Rozwój zainteresowań

W Środowiskowym Domu Samopomocy odbywają się także zajęcia służące rozwojowi zainteresowań. Są to:

- Arteterapia
- Muzykoterapia
- Filmoterapia
- Biblioterapia

Arteterapia pozwala na wykorzystanie różnych technik wyrazu artystycznego do lepszego, pogłębionego poznawania siebie. Poprzez sztukę osoba odkrywa różne prawdy o sobie, które do tej pory były jej nieznane. Jest również okazją do przepracowania i pozbycia się trudnych emocji, bolesnych doświadczeń.

Muzykoterapia jest dziedziną posługującą się muzyką jako narzędziem terapeutycznym, w celu poprawy funkcjonowania osób chorych. Podstawowym środkiem, który oddziałuje w muzykoterapii jest dźwięk, lub szerzej - muzyka, która staje się katalizatorem przeżyć i emocji. Muzykoterapia realizowana jest w formie aktywnej (wspólny śpiew, gra na instrumentach, ruch przy muzyce) oraz receptywnej (która opiera się na słuchaniu muzyki, relaksacji i wizualizacji).

Filmoterapia to przede wszystkim okazja do dostarczania wrażeń artystycznych i emocjonalnych jakie niesie ze sobą obraz filmowy. Jest także punktem wyjścia do rozmowy i refleksji nad różnymi tematami, zarówno tymi związanymi z codziennym życiem jak i tymi bardziej skomplikowanymi, związanymi z emocjami, życiowymi wyborami czy kryzysami. Filmoterapia pozwala na polepszanie komunikacji w grupie, lepsze rozumienie siebie i innych, wzmaganie umiejętności dostrzegania, rozumienia i nazywania emocji, a także budowanie kreatywnych sposobów radzenia sobie z problemami.

Biblioterapia jest metodą, która wykorzystuje wyselekcjonowane teksty i materiały czytelnicze jako pomoc terapeutyczną. Podobnie jak filmoterapia, ma skłaniać do refleksji i dyskusji nad istotnymi kwestiami poruszanymi we wspólnie czytanych i omawianych tekstach.