**Zespół Wsparcia Duchowego**

Od marca 2015 roku przy **Interdyscyplinarnym Centrum Terapii Zajęciowej** działa **Zespół Wsparcia Duchowego**. Terapeutki Zespołu oferują poradnictwo dotyczące sfery duchowej dla pacjentów Szpitala i ich rodzin.

W ciągu tygodnia w godzinach popołudniowych terapeutki Zespołu pracują na wybranych oddziałach Szpitala. Pani Katarzyna Mika na oddziale OP-K I (6A), OP-NH II (6B) i OPSP (8), a pani Mariola Milik na OP-P II (5B), OPG I (9A) i OPG II (9B), prowadzą zajęcia relaksacyjne, wspierają pacjentów w rozmowach indywidualnych na tematy życiowe, duchowe i religijne, oraz zabierają grupy chętnych pacjentów na Mszę Świętą do kościoła. Terapeutki Zespołu współpracują również z Kapelanem Szpitala, ks. dr Janem Klimkiem, starając się ułatwić pacjentom przygotowanie się do rozmowy z księdzem i przyjęcia sakramentów świętych.

W soboty w godzinach 10:45-12:00 terapeutki Zespołu oferują w Kaplicy Szpitala dwuczęściowe zajęcia, oddzielone od siebie krótką przerwą.

Pierwsza część to zajęcia relaksacyjne otwarte dla wszystkich pacjentów bez względu na wyznanie. Zajęcia relaksacyjne są oparte na zmodyfikowanej metodzie wypracowanej przez dr Herberta Bensona i jego zespół w Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital w Bostonie, USA. Metoda ta ma pomóc osiągnąć stan fizjologicznego uspokojenia (*relaxation response*) poprzez skoncentrowanie się na obserwacji swojego oddechu, mięśni ciała i przepływających myśli. Jest ona jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem, zwłaszcza z chronicznym stresem związanym z chorobą psychiczną. Takie ćwiczenia mają pomóc ich uczestnikom wewnętrznie się uspokoić, wyciszyć i zrelaksować.

Druga część to chrześcijańskie rozważania modlitewne na podstawie fragmentów Pisma Świętego (adaptacja katolickiej praktyki Lectio Divina). Wybrany na dany dzień krótki tekst Pisma Świętego jest czytany cztery razy. Jednocześnie uczestnicy są proszeni o zwrócenie uwagi na słowo lub zdanie, które wyda się im ważne. Po zakończeniu uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami. Spotkanie kończy wspólne śpiewanie kilku pieśni religijnych.

Także w soboty, w godzinach popołudniowych (12:30-13:50) odbywają się zajęcia relaksacyjne na oddziale ORU 7B.

W czasie trwania sobotnich zajęć (10:45-13:50) pacjenci mogą umówić się z jedną z terapeutek na rozmowę indywidualną. Spotkania indywidualne mają miejsce w pokoju kancelarii Kaplicy Szpitala.

Kontakt:

[katarzyna.mika@babinski.pl](mailto:katarzyna.mika@babinski.pl) [mariola.milik@babinski.pl](mailto:mariola.milik@babinski.pl)