Financováno Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE ZOTAVENÍM

1.4 Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu?

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 čtvrtou kapitolu tématu „Jak podpořit své zotavení“. Zaměříme se na otázku, jaké místo v našem životě má nemoc, jaký vliv má na to, jak o sobě přemýšlíme a jak se vnímáme. Budete mít možnost připomenout si silné stránky a kvality, které vás mohou ve vašem zotavení podpořit.

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/

Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu

Krásným příkladem víry v sebe je zplnomocnění. Objevení vlastní moci. Často, po dobu trvání nemoci, jsem se nevěděl, odkud se mám odrazit. Tápal jsem na dně a hledal co by mi pomohlo. Jednoho dne jsem si však uvědomil, že duševní nemoc je na úrovni duše a dokud je moje tělo v bezpečí, má co jíst a má střechu nad hlavou, jsem v bezpečí. Mohu se opřít o realitu. Teď, může do mé hlavy přijít cokoli. všechno pomine. Pochopil jsem svou vlastní moc díky realitě, která je stabilní. V jedné anglické písni se zpívá. Chci být svobodný, být sám sebou, vidět sebe jaký ve skutečnosti jsem. Právě to mohu díky tomu, že se ráno vzbudím a mám jistotu, že nemocná duše se může opřít o zdravé tělo. (Tibor, peer lektor)

Moc dobře vím, že sebevědomí nejde ruku v ruce s úspěchy v životě. Těch jsem měla od malička hodně, a přesto jsem si dost nevěřila. Má nemoc mě toho hodně naučila a mimo jiné i to, jak být sebevědomější. Jak mít více ráda sama sebe a být k sobě laskavější.

Více si uvědomuji své silné stránky a snažím se realizovat tam, kde je naplno využiji. Je pro mě smysluplné pracovat v péči o duševní zdraví a pomoci tak ostatním, které potkaly podobné zdravotní problémy, aby se začali zotavovat a mohli žít lepší život. (Magda, peer lektorka)

Stigmatizace je bariérou na cestě zotavení

STIGMA je pojem, kterému nějak v zásadě rozumíme jako negativnímu očekávání vůči konkrétnímu člověku nebo skupině lidí.

Aspekty stigmatizace

- NEZNALOST: nedostatek informací
- PŘEDSUDKY: tady se jedná o postoje, negativní očekávání, která však nemusí být nutně spojeny s diskriminací
- ·DISKRIMINACE: na rozdíl od předsudků se jedná o reálné chování, kdy může být člověk například odmítnut u výběrového řízení na pracovní pozici.

Sebestigmatizace (self-stigma)

lidí s duševním onemocněním je ze své podstaty úzce spjatá se stigmatizací veřejnou. Sebestigmatizace vzniká, pokud člověk zná společenské předsudky, které se vztahují k dané skupině, souhlasí s nimi a aplikuje je sám na sebe.

Destigmatizace

Jedná se o jakousi změnu postojů, které jsou společností vůči duševně nemocným zastávány, čehož lze docílit zejména lepší informovaností široké veřejnosti, třeba právě poskytnutím dostatku informací.

Co dělat proti stigmatizaci a sebestigmatizaci

- Vnímat sám sebe rovnocenně
- Uvědomit si své silné stránky
- Smysluplné životní role
- Informace o problematice

Destigmatizační programy

Aktivně u nás působí několik různých sdružení či organizací, které se destigmatizací ve vztahu k lidem s duševním onemocněním zabývají.

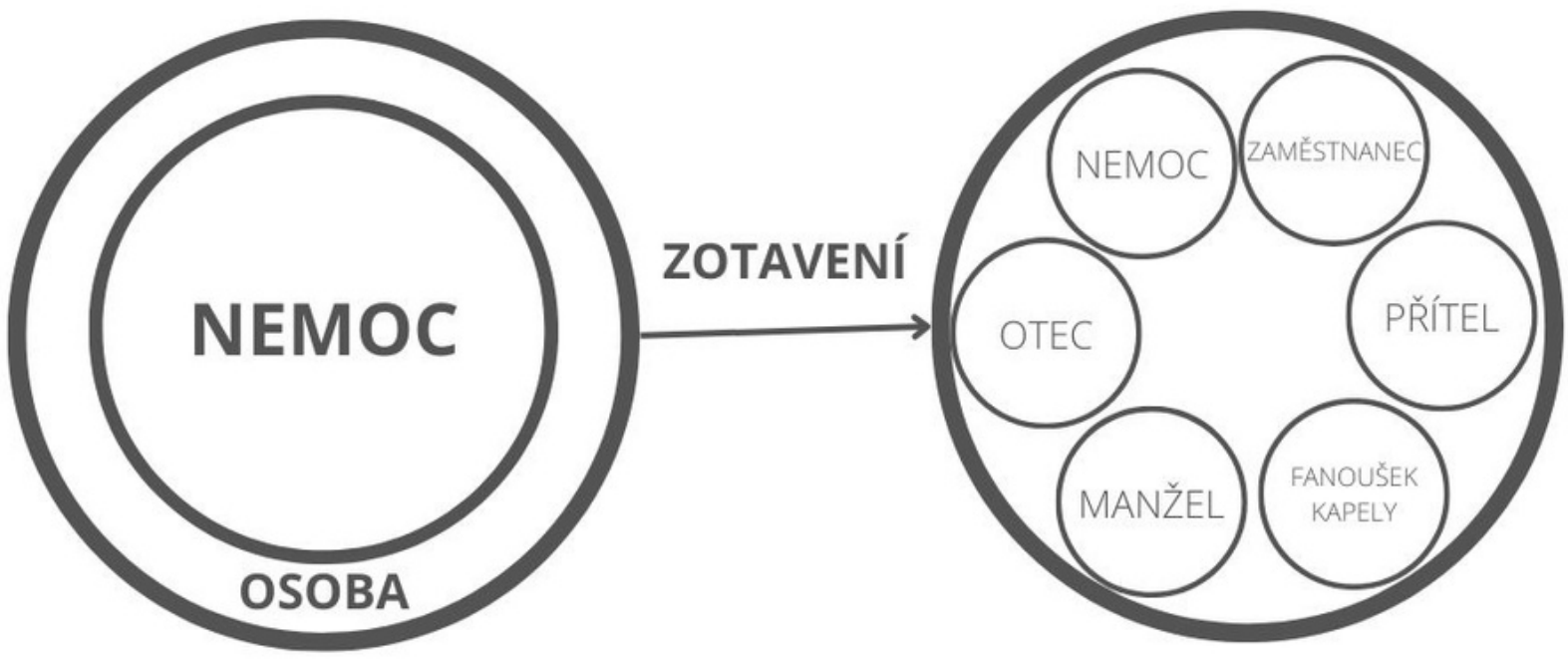
https://www.cmhcd.cz/stopstigma/uvod/

https://www.psychiatrie.cz/deni-zdravotni-a-socialni-politika/deni-destigmatizace

https://www.reformapsychiatrie.cz/projekty/destigmatizace-nudz

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 Raginse

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?

Pracovní list: Moje silné stránky a kvality

Moje silné stránky a kvality

Věci, ve kterých jsem dobrý/á:	Komplimenty, které jsem dostal/a:
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Co mám rád/a na svém zevnějšku:	**Těžkosti, které jsem překonal/a:**
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Pomohl/a jsem ostatním tím, že:	**Věci, které mě dělají jedinečným/ou:**
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Čeho si nejvíce vážím:	**Momenty, kdy jsem udělal/a druhé šťastnými:**
1. 2. 3.	1. 2. 3.

TherapistAid.com, 2015

Došli jsme na konec tématu *“Jak podpořit své zotavení”*. Zamyslete se, prosím, nad jednotlivými setkáními a poznamenejte si pro sebe důležitá slova nebo sdělení, která si odnášíte a oslovila vás.

Co si z těchto setkání pro sebe odnášíte? Co pro vás bylo nejdůležitější?
Skvělá práce! Poděkujte si, prosím, za účast a napište, za co byste se ocenili.

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE ZOTAVENÍM

1.4 Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu?