



„ODVEZLI MĚ NA
PSYCHINU!

A TÍM TO NEKONČÍ -
MOŽNÁ ZOTAVENÍ PRÁVĚ
ZAČALO“



PROJEKT: EDUCATION AND EMPOWERMENT FOR TRANSITION TO COMMUNITY

37. KONFERENCE SOCIÁLNÍ PSYCHIATRIE E5. – 7. 10. 2023, ÚSTÍ NAD LABEM

Jana Pluhaříková Pomajzlová, Barbora Holá, Magdalena
Dosbabová, Václav Jílek, Tibor Sedlický

KDE SE ZRODILA TATO MYŠLENKA?



- 01** Zotavení může začít již ve chvíli, kdy se člověk cítí přemožen psychickými obtížemi.
- 02** Zkušenostní znalost a peer to peer podpora jsou zásadní pro probouzení naděje a podporu procesu zotavování.
- 03** Rozpoznání a uznání jedinečnosti osobního příběhu zotavení a princip spoluvytváření (koprodukce) jsou jádrové principy v podpoře zotavení.




“We’re lost again,” said Tiny Dragon.

“Follow your soul,” said Big Panda, “It knows the way.”

DIMENZE ZOTAVENÍ

Meta-analýza 28 studií (12 zemí; ca. 950 uživatelů služeb) (Wilken, 2005; 2010)

- 
- 01 **Faktory zplnomocnění**
Přání, cíle, naděje, optimismus,
sebedůvěra
- 02 **Obnovení vlastní identity**
'Toto jsem já!'
- 03 **Podpora**
Osobní podpora, materiální zdroje, tzv.
"příznivá prostředí"

- 04 **Kompetence**
Dovednosti zacházet se zranitelností,
sociální dovednosti, dovednosti
seberegulace a sebeřízení
- 05 **Sociální participace a integrace**
Smysluplné aktivity a sociální role

Multidimenzionální rámec pro osobní zotavení (Wilken, 2010)

© Jean Pierre Wilken, 2022

3 ZEMĚ, 1 ROK

Duben 2022 - červen 2023



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



Česká republika

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví,
Praha, Česká republika (www.cmhcd.cz)

Estonsko

Estonian Wellbeing and Recovery College,
Tartu, Estonia (www.heakool.ee)

Chorvatsko

Susert (association for psychosocial support),
Zagreb, Croatia (www.udruga-susret.hr)



Podpořeno: European Union programme for education, training, youth and sport **Erasmus+** .

TÉMATA TRÉNINKU

- 3 kapitoly: ZOTAVENÍ, KOMUNIKACE, BEZPEČÍ
- 4 témata v každé kapitole
- 12 setkání celkově (jedno setkání na 90 minut)

1) TÉMA ZOTAVENÍ

- Co je zotavení a co pro mě osobně znamená
- Jak mohu podpořit své zotavení během hospitalizace
- Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá
- Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu



2) TÉMA KOMUNIKACE

- Jak porozumět chování druhých a jak mohou vnímat mé chování
- Co pomáhá vzájemnému porozumění, jak předcházet konfliktům
- Jak mluvit o tom, jak se cítím, aby tomu druzí rozuměli
- Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí



3) TÉMA BEZPEČÍ

- Co pro mě znamená domov
- Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí
- Co pro sebe mohu dělat, abych se cítil/a dobře
- Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout



<p>IDENTITY</p> <p>Respect and value myself</p> <p>RECOVERY</p>	<p>IDENTITY</p> <p>Be able to laugh at myself</p> <p>RECOVERY</p>	<p>IDENTITY</p> <p>Be myself</p> <p>RECOVERY</p>	<p>IDENTITY</p> <p>Get to know myself better</p> <p>RECOVERY</p>
<p>MEANING AND PURPOSE</p> <p>Don't give up</p> <p>RECOVERY</p>	<p>MEANING AND PURPOSE</p> <p>Be useful</p> <p>RECOVERY</p>	<p>MEANING AND PURPOSE</p> <p>Have the trust of others</p> <p>RECOVERY</p>	<p>MEANING AND PURPOSE</p> <p>Have the opportunity to do something I'm interested in</p> <p>RECOVERY</p>
<p>RESPONSIBILITY</p> <p>Have things in my own hands</p> <p>RECOVERY</p>	<p>RESPONSIBILITY</p> <p>Like myself more</p> <p>RECOVERY</p>	<p>RESPONSIBILITY</p> <p>Be responsible for my own affairs</p> <p>RECOVERY</p>	<p>RESPONSIBILITY</p> <p>Not take responsibility for others</p> <p>RECOVERY</p>

RECOVERY CARDS

What do I need most for my recovery?

<p>DECISION MAKING</p> <p>Be able to decide</p> <p>RECOVERY</p>	<p>DECISION MAKING</p> <p>Know what I want</p> <p>RECOVERY</p>	<p>DECISION MAKING</p> <p>Forgive myself for the mistake</p> <p>RECOVERY</p>	<p>DECISION MAKING</p> <p>Have space to make my own decisions</p> <p>RECOVERY</p>
<p>HOPE</p> <p>Have more energy</p> <p>RECOVERY</p>	<p>HOPE</p> <p>Trust myself</p> <p>RECOVERY</p>	<p>HOPE</p> <p>Experience nice moments</p> <p>RECOVERY</p>	<p>HOPE</p> <p>Have something to look forward to</p> <p>RECOVERY</p>

UKÁZKY PRACOVNÍCH LISTŮ



Here you can stick a string or strip of paper that represents your stay in the hospital



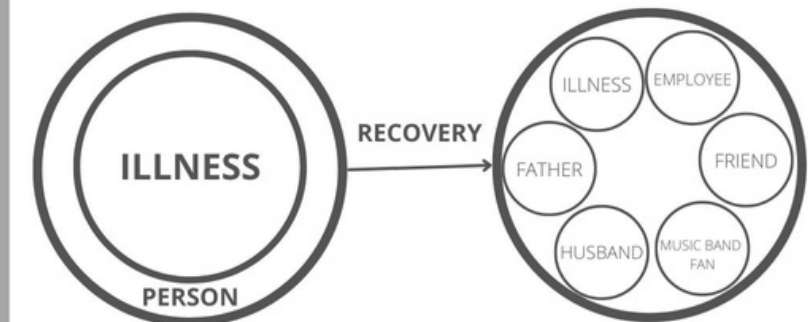
How I can benefit from the hospital stay for my recovery

What I'm already doing for my recovery

Share experiences with other people, to be inspired	
Learn about the illness	
Rest, regain strength	
Confide in someone about my suffering	
Take time to think and plan	
Make new friends	
Try something new (e.g. horse riding, working with ceramics)	
Learn from the mistakes	
Keep a diary	
Learn how to cope with crisis moments	
Ask doctors about the effects of medication or psychotherapy	
Go for a walk	
Call a friend	
Listen to music	
Meet with family or friends	
Find out what makes me feel good	
To be interested in the outside world (via internet, newspapers, TV)	
Try meditation	

Recovery and roles

There may be times in our lives when a challenging situation, such as an outbreak of mental illness, consumes all of our attention and we don't notice anything else. It may seem that everything else in our lives has disappeared and only the illness remains. In order to recover, it is important to start looking again at who we are, what is important to us and what we enjoy. Even when we are experiencing a challenging time in our lives, we can remain ourselves, be a friend, a partner, a philosophizing poet, a mom, a son, an avid fisherman, a cake lover...



Adapted from Mark Ragins

How do I perceive myself?
If I imagine that illness is only a certain part in my life, what else shapes my life?
What are my roles and interests in life?



SPOLUPRÁCE S PN KOSMONOSY

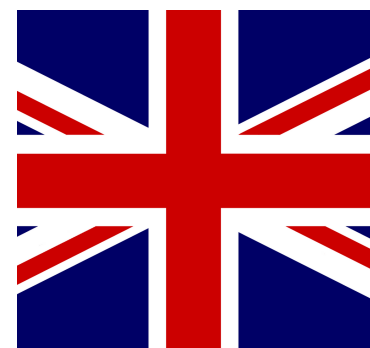
BARBORA - VACLAV



TIBOR - JANA - MAGDA



M A T E R I Á L Y



Návrat z nemocnice Jak mohu sám sebe podpořit

Pracovní sešit k tématu 1.4

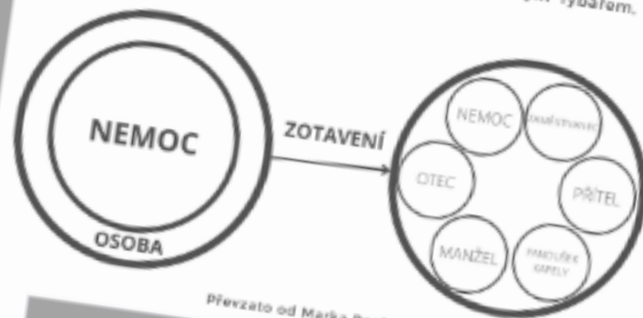
Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu?

Jméno:

Pracovní sešit byl vytvořen v rámci projektu Vzdělávací a zplnomocňující pro přechod do komunity financovaného z programu Erasmus+, který realizuje Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví ve spolupráci se Školou zotavení a duševní pohody v Estonsku a Asociací pro psychosociální podporu Susret v Chorvatsku.

Zotavení a role

V našem životě může nastat chvíle, kdy náročná situace, jako například propuknutí duševní nemoci, pohltí veškerou naši pozornost a nevnímáme nic jiného. Může se zdát, že všechno ostatní v našem životě zmizelo a zůstala jen nemoc. Pro zotavení je důležité začít se opět dívat na to, kdo jsme, co je pro nás důležité a co nás těší. I když zažíváme náročné období v životě, můžeme zůstat sami sebou, být kamarádem, partnerkou, filozofujícím básníkem, maminkou, synem, vášnivým rybářem, milovníkem dortů atd.



Převzato od Marka Raginsa

Jak vnímám sám/a sebe?
Když si představím, že nemoc je pouze určitá část v mém životě, co dalšího můj život utváří?
Jaké životní role a zájmy mám?

Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá

Každý jsme jiný. Každý máme nějaké jiné potřeby. Před nemocí jsem žil v duchu sex, dragy a Rock'n'Roll. Moje potřeby byly v uspokojování plytkých potřeb. Nemoc mi ukázala, že za tímto životem je něco víc než jen moje potřeby. Tvoření hodnot, být užitečný pro společnost, smysluplnost mého života. Podstatné je najít svůj vlastní význam nemoci a ta, co nám nemoc chce říct. To, co jsem ve skutečnosti potřeboval, bych bez nemoci nikdy nenašel. Teď mám manželku, dvě děti, dům a život a který se mohu opřít. Oproti chaosu, hněvu a nepochopení, jsem o kus dál. (Tibor, peer lektor)

Co je to stres a jak s ním pracovat

Na začátek trochu teorie... Slova stres pochází z anglického slova stress (napětí, tlak, zátěž), které je původem z latinského slova strigo, což znamená utahovat, stahovat. Praktický slovník medicíny je přesnější, když říká, že stres je „stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoli výrazně působící zátěž, ať už tělesnou, nebo duševní“.

Co je to stres

Stres je běžnou součástí každodenního života a nelze se mu zcela vyhnout. Malá dávka stresu nás motivuje a stimuluje. Příliš dlouhý nebo velký stres nás zatěžuje a negativně působí na naše tělo i duši. Z tohoto důvodu je dobré učit se s ním pracovat.

Rozeznáváme dva základní druhy stresu:

- stres, který nás podněcuje: v přiměřené míře člověka podněcuje k vyšším a lepším výkonům
- stres, který nás zatěžuje: nepřiměřená zátěž, která může člověka poškodit a vyvolat různá onemocnění

Mé tělo mi dává dostatečné signály, abych věděla, jaké jsou mé potřeby. Trpím migrénami a velikou únavou. Tyto neduhy se při přetížení stupňují. Důležitým obdobím mého roku je čas strávený v lůžku. V této době nacházím opět určitou rovnováhu a energii do dalších dní v realitě. (Magda, peer lektarka)

Projevy stresu

Stres se projevuje zejména v následujících oblastech: myšlení, emoce (nálady, pocity), chování a tělesné příznaky.

V **myšlení** se při stresu často objevují např. automatické negativní myšlenky, představy, že všechno špatně dopadne, scénáře, nepřiměřené trápení nedůležitými věcmi, děláni si nadměrných starostí o zdraví, snížení sebehodnocení, obtížné soustředění, zhoršení paměti, stažení se do sebe a velká únava.

Na úrovni **emocí** se stres nejvíce projevuje pocitem napětí a nepohody. Člověk může zažít strach a úzkost. Často je člověk podrážděný, nervózní a jedná unáhleně. Mívá špatnou náladu, která ovlivňuje chování, soustředění i výkonnost.

V **chování** často člověk bývá podrážděný, je citlivější k chování druhých a jedná unáhleně. Může se raději vyhýbat úkolům nebo se naopak snaží všechno překatně splnit. Vyžaduje ujištění.



Funded by
the European Union



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



CENTRUM PRO ROZVOJ
PÉČE O DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ, PRAHA

www.cmhcd.cz

Děkujeme za vaši pozornost a účast!