Financováno
Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE
OSOBNÍ PRŮVODCE

3.3 Co pro sebe mohu udělat, abych se cítil/a dobře

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 udělat, abych se cítil/a dobře

4, Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

Právě otevíráte třetí kapitolu tématu „Bezpečí a návrat z nemocnice“. Najdete v ní následující příběhy, informace a cvičení.

Duševní a fyzická pohoda

Cvičení: Věci, které bych pro sebe mohl/a udělat každý den, abych se cítil/a dobře

Mindfulness (všímavost)

Cvičení: Mindfulness (meditace všímavosti)

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/

Co je dobré pro mé tělo a duši

Duševní a fyzická pohoda

Důležitou součástí zotavení je uznat, že nám stojí za to se o sebe dobře starat. Změna životního stylu, která podpoří naše zdraví, se může zdát náročná a dlouhodobě těžko udržitelná. To, jak se cítíte, může ovlivnit vaši schopnost vykonávat každodenní činnosti, vaše vztahy a celkové duševní zdraví. To, jak reagujete na své zážitky a pocity, se ale může v průběhu času měnit. Emoční pohoda je schopnost úspěšně zvládat životní stres, přizpůsobit se změnám a překonat náročná období.

Národní centrum pro emoční pohodu ve Spojených státech popisuje emoční pohodu jako uvědomění si, pochopení a přijetí svých pocitů a schopnost účinně zvládat změny nebo výzvy. Duševní pohoda vyžaduje především, abychom za ni přijali sami zodpovědnost. Za své zdraví jsme v první řadě zodpovědní my sami a musíme převzít osobní odpovědnost za svá rozhodnutí, která v souvislosti se svým zdravím děláme. I když si život s duševním onemocněním "nevybíráme", můžeme si vybrat, jak se k němu postavíme, a způsob, jakým se s výzvou žít dobře s nemocí vyrovnáme.

Zlepšení fyzického zdraví nás může podpořit ve zotavení z duševního onemocnění a pomoci zvládat jeho příznaky. Když se cítíme lépe, můžeme spíše zažívat naději, můžeme být ochotnější riskovat, růst a měnit se.

"Nejzdravější já" každého člověka je jiné. Máme různá těla, mysl, životní situace a lidi ve svém okolí, kteří ovlivňují náš život. Nejdůležitější je soustředit se na drobné krůčky ke zlepšení našeho zdraví a životního stylu, abychom se po fyzické stránce cítili dobře. Malé změny v našem životním stylu mohou v důsledku znamenat velké změny v našem zdraví. Dobře jíst, více se hýbat, méně nebo vůbec nekouřit a pravidelně absolvovat zdravotní prohlídky jsou důležité oblasti, ve kterých můžeme sami něco podniknouat a které podpoří naše zotavení.

Fyzická aktivita nám pomáhá udržovat zdravé srdce, krevní tlak, hladinu glukózy a hmotnost. Je to také přirozený způsob, jak zvýšit hladinu energie, zlepšit náladu, snížit pocity stresu, úzkosti a deprese a posílit sebevědomí.

Zahrňte do svého života více pohybu!

Chceme-li žít dlouhý a zdravý život, musíme se více hýbat. Zvýšená fyzická aktivita je důležitým prostředkem ke zlepšení vlastního fyzického zdraví. Doporučuje se, aby dospělí byli aktivní alespoň 21-22 hodin za týden. Stanovte si cíl hýbat se celkem 30 minut denně. Snažte se vydržet být aktivní alespoň po dobu 10 minut v kuse. Jednotlivé minuty můžete během dne posbírat drobnými aktivitami, například nepoužívat výtah a chodit po schodech. Chůze je skvělý způsob, jak zvýšit úroveň své aktivity, navíc ji lze provozovat většinou kdekoli a je zdarma. Snižte čas strávený u obrazovky tím, že budete méně sledovat televizi a méně času trávit na počítači. Zvažte zakoupení krokoměru a místo toho sledujte, kolik jste toho za den ušli. Stanovte si cíl ujít denně 2 000 kroků (asi 1,5 km).

Jak hodnotíte péči o své duševní a fyzické zdraví?

Cvičení: Věci, které bych pro sebe mohl/a udělat každý den, abych se cítil/a dobře

- připravit si 3 zdravá jídla a 3 zdravé svačiny: porce celozrnných potravin / porce zeleniny / menší porce bílkovin v každém jídle
- vypít alespoň 5-6 sklenic vody
- vyhýbat se kofeinu, cukru, nezdravým potravinám, alkoholu, nikotinu.
- cvičit po dobu nejméně 1/2 hodiny
- vystavit se venkovnímu světlu po dobu alespoň 1/2 hodiny
- užívat léky
- užívat vitamínové doplňky
- 20 minut relaxovat nebo meditovat
- psát si alespoň 15 minut deník
- strávit alespoň 1/2 hodiny zábavnou, příjemnou a/nebo kreativní činností
- získat podporu od člověka, před kterým mohu být upřímný, sám sebou
- zastavit se a zamyslet se: jak se mi daří po fyzické, emocionální a duchovní stránce
- jít do práce
- hrát na kytaru
- podívat se do zrcadla a říct o sobě 5 hezkých věcí
- ocenit sám sebe
- smát se
- hrát si s dítětem
- někoho obejmout nebo se nechat obejmout
- naslouchat a podpořit někoho druhého
- spát alespoň 7 hodin
- připravit si oblečení na další pracovní den
- přečíst si komiks
- číst oblíbené časopisy
- nedívat se na nic vážného v televizi
- udělat si čas na své koníčky (upřesněte)
- obejmout se s někým blízkým
- uklidit si doma či ve svém pokoji
- číst nebo psát poezii
- něčeho dosáhnout
- číst Bibli
- udělat něco intelektuálně náročného
- zacvičit si jógu
- poslouchat hudbu nebo sám zpívat či na něco hrát
- zavolat někomu
- přečíst si před spaním něco příjemného nebo uklidňujícího
- užívat léky na spaní včas a vyhýbat se činnostem, které stimulují
- udělat si přestávku v práci
- sepsat si seznam toho, co potřebuji udělat
- projít se v přírodě
- jít do lesa
- zajít do kina
- vytvářet umění
- jít na výstavu
- .....
- .....

Jaké aktivity byste rádi zařadili do svého života?

Jak je možné tyto aktivity skutečně zrealizovat a co k tomu potřebujete? Zjistit si potřebné informace, konkrétní potřeby či pomůcky, mít finanční zdroje, čas, dopravit se na místo apod.

Mindfulness (všímavost)

Všímavost je základní lidská schopnost být plně přítomen, uvědomovat si, kde jsem a co dělám, a nereagovat přehnaně na to, co se kolem mě děje. Všímavost je vlastnost, kterou má každý člověk, není potřeba ji složitě získávat, jen se musíme naučit, jak se s ní spojit a jak ji využít. Když například meditujeme, nepomáhá zaměřit se na to, co nám to přinese, je lepší jednoduše meditaci praktikovat. Přesto nám to něco přináší, jinak by to lidé nedělali.

Když jsme všímaví, prožíváme méně stresu a zvyšujeme svou výkonnost. Díky pozorování naší mysli získáváme větší porozumění a nadhled a jsme schopni věnovat více pozornosti tomu, jak se cítí druzí.

Mindfulness meditace, která se zaměřuje na všímavost, nám může nabídnout prostor, ve kterém není třeba nic posuzovat. Je možné otevřít se naší přirozené zvědavosti a jen pozorovat, jak naše mysl funguje. Na své prožitky a zkušenosti se tak můžeme podívat s laskavostí a otevřeností – jak k sobě samým, tak ke druhým lidem.

Cvičení: Mindfulness

Meditace všímavosti (Mindfulness meditace)

Cíl meditace všímavosti je jednoduchý: věnovat pozornost přítomnému okamžiku bez dalšího posuzování. Při cvičení ale určitě narazíte na to, že se to snáze řekne, než udělá.

Během meditace všímavosti se soustředíte na svůj dech, který vám pomůže zakotvit v přítomném okamžiku. Je normální, že se vaše mysl bude toulat. Jednoduše se vrátíte zpět do přítomnosti tím, že budete znovu a znovu vracet pozornost ke svému dechu. Chcete-li začít praktikovat meditaci všímavosti, postupujte podle níže uvedených pokynů.

Bloudění mysli – je normální, že se vaše myšlenky během meditace všímavosti toulají. Někdy vám může připadat, že udržet pozornost a soustředit se na dech vyžaduje neustálé úsilí. Nebojte se – je to normální. Místo abyste s myšlenkami bojovali, jednoduše si jich všímejte, aniž byste je hodnotili.

Někdy se můžete cítit frustrovaní nebo znudění. Je to v pořádku – jsou to je další pocity, kterých si můžete všimnout. Vaše mysl může začít plánovat nadcházející dny nebo přinášet obavy z něčeho, co musíme zvládnout. Všimněte si, kam vaše myšlenky směřují, a přijměte to, co se děje. Uvědomte si, že se vaše mysl zatoulala, a vraťte se svou pozorností k dýchání. Počítejte s tím, že tento postup budete muset znovu a znovu opakovat.

Kdykoli se vám to podaří, zaměřte se na svůj dech. Vytrvejte až do zazvonění (zvonek) nebo dokud nebudete připraveni skončit.

Dýchání

Začněte tím, že přenesete svou pozornost do přítomného okamžiku a budete si všímat svého dechu. Věnujte pozornost dechu, který vchází do těla a zase ho opouští. Zanedlouho se vaše mysl začne toulat a vytrhne vás z přítomného okamžiku. To nevadí. Všímejte si svých myšlenek a pocitů, jako byste byli vnějším pozorovatelem a sledovali, co se děje ve vašem mozku. Všímejte si toho a dovolte si vrátit se ke svému dechu.

Věnujte pozornost nádechu a výdechu. Nesnažte se dýchání ovlivnit a měnit, jen mu věnujte pozornost a soustřeďte se na pocity, které s dechem přichází. Pokud je vám to příjemné, pozorujte svůj dech hluboko v břiše. Vnímejte břišní stěnu, jak se při nádechu jemně rozšiřuje a při výdechu klesá zpět k páteři. Buďte jednoduše tady a teď v každém okamžiku, s každým nádechem. Nesnažte se nic dělat... nesnažte se někam dostat, prostě buďte se svým dechem. Při nádechu nebo výdechu a jen pozorovat...

Zaměřte pozornost na svůj dech a snažte se ji zde udržet... Jako byste pluli na vlnách svého dechu a plně si uvědomovali délku nádechu a délku výdechu, od jedné přítomné chvíle ke druhé.

Pokaždé, když si uvědomíte, že se vaše mysl od dechu zatoulala jinam, jednoduše si to uvědomte, jakmile to bude možné. Jemně ji vracejte zpět do břicha a do přítomnosti, zpět k pozorování vašeho dechu.

Zazvonění

Pozornost k tělu

Během cvičení budete věnovat pozornost fyzickým pocitům v celém těle. Cílem není změnit nebo uvolnit své tělo, ale spíše si ho začít všímat a lépe si uvědomit, jak se cítí. Nezabývejte se příliš tím, jak dlouhý čas cvičení věnujete, ale soustřeďte se na to, abyste postupovali pomalu.

Začněte tím, že se zaměříte na svá chodidla a na to, co zde cítíte. Všímejte si všech vjemů, jako je teplo, chlad, tlak, bolest nebo proud vzduchu, který se dotýká kůže na chodidlech. Pomalu přesouvejte svou pozornost na další části těla a postupujte směrem nahoru – na lýtka, stehna, pánev, břicho, hrudník, záda, ramena, paže, ruce, prsty, krk a hlavu. Věnujte jednotlivým částem těla dostatek času a všímejte si, jaké vjemy či pocity jsou s konkrétní částí těla spojené.

Když se dojdete až k hlavě, postupujte stejným způsobem zase zpět až k nohám a chodidlům. Nezapomeňte: věnujte každé části těla dostatek času, přesouvejte se mezi jednotlivými částmi pomalu a věnujte jim plnou pozornost.

Zazvonění

Pět smyslů

Otevřete oči

Následující cvičení vám může pomoci se rychle ukotvit v přítomnosti, když máte jen chvilku času. Cílem je všimnout si něčeho, co právě prožíváte každým ze svých smyslů.

Jakých 5 věcí vidíte? Rozhlédněte se kolem sebe a všimněte si 5 věcí, kterých jste si předtím nevšimli. Může to být vzor na stěně, světlo odrážející se od povrchu nebo drobný předmět v rohu místnosti.

Najděte 4 věci, které jsou spojené s dotykem. Můžete cítit spojení vašich nohou s podlahou či zemí, košili, kterou máte na sobě a dotýká se kůže na vašem těle. Vezměte do ruky nějaký předmět a vnímejte, jakou má strukturu a jaký je na dotek.

Jaké 3 věci můžete slyšet? Všímejte si všech okolních zvuků, které jste předtím odsunuli do pozadí, jako je klimatizace, cvrlikání ptáků nebo auta na ulici.

Jaké 2 vůně či pachy cítíte? Může to být vůně květin, kávy nebo čerstvě posekané trávy. Nemusí to ale být zrovna příjemný pach, je možné, že cítíte přeplněný odpadkový koš nebo kanalizaci.

Co můžete ochutnat? Strčte si do úst žvýkačku, usrkněte nápoj, snězte svačinu, pokud ji máte, nebo si prostě všimněte, jak máte v ústech. "Ochutnejte" vzduch, abyste zjistili, jaký je pocit na jazyku.

Počet vjemů pro jednotlivé smysly je jen orientační. Klidně jich můžete najít více či méně. Vyzkoušejte si cvičení také při nějaké činnosti, například při mytí nádobí, poslechu hudby nebo procházce.

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE (OSOBNÍ PRŮVODCE)

3.3 Co pro sebe mohu udělat, abych se cítil/a dobře