke od tema o kojima će se diskutirati na radionicama su: stres, mentalno zdravlje, tolerancija, socijalna podrška, psihološka otpornost, ovisnost, nasilje i kvaliteta života.

Na radionicama grupa podrške ovaj mjesec obrađivala se tema emocija. Sudionici su dobili odgovore na pitanja “Kako se nositi s neugodnim emocijama?” “Što je emocionalna inteligencija?” te “Kako preživjeti traumu?”. U ugodnoj atmosferi otvoreno su dijelili svoja osobna iskustva te na taj način pomogli jedni drugima.

Podsjetimo, važno je brinuti o svom mentalnom zdravlju, posebno u vrijeme nakon pandemije koja je donijela negativne psihološke posljedice velikom broju ljudi. Ovakva grupna savjetovanja izvrstan su način mentalne higijene o čemu izvještavaju i naši zadovoljni sudionici.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.  
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj objave isključiva je odgovornost Kršćanske humanitarne udruge za pomoć djeci, socijalno ugroženim obiteljima i svima

koji su u potrebi „Putevi milosti“