

Visuomenės sveikatos priemonių, finansuojamų Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis, paraiškų atrankos konkurso organizavimo tvarkos aprašo 10 priedas

(Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis finansuojamos priemonės santraukos forma)

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS RĖMIMO SPECIALIOSIOS PROGRAMOS LĖŠOMIS FINANSUOJAMOS PRIEMONĖS SANTRAUKA

2026-05-11
(data)

Priemonės pavadinimas	„Tėvai ir šeimos po gimdymo, patiriantys emocinius sunkumus ar pogimdyvinės depresijos simptomus, taip pat šeimos, susidūrusios su padidintos rizikos perinatalinėmis situacijomis“
Priemonės vykdytojas	VšĮ Psichoterapijos klinika Žemaitijos g. 5-2, Vilnius +37066689990 info@galibuti.lt Kodas 305698359
Priemonės įgyvendinimo laikotarpis	nuo 2026 m. gegužės 4d. iki 2026 m. gruodžio 31 d
Skirta finansavimo suma	24 000,0 (dvidešimt keturi tūkstančiai) Eur.
Pareiškėjo indėlio suma	0,00 Eur.
Priemonės tikslas	Pagerinti 1257 asmenų: mamų po gimdymo ir jų šeimų psichikos sveikatą Vilniaus mieste, mažinant emocinio prislėgtumo, pogimdyvinės depresijos, nerimo ir streso simptomus bei stiprinant emocinį atsparumą, savipagalbos gebėjimus ir socialinį palaikymą.

Tikslinė grupė / narių skaičius	Mamos po gimdymo ir jų šeimos Vilniaus mieste, 1257 asmenų
Numatomos vykdyti veiklos	<p>Veikla Nr.1: Grupiniai psichologiniai užsiėmimai (nuotoliniai). Psichologinės paramos grupė mamoms, patiriančioms emocinį prislėgtumą po gimdymo.</p> <p>Veikla Nr.2: Individualių psichologinių konsultacijų teikimas. Individualios psichologinės konsultacijos mamoms, jų artimiesiems, mamoms arba tėčiams susilaukusiems neišnešoto naujagimio ar auginantiems vaiką su negalia.</p> <p>Veikla Nr.3: Grupiniai psichoedukaciniai užsiėmimai. Psichoedukacinė emocinės paramos grupė tėvams, patiriantiems pogimdyvinės depresijos simptomus.</p> <p>Veikla Nr.4: Porų psichologinių konsultacijų teikimas. Psichologinių konsultacijų ciklas ankstųjų tėvų poroms, susiduriančioms su didesnės rizikos situacijomis (pogimdyvinė depresija, neišnešoto kūdikio gimimas, vaiko negalia, perinatalinės netektys) skirtas emocinei savijautai ir tarpusavio palaikymui stiprinti.</p> <p>Veikla Nr.5: Dėmesingu įsisąmoninimu (mindfulness) grįsta streso valdymo programa tėvams.</p> <p>Veikla Nr.6: Patyriminiai grupiniai užsiėmimai (dailės terapijos metodais). Patyriminė dailės terapijos grupė mamoms su pogimdyvine depresija.</p> <p>Veikla Nr.7: Psichoedukacinės paskaitos ir naujienlaiškių sklaida. Psichikos sveikatos raštingumo paskaitų ciklas tėvams ir artimiesiems apie pogimdyvinę depresiją, vienišumą ir emocinį palaikymą.</p> <p>Veikla Nr.8: Emocinio palaikymo grupė mamoms, patyrusioms sudėtingą ar trauminę gimdymo patirtį</p>

Numatomas poveikis ir rezultatai (kiekybiniai ir kokybiniai)

Veikla Nr.1:

Sumažėjęs emocinis prislėgtumas ir pagerėjusi psichologinė savijauta. Pagerėję dalyvių gebėjimai atpažinti ir suprasti gilumines emocinio prislėgtumo priežastis bei jo veikimo mechanizmus.
 Padidėjęs sąmoningumas apie savo emocinę būseną, vidinius išgyvenimus ir jų sąsajas su pogimdyminiu laikotarpiu.
 Sustiprėjęs emocijų atpažinimo, įvardijimo ir reflektavimo įgūdžiai.
 Sumažėjęs vidinės įtampos, nerimo ir bejėgiškumo jausmas.
 Pagerėjęs savęs priėmimas ir sumažėjęs savikritikos lygis.
 Sustiprėjęs pasitikėjimas savimi motinystės vaidmenyje.
 Padidėjęs bendrystės ir emocinio palaikymo jausmas tarp grupės dalyvių, nepaisant nuotolinio formato.

Dalyvių skaičius – 10 asmenų.

11 grupinių online susitikimų po 2 akad. val.
 10 atrankos pokalbių po 1 akad. val.

Veikla Nr.2:

Sumažėjęs emocinis distresas (nerimas, depresinės nuotaikos, kaltės jausmas) ir pagerėjusi psichologinė savijauta. Pagerėję refleksijos, streso valdymo, emocijų reguliavimo įgūdžiai ir gebėjimas dorotis su asmeniniais iššūkiais, su kuriais susiduria mamos, patiriančios emocinį prislėgtumą ar pogimdyvinės depresijos simptomus, jų artimieji, mamos arba tėčiai, susilaukę neišnešiotą naują gimio, auginantys vaiką su negalia, taip pat mamos arba tėčiai, patyrę perinatalines netektis.

Konsultacijas gavusių asmenų skaičius – 6 asmenys gaus po 8 konsultacijas.

Suteiktų individualių konsultacijų skaičius – 48

6 atrankos pokalbiai po 1 akad. val.

Veikla Nr.3:

Sumažėjęs pogimdyvinės depresijos simptomų sunkumas ir sumažėjęs socialinės izoliacijos jausmas. Pagerėję dalyvių gebėjimai atpažinti ir įvardinti savo emocinę būseną bei pogimdyvinės depresijos simptomus.
 Padidėjęs supratimas apie pogimdyvinės depresijos priežastis, eigą ir įveikos būdus (psichoedukacinis efektas).
 Sustiprėjęs emocijų reguliavimo ir streso įveikos įgūdžiai kasdienėse situacijose.
 Pagerėjęs savęs priėmimas ir sumažėjęs stigmatos jausmas, susijęs su pogimdyvinės depresijos patyrimu.
 Sustiprėjęs tėvų pasitikėjimas savo gebėjimu rūpintis kūdikiu.
 Sustiprėjęs priklausymo ir bendrystės jausmas grupėje.

Dalyvių skaičius – 10 asmenų.

8 grupiniai susitikimai po 2 akad. val.

10 atrankos pokalbių po 1 akad. val.

	<p>Veikla Nr. 4</p> <p>Sumažėjęs emocinis distresas ir pagerėjęs tarpusavio emocinis ryšys bei tarpusavio palaikymas. Pagerėję tarpusavio komunikacijos ir savirefleksijos įgūdžiai.</p>	<p>Dalyvių skaičius – 5 poros.</p> <p>Kiekviena pora gaus po 5 konsultacijas po 1 akad. val.</p> <p>Suteiktų porų konsultacijų skaičius – 25.</p>
	<p>Veikla Nr.5:</p> <p>Pagerėjęs grupės dalyvių gebėjimas atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, ramiau reaguoti susidūrus su įtempta situacija, atlikti emociškai sunkias užduotis.</p>	<p>9 grupiniai susitikimai</p> <p>Bendra programos trukmė 30 (8 grupiniai susitikimai po 3 akademines valandas ir vienas susitikimas trunkantis 6 akademines valandas)</p> <p>Dalyvių skaičius - 10 asmenų</p>
	<p>Veikla Nr.6:</p> <p>Pagerėjusi emocinė savijauta ir saviraiška. Pagerėjęs savo emocinės būsenos ir poreikių bei atsakomybių supratimas. Atsigręžimas į asmeninius sunkumus, kurie kyla susidūriant su emociniu prislėgtumu, pogramdyvine depresija ar adaptacijos sunkumais po vaiko gimimo.</p>	<p>Dalyvių skaičius – 5 asmenys.</p> <p>9 grupiniai susitikimai po 2 akad. val.</p> <p>10 atrankos pokalbių po 30 min.</p>
	<p>Veikla Nr.7:</p>	

	<p>Pagerėjusios žinios apie savijautą po gimdymo, pogimdyvinę depresiją, gyvenimo pokyčius po gimdymo, emocines krizes ir pagalbos galimybes.</p> <p>Naujienlaiškio turinys padės reflektuoti apie savo jausmus ir sunkumus. Leis ugdytis emocines kompetencijas.</p> <p>Veikla Nr. 8:</p> <p>Sumažėjęs su gimdymo patirtimi susijęs emocinis distresas ir pagerėjusi emocinė savijauta. Pagerėję refleksijos, emocijų ir streso valdymo įgūdžiai, gebėjimas kurti teigiamus santykius. Dalyvėms užtikrinta saugi ir struktūruota emocinio palaikymo aplinka, skatinanti atvirą gimdymo patirčių refleksiją.</p> <p>Pagerėję dalyvių gebėjimai atpažinti, įvardinti ir reflektuoti su gimdymo patirtimis susijusias emocijas.</p> <p>Sumažėję savikaltos ir su gimdymo patirtimi susijusios psichologinės įtampos išgyvenimai.</p> <p>Sustiprėję dalyvių emocinio reguliavimo įgūdžiai ir gebėjimas konstruktyviai apdoroti sudėtingas patirtis.</p> <p>Padidėjęs psichologinis atsparumas ir emocinis stabilumas pogimdyminiu laikotarpiu.</p> <p>Sustiprėjęs socialinio palaikymo jausmas ir tarpusavio ryšys tarp grupės dalyvių.</p>	<p>Paskaitų dalyvių skaičius – 200 (4 paskaitose po 50 dalyvių).</p> <p>4 nuotolinės paskaitos ZOOM platformoje po 2 akademinės valandas. Viso 8 akademinės valandos</p> <p>4 naujienlaiškiai, siunčiami rugpjūčio-gruodžio mėnesiais;</p> <p>Naujienlaiškių skaitytojai – 1000 žmonių.</p> <p>Dalyvių skaičius – 6 asmenys.</p> <p>8 grupiniai užsiėmimai po 2 akad. val.</p> <p>10 atrankos pokalbių po 1 akad. val.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kontaktinė informacija ir registracijos galimybės: telefono numeris, el. paštas, socialiniai tinklai, interneto svetainė ir kt.	info@galibuti.lt +37066689990 www.galibuti.lt
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Santrauką parengęs asmuo

(Vardas ir pavardė)

Aušrinė Vaičiulytė

(Parašas)


