

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Οι ομάδες ψυχοεκπαίδευσης έχουν ως βασικό σκοπό την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των ενοίκων.

Οι θεματολογίες που αναπτύσσονται περιλαμβάνουν:

- Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων (χαρά, λύπη, φόβος)
- Διαχείριση άγχους, απώλειας και πένθους
- Τρόποι ενίσχυσης της θετικής σκέψης και της αυτοεκτίμησης
- Επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στη δομή
- Ενεργή συμμετοχή στην καθημερινότητα και αίσθημα σκοπού
- Αυτοφροντίδα και σεβασμός προς τον εαυτό

Με τη συμμετοχή σε αυτές τις ομαδικές συναντήσεις, ενισχύεται η αίσθηση του ανήκειν, μειώνονται τα συναισθήματα απομόνωσης, ενώ παράλληλα καλλιεργούνται κοινωνικές δεξιότητες και υγιείς τρόποι αντιμετώπισης δυσκολιών. Επιπλέον, δίνεται χώρος για προσωπική έκφραση, κάτι που συχνά λειτουργεί ανακουφιστικά και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα. Με αυτόν τον τρόπο, οι ομάδες ψυχοεκπαίδευσης συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ενοίκων, προάγοντας όχι μόνο τη ψυχική υγεία αλλά και την κοινωνική συνοχή.

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Η γνωστική ενδυνάμωση είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει στη διατήρηση και ενίσχυση των νοητικών λειτουργιών του ατόμου (μνήμη, προσοχή, συγκέντρωση, λογική σκέψη, γλωσσική ικανότητα και προσανατολισμός στον χώρο και στον χρόνο). Χρησιμοποιείται συχνά σε ηλικιωμένους και σε άτομα που παρουσιάζουν ήπια γνωστική έκπτωση (νόσος Alzheimer, άνοια, εγκεφαλικά επεισόδια) αλλά μπορεί να

χρησιμοποιηθεί και ως μέτρο πρόληψης, έναντι αυτών των νευροεκφυλιστικών παθήσεων που προσβάλλουν τον εγκέφαλο.

Οι δραστηριότητες νοητικής ενίσχυσης πραγματοποιούνται σε συχνή και σταθερή βάση και αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα του ψυχοκοινωνικού προγράμματος. Οι παρεμβάσεις σχεδιάζονται και υλοποιούνται από την ομάδα των ψυχολόγων της δομής. Έχουν ομαδικό χαρακτήρα, γεγονός που ενισχύει την συμμετοχή της πλειονότητας των ενοίκων και προάγει τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται είναι κλιμακούμενης δυσκολίας, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα συμμετοχής των ατόμων που παρουσιάζουν ήπια αλλά και πιο υψηλή έκπτωση στις γνωστικές λειτουργίες. Ασκήσεις κατονομασίας, κατηγοριοποίησης, λεκτικής ευχέρειας, συνειρμοί, σημασιολογικές ομοιότητες και διαφορές, κατανόησης γραπτού κειμένου.

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι ομάδες εργοθεραπείας αποτελούν έναν σημαντικό πυλώνα υποστήριξης της ποιότητας ζωής και της λειτουργικότητας των ενοίκων. Οι συναντήσεις οργανώνονται σε τακτική βάση και πραγματοποιούνται σε έναν ζεστό και ασφαλή χώρο, όπου κυριαρχεί η δημιουργική έκφραση και η κοινωνική ενεργοποίηση. Οι δραστηριότητες προσαρμόζονται στις ικανότητες, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους, με στόχο τη διατήρηση της αυτονομίας, την ενίσχυση της λεπτής κινητικότητας, αλλά και την ενίσχυση της ψυχικής τους διάθεσης.

Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ενδεικτικά:

- Ζωγραφική και χρωματισμό εικόνων με θεματολογίες (ανάλογες με την εποχή ή κάποια εθνική γιορτή/έθιμο)
- Κολάζ, χειροτεχνίες και δημιουργία κατασκευών με χαρτί, ύφασμα και άλλα υλικά, που χρησιμοποιούνται έπειτα για τη διακόσμηση της δομής

Η συμμετοχή προσφέρει στους ηλικιωμένους μια αίσθηση σκοπού και συμβάλλει στη μείωση της αδράνειας και της απομόνωσης. Μέσα σε αυτό το υποστηρικτικό περιβάλλον, βιώνουν το αίσθημα της ικανοποίησης βλέποντας το αποτέλεσμα των προσπαθειών τους, γεγονός που αποτελεί θεμέλιο αλλά και κίνητρο για μια πιο ενεργή και θετική καθημερινότητα.

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μουσικοθεραπεία συνιστά μια πολυδιάστατη θεραπευτική παρέμβαση. Σε πρώτο επίπεδο, η μουσική ακρόαση διεγείρει τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, δηλαδή την ικανότητά του να αναδιοργανώνεται και να δημιουργεί νέες συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων. Με αυτόν τον τρόπο, βελτιώνονται οι γνωστικές λειτουργίες, όπως η προσοχή, η συγκέντρωση και η μνήμη. Επιπρόσθετα, η ανάκληση των στίχων στο τραγούδι αποτελεί μια μορφή νοητικής άσκησης που συμβάλλει στην ενεργοποίηση του λεκτικού και σημασιολογικού συστήματος, ενισχύοντας τη γλωσσική ευχέρεια και τη γνωστική ευελιξία. Επίσης, το ρυθμικό στοιχείο της μουσικής δρα καταλυτικά στην κινητική ενεργοποίηση. Οι συμμετέχοντες, ακολουθώντας τον ρυθμό ενός τραγουδιού, συχνά προβαίνουν σε ήπιες κινήσεις όπως παλαμάκια, ταλάντευση του

σώματος ή χτύπημα ποδιών, γεγονός που συμβάλλει στη βελτίωση του συντονισμού και της κινητικότητας. Αυτές οι ρυθμικές κινητικές αντιδράσεις ενισχύουν την αίσθηση του σώματος, την ενεργοποίηση και τη ζωτικότητα του. Σε δεύτερο επίπεδο, μέσα από τη διαδικασία της μουσικής ακρόασης αναβιώνουν συναισθήματα, πρόσωπα και γεγονότα, δημιουργώντας ένα αίσθημα συνέχειας και ταυτότητας. Η μελωδία, ο ρυθμός και οι στίχοι ενός τραγουδιού λειτουργούν ως "δοχείο" συναισθημάτων που είναι δύσκολο να εκφραστούν λεκτικά. Η μουσική λειτουργεί ως γλώσσα των συναισθημάτων, παρέχοντας έναν ασφαλή και δημιουργικό χώρο για αποφόρτιση, συναισθηματική έκφραση και σύνδεση με τον εαυτό και τους άλλους. Ακόμη, η ομαδική διάσταση της μουσικοθεραπείας έχει, εξίσου, καθοριστική σημασία. Η συλλογική μουσική εμπειρία, λειτουργεί ως «γέφυρα» μεταξύ του εσωτερικού κόσμου των ατόμων και της ομάδας, διευκολύνοντας την συναισθηματική επαφή και την αλληλεπίδραση.