Financováno
Evropskou unií

# Návrat z nemocnice
## Jak mohu sám sebe podpořit

# BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE
## OSOBNÍ PRŮVODCE

## 3.2 Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí

**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 druhou kapitolu tématu „Bezpečí a návrat z nemocnice“. Najdete v ní následující příběhy, informace a cvičení.

Bezpečí doma

Cvičení: Čemu se vyhnout

Co jsou spouštěče?

Cvičení: Zjistěte, jaké jsou vaše spouštěče

Jak si vytvořit své vlastní bezpečné místo?

Cvičení: Kroky k vytvoření bezpečného místa

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/

# Moje bezpečné místo

## Bezpečí doma

Krize duševního zdraví může narušit rytmus běžného života. Může být pak užitečné zamyslet se nad tím, jak o sebe pečovat, znovu si zvyknout na běžný každodenní život a vytvořit si vyhovující denní režim a zvyklosti. Níže uvádíme některé z možností, ze kterých si můžete vybrat. Najděte si pro sebe vhodný způsob, jak obohatit svůj každodenní život, zachovat si ve svých dnech věci, které vám vyhovují, nebo se naopak naučit něco nového, což může být zábavné a zároveň to může posílit vaše sebevědomí.

V literatuře je po krizi doporučováno:

- Věnovat pozornost a být vnímaví ke světu kolem sebe, svým pocitům a tomu, jak se cítíme v oblasti duševního zdraví.
- Přijmout podporu přátel a blízkých lidí.
- Vyhradit si čas na terapeutické aktivity.
- Pečovat o vztahy a svůj společenský život.
- Pečovat o své fyzické zdraví. nás baví.
- Kontaktovat organizaci, která nabízí možnosti podpory.
- Vyzkoušet něco nového nebo znovu objevit starý koníček.
- Udělat něco hezkého, ukázat někomu, že nám na něm záleží.

Pokud se začnete cítit provinile nebo velmi smutní, je třeba okamžitě vyhledat pomoc. Vypořádat s následky krize může totiž být velmi obtížné.

Sami sebe znáte nejlépe. Z předchozích krizí se můžete poučit. Zamyslete se nad svými zkušenostmi a na další stránce si do cvičení napište, čeho se chcete do budoucna vyvarovat a co vás naopak podpoří.

### Cvičení: Čemu se vyhnout

| Čemu se vyhnout | Co mě podporuje, abych to zvládnul? |
|---|---|
| Např: Nechci neustále myslet negativně | Dívám se z okna do přírody, vezmu si knihu s hezkými či inspirativními myšlenkami atd. |
| Např: Nedodržení léčebného plánu | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Podělte se o své myšlenky ve skupině. Sdílejte jednu věc, které jste se rozhodli vyhnout.**

## Co jsou spouštěče?

Dny v našem živote se od sebe liší a každý může být jiný. Jsme vystaveni různým změnám v našem okolí – od změn počasí až po různé chování členů naší rodiny a cizích lidí na ulici. Každý den se cítíme jinak, a to i z hlediska naší fyzické pohody. Vše, co se děje kolem nás a v nás, nás samozřejmě ovlivňuje. Někdy nás nějaká věc rozesměje, jindy rozladí nebo potrápí. Nicméně v situaci, kdy jsme v životě prožili něco traumatického nebo jsme se museli potýkat s potížemi v oblasti duševního zdraví, se může kterákoliv z těchto změn, situací či událostí stát spouštěčem.

Spouštěče jsou tedy události, okolnosti, dokonce i myšlenky nebo pocity, které mohou vyvolat silnou emoční reakci. Můžete o nich přemýšlet jako o citlivosti, kterou jste si vypěstovali díky svým zkušenostem z minulosti. Například slyšet ohňostroj může být spouštěčem pro někoho, kdo byl ve válce, a proto na něj reaguje silným distresem. Přehled spouštěčů najdete v následujícím cvičení.

Spouštěče jsou pro každého z nás odlišné. Věc, která je pro jednoho člověka citlivá a funguje jako spouštěč, může u vás klidně projít zcela bez povšimnutí. Reagovat na spouštěče je zcela normální. Pokud však své spouštěče neumíme rozpoznat a nevíme, jak se v případě jejich působení zklidnit, může to způsobit krizi duševního zdraví.

Ve stresových situacích se často vyskytuje více spouštěčů. Působení několika spouštěčů najednou na nás má vždy silnější dopad.

### Co se stane, když jste vystaveni spouštěči?

Jak poznáte, že konkrétní spouštěč může ovlivňovat právě vás? Pravděpodobně ze zkušenosti víte, že jste se v těchto souvislostech necítili dobře. Existují různé signály či příznaky, které vám mohou naznačit, že se necítíte dobře nebo jste stísnění, a kterých si můžete všimnout u sebe nebo u druhých. Některé z nich najdete v následujícím přehledu:

- Úzkost
- Strach, zmatek
- Neklidné nebo opakované pohyby
- Hyperventilace (zrychlené nebo prohloubené dýchání), nedostatek vzduchu
- Těžký pocit na hrudi
- Pocení
- Pocit bolesti
- Pláč
- Pocit ztráty kontaktu se sebou
- Zatínání zubů
- Mluvení rychlým tempem
- Velmi hlasitý nebo velmi tichý hlas
- Nadávání
- Vyhýbání se očnímu kontaktu nebo intenzivní oční kontakt
- Výhrůžky, agrese

Lidem v okolí člověka, který má takové reakce, to může připadat náhlé nebo zvláštní, jako by reakce přišly zčistajasna. Řekněme, že někomu se vybavila opravdu nepříjemná vzpomínka a velmi se rozrušil. Co se bude dít dál, často záleží i na lidech v okolí, kteří o vzpomínce nevědí. Mohou situaci vystupňovat a zvýšit napětí tím, že přidají další spouštěče (například kritizují, mluví hlasitě), což může vést ke konfliktu nebo krizi duševního zdraví. Na druhou stranu mohou poskytnout podporu a útěchu. Stejně tak i vy sami můžete udělat nějakou relaxační aktivitu, abyste se uklidnili, pokud si všimnete spouštěčů nebo příznaků stísněnosti. O zklidňujících technikách budeme hovořit v průběhu dalších setkání.

Prozatím je důležité si uvědomit, že pokud se objeví příznaky stísněnosti, jedná se vždy o spouštěč. Protože každé lidské chování má svůj důvod!

## Cvičení: Zjistěte, jaké jsou vaše spouštěče

| Spouštěče | Jak se cítím? | | | | Můžete upřesnit, jak situace vypadá? |
|---|---|---|---|---|---|
| | Nevadí mi to | Trochu nepříjemně | Hodně nepříjemně nebo stísněně | Zahnaný do kouta a ve stresu | |
| Určité zvuky | | | X | | Např.: Vyděsím se, když slyším, jak někdo volá o pomoc nebo hlasité výbuchy. |
| Někdo na mě křičí | | | | | |
| Tlak, abych se choval tak, jak nechci | | | | | |
| Trávení času o samotě po určitou dobu | | | | | |
| Být kritizován | | | | | |
| Muset dělat příliš věcí najednou | | | | | |
| Nové události nebo neplánované okolnosti | | | | | |
| Nemít na výběr | | | | | |
| Hlasité zvuky | | | | | |
| Druzí lidé v okolí jsou rozrušení nebo ve stresu | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Mít zpoždění | | | | | |
| Druzí lidé mě nerespektují nebo se ke mně chovají neuctivě | | | | | |
| Druzí mě neposlouchají | | | | | |
| Druzí lidé se dotýkají mých věcí nebo je používají bez dovolení | | | | | |
| Druzí lidé na mě zírají nebo mě pozorují | | | | | |
| Být s někým v konfliktu nebo být přítomen konfliktu jiných lidí | | | | | |
| Vyvolání nepříjemné vzpomínky na negativní událost, kterou jsem v minulosti zažil | | | | | |
| Bolest nebo nemoc | | | | | |
| Některé pocity | | | | | |
| Některé tělesné prožitky | | | | | |
| Některé pachy, chutě, zvuky | | | | | |
| Být ve tmě | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Myslete na to, že dodržování každodenního režimu zvyšuje pocit bezpečí a snižuje pocit bezmoci a strachu způsobený nejistotou. Dbejte na to, aby ve vašem plánu na každý den byly zahrnuté užitečné i příjemné činnosti.

Doma se věnuji příjemným činnostem. Na konci každého dne si zapíšu alespoň 5 hezkých věcí, které se mi během dne staly. Nemusí to být zvlášť významné, např. že bylo hezky a svítilo sluníčko nebo že jsem si udělala něco dobrého k jídlu. Někdy se rozhodnu, že se na hezké věci během dne zaměřím a budu jich dělat více. Někdy si zapisuji věci, za které jsem vděčná. Ráda si dělám na každý den plán, abych pokaždé dělala i něco příjemného. (Ann, peer lektorka)

## Jak si vytvořit své vlastní bezpečné místo?

Mým bezpečným místem je můj současný domov. Mám to tam uspořádané tak, jak se mi to líbí. Protože chodím do práce, snažím se doma odpočívat. Zároveň ale nemohu doma zůstávat moc dlouho, protože pak mohou přicházet depresivní myšlenky. Snažím se tedy plánovat svůj čas tak, aby odpočinek a ostatní aktivity byly vyvážené. Doma mohu být sama sebou, pokud jsem unavená, vynechám na pár dní uklízení. Nejdůležitější je pro mě, abych dokázala vyjít s penězi - abych měla zaplacené daně, peníze na jídlo a další věci.

**Bezpečné místo může existovat také v naší mysli. Představuji si sama sebe na místě, kde jsem se cítila v bezpečí. Představuji si například, že sedím na vrcholu hory opřená zády o strom a cítím teplo slunce a jemný vánek. Každý si může sám pro sebe takové místo vytvořit. (Ann, peer lektorka)**

Bezpečné místo je místo, které vám dodává podporu, je pohodlné a uklidňující. Je dobré být v bezpečném prostoru. V předchozím cvičení jsme si vyzkoušeli, že každého z nás mohou rozrušit jiné události či podněty. Stejně tak každého z nás jiné věci uklidní. Následující otázky vám pomohou zamyslet se nad tím, jak by mohlo vypadat vaše bezpečné místo.

Cílem je, aby vám místo pomáhalo se zklidnit:

- Když se to jinde nedaří.
- Když zažíváte silné emoce.
- Když máte tendenci jednat impulzivně.

## Cvičení: Kroky k vytvoření bezpečného místa

**1. Promyslete, kde by mohlo být u vás doma nebo tam, kde bydlíte, vaše bezpečné místo.**

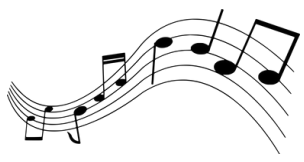
- Jako bezpečné místo můžete zvolit celou místnost nebo její část.
- Zamyslete se nad tím, jaké konkrétní místo u vás doma nebo tam, kde bydlíte, vám přináší klid a pohodu, kam chodíte relaxovat nebo kde jste prostě rádi a kde se cítíte dobře.
- Zamyslete se nad tím, zda byste ho chtěli a mohli nějak upravit nebo na něj něco přidat či doplnit.
- Zamyslete se nad tím, zda je vybrané místo možné využít kdykoliv a zda je snadno přístupné.

**Zde nakreslete plánek místnosti:**

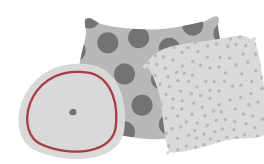
**2. Vyberte konkrétní charakteristiky, které pro vás vystihují bezpečné místo. S jejich pomocí můžete navrhnout, jak by mělo vaše bezpečné místo vypadat a vylepšit ho tak, abyste se zde cítili co nejlépe.**

- Různé vjemy a podněty, jako jsou vůně, zvuky atd., v nás vyvolávají různé pocity. Vyberte si takové, které se vám líbí a máte je rádi.
- Předměty či například barvy, které vám dělají dobře a vyvolávají ve vás pozitivní a příjemné emoce, se hodí na bezpečném místě využít.
- Promyslete, jaké jsou vaše konkrétní možnosti (velikost místnosti, rozpočet). Buďte realističtí. V případě potřeby hledejte možnosti, jak to udělat jinak.

**Pro své bezpečné místo jsem si vybral/a:**



| | |
|---|---|
| **Vůně:** | **Materiály:** |
| **Zvuky:** | **Předměty:** |



Sestavte si plán na vytvoření bezpečného místa:

- Proč je plánování důležité? Dobrý plán pomáhá ujasnit, čím začnete a co je důležité, a šetří váš čas. Vytvořte si plán, který dokážete splnit, budete tak mít větší jistotu, že se vám to podaří:-) .
- Když budete něco potřebovat nebo vám něco bude chybět, můžete požádat o pomoc příbuzné, přátele či blízkého, který vás podporuje.
- Při některých činnostech můžete potřebovat také pomoc řemeslníka či odborníka (malíře apod.).
- Je dobré mít na paměti finanční stránku a myslet i na rozpočet.

| Plán na vytvoření bezpečného místa | | | |
|---|---|---|---|
| **Aktivita** | **Datum** | **Rozpočet** | **Poznámky** |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **Do kdy:** | | | |

| |
|---|
| **3. Vytvořte bezpečné místo.** |
| **4. Bezpečné místo využívejte.** |

**Podělte se o své nápady se skupinou. Jak vaše bezpečné místo vypadá?**

# Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

**BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE** (OSOBNÍ PRŮVODCE)

3.2 Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí