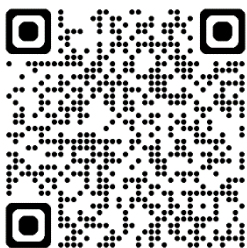




## „Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

### Psichoedukacinė grupė „Nerimo pažinimas“



Atpažinti kylančio nerimo jausmą ir jį suvaldyti yra geros psichologinės savijautos požymis. Suprasti savo nerimo priežastis ir jas sumažinti yra geros sveikatos požymis, tiek kalbant apie fizines ligas, tiek apie psichologinius sunkumus.

Daug dėmesio skirsime streso sampratos supratimui, įtampos ir nerimo mažinimo priežastims bei sprendimams analizuoti.

**Skirta:**

Grupė skirta Vilniaus miesto ir rajono gyventojams nuo 16 metų, patiriantiems stiprius nerimo jausmus ir siekiantiems juos suvaldyti.

**Data:**

Nuo liepos 2 d., antradieniais 14:00 – 16:00 val.

**Vieta:**

Nuotoliniu būdu per ZOOM platformą.

**Trukmė:**

9 susitikimai po 2 val.

**Registracija:**

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/psichoedukacine-grupe-nerimo-pazinimas/2024-07-02/>

**Kontaktinis asmuo:**

Giedrė Dautartaitė, [giedre.dautartaite@vvsb.lt](mailto:giedre.dautartaite@vvsb.lt), +37061436906



## „Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

### Psichoedukacinė grupė „Streso valdymas“



Streso valdymas – kelias į vidinę ramybę.  
Kalbėsime apie psichikos sveikatą, streso poveikį organizmui ir psichikai; įgysite žinių ir įgūdžių apie streso suvaldymo metodus.

**Skirta:**

Ši grupė skirta Vilniaus miesto ir rajono gyventojams nuo 16 metų, patiriantiems įtampą bei jaučiantiems diskomfortą ar neturint įgūdžių ją suvaldant.

**Data:**

Nuo liepos 2 d., antradieniais 09:00 – 11:00 val.

**Vieta:**

Nuotoliniu būdu per ZOOM platformą.

**Trukmė:**

9 susitikimai po 2 val.

**Registracija:**

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/psichoedukacine-grupe-streso-valdymas/2024-07-02/>

**Kontaktinis asmuo:**

Giedrė Dautartaitė, [giedre.dautartaite@vvsb.lt](mailto:giedre.dautartaite@vvsb.lt), +37061436906



## „Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

### Individualios psichologų konsultacijos Vilniaus rajone



Gyvai vykstančios individualios psichologų konsultacijos Vilniaus rajono gyventojams. Paslaugų gavėjai įgis gebėjimus ir įgūdžius atpažinti savo būseną, išmoks spręsti gyvenimiškas situacijas, taip pat gaus psichologinę pagalbą išgyvenant sudėtingas gyvenimiškas situacijas.

**Skirta:**

16 m. ir vyresniems Vilniaus rajono gyventojams.

**Data:**

Nuo liepos 1 d. (Rudaminoje 8-17 val.) ir liepos 9 d. (Avižieniuose 9-13 val.)

**Vieta:**

**Rudaminos seniūnijoje** (adresu Vilniaus g. 4, Rudaminos k., Vilniaus r. sav.) ir **Avižienių seniūnijoje** (adresu Mokyklos g. 6, Bukiškis, Vilniaus r. sav.)

**Trukmė:**

6 nemokamos konsultacijos

**Registracija:**

<https://vilniussveikiau.lt/lt/event/individualios-psichologu-konsultacijos-3/2024-04-01/>

**Kontaktinis asmuo:**

Indrė Krivickaitė, [indre.krivickaite@vvsb.lt](mailto:indre.krivickaite@vvsb.lt), +3706 599 6009