

## Strategie vládnání stresu jako prevence relapsu

*Jeseník – pomoci osobám s chronickým duševním onemocněním zvládat stres a předcházet tak zhoršení psychického stavu, je jeden ze základních cílů občanského sdružení Zahrada 2000. Tuto činnost sdružení od března 2013 posílí realizací projektu „Strategie zvládnání stresu jako prevence relapsu“.*

Cílem projektu je pomoci osobám s chronickým duševním onemocněním předcházet akutním fázím nemoci a umožnit jim tak dlouhodobě se začlenit na pracovní trh nebo do běžného sociálního prostředí, bez opakovaných výpadků z důvodů zhoršení nemoci. Zvládnání stresu je v tomto ohledu pro duševně nemocné základním krokem k návratu do normálního života.

Minimálně třicet osob s chronickým duševním onemocněním bude mít možnost se zúčastnit výukových přednášek o vlivu stresu a technikách jeho zvládnání a také pravidelného



relaxačního cvičení. Další aktivity povedou k hlubšímu osvojení si technik zvládnání stresové zátěže, včetně schopnosti aktivního odpočinku a vhodného trávení volného času.

Projekt poběží od března 2013 do dubna 2015 v sídle sdružení – Sociálně rehabilitačním centru na adrese Na Mýtince 32, Jeseník – Dětrichov.

Tuto aktivitu může občanské sdružení Zahrada 2000 uskutečnit díky podpoře Evropského sociálního fondu a Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost v rámci projektu: „Strategie zvládnání stresu jako prevence relapsu“, registrační číslo: CZ.1.04/3.1.02/86.00061.