EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

Seberízení (selfmanagement) a krize

z pohledu vlastní zkušenosti s duševním onemocněním

recovery
škola zotavení

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

SEBEŘÍZENÍ A ZOTAVENÍ

- **Sebeřízení** – způsob, jak žít uspokojivý, kvalitní život navzdory onemocnění, které se svými symptomy přetrvává v mém životě
- Úzce se dotýká pojmu **zotavení**
- Je jedním z předpokladů realizace zotavení v životě člověka se zkušeností s duševními obtížemi

- **Zotavení** – způsob, jak žít nadějeplný a smyslupný život navzdory přítomnosti duševního onemocnění.
  - role pacientská ustupuje do pozadí
  - v popředí jsou jiné životní role, které utvářejí celek života člověka

FÁZE ZOTAVENÍ VE VZTAHU KE KONCEPTU SEBEŘÍZENÍ

- **Fáze zotavení:**
  - zaplavení nemocí
  - boj s nemocí
  - život s nemocí
  - život překonávající nemoc

- Způsob účinného sebeřízení se přímo dotýká fáze zotavení, ve které se nacházím

SEBEŘÍZENÍ A SILNÉ STRÁNKY

- Sebeřízení čerpá z **porozumění vlastnímu onemocnění**
  - jeho specifičnosti
  - jedinečnosti mého životního příběhu
  - nepřenosné zkušenosti s tím, co mi dělá dobrý životní pocit a co naopak ne

- Využívá **silných stránek člověka** - talentů, nadání, osobnostních rysů, vzdělání, veškerých osobních i profesních dovedností
- Naučit co nejlépe porozumět sám sobě a následně sám sebe „řídit“ tím nejlepším směrem

KRIZE A JEJÍ ZVLÁDÁNÍ

- **Co je to „krize“?**
  - Rozumím tím subjektivní a/nebo objektivní zhoršení duševní pohody, psychické stability a běžného fungování.

- **Každá krize je:**
  - důležitou informací o nás samotných
  - příležitostí k růstu
  - může být vytěžena pro vznik lepších a účinnějších strategií, které pomáhají krizím předcházet, nebo je alespoň minimalizovat v jejich průběhu a následcích.

PROJEVY KRIZE

- **Subjektivní projevy krize**
  - pozoruji je sám na sobě
  - všimnu si jich sám na základě dřívějších zkušeností
  - všimnu si změn v mém psychickém prožívání (ztrácím chuť k jídlu, jsem nepozorný, zhorší se mi spánek apod.)

- **Objektivní projevy krize**
  - všimne si jich mé okolí na základě změn v mém chování
  - například rodinný příslušník, partner, psychiatr, psychoterapeut apod.

ROZPOZNÁNÍ VČASNÝCH PŘÍZNAKŮ KRIZE

- Včasnost rozpoznání přicházející krize a schopnost reagovat účinnými ochrannými strategiemi mají přímý **vliv na hloubku a délku trvání výkyvu**
- **Příklady:**
  - včasné zavedení odpočinkového režimu může zabránit nutnosti navyšovat léky
  - včasné navýšení léků může zabránit pracovní neschopnosti
  - včasný vstup do pracovní neschopnosti může zabránit hospitalizaci
  - včasný nástup na hospitalizaci spolu s využíváním fungujících osobních strategií může výrazně zkrátit dobu hospitalizace a usnadnit návrat do běžného fungování