Financováno
Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE ZOTAVENÍM

1.3 Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá?

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 třetí kapitolu tématu „Jak podpořit své zotavení“. Zaměříme se na to, jak si můžeme lépe uvědomovat, co se s námi děje, co prožíváme, jak se cítíme. Najdete zde nabídku několika krátkých cvičení pro uvolnění napětí a budete se moci zamyslet nad tím, co cítíte, že nyní pro sebe 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/

Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá

Každý jsme jiný. Každý máme nějaké jiné potřeby. Před nemocí jsem žil v duchu sex, drogy 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 to, co nám nemoc chce říct. To, co jsem ve skutečnosti potřeboval, bych bez nemoci nikdy nenašel. Teď mám manželku, dvě děti, dům a život o 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 trocha teorie... Slovo 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 lázních. V této době nacházím opět určitou rovnováhu a energii do dalších dní v realitě. (Magda, peer lektorka)

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, dělání 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 zažívat 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 překotně splnit. Vyžaduje ujištění.

Psychický stres se také projevuje v těle. Tělesné reakce bývají často prvním příznakem, který člověk ve stresu zaznamená, např. pocení, návaly horka, studený pot, stažená hruď, pocit dušnosti, bolesti žaludku apod.

Zvládání stresu

Je důležité si uvědomit, že pokud nás stres negativně ovlivňuje, je možné se s ním naučit vědomě pracovat, a to hlavně ve fyzické a psychické rovině. Proto není možné si říct: *"Nebudu se stresovat."* Ale spíše si uvědomit: *"Teď jsem v náročné situaci a potřebuji pro sebe něco udělat, aby mi bylo líp."*

Fyzická rovina – sedmero tělesného uvolnění:

- Vědomé dýchání
- Zpomalení tempa pohybů a řeči
- Uvolnění obličeje (masáží, omytím vodou, sprcha)
- Jednoduchá tělesná cvičení (viz následující kapitola Jak získat odstup a klid na přemýšlení?)
- Autorelaxační cvičení
- Přeorientování se na jinou činnost (fyzicky odejít ze situace a jít se projít)
- Protistresové doteky (objetí, hlazení zvířecí srsti)

Psychická rovina – sedmero psychického uvolnění:

- Uvědomění si přítomného okamžiku (zaměřit smysly na jednu věc)
- "Vypnutí mozku" (odvést pozornost na jiné téma nebo si v mysli říci: "STOP!" a představit si například, jak zmáčknutím tlačítka vypnete myšlenky)
- Poslech hudby
- Vizualizace spokojenosti (vybavit si hezkou vzpomínku)
- Autosugesce zvládnutí stresu (představit si dosažení cíle, vyřešení situace, říci si, že to zvládnu)
- Myšlenková relaxace (snění)
- Komunikace (vypovídat se, svěřit se)

Co mi pomáhá, když jsem v napětí?

Jak získat odstup a klid na přemýšlení?

Těžké situace, nepříjemné vzpomínky a silné emoce nás snadno zahltí. Nejsme pak schopní přijít na řešení problémů, jsme vystresovaní a vyčerpaní. Potřebujeme se naučit zklidnit naši mysl a načerpat síly. S klidem a odstupem se problémy řeší snadněji.

Jak si mohu pomoci?

Následující postupy lidem pomáhají uvolnit se na tělesné i duševní úrovni a posbírat novou energii. Každému pomáhá něco jiného. Vyzkoušejte si, co vyhovuje nejvíce vám. Pokud vám něco nevyhovuje, nenuťte se v tom pokračovat. Zkoušení a nácvik je dobré dělat v relativním klidu. Při napětí tyto krátké techniky opakujte.

Změňte pozici těla

Když vás ochromují nepříjemné pocity, zkuste vstát nebo chodit. Uvědomte si části těla, kde jste právě zatuhlí, a zkuste je jemně promasírovat nebo rozcvičit.

Moje postřehy a nápady k cvičení:

Tabulka pro vlastní hodnocení

PRVNÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

TŘETÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

Uvědomte si kontakt se zemí

Ve stoje přenášejte pozvolně váhu z jedné nohy na druhou. Můžete si sundat obuv. Uvědomte si kontakt plosek nohou se zemí. Uvědomte si pevnou oporu země pod sebou. Volně dýchejte.

Moje postřehy a nápady k cvičení:

Tabulka pro vlastní hodnocení

PRVNÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

TŘETÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

Rozdýchejte úzkost

Vsedě nebo ve stoje se volně nadechněte nosem a vydechujte ústy. Ústa našpulte do malého kroužku, jako byste vyslovovali samohlásku ó. Výdech se tím přirozeně zpomalí. Několikrát zopakujte.

Moje postřehy a nápady k cvičení:

Tabulka pro vlastní hodnocení

PRVNÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

TŘETÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

Najděte si uklidňující body

Bez spěchu si prohlížejte okolní prostředí. Jaká věc vám evokuje uvolňující pocity a myšlenky? Může to být třeba květina v truhlíku nebo pohlednice. Soustřeďte se na tuto věc. Pokud se vynořují nepříjemné pocity, věc opusťte a vraťte se k prohlížení neutrální nebo příjemné věci.

Moje postřehy a nápady k cvičení:

Tabulka pro vlastní hodnocení

PRVNÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

TŘETÍ CVIČENÍ				
Jak mi to šlo poprvé?				
1 výborně	2	3	4	5 nešlo mi to
Jak jsem se potom cítil/a?				
1 bylo to příjemné	2	3 nic se nezměnilo	4	5 bylo to nepříjemné

"„Všemi smysly“ – jak vnímáme svět

Abychom mohli zlepšovat naši duševní pohodu, potřebujeme si uvědomit, co nám dělá dobře, a být v kontaktu sami se sebou.

Duševní nemoc je často spojená se změnou vnímání a prožívání. Někdy lidé mají pocit, že jejich smysly nemoc otupuje, jindy naopak zvyšuje jejich citlivost. Pro naše zotavení proto může být užitečné zaměřit se na to, jak věci vnímáme a více pracovat s našimi smysly.

Svět vnímáme **zrakem, sluchem, hmatem, čichem a chutí** a jsme s ním díky tomu v kontaktu. Naše smysly jsou také základními stavebními kameny každé komunikace s druhými lidmi. Pomocí svých pěti smyslů můžeme vnímat svět pozitivněji, přestože realita není jednoduchá. Naučte své smysly „vzpomínat“ na příjemné vjemy. Níže si můžete poznamenat to, co vnímáte jako příjemné.

Hmat

Hmatem mnoho dáváme, projevujeme, ale i přijímáme. Díky hmatu můžeme pochopit vzkazy ukryté v různých gestech jako je podání ruky, pohlazení nebo objetí. Tento smysl je úzce spjatý s pocity a emocemi.

Tento dotyk je mi příjemný:

1. POHLAZENÍ
2. CHŮZE V PŘÍRODĚ NA BOSO
3. _____
4. _____
5. _____

Moje fenka Kessie pozná, kdy je mi špatně a je mi neustále nablízku. Hladím její srst a díky tomu se zmírňují mé úzkosti. Když jsem byla hospitalizovaná a neměla ji u sebe, spolupacientky mi dělaly různé účesy, a to bylo velmi příjemné. (Magda, peer lektorka)

Sluch

Sluch je smysl, jímž vnímáme množství zvuků. Některé jsou pro nás příjemné a jiné ne. Blahodárně na člověka působí zvuky přírody.

Co rád/a poslouchám:

1. TEKOUCÍ POTOK
2. PTAČÍ ZPĚV
3. _____
4. _____
5. _____

Často mívám hlavu zahlcenou myšlenkami, které nedokážu odehnat. V takových chvílích, a také pravidelně před usnutím, si pouštím audioknihy. Odvedu své myšlenky do jiného světa a jsem pak schopna např. usnout nebo překonat sociální fobii a vyjít ven mezi lidi. (Magda, peer lektorka)

Zrak

Umožňuje nám vnímat světlo, tvary, barvy, kontrasty, vzdálenost a významně ovlivňuje naši orientaci v prostoru.

Na co se rád/a dívám:

1. ZÁPAD SLUNCE
2. VÝTVARNÉ UMĚNÍ
3. _____
4. _____
5. _____

V době depresí a úzkostí ztrácí svět okolo mě své barvy a stává se černobílý a ponurý. Vyhledávám své fotografie, které jsem pořizovala v době, kdy mi bylo lépe, a které mám spojené s příjemnými vzpomínkami. A říkám si: “Zase bude dobře.” A to i přesto, že občas bývám v takovém stavu, že tomu nevěřím. Ale zpětně už vím, že i tak to pomáhá. (Magda, peer lektorka)

Čich a chuť

Tyto smysly spolu úzce souvisí a obzvláště čich ovlivňuje i chuť. Neboť bez čichu není chuti.

Co mi voní a co mi chutná:

1. ŮNĚ RŮŽE
2. CHUŤ JAHOD
3. _____
4. _____
5. _____

Jakmile se začne zhoršovat můj psychický stav, často ztrácím chuť k jídlu a není nic, co by mě potěšilo. Přestože mám ráda kávu a čokoládu, v této době je to pro mě jenom tekutina a kousek hmoty bez chuti. Zjistila jsem ale, že i přesto mohu vnímat vůně. Obklopuji se příjemnými vůněmi, zvláště těmi, které mám spojené s příjemnými zážitky. (Magda, peer lektorka)

Vnitřní svět a naše potřeby

Kromě toho, že našimi smysly vnímáme okolní svět, můžeme naši **pozornost také zaměřit na náš vnitřní svět** – na naše potřeby a na to, co nám říká naše tělo.

V důsledku zátěže můžeme být zahlceni myšlenkami, a přestaneme si všímat toho, co naše tělo potřebuje, a tak např. zapomeneme dostatečně pít, nejdeme spát včas, neodpočíváme, jíme nepravidelně, nevěnujeme pozornost tomu, že nás něco bolí atd. Pokud tyto signály dlouhodobě přehlížíme, může se prohlubovat naše duševní nepohoda.

V jaké poloze nejraději odpočívám?

1. NAPŘÍKLAD V KŘESLE STOČENÝ/Á DO KLUBÍČKA
2. _____
3. _____

Když se zaměřím na sebe, co vnímám jako první?

1. NAPŘÍKLAD TLLUKOT SRDCE
2. _____
3. _____

V které části dne mám nejvíce energie?

1. _____
2. _____
3. _____

Pracovní list: Co nyní potřebuji

Co nyní potřebuji?

Než se znovu vrátíte k přemýšlení o svých starostech, zkuste si odpovědět na následující otázku: Co právě teď potřebuji? Můžete ji doplnit: abych dovedl problém unést, abych na to měl sílu, aby mi bylo lépe...

Zde můžete napsat, co vás samotné napadá:	
Zde můžete napsat, co vás samotné napadá:	
Cítit náklonnost, pochopení	
Nebýt sám	
Být součástí party	
Přátelství	
Lásku	
Usmíření	
Být přijímán, jaký jsem	
Dotek	
Ocenění, uznání	
Obohatit druhé	
Nezávislost, svobodu	
Mít prostor nebo čas pro sebe	
Mít na věci vliv	
Dělat věci svým tempem	
Cítit se v bezpečí	
Získat pomoc a podporu	

Moci se spolehnout, důvěřovat	
Stabilitu, předvídatelnost	
Klid, odpočinek	
Pohyb	
Tvořit	
Být spontánní	
Pokrok	
Smysl	
Soustředit se	
Vědět, rozumět	
Být informován	
Zábavu a potěšení	

Co v tuto chvíli pro sebe vnímám jako nejdůležitější?

Moje nápady, co pro to mohu udělat?

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE ZOTAVENÍM

1.3 Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá?