NÁVRAT Z NEMOCNICE: JAK MOHU SÁM SEBE PODPOŘIT

MODUL 3: BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE

Setkání 3: struktura a popis

CO PRO SEBE MOHU DĚLAT, ABYCH SE CÍTIL/A DOBŘE

Cíl: Zaměřit pozornost na to, co můžeme pro sebe udělat každý den, abychom se cítili dobře a podpořili svou duševní i fyzickou pohodu. Zdůraznit důležitost pohybu a fyzické aktivity, zaměření na tělo a naše smysly. Seznámení se všímavostí (mindfulness).

Program	Instrukce	Časový rozvrh	Poznámky, podmínky, vybavení
Uvítání	Přivítání a stručné představení programu setkání – jakým tématům se setkání bude věnovat, připomenutí přestávky. Lektoři se také účastníků zeptají, zda by chtěli na úvod něco konkrétního k tématu setkání sdílet.	5 min	Pracovní sešit Psací potřeby
Skupinové dohody	Požádat účastníky o připomenutí skupinové dohody, každý může dle svého uvážení sdílet pravidlo, které je pro něj osobně důležité.	5 min	Skupinová dohoda (Manuál pro lektory)

Financováno Evropskou unií

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

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

Rozehřátí a představení se navzájem	Lektoři požádají účastníci, aby nahlas sdíleli 5 různých věcí, které jim pomáhají cítit se dobře. Účastníci sdílí své nápady a zkušenosti v kruhu.	5 min	Lektoři také sdílí konkrétní příklady věcí, které jim pomáhají cítit se dobře.
Hlavní téma 1. část	**Cíl:** Duševní pohoda. Co pro sebe mohu udělat, abych se cítil dobře: fyzická aktivita, tělo a mysl.		
	Lektoři krátce uvedou téma **Cvičení, škála: Jak hodnotím péči o své duševní a fyzické zdraví?** Lektoři vysvětlí, jak bude cvičení probíhat. Na zem umístí škálu duševní a fyzické pohody a požádají účastníky, aby se **zamysleli, do jaké míry pečují o své duševní a fyzické zdraví**. Požádají účastníky, aby se postavili podél čáry na podlaze s číselnými hodnotami a vybrali si takové místo, které odpovídá jejich vlastnímu hodnocení. Lektoři kladou účastníkům otázky: • *Proč jste si vybral/a právě tohle místo?* • *Co děláte pro své fyzické a duševní zdraví?* Každý z účastníků řekne nahlas, jakou číselnou hodnotu na škále si vybral, vysvětlí proč a může sdílet, co pro své fyzické a duševní zdraví už dělá.	25 min	Lektoři uvedou téma, viz příslušný text v pracovním sešitě. Budete potřebovat: pásky nebo proužky s čísly 0, 25, 50, 75, 100. Lektoři nalepí na podlahu pásku nebo nakreslí pomyslnou čáru, na jejímž jednom konci je 0 a na druhém 100, a na čáru umístí lístečky s 0 na jednom konci a 100 na druhém.

	Lektoři se také účastníků zeptají, na jakém čísle na škále by si přáli být. Účastníci opět sdílí konkrétní číselnou hodnotu. Lektoři požádají účastníky, aby si číslo zapamatovali (nebo zapsali do svého pracovního sešitu). Všichni se vrátí zpět na své místo, kde seděli před cvičením.		
PŘESTÁVKA			
Hlavní téma 2. část	**Cíl:** Co mi dělá dobře na duši a na těle, co dalšího bych pro sebe mohl/a udělat.		
	Lektoři uvedou téma: Co dalšího pro sebe mohu udělat, abych se cítil dobře a v rovnováze? Co můžeme udělat pro svou mysl a tělo? Co byste rádi ve svém životě nově začali dělat? **Cvičení: Věci, které mi mohou dělat dobře na duši a na těle** Účastníci najdou v pracovním listě různé náměty na aktivity, které mohou člověku pomoci, aby se cítil dobře. Každý účastní pro sebe vybere konkrétní možnosti z nabídky (maximálně 10) a označí si je v pracovním listě.	15 min	Lektoři rozdají pracovní listy: jeden rozdává, druhý zatím uvede cvičení.

	Když si účastníci označí vybrané aktivity (podtrhnou v pracovním listě), lektoři je vyzvou, aby se zamysleli: • Které z aktivit by skutečně mohli začlenit do svého každodenního života • Co je potřeba udělat, aby se vybraným aktivitám mohli věnovat nebo je do svého běžného života zařadit (vyhledat informace, zajistit si konkrétní potřeby či pomůcky, finanční zdroje, udělat si čas, dopravit se na místo konání apod.) Lektoři požádají skupinu o zpětnou vazbu a vyzvou každého účastníka, aby sdílel 1-2 aktivity, které si v pracovním listě vybral, a jak je zkusí začlenit do svého každodenního života. Lektoři se zeptají, jestli se účastníkům podařilo najít 5 aktivit, které by jim mohly pomoci cítit se dobře. Lektoři diskutují s účastníky o tom, zda by vybrané aktivity mohly přispět k tomu, aby dosáhli číselné hodnoty na škále, na které by si přáli být (číslo, které si vybrali v rámci cvičení se škálou). Účastníci mohou během diskuse sdílet své postřehy.		
	Mindfulness (všímavost) Lektoři uvedou základní principy mindfulness a cvičení zaměřených na zklidnění těla a mysli. Souvislosti: Neuroplasticita je schopnost mozku měnit se. Ve studiích MRI, SPECT a EEG se potvrdilo, že mindfulness	20 min	Lektoři uvedou téma, viz příslušný text v pracovním sešitě.

	dokáže měnit dočasné struktury a fungování mozku. Studie ukazují zlepšení v oblasti seberegulace, nálady, duševní pohody, sebeúcty, soustředění, spánku, zdraví, závislosti, paměti a mnoha dalších. Cvičení mindfulness je tedy skvělým způsobem, jak v mozku spustit pozitivní neuroplastické změny. **Cvičení** Lektoři představí cvičení zaměřené na všímavost a účastníci si ji mohou prakticky vyzkoušet. Lektor: • *Posaďte se na židli nebo na podlahu, kde si podepřete záda polštářem.* • *Narovnejte záda, ale zůstaňte uvolnění.* • *Můžete zavřít oči.* • *Pokud sedíte na židli, položte chodidla na zem. Pokud sedíte na podlaze, sedněte si do tureckého sedu.* • *Ruce nechte přirozeně klesnout k bokům, dlaně položte na stehna.* • *Pokud se v dané pozici přestanete cítit pohodlně, klidně si udělejte přestávku nebo si sedněte jinak.* **Další pokyny najdete v pracovním sešitě.**		Lektor vede cvičení, peer lektor se snaží zajistit ticho a klidné a bezpečné prostředí. Je potřeba malý zvonek. Lektor zazvoní na zvonek na konci každého cvičení.

Uzavření tématu setkání	Lektoři vyzvou účastníky, aby sdíleli, co si odnesli z předchozího cvičení. Lektoři mohou klást následující otázky: • *Dařilo se vám zaznamenat, kdy se vaše mysl zatoulala a kdy se vám v hlavě objevily myšlenky?* • *Dařilo se vám sledovat, jak vzduch vstupuje nosními dírkami a odtud do břicha?* • *Všimli jste si nějakých vjemů či pocitů ve svém těle?*		Účastníci sdílí, co zažili, co se v průběhu cvičení a na jeho závěr stalo s jejich myšlenkami a pocity.
Evaluace	Lektoři krátce uvedou dotazník zpětné vazby a požádají účastníky o vyplnění.	2–5 min	Dotazníky zpětné vazby
Rozloučení	Lektoři poděkují účastníkům za účast na setkání a připomenou termín a téma příštího setkání.	2–5 min	

Vzdělávací program a veškeré 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.