EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

# 4. CVIČENÍ: STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ ČASNÝCH VAROVNÝCH PŘÍZNAKŮ/SIGNÁLŮ

Pokud už díky včasným varovným příznakům/signálům dokážeme rozpoznat přicházející psychickou krizi, máme za sebou první dobrý krok k jejímu úspěšnému zvládnutí. Klíčem k odvrácení nastávající psychické krize je včasné uplatnění fungujících strategií. Těmito strategiemi může být cokoli, co nám pomáhá ke zklidnění, k úlevě od psychické zátěže a k lepšímu životnímu pocitu. Každý jsme jiný a každému také něco jiného pomáhá. Proto je třeba vytvořit si zásobu fungujících strategií pro mne samotného, takzvaně „na klíč“.
Do první tabulky si zkuste vypsat vše, co vám už někdy v minulosti takto pomohlo. V době krize není čas na experimenty a je třeba sahat po již vyzkoušených receptech. Pro inspiraci na získání dalších nových strategií vám slouží druhá tabulka tohoto cvičení, ve které vám nabízíme celo řadu nápadů na strategie, které fungují jiným lidem. Možná se v některé z nich také najdete, i když jste si na ni třeba v tuhle chvíli ani nevzpomněli. Pomocí nabídnutých znamének si můžete odlišit to, nakolik vám každá ze strategií připadá pro vás osobně užitečná.
Na závěr si ty nejlepší fungující strategie přepište do poslední tabulky tohoto cvičení a seřaďte si je podle toho, v jaké fázi časných varovných příznaků/signálů je můžete s úspěchem použít. Některé strategie mohou pomoci, když se nacházíme v počátečních fázích krize, ale později už nám třeba nefungují, protože jsou příliš slabé. Jiné naopak dokážou pomoci i když už je náš psychický stav horší.

Rozvoj a zlepšení služeb Komunitního centra pro Zotavení,
CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000758

## CVIČENÍ: JAKÉ STRATEGIE MI FUNGUJÍ?

| Moje fungující strategie |
| --- |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

# CVIČENÍ: NOVÉ STRATEGIE KE ZVLÁDÁNÍ ČASNÝCH VAROVNÝCH PŘÍZNAKŮ/SIGNÁLŮ

✓✓ Tento postup používám a vím, že je pro mě velmi užitečný

✓ Tento postup používám a vím, že je pro mě užitečný

? Tento postup jsem ještě nepoužil/a, ale myslím, že by pro mě mohl být užitečný

x Tento postup jsem ještě nepoužil/a, ale myslím, že pro mě moc užitečný nebude

xx Tento postup jsem používal/a a vím, že je pro mě rozhodně užitečný není

| **Strategie** | **Je pro mě užitečná?** |
|---|---|
| Oceňuji sama sebe | |
| Zařídím si, abych nebyl/a sám/sama | |
| Vyhýbám se kofeinu a cukru | |
| Vyhýbám se drogám nebo alkoholu | |
| Vyhýbám se delším obdobím nečinnosti | |
| Vyhýbám se delším obdobím osamocenosti | |
| Vyhýbám se stimulujícímu prostředí | |
| Jsem na sebe hodný/á | |
| Nechám se podržet někým, koho miluji | |
| Objednám se na brzký termín ke svému terapeutovi | |
| Změním negativní myšlenky na pozitivnější | |
| Uklízím | |
| Tancuji | |
| Dělám to, co mě baví | |

| **Strategie** | **Je pro mě užitečná?** |
|---|---|
| Dělám věci, které mě rozptýlí a odvedou od mých příznaků | |
| Raději myslím na „tady a teď“, než si dělat obavy z budoucnosti | |
| Přinutím se aspoň jednou denně opustit dům, domov | |
| Přinutím se ráno vstát | |
| Zahradničím | |
| Nechám si pomoct s prací v domácnosti | |
| Přijmu emoční podporu od lidí, kterým věřím | |
| Dopřeji si kontakt s mou spiritualitou | |
| Předám svoje platební karty člověku, kterému věřím | |
| Pochválím se | |
| Jdu na procházku přírodou | |
| Dopřeji si dlouhou jízdu, řízení | |
| Dopřeji si jízdu autobusem, vlakem | |
| Udělám si celodenní výlet | |
| Půjdu do podpůrné skupiny | |
| Půjdu do kostela | |
| Půjdu do tělocvičny | |
| Pomůžu někomu jinému | |
| Dělám si seznam zábavných činností, které mohu dělat a nevyžadují příliš úsilí | |
| Dělám si seznam věcí, ve kterých se dá vybít přebytečná energie (uklízení, umývání, vyplévání na zahradě) | |
| Držím se dál od lidí, kteří mě vystresují | |
| Dodržuju pravidelnou dobu usínání a vstávání, obojí v pravý čas | |

| **Strategie** | **Je pro mě užitečná?** |
|---|---|
| Udržuju se stále v činnosti | |
| Dodržuju svůj denní režim | |
| Pletu, háčkuju, čistím obuv | |
| Směju se | |
| Řeknu lidem, kterým věřím, jak se cítím | |
| Poslouchám hudbu | |
| Dám si dlouhou horkou koupel | |
| Prohlížím si fotky, stará alba | |
| Udělám si seznam věcí na den, které udělám | |
| Miluju se | |
| Nevzdávám svoji obvyklou rutinu | |
| Kreslím nebo se jinak tvořivě vyjádřím | |
| Hraju na hudební nástroj | |
| Dělám sport | |
| Hraju si nebo pečuju o svého mazlíčka, zvířátko | |
| Modlím se | |
| Čtu si | |
| Vzpomínám na dobré časy | |
| Odmítnu se cítit se provinile | |
| Relaxuju | |
| Připomínám si své úspěchy a co se mi kdy povedlo | |
| Vídám se pravidelně s přáteli a dalšími lidmi, kteří mě podporují | |
| | |

| **Strategie** | **Je pro mě užitečná?** |
|---|---|
| Strávím pár dní společně s rodiči, přítelem, příbuznými, abych se zbavil/a pocitu osamělosti | |
| Zůstávám ve známém prostředí | |
| Vyhýbám se velkým skupinám lidí | |
| Promluvím si se svým sociálním pracovníkem, terapeutem, dobrovolníkem | |
| Promluvím si s někým, kdo zažil stejné věci | |
| Promluvím se svým lékařem o medikaci (zvýšení, změny) | |
| Udělám si relaxační techniku jako je dechové cvičení, progresivní svalovou relaxaci nebo meditaci | |
| Budu se dívat na oblíbený TV pořad, film | |
| Budu dělat keramiku | |
| Budu pracovat se dřevem | |
| Napíšu článek nebo si budu vést deník | |
| Napíšu dopis, email přátelům | |
| Cvičím jógu | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## CVIČENÍ: STRATEGIE PRO RŮZNÉ FÁZE VAROVNÝCH PŘÍZNAKŮ/SIGNÁLŮ

| Strategie, postup | Ve které fázi mi pomáhá? | | |
|---|---|---|---|
| | Počáteční fáze | Střední fáze | Pozdní fáze |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |