recovery
škola zotavení

SEBEŘÍZENÍ

SELF Management

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

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

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

Sebeřízení v souvislostech

| pojem **sebeřízení** také **SELF management**, lze historicky zařadit do poloviny 20. století kdy jej začal používat profesor psychologie na Harvard University **Burrhus Frederic Skinner**

| průkopník experimentální psychologie a behaviorismu, v jeho pojetí se jednalo o formu sociálního inženýrství

| navrhoval rozšířené používání psychologických technik změny chování, především operantní podmiňování (učení na základě spontánních reakcí člověka), za účelem zlepšení společnosti a zvýšení lidského štěstí...

| chování lze cíleně měnit (B. F. Skinner, M. C. Clayton, S. Covey)

Sebeřízení v souvislostech

| proč už sám pojem SELF managment v nás může vzbuzuje nevoli?

| proč takové pojetí SELF managmentu vyvolává pocit podceňování intenzity emočních stavů duševně nemocných lidí?

| pojem SELF managment a jeho aplikace tak, jak o něm hovoří literatura o úspěchu, může být pro lidi s duševním onemocněním velmi vzdálený až frustrující

| nebylo by lepší rozvíjet **sebepoznání**

| každý se nějak **staráme sám o sebe**, provádíme tedy SELF managment?

Sebeřízení v souvislostech

| **Patrick Corrigan** profesor a proděkan Ústavu psychologie na Illinois Institute of Technology

| člověk v depresi často spotřebuje svou veškerou energii na obyčejné přežívání

| vydržet negativní pocity z toho, jak je unavený, jak se mu nechce nikam jít, nikoho vidět, nic nedělat – a uvědomování si toho všeho

| nazývá tuto každodenní činnost "práci", a překonávání překážek s tím spojených, sebeřízením/SELF managmentem duševního onemocnění

| kontrolou symptomů můžeme zmírnit krize a snížit tak rizika

Sebeřízení v péči o duševní zdraví

Patrick Corrigan

| praktický SELF managment, kontrola symptomů
| omezení dopadu symptomů a snížení počtu relapsů a rehospitalizací

Mary Ellen Copeland

| rozvojový SELF managment, zvládání nemoci
| osobní rozvoj, zdravý životní styl a zotavení
| smysluplné naplnění života i s nemocí
| wellness recovery action plan WRAP

Sebeřízení v péči o duševní zdraví příklady

- edukace (sama o sobě však není účinná), přesvědčování vs. diskuze
- zvyšování adherence k medikaci
- tréninky prevence relapsu (rozpoznávání časných příznaků)
- KBT (například trénink zvládání hlasů)
- rodinná psychoedukace
- sílící uživatelské a recovery hnutí v oblasti péče o duševní zdraví
- svépomoc, peer podpora - sdílení, naděje, osobní odpovědnost

Sebeřízení v péči o duševní zdraví
zvyšování adherence k medikaci

- psychoedukace, včetně rodinné - Preduka
- motivační rozhovory - kolo změny
- trénink dovedností - komunikace s lékařem
- behaviorální „sešívání“ - praktická finta
- zjednodušení režimu - léky jen večer..
- pomůcky – dávkovače, budíky
- sdílené rozhodování shared decision making

Sebeřízení v péči o duševní zdraví
sdílené rozhodování - shared decision making

- převratný trend v medicíně
- o výběru intervencí rozhoduje pacient podle svých priorit
- mnoho pro své zdraví mohou udělat nemocní sami...
- levnější léčba - sebeřízení vs. hospitalizace
- o kvalitě svého života ovlivněného nemocí můžeme rozhodovat sami
- významný i v jiných oblastech medicíny (diabetes)

Sebeřízení v péči o duševní zdraví

ITAREPS program prevence relapsu psychotického onemocnění

ITAREPS

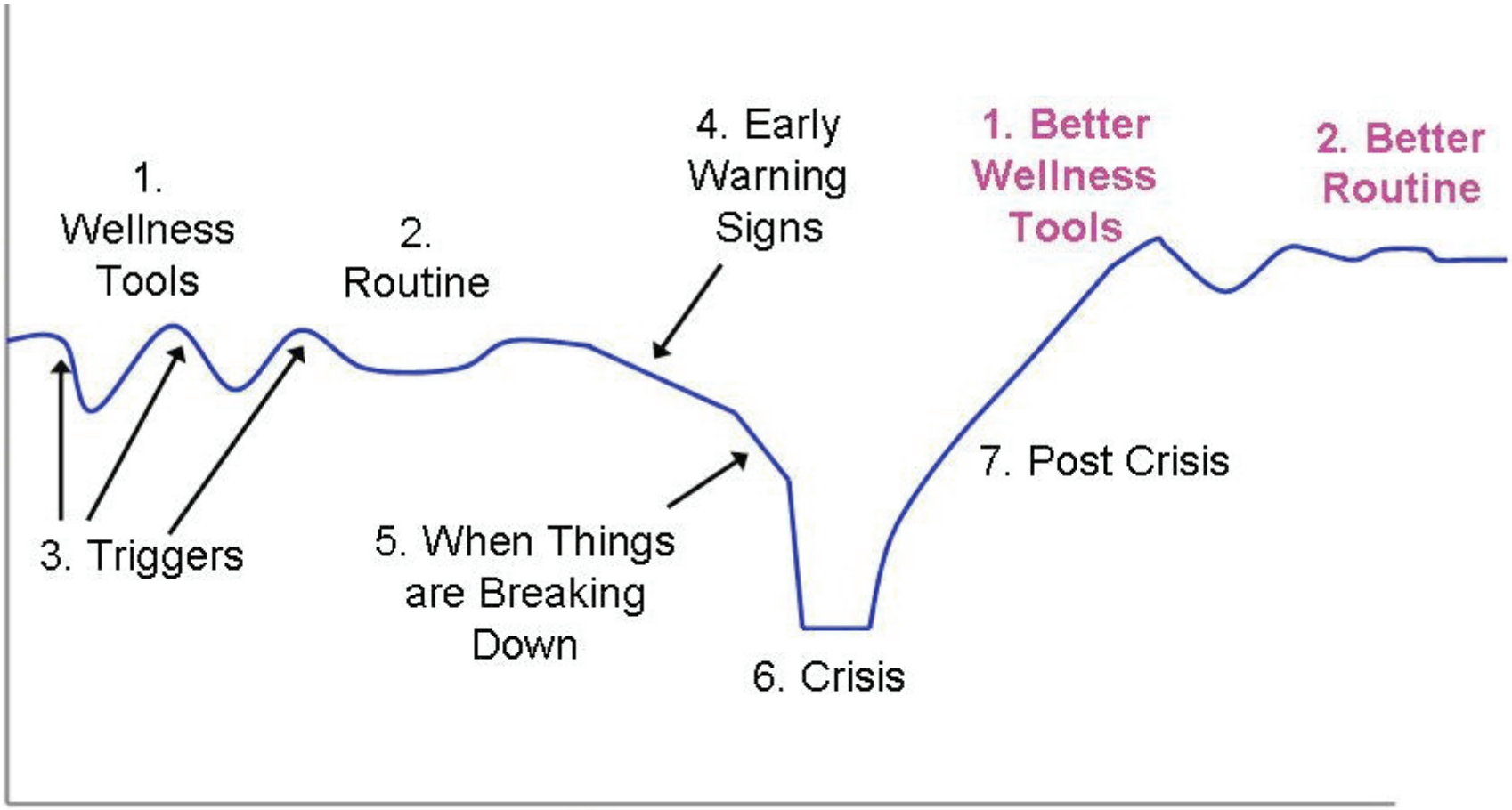
| pacient (rodinný příslušník) posílá sms každý čtvrtek
| v případě varovných příznaků - ALERT ambulantnímu psychiatrovi a doporučení zvýšit medikaci
| rozhoduje systému

R- ITAREPS

| pacient (rodinný příslušník) posílá sms každý čtvrtek
| v případě varovných příznaků - ALERT pacientovi, case managerovi a ambulantnímu psychiatrovi
| grafy, vyhodnocení, vše plně dostupné pacientovi
| pacient spolurozhoduje

Sebeřízení v péči o duševní zdraví

wellness recovery action plan WRAP



Sebeřízení v péči o duševní zdraví v akutních fázích onemocnění

- obzvlášť silná a naléhavá potřeba pomoci zvenčí
- vedení k základním denním návykům, sebeobsluhy a denního režimu
- pokračování v (alespoň některých) dosavadních činnostech
- dodržování léčebného režimu, užívání léků, zahájení terapie
- udržování (zbytků) víry ve zlepšení stavu
- doprovázení profesionálem se místy podobá „nesení“ klienta

Sebeřízení v péči o duševní zdraví v následných fázích nemoci

| docházení na terapii, a to i v dobách odporu k ní (bolestivá témata, apod.)

| postupné poznávání sebe sama

| nacházení nových fungujících modelů (myšlení, chování, fungování)

| opětovné posilování sebedůvěry a změny v sebehodnocení

| pomoc profesionálů je v této fázi mimojiné i v tom, že vnášejí režim, pomáhají jej klientovi dodržovat (trvají na něm), dodávají víru a pomáhají překonávat propady

| nejsilnějším prvkem pomoci je mezilidský vztah – „nejsem na to sám, někdo jde se mnou“ a víra „jde to, dokázali to jiní přede mnou“

Sebeřízení v péči o duševní zdraví ve fázích recovery

| usilováním o hlubší uzdravování „self“- duše

| další sebepoznávání a hledání nových, zdravějších postojů (k sobě, k ostatním, k životu)

| nalézáním/znovuobjevováním důvodů k radosti ze života

| odhalováním hlubšího smyslu života, bytí, možná nových aktivit, zájmů

| pomoc profesionálů v této fázi je především v důvěře ve vlastní síly klienta, v jejím vytváření a posilování - terapeut může být „jen někde nablízku“...

Sebeřízení v péči o duševní zdraví shrnutí

| sebeorganizace, plánování, utváření svého světa uvnitř i navenek

| umět zacházet se svou nemocí tak, aby se minimalizovalo riziko dekompenzace a přesto žít kvalitní život

| mít rád sebe sama jako svého bližního, dosahovat úspěchů a vychutnávat je

| semínko optimismu, které i v dobách deprese tiše čeká a vzchopí se a vystrčí malý výhonek

| vůle, víra, síla, vytrvalost, která mě nutí po každém pádu znovu vstát