

2014 m. rugsėjo mėn. VšĮ Jonišio psichikos sveikatos centro **Psichikos (psichiatrijos) dienos stacionare**, pradėta vykdyti **judesio – šokio terapija**.

Judesio - šokio terapija taikoma žmonėms sergantiems psichinėmis ligomis. Tai yra psichoterapinis judesio naudojimas, kai žmogus įtraukiamas į kūrybinį procesą, siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę integraciją. Žmonėms suteikia bendravimo džiaugsmą, atsipalaidavimą, poilsį, savęs pažinimą, fizinio kūno pajautimą, šalina neigiamus jausmus, emocijas.

Psichikos (psichiatrijos) dienos stacionare vykdomos meno ir muzikos terapijos veiklos padeda daugumai pacientų išvengti periodišką hospitalizaciją, ligos atkryčių, ilgiau išlaikyti gerą, stabilią, emocinę- psichologinę būseną. Tačiau dauguma dienos stacionaro lankytojų skundžiasi ir įvairiais fiziniais negalavimais, kūno skausmais, raumenų tonuso nusilpimais. Šie savijautos ypatumai būdingi žmonėms, sergantiems psichiniais sutrikimais ir ilgą laiką vartojantiems stiprius vaistus. Judesio –šokio terapijos užsiėmimai padeda pacientams pažinti savo kūną, fizinius poreikius, juos susieti su savijauta. Judesio pagalba skatina pažvelgti ir įsisąmoninti pokyčius, vykstančius organizmo viduje, suprasti judesio įtaką psichologinei sveikatai ir emocinei būsenai, susieti ryšius tarp atskirų kūno dalių, atpažinti savo kūno kalbą, reikšti emocijas, šalinti psichologinę įtampą, atgauti jėgas.