Financováno
Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE ZOTAVENÍM

1.1 Co je zotavení a co pro mě osobně znamená

JMÉNO:

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

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL
RECOVERY COLLEGE

Vzdělávací program a materiály byly vytvořeny v rámci projektu Vzdělávání a zplnomocnění pro přechod do komunity financovaného z programu Erasmus+, který realizovalo 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.

Projekt by realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci programu Erasmus+. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

Přehled témat

Pracovní sešit je součástí programu Návrat z nemocnice: Jak mohu sám sebe podpořit, který se skládá z celkem 12 setkání. Každé je věnované jednomu tématu. Doufáme, že zde najdete pro sebe inspiraci a podporu na vaší cestě zotavení.

Zde je přehled všech témat:

1. Jak podpořit své zotavení

1, Co je zotavení a co pro mě osobně znamená

2, Jak mohu podpořit své zotavení během hospitalizace

3, Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá

4, Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu

2. Jak spolu komunikujeme

1, Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování

2, Co pomáhá vzájemnému porozumění a jak předcházet konfliktům

3, Jak mluvit o tom, jak se cítím, aby tomu druzí rozuměli

4, Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí

3. Bezpečí a návrat z nemocnice

1, Co pro mě znamená domov, co potřebuji pro návrat a jak se na něj připravit

2, Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí

3, Co pro sebe mohu dělat, abych se cítil/a dobře

4, Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

Právě otevíráte první kapitolu tématu „Jak podpořit své zotavení“. Zaměříme se na to, jaké jsou sdílené zkušenosti se zotavením a nabídneme vám možnosti, jak přemýšlet o vlastním procesu zotavení, co pro vás osobně znamená a co pro své zotavení nyní nejvíce potřebujete.

Pokud chcete, můžete se o své myšlenky podělit s léčebným týmem nebo jinými lidmi, kteří vás podporují, nebo sami pokračovat v následujících kapitolách a tématech ve skupinovém programu nebo v pracovním sešitu.

Veškeré materiály najdete na:
https://www.cmhcd.cz/centrum/co-delame/aktualni-projekty/podpora-pri-navratu-z-hospitalizace-do-komunity/

Příběh mého zotavení

Zamyšlení peer lektora nad vlastním zotavením

Každý člověk, který má duševní nemoc, si pamatuje den, kdy se dozvěděl svou diagnózu. Ten šok a otázka: „Proč právě já?“ Otázka proč právě já, proč se to stalo právě mě, nám nabízí velkou možnost ke smíření se se sebou. Smíření a přijetí života takový, jaký je.

Život může hodně bolet, ale taky může být i hodně hezký. Dobře víte, že zlomená duše bolí o hodně víc jak zlomená noha. Vrátím se však k otázce „Proč právě já?“. V této otázce je slovo JÁ, a další otázka: KDO JSEM JÁ? Osobně si myslím, že kdo jsem, je do určité části dané, ale v určité části si to, kdo jsem, tvořím já sám. Máme možnost se rozhodnout, kým chceme být. Možností je nespočet. Například rozhodnout se pro zotavení. Já se zotavím, zabojuji, a když zase padnu, postavím se. Stále máme možnost volby, možnost tvořit svůj vlastní život. Svoje vlastní já.

Často na cestě zotavení padám. Padám každý den, ale každý den je nový začátek zkusit to znova. Můžu se vnímat tak, jako bych svůj boj prohrál, nebo se můžu vnímat jako bojovník, který se naučí ráno vstávat s odhodláním.

Když moje nemoc začala, měl jsem pocit, že můj život skončil. Byl jsem tehdy hospitalizovaný v nemocnici na Slovensku a dozvěděl jsem se, že mám nevyléčitelnou nemoc. Nebyla mi dána žádná naděje k uzdravení a já se začal cítit, jako bych už nebyl nikomu dobrý, ani sám sobě. Celý svět se mi zhroutil. Nebyl jsem sám pro sebe dost dobrý, měl jsem bludy, že za všechno špatné na světě můžu já. Bylo to hodně těžké. Ztratil jsem skoro všechny přátele. Protože jsem se zbláznil. Stigmatizace sebe sama a bolest byla tak silná. Pak jsem si vzpomněl na obraz, který nám visel doma v pokoji. Ježíš před Pilátem. Ježíš tam má svázané ruce, ale pohled z jeho očí vyzařuje sílu. V tom momentě jsem si řekl, vůle boží děj se. Smířil jsem se s onemocněním a přijal jsem sám sebe a začal bojovat. Myslím, že jsem začal věřit v sebe.

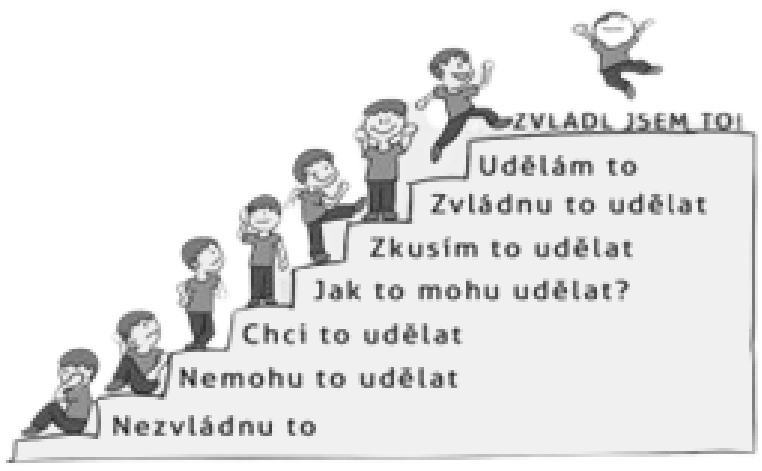
Věřit v sebe a vidět sebe jako člověka, který si zaslouží žít. Rozhodnul jsem se, že zjistím smysl mého života. Proč žiji, trpím, raduji se. Musím přiznat, že smysl života se objevuje hodně pomalu. Vím však o jedné zkratce. Věřit v sebe nebo v Boha a dělat vše nejlíp, jak umím. Říká se, že kdo hledá Boha, najde sám sebe, a kdo hledá sebe, najde Boha. Objevil jsem v sobě svoji silnou stránku, schopnost víry. Víry v zotavení, v život, v proces.

Onemocnění duše vnímám jako příležitost ke změně. Moje onemocnění mi dalo mnoho. Kromě bolesti a beznaděje, které můžou být na začátku onemocnění silné, mi dalo pochopení. Před onemocněním jsem žil život bez smyslu svého já. Každý člověk na zemi má své JÁ. Často je ale JÁ skryto ve zmatku společnosti, očekávání druhých nebo očekávání od sebe sama. Nemoc mi chtěla jen říct, že nějaké to JÁ mám a vyplatí se za své JÁ bojovat a objevovat ho. Musím říct, že když se kouknu nazpátek, jsem rád, že jsem onemocněl. To, jak vnímám sebe teď, je mnohem lepší, než jak jsem se vnímal před nemocí. Samotné slovo „nemoc“ je opakem moci. Vidět vlastní moc je dar a ten máme všichni. Nikdo nemůže říct, že nemá JÁ, a vnímat své JÁ je podle mě hodně důležité. Každý jsme jiný a máme jinou cestu, ale někdy stačí jenom se zastavit a říct si JÁ JSEM, a to je dost na to, abych byl a žil plnohodnotný život.

Když jsem byl v nemocnici, všechno bylo šedé. Pomalu se mi ale dařilo začít vnímat barvy. Jenom jsem měl naději, že to půjde. Zítra je nový den a když padnu, postavím se. Už jsem ve vstávání dobrý, i když to bolí. (Tibor, peer lektor)

Co je zotavení? Co zotavení znamená pro mě osobně?

Pro mě je zotavení změna. Každé onemocnění nabízí čas k zastavení a změně. Musel jsem se změnit: Nebrat drogy a alkohol, přestat cestovat (i když teď už mohu), brát léky. Ve slově zotavení je slovo tavení, tedy proměna. Musel jsem se proměnit, ze železné rudy na něco, co má tvar a je užitečný pro mě a společnost. A chci vytrvat, změněný. Protože to potřebuji k smysluplnému životu. (Tibor, peer lektor)



Okamžik, kdy je člověku dána diagnóza duševního onemocnění, může přinést pocit úlevy, zároveň ale také může způsobit pocit osamělosti a stigmatu. Ovlivňuje to naše vztahy, pocit vlastní hodnoty, vnímání toho, kdo jsem, narušuje naši sebedůvěru, pocit smyslu a naplnění a často je to doprovázeno pocity ztráty naděje ve vlastní budoucnost:

- Zotavení je často přirovnáváno k cestě a stejně jako se připravujeme na jakoukoli cestu potřebujeme plánovat, nachystat vybavení, mít mapu, ukazatele, zastávky na odpočinek a někdy i zátarasy, abychom se vyhnuli nebezpečí.
- Zotavení je o nalezení cest, jak zvládat všechny tyto obtíže a jak žít spokojený a naplněný život – takový, který si určíme my sami, s nebo bez obtíží, které profesionálové nazývají symptomy.
- Zotavení je osobní zkušenost, osobní cesta a liší se u každého z nás. Nedá se předepsat, nedá se vynutit, ale může ho dosáhnout každý z nás.
- Součástí zotavení jsou také vztahy a učení se od sebe navzájem. Není žádná magická formulka, která by zotavení zaručila, ale od druhých můžeme získat mnoho inspirace a najít tak to, co pomůže právě nám.

[Inspirováno z https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2019/12/Short-Guide-to-Recovery.pdf].

ZOTAVENÍ MŮŽE TAKÉ BÝT O OBJEVOVÁNÍ, NALÉZÁNÍ SVÝCH SILNÝCH STRÁNEK A VNITŘNÍHO SVĚTA, O KTERÉM JSME SI MYSLELI, ŽE JSME HO JIŽ DÁVNO ZTRATILI. JE TO PROCES, KTERÝ ČASTO VYŽADUJE HOJENÍ, ČAS, LASKAVOST K SOBĚ SAMÉMU A BLÍZKOST DRUHÝCH LIDÍ V NAŠEM ŽIVOTĚ.

Někdy můžete slyšet od pracovníků slovo zotavení ve spojení s uzdravením, vymizením symptomů a návratem do běžného života a fungování. **Takovému zotavení se někdy říká „klinické“.**

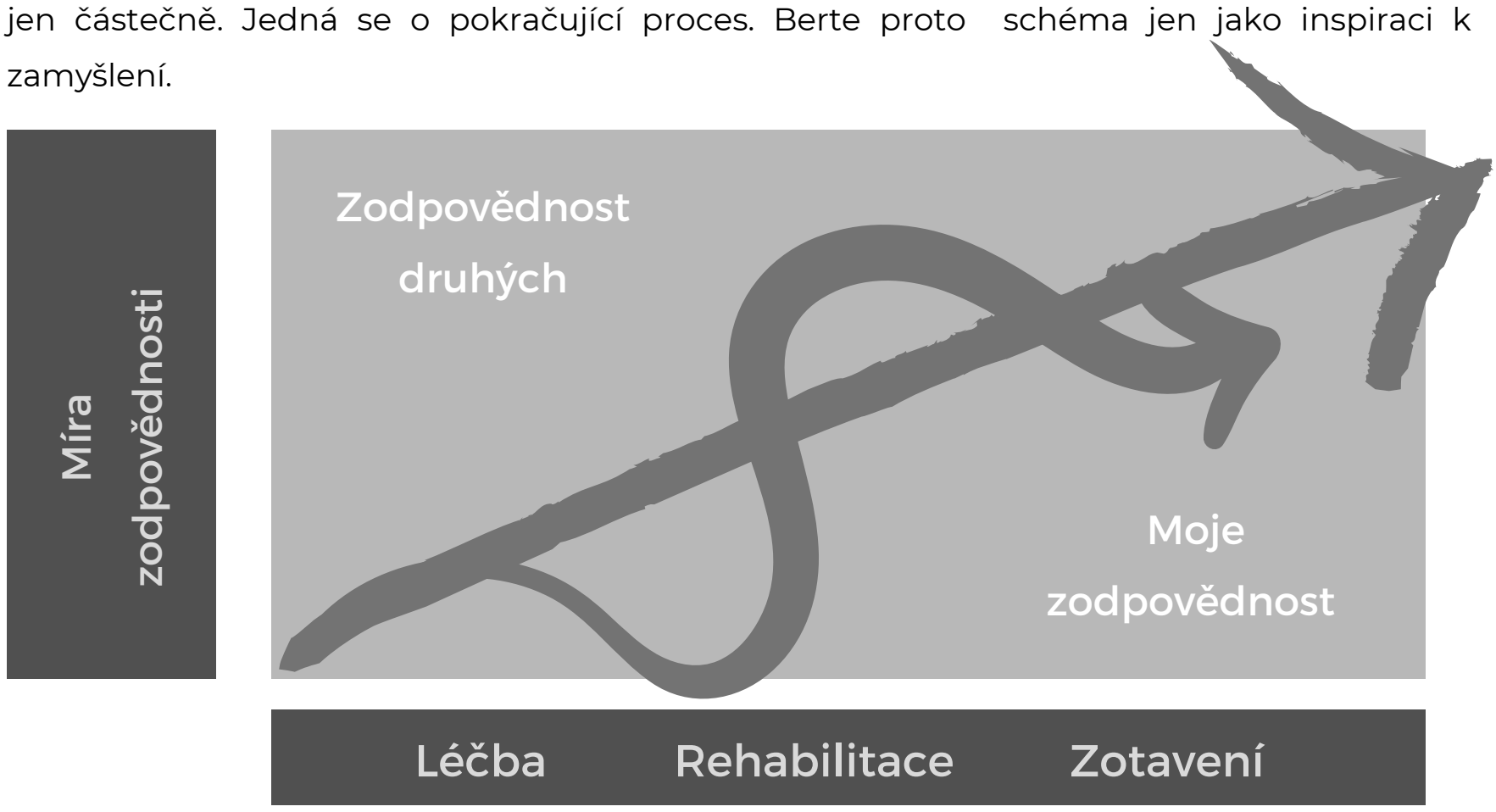
„Osobní“ zotavení ale oproti tomu zdůrazňuje dosažení vnitřní spokojenosti a prožívání spokojeného života nehledě na to, zda příznaky nemoci přetrvávají. Tento důraz na osobní zotavení vyvstal na základě zkušeností mnoha lidí s duševním onemocněním po celém světě a nyní se stal základem veškeré péče o duševní zdraví.

ZOTAVENÍ JE „HLUBOCE OSOBNÍ, JEDINEČNÝ PROCES ZMĚNY VLASTNÍCH POSTOJŮ, POCITŮ, HODNOT, CÍLŮ, DOVEDNOSTÍ A ROLÍ. JE TO ZPŮSOB, JAK ŽÍT SPOKOJENÝ, NADĚJEPLNÝ A PŘÍNOSNÝ ŽIVOT PŘES VŠECHNA OMEZENÍ ZPŮSOBENÁ NEMOCÍ. ZOTAVENÍ BUDUJE NOVÝ VÝZNAM A SMYSL ŽIVOTA TÍM, ŽE ČLOVĚK KATASTROFÁLNÍ DŮSLEDKY ZPŮSOBENÉ DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM PŘEKONÁ“. (ANTHONY 1993)

Zotavení a odpovědnost

Stává se, že se nás nemoc čas od času snaží přesvědčit, že svůj život už nemáme ve svých rukou. Nemocí a jejími příznaky se můžeme cítit zahlceni a v tuto chvíli je rozumné vyhledat pomoc. **Nikdo by neměl být na cestě zotavení sám!** Není to selhání nebo známka slabosti – věříme v opak. Okamžik, kdy se otevřete pro pomoc, je znamením odvahy zahájit proces hojení, protože něco ve vás se snaží situaci změnit a získat zpět svůj život. Postupně, jak lidé získávají zpět svou sílu, dokáží převzít zpět kontrolu a zodpovědnost za svůj život tak, jak ho chtějí žít.

Níže vám nabízíme schéma, které vám může pomoci zamyslet se nad tímto tématem v obecné rovině. Jsme si ale vědomi toho, jak je proces zotavení individuální! Můžete mít pocit, že v některých částech svého života máte kontrolu a odpovědnost a v některých nikoli nebo jen částečně. Jedná se o pokračující proces. Berte proto schéma jen jako inspiraci k zamyšlení.



Základem každého mého dne je víra, že zotavení je možné. Díky tomu jsem schopná myslet na budoucnost s optimismem a v těžkých dnech mít víru, že zase bude líp.

Vím přesně, co bych pro své zotavení potřebovala. Ticho, samotu a méně povinností. Mám ale velkou rodinu, o kterou se chci starat, a proto rozděluji svoji energii mezi ni a své potřeby. Zotavuji se tak sice pomaleji, ale dává mi to smysl a je to pro mě velmi důležité. (Magda, peer lektorka)

Více o zotavení se můžete dočíst například zde:

www.zotaveni.cz https://narovinu.net/pribehy-nadeje/

www.opatruj.se https://www.cmhcd.cz/centrum/co-delame/skola-zotaveni/

https://power2u.org/ www.thecare-network.com

Kde mohu získat více informací o zotavení (zaznamenejte si zdroje dostupné ve vašem okolí: materiály, knihy, webové stránky, svépomocné skupiny, lidé, kterých se můžete zeptat, atd.):

Pracovní list: Karty zotavení

IDENTITA Vážit si sám sebe ZOTAVENÍ	IDENTITA Umět se sám sobě zasmát ZOTAVENÍ	IDENTITA Být sám sebou ZOTAVENÍ	IDENTITA Lépe se poznat ZOTAVENÍ
SMYSL A ÚČEL Nevzdávat to ZOTAVENÍ	SMYSL A ÚČEL Být užitečný ZOTAVENÍ	SMYSL A ÚČEL Mít důvěru druhých ZOTAVENÍ	SMYSL A ÚČEL Mít příležitost dělat něco, co mě zajímá ZOTAVENÍ
ZODPOVĚDNOST Mít věci ve vlastních rukou ZOTAVENÍ	ZODPOVĚDNOST Mít se více rád ZOTAVENÍ	ZODPOVĚDNOST Zodpovídat za své záležitosti ZOTAVENÍ	ZODPOVĚDNOST Nebrat na sebe odpovědnost za druhé ZOTAVENÍ
ROZHODOVÁNÍ Dokázat se rozhodnout ZOTAVENÍ	ROZHODOVÁNÍ Vědět co chci ZOTAVENÍ	ROZHODOVÁNÍ Odpustit si chybu ZOTAVENÍ	ROZHODOVÁNÍ Mít prostor pro vlastní rozhodování ZOTAVENÍ
NADĚJE Mít více energie ZOTAVENÍ	NADĚJE Důvěřovat si ZOTAVENÍ	NADĚJE Zažívat hezké chvíle ZOTAVENÍ	NADĚJE Mít se na co těšit ZOTAVENÍ

Co nyní nejvíce potřebuji pro své zotavení

Zde můžete vlepit kartu, kterou jste si vybrali

Co by mi mohlo pomoci nebo co pro sebe můžu nyní udělat?

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE ZOTAVENÍM

1.1 Co je zotavení a co pro mě osobně znamená