

ZERO COERCION



ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_3

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.



INDEKSAS: MOKYMŲ MEDŽIAGA 3	Puslapis
DOC1_Pristatymas	3
DOC2_Garso ir vaizdo įrašų sąrašas	13
DOC3_Vertinimo klausimynas	14
DOC4_Skaitinys	16
DOC5_Pristatymas_2 sesija	19
DOC6_Kvapų kortelės	23
DOC7_Kortelės su tekstūromis	26
DOC8_Vertinimo klausimynas	27
DOC9_Dalyvių sąrašas	29
DOC10_Pristatymas_3 sesija	30
DOC11_Stimulų katalogas	37
DOC12_Komforto erdvės vietos pasirinkimo vadovas	47
DOC13_Poreikių sąrašas	48
DOC14_Pristatymas_4 sesija	49
DOC15_Planavimo lapas	56
DOC16_Pristatymas_5 sesija	58
DOC17_Kortelės apie komforto erdvės naudojimą	66





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 3_ KOMFORTO ZONOS KŪRIMAS

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► KAS TA KOMFORTO ERDVĖ?





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- Psichologiškai ir jausmiškai maloni erdvė, kurioje krizę patiriantis žmogus gali atrasti ramybę. Tai yra alternatyvi praktika, vengianti bet kokio tipo prievartos. Komforto erdvėmis siekiama susidoroti su iškilusiais sunkumais prieš jiems pereinant į sunkią formą.





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- Erdvė įrengiama pridedant patogių ir jaukių iš anksto parinktų elementų. Taip siekiama sukurti gerą atmosferą, kuri leidžia žmogui, patiriančiam sunkumų, atsipalaiduoti, nusiraminti ir išgyventi sunkų momentą.
- Erdvės tikslas – be jokių fizinių, cheminių tvardymų ar izoliacijos išvengti krizės.





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- Komforto zona "SANTA LUCIA DE CARTAGENA UNIVERSITETINĖJE LIGONINĖJE – ribinių būsenų skyrius.





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- Komforto zona žmonių su psichikos sveikatos sutrikimais centre.
SAMS fondas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

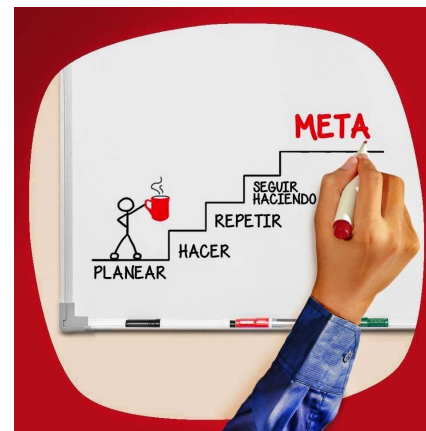


ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► Kaip sukurti komforto erdvę:

1. Išsirinkti vietą erdvei.
2. Išsirinkti, kokių interjero detalių norėsite.
3. Sudaryti biudžetą.
4. Sukurti komforto zonos išdėstymo planą.
5. Įgyvendinimas.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH



► Ką šiandien veiksime?

1. Šiandien mes žiūrėsime ir girdėsime skirtingus vaizdus ir garsus. Bandysime suprasti, kokios emocijos tuomet iškyla.
2. Vaizdai ar garsai, kurie yra malonūs, sukelia geras emocijas, gali būti komforto zonos dalimi.
1. Tam kad atrastume savus garsus ir vaizdus – juos visus įvertinsime skalėje nuo 1 iki 5. Geriausiai įvertinimus gavusius dalykus įtrauksime į komforto zonos ir jos biudžeto planą.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH



► Nuo ko pradėti?

1. Sekdami šia nuoroda rasite 2 aplankus, pavadintus “vaizdo įrašai” arba “garso įrašai”.
2. Atidarykite aplankus iš eilės ir peržiūrėkit kiekvieną failą. Neskubėkite. Svarbiausia pajusti, kokias emocijas ir jausmus jums sukelia tie garsai ar vaizdai.
3. Neužmirškite įvertinti kiekvieną duotą pavyzdį, prieš pereinant prie kito.
4. Pradėkime!



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVET SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERA ONAŽBO SE



HEALTHY TAUSTUMINE ADOL
RECOVERY COLLEGE



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GARSO ĮRAŠŲ SĄRAŠAS

- paukščiai
- upė
- lietus
- audra
- bangos
- folkloro muzika
- vėjas

VAIZDO ĮRAŠŲ SĄRAŠAS

- Žvaigždžių projekcija
- Lavos lempa
- Vinilai (paplūdimys, krioklys, miškas, ruduo, šiaurinė pašvaistė)
- Skirtingos spalvos sienos
- Paplūdimio vaizdo įrašas
- Lietaus / audros vaizdo įrašas
- Miško vaizdo įrašas

*Visi garsai ir vaizdai bus prieinami internetinėje platformoje, paspaudus ant norimo vaizdo ar garso.





VAIZDŲ IR GARSŲ ĮVERTINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 5 įvertink, kaip gerai jautiesi matydamas ar girdėdamas šios vaizdus ir garsus.

	KAIP GERAI JAUTIESI				
	1 NELABAI	2 TRUPUTĮ	3 VIDUTINIŠKAI	4 GANA GERAI	5 PUIKIAI
Paukščių čiulbėjimo garsas					
Upės čiurlenimo garsas					
Lietaus garsas					
Audros garsai					
Jūros bangų garsas					
Folkloro muzika					
Vėjo garsas					
Žvaigždžių projekcija					
Lavos lempa					
Paplūdimio nuotrauka					
Krioklio nuotrauka					
Miško nuotrauka					
Rudens nuotrauka					
Šiaurės pašvaistės nuotrauka					
Paplūdimio vaizdo įrašas					
Miško vaizdo įrašas					
Audros vaizdo įrašas					
Lietaus vaizdo įrašas					





Gali pridėti papildomų tau malonių vaizdų ar garsų.

	KAIP GERAI JAUTIESI				
	1 NELABAI	2 TRUPUTĮ	3 VIDUTINIŠKAI	4 GANA GERAI	5 PUIKIAI

Išvalgos:





KOMFORTO ERDVĖ – KAS TAI?

Komforto erdvė – tai alternatyvi terapinė priemonė, leidžianti išvengti prievartinių praktikų. Erdvės tikslas – palaikyti žmogaus gerą savijautą, o susidūrus su sunkumais – išvengti jų peraugimo į psichikos sveikatos krizę.

Metodai, kuomet naudojama jėga ir prievartinės priemonės iki šiol nepadėjo tvarkytis su simptomais ir apsaugoti nuo atkryčio. Prievartinių praktikų naudojimo etiškumas ir efektyvumas šiuo metu yra opi problema visame pasaulyje.

Minėdami prievartinę praktiką, mes kalbame apie psichikos sveikatos specialistų naudojamas priemones, skirtas kontroliuoti arba sutramdyti agresyvių elgesį. Prievartinės priemonės gali būti "formalios" ir "neformalios". "Formalios" prievartinės priemonės apima nesavanorišką guldymą į ligoninę, normalaus gyvenimo suvaržymą, izoliaciją, priverstinį vaistų vartojimą. Šios praktikos yra visiems žinomos. Ne ką mažiau svarbios yra ir mažiau matomos "neformalios" priemonės, pavyzdžiui, įtikinėjimas, aplinkinių įtaka, ar netgi grasinimas.

Tokių praktikų paplitimas ir populiarumas skiriasi priklausomai nuo Europos Sąjungos valstybės. Europos komitetas prieš kankinimą ir kitokį žiaurų, nežmonišką ar žeminantį elgesį ir baudimą bei Jungtinių Tautų Konvencija dėl žmonių su negalia teisių teigia, jog žmonės su psichikos sveikatos sutrikimais ypatingai dažnai nukenčia nuo žmogaus teisių pažeidimų.

Klasikinis aprašymas apibrėžia prievartinę praktiką kaip spaudimą išpildyti kito žmogaus norą ar veiksmą, su didele tikimybe pažeisti spaudžiamo žmogaus teises.

Prievartinis veiksmas visada yra patiriamas ir vertinamas iš dviejų pusių:

- a) Žmonės, naudojantys prievartą – kaip ir kodėl jie tai daro?
- b) Žmonės, patiriantys prievartą – kaip jie tai supranta ir kaip į ją atsako?

Šios pusės situaciją supranta ir vertina visiškai skirtingai. Specialistai, naudojantys prievartinę praktiką, tiki, kad žmogaus laisvės ir savarankiškumo sumažinimas, jo apribojimas padeda jam 'išgyti', atsikratyti teoriškai netinkamo elgesio. Tuo tarpu žmonės, prieš kuriuos yra naudojamos prievartinės praktikos, tai supranta kaip specialistų galios demonstravimą, neatsižvelgiant į žmonių jausmus ir norus.

Kelios priežastys, dėl kurių prievartinių priemonių naudojimas klinikinėse praktikose tapo tokia plačiai nagrinėjama ir diskutuotina tema:



- Praktikų ir procedūrų, kurios patenka į „priverstinio gydymo“ kategoriją yra labai daug psichikos sveikatos srityje;
- Prievartinių praktikų naudojimas nagrinėjimas įvairiose įstaigose, pavyzdžiui, lėtinių ligų ilgalaikės priežiūros įstaigose, uždaro tipo psichiatrijos ligoninėse (ilgalaikis priverstinis hospitalizavimas dėl įvykdytų nusikaltimų), socialinės globos namuose, žmonių su negalia globos įstaigose, jaunimo namuose, įprastose ligoninėse ir kitose įstaigose, prižiūrinčius pažeidžiamus žmones arba žmones su negalia.
- Kai kuriose šalyse pradėti leisti įstatymai, leidžiantys naudoti prievartinės praktikos psichikos sveikatos įstaigose ir netgi siūlantys naujus pritaikymo būdus, kaip pavyzdžiui, privalomas ambulatorinis gydymas.
- Etikos problemos dėl prievartinių priemonių yra vis plačiau nagrinėjamos tiek moksliniuose tyimuose, tiek politikos formavime. Tyrimai įtraukia įvairias prievartinės praktikos sritis. Analizuojamas pacientų sutikimo davimas, nagrinėjami požiūriai į prievartinės praktikas - tiek žmonių, kuriems taikoma ta praktika, tiek jas atliekančių specialistų. Greitosios pagalbos skyriuose ir psichiatrijos ligoninėse žiūrima, ar specialistai atsižvelgia į mokslškai pagrįstas rekomendacijas, kaip nuraminti žmogų, kuris elgiasi agresyviai ar padėti įveikti psichikos sveikatos krizę.
- Prievartinės praktikos naudojimas formuoja klaidingą visuomenės psichikos sveikatos sutrikimų supratimą ir kursto stigmą. Dėl to psichikos sveikatos priežiūros įstaigos sulaukė daugiausiai kritikos, kuri labiausiai pabrėžė žmogaus teisių pažeidimą.
- Prievartinių praktikų naudojimas patraukė žmogaus teisių organizacijų ir aktyvistų dėmesį. Jungtinės Tautos savo poziciją išreiškė parengdamos Konvenciją dėl žmonių su negalia teisių.
- Taikoma prievartinė praktika tampa psichikos sveikatos specialisto ir žmogaus, naudojančio paslaugas, epicentru. Jos naudojimas stipriai ir visam laikui paveikia santykį tarp specialisto ir žmogaus. Prievartinės praktikos naudojimas gali sugriauti pasitikėjimą ir neigiamai paveikti gydytojų nurodymų laikymąsi ir gydymo efektyvumą.
- Ką prievartinė praktika reiškia psichikos sveikatos specialistui ir paslaugų gavėjui yra mokslo bei profesinių asociacijų plačiai nagrinėjami klausimai.
- Klinikiniai ir moksliniai psichikos sveikatos tyrimai ieško alternatyvių pagalbo būdų, kurie padėtų sumažinti prievartinės praktikos taikymą psichikos sveikatos įstaigose.



Visi šie aspektai veda prie klausimo – kodėl prievartinės praktikos yra naudojamos psichikos sveikatos srityje?

Vienas iš svarbių veiksnių yra žmonių, turinčių sunkių psichikos sveikatos sutrikimų ir patiriančių krizę, sukeliama sunkumai jų artimiesiems ir aplinkai. Matomi schizofrenijos simptomai gali bauginti, o nenusipėjamumas kelti nerimą ir varginti. Tokioje situacijoje gydymas, kuris greitai panaikina simptomus atrodo patrauklus, nepaisant jo rizikos ir šalutinio poveikio. Sociologiniai tyrimai atskleidžia, kad žmonės, naudojęsi psichikos sveikatos paslaugomis, jautė specialistų stigmatizuotą ir neigiamą požiūrį į juos, kuris vedė prie prievartinių praktikų taikymo.

Įvairūs tyrimai priėjo prie išvadų, kad:

- Prievartinės praktikos neigiamai veikia žmonių orumą ir pasitikėjimą savimi. Jų taikymas dažnai veda prie gydymo nutraukimo ar netgi prie potrauminio streso sutrikimo.
- Šios praktikos nėra terapinės ir veiksmingos. Gydymas, taikant prievartines priemones, neveda prie atsigavimo ir dažnai prailgina buvimą psichikos sveikatos įstaigose.

LITERATŪRA

Begoña Beviá Febrer y Águila Bono del trigo (2018) . *Coerción y salud mental* . AE.
(Madrid)





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 3_ KOMFORTO ERDVĒS KŪRIMAS

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH



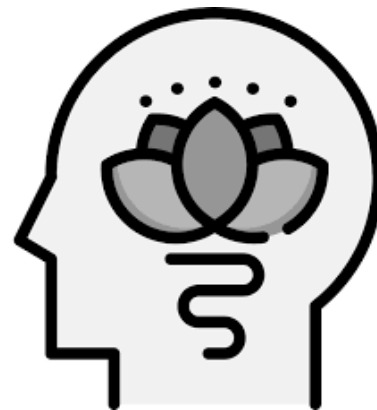
KĄ VEIKSIME ŠIANDIEN?

- ▶ Tęsime tyrinėjimą per pojūčius. Šį kartą tyrinėsime kvapus ir medžiagas.
- ▶ Ieškosime dalykų, kurie yra malonūs ir gerina savijautą, kad galėtumėte juos įtraukti į savo komforto erdvę.
- ▶ Turėsite progą išgirsti įvairius garsus, paliesti skirtingas medžiagas. Kiekvieną jų įvertinsite.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH



Išbandydami garsus ar medžiagas – neskubėkite! Svarbu įsiklausyti į save ir suprasti, kokią emociją kelia kiekvienas pateiktas daiktas. Nuoširdžiai įvertinkite kiekvieną garsą ar medžiagą. Jeigu kažkuri iš jų yra nemaloni ar erzina – taip ir užrašykite.

Prisiminkite, kad šio pratimo tikslas yra atrasti dalykus, kurie jus ramina, kelia malonumą, kad galėtumėte juos įtraukti į savo komforto erdvę.

Pradėkime!



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERA ONAŽIJO SE



WEADUJA TAISTUMINE ADEL
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

JAZMINAS



MĒTA



LEVANDA



MEDUS



ŠOKOLADAS



KAVA



APELSINAS



CITRINA



VANILĒ



BAZILIKAS



ROŽĒS



JŪROS VANDUO



ROZMARINAS



RAMUNĖLĖS



SANTALMEDIS



UOGOS



PATALŲ KVĖIKLIS



MIKADO KVAPAS



AROMATINIAI MAIŠELIAI





ANTISTRESINIAI KAMUOLIUKAI



PŪKINĖ PAGALVĖ



SĖKLŲ



ŠILDYKLĖS



ŠALDOMIEJI MAIŠELIAI



URNA SU RYŽIAIS, SMĖLIU, VANDENIU, LAPAIS,
ŠIAUDAIS, GLOTNIAIS AKMENIMIS





MEDŽIAGŲ IR KVAPŲ ĮVERTINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 5 įvertink, kokius jausmus sukelia šie kvapai ir medžiagos.

	Kaip gerai jaučiuosi				
	1 NELABAI	2 TRUPUTĮ	3 VIDUTINIŠKAI	4 GANA GERAI	5 PUIKIAI
Antistresiniai kamuoliukai					
Pūkinė pagalvė					
Sėklų pagalvėlė					
Karštos pūslės					
Šaldomieji maišeliai					
Urna su vandeniu					
Urna su ryžiais					
Urna su smėliu					
Urna su lapais					
Urna su šiaudais					
Urna su glotniais akmenimis					
Jazmino kvapas					
Ką tik išskalbtų drabužių kvapas					
Mėtos kvapas					
Medaus kvapas					
Šokolado kvapas					
Kavos kvapas					
Apelsino kvapas					





Citrīnos kvapas					
Vanilēs kvapas					
Bazīlīko kvapas					
Rožēs kvapas					
Jūros vandens kvapas					
Rozmarīno kvapas					
Ramunēliju kvapas					
Sandalmedžio kvapas					
Uogu kvapas					

Ižvalgos:





DALYVIŲ SĄRAŠAS

Data:
Sesija:

Tema:

<p>PRAŠOME ŽEMIAU PARAŠYTI, KOKIAI DALYVIŲ GRUPEI SAVE PRISKIRIATE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psichikos sveikatos specialistas• Artimasis• Žmogus, turintis schizofrenijos diagnozę• Kita	Parašas





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 3_ KOMFORTO ERDVĒS KŪRIMAS

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

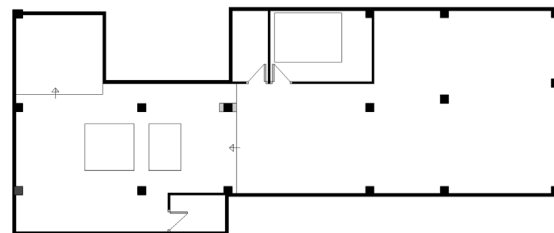
► Ką veiksime šiandien?

- Išsirinksime vietą komforto erdvei įrengti.
- Kaip išsirinktus stimulus įtraukti į savo komforto erdvę?





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH



Kaip išsirinkti vietą komforto erdvei įrengti?

- ▶ Pirmiausia reikia išsirinkti namų erdvę, kurioje norėtumėte įrengti komforto erdvę.
- ▶ Erdvė turi būti maloni, raminanti.
- ▶ Erdvė turėtų būti prieinama jums bet kuriuo momentu, kai jos prireikia.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH



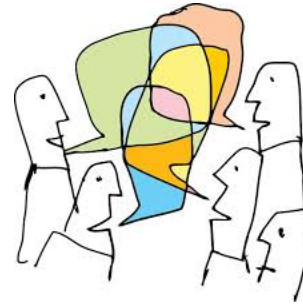
Kaip išsirinktus stimulus įtraukti į savo komforto erdvę?

- ▶ Visi jums malonūs garsai, vaizdai, kvapai, medžiagos, kuriuos išsirinkote praeituose užsiėmimuose, turėtų būti įtraukti į jūsų komforto erdvę.
- ▶ Kartu su savo artimuoju įvertinkite, kaip išsirinkti dalykai galėtų atsidurti jūsų erdvėje.
- ▶ Kaip įrengsite erdvę ir kur dėsime išsirinktas detales? Ar visos jos tilps į jūsų erdvę?
- ▶ Biudžetas – kokią pinigų sumą norite ir galite išleisti savo komforto erdvei?
- ▶ Ieškojimas alternatyvų dalykams, kurie man labai patinka, bet jų įsigyti ar įrengti negaliu.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

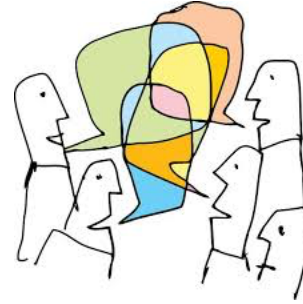


► Vieta

- “Kur įrengti savo komforto erdvę?”
 - Šį klausimą atsakysime naudodamiesi užduoties “**Kaip išsirinkti vietą komforto zonai įrengti**” patarimais.
 - Kiekvienas dalyvis kartu su savo artimuoju ieškos bendro sprendimo, kokios detalės kurtų raminančią atmosferą ir labiausiai tiktų erdvei.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH



► Išsirinktos detalės

- Ieškosite, kur galima įsigyti ansktesniuose užsiėmimuose išsirinktų dalykų.
- Sudarysite visų norimų dalykų sąrašą su jų kainomis ir apskaičiuosite galutinę sumą, kurios reikės erdvei įrengti.
- Labai svarbu sudaryti realistišką erdvės planą, tiksliai apskaičiuoti finansus, kad iš tiesų pavyktų įsikurti savo komforto erdvę ir ja naudotis.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERA ONAŽIJO SE



WEADUJA TAASTUMINE ADEL
RECOVERY COLLEGE



έδρα

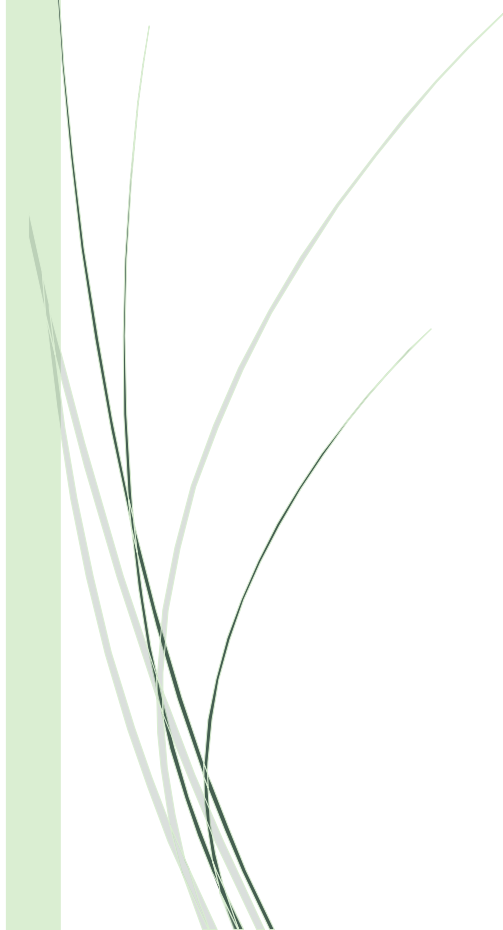
social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KATALOGAS

SENSORINIAI STIMULAI MANO KOMFORTO ERDVEI





VISUAL STIMULES

Žvaigždžiųprojekcija



Lavoslempa



Nuotraukos





Dažai



Video projekcijos (vanduo, lietus)



GARSINIAI STIMULAI

Paukščiai



Upė



Lietus



Audra





Bangos



Folklorinė muzika



Žingsniaisniege



Medžiūšlamėjimas



TEXTURES

Antistresinis kamuoliukas



Pūkinė pagalvė





Sėklų pagalvėlė



Karšta pūslė



Šaldomieji maišeliai



Urnos su skirtingais užpildais



Vanduo



Smėlis





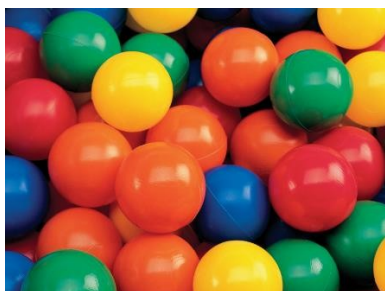
Pledas



Kilimas



Plastikiniai kamuoliukai



Masažo priemonės



UODŽIAMIEJI STIMULAI

Jazminas



Mėta





Levanda



Medus



Šokoladas



Kava



Apelsinas



Citrina





Vanilē



Bazilikas



Rožēs



Jūroslelija



Rozmarinas



Ramunėlė





Arbatmedis



Uogos



Ką tik išskalbtų drabužių kvapas



Mikado namų kvapas



Kvapnieji maišeliai



Cinamomas





Kuminas



Imbieras



KITI STIMULAI

VIZUALINIŲ IR AUDIO ELEMENTŲ JUNGINIAI APIE:

Gamtą



Muziką





KAIP PASIRINKTI VIETĄ KOMFORTO ERDVĖI ĮRENGTI

Kur aš įrengsiu savo komforto erdvę?

- Pagalvok apie vietą savo namuose, kurioje tau būna ramu, į kurią eini nusiraminti ar atsipalaiduoti, kuri pagerina savijautą, ar kuri tiesiog tau labai patinka.
- Įvertink, ar joje gali būti įrengti garsiniai, vaizdiniai ir kvapnieji dalykai, kuriuos mes peržvelgėme.
- Ar ta vieta yra tau prieinama bet kuriuo momentu? Lengvas priėjimas yra svarbu.
- Paaiškink, kodėl renkiesi šią vietą?
- Ar ta vieta naudojasi daugiau žmonių





VAIZDAI	KIEKIS (VNT.)	KAINA
GARSAI		
KVAPAI		
MEDŽIAGOS		
KITA		

IŠ VISO:			
----------	--	--	--





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 3_ KOMFORTO ERDVĒS KŪRIMAS

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

4 UŽSIĖMIMAS: KOMFORTO ZONOS ĮRENGIMO PLANAVIMAS

Ką veiksime šiandien?

- Šiame užsiėmime mes kursime komforto zonos įrengimo planą.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

Kodėl reikia planuoti?

- ▶ Tikslingas planas padeda mums susidėlioti veiksmų planą, tiksliai matyti ką, kaip ir kada reikia padaryti.
- ▶ Planas leidžia stebėti progresą ir matyti, kokiame įrengimo taške esame.

1 žingsnis: nusistatyti komforto erdvės “atidarymo” datą – kada ji turi būti pilnai įrengta?





ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

KOMFORTO ERDVĖS ĮRENGIMO PLANAS

- ▶ Šiandien sudarysime planą, kuriame sudėliosime dalykus, kuriuos turime padaryti tam, kad sukurtume savo komforto zoną.
- ▶ Nereikia įtraukti visko. Svarbu įtraukti darbus, kuriuos jums tikrai reikės atlikti. Jeigu sugalvojate papildomų veiklų, reikalingų jūsų komforto zonai įrengti, būtinai jas įrašykite į planą.



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

KOMFORTO ERDVĖS ĮRENGIMO PLANAS

- ▶ Internetinę plano sudarymo užduotį reikia atlikti taip: paspauskite ant norimos veiklos ir tempkite ją į tinkamą plano lentelės vietą.
- ▶ Sudėjus veiklas į planą, reikės kiekvienai jų sugalvoti atlikimo terminą. Šie terminai padės atlikti visus darbus laiku, kad spėtumėte įrengti erdvę iki savo “atidarymo” datos.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

TURĖKITE OMENYJE:

- ▶ Planas turi užrašų skiltį, kurioje galite užrašyti dalykus, į kuriuos reikia atsižvelgti kuriant erdvę.
- ▶ Bandykite sudaryti kuo realistiškesnį planą. Venkite pernelyg ambicingų tikslų. Išsikėlus nerealistinius tikslus ir jų neatlikus, tik be reikalo nusivilsite.
- ▶ Pabaigtą planą galima atspausdinti.

PRADĖKIME!





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ! 😊



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVET SLOVENSKE ZDRAVJE
KALNIAUSKAS



RECOVERY COLLEGE



édra

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4 UŽSIĖMIMAS

Užduoties internetinėje platformoje paaiškinimas: Dešinėje matysite planą (lentelę), o kairėje – veiksmų sąrašą. Ant veiksmų galima paspausti ir tempti juos į lentelės skiltį 'veiksmai'.

Išsirinkti dalykus, kurių norėčiau savo komforto erdvėje
Nuspręsti mano komforto erdvės vietą
Apskaičiuoti biudžetą
Nustatyti datą, kada mano komforto erdvė bus baigta
Nusipirkti išsirinktus dalykus
Įrengti komforto erdvę (svarbu tai daryti kartu su savo pagalbininku)
Nudažyti kambario sienas
Pakviesti artimuosius ar draugus, kuriuos norėčiau pamatyti
Paskambinti specialistams ir suplanuoti jų apsilankymą (santechnikas, mūrininkas, ...)



PLANAS		
VEIKSMAI	DATA	UŽRAŠAI

TERMINAS



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 3_ KOMFORTO ERDVĒS KŪRIMAS

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

5 UŽSIĖMIMAS: KAIP NAUDOTIS KOMFORTO ERDVE

Komforto erdvė **NĖRA:**



- ▶ Izoliacijos kambarys.
- ▶ Buvimas ne namie.
- ▶ Bausmė ar apdovanojimas.

Komforto erdvė **YRA:**



- ▶ Alternatyva izoliacijai ir suvaržymui.
- ▶ Naudojama tik esant norui, be prievartos.
- ▶ Naudojama jaučiant kylančias sunkias emocijas, norint nusiraminti. Tai nėra nei apdovanojimas už "gerą" elgesį, nei bausmė už "blogą".
- ▶ Naudojama prieš sunkioms emocijoms peraugant į krizę (pavyzdžiui, prieš prasidedant agresyviam elgesiui).



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

Tam kad geriau suprastumėme, kokiais momentais reikia rinktis būti savo komforto erdvėje, o ne kitoje namų erdvėje, mes atliksime vieną pratimą. Jį paaiškinsime naudodamiesi šiuo pavyzdžiu.





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

1- Pagalvokite apie namų erdvę, kuri yra maloni, bet nėra tikroji komforto zona. Mes ją vadinsime “Erdvė X”. Erdvė X:

- ▶ Joje galite pailsėti
- ▶ Ji yra įdomi, joje galima veikti veiklas, kurios padeda nuvyti neraminančias mintis
- ▶ Joje jaučiatės gerai ir patogiai
- ▶ Šioje erdvėje jums patinka leisti savo dienas, joje galima veikti jums patinkančias veiklas – žiūrėti televizorių, klausyti muzikos, skaityti, bendrauti su šeima, ilsėtis.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

2- Dabar pagalvokite apie vietą namuose, kurią pasirinkote kaip savo komforto erdvę.

Komforto erdvė:

- ▶ Nuramina kilusį nerimą, kurio nepavyko įveikti Erdvėje X
- ▶ Padeda nusiraminti kilus stiprioms emocijoms
- ▶ Padeda kontroliuoti savo reakcijas, kai tai daryti tampa sunku



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

PRISIMINKITE:

- ▶ Į komforto zoną jūs ateinate su tikslu suvaldyti savo emocijas, o ne praleisti laiką ir daryti mėgstamas veiklas. Komforto zonoje įrengti objektai yra skirti padėti sumažinti diskomfortą.
- ▶ Yra svarbu naudoti komforto zoną pagal paskirtį. Tik tada ji turės terapinių savybių ir padės pasijausti geriau ir išvengti prievartinių priemonių.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

Peržvelgę šią informaciją, galime atlikti minėtą pratimą.

Pratimo metu skaitysimė 10 skirtingų situacijų. Išklause jų, jūs turėsite įvertinti, kokią erdvę toje situacijoje turėtumėte rinktis ir pakelsite vieną iš kortelių „Erdvė X“ arba „Komforto erdvė“.

PRADĖKIME!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ! 😊



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVET SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERO ONAŽBO SE



HEALTHY TAUSTUMINE ADOL
RECOVERY COLLEGE



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INSTRUKCIJOS

- Pagalvok apie namų erdvę, kuri yra maloni, bet nėra tikroji komforto zona. Mes ją vadinsime "Erdvė X".
- Perskaityk situacijas ir išsirink tinkamą variantą.

1 SITUACIJA: Jaučiuosi šiek tiek susinervinęs, einu nusnūsti.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

2 SITUACIJA: Susiginčijau su draugu. Noriu nukreipti mintis ir nebegalvoti apie tai, todėl nusprendžiau pasiklausti.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

3 SITUACIJA: Negaliu miegoti, nes kaimynas triukšmauja. Jaučiu, kad tampu vis labiau suirzęs.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

4 SITUACIJA: Bandau pagelbėti su buties darbais, tačiau negaliu padėti tiek, kiek norėčiau. Jaučiuosi nieko vertas. Esu piktas ir man norisi verkti.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

5 SITUACIJA: Man atrodo, kad artimieji manęs nesupranta. Tampu vis piktesnis. Norisi trenkti į sieną. Nors žinau, kad to nepadarysiu.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

6 SITUACIJA: Noriu paklaustyti muzikos iš savo telefono, bet visos mano mėgstamos namų erdvės yra užimtos. Kur man eiti?

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

7 SITUACIJA: Ruošiuosi ieškoti darbo, bet neturiu jokios darbo patirties. Pradedu jaustis niekam tikęs, atrodo nėra prasmės nieko daryti. Jaučiu pyktį ir liūdesį.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

8 SITUACIJA: Atėjau iš lauko, kur buvo labai karšta. Buvo sunki diena. Norėčiau prigulti patogioje, atpalaiduojančioje vietoje.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

9 SITUACIJA: Šiandien man baigėsi pinigai. Savo artimųjų paprašiau daugiau pinigų, bet jie nesutiko jų duoti. Manau, kad tai yra nesąžininga ir jaučiuosi blogai. Man reikia nukreipti savo mintis kažkur kitur.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

10 SITUACIJA: Jaučiu nerimą ir noriu išgerti kavos. Mano artimieji to neleidžia, nes neseniai vieną puodelį jau išgėriau. Mąstymas apie tai, kad negaliu išgerti kavos, tik didina nerimą. Atrodo, lyg jausčiau karštį kūno viduje. Tai kylančio pykčio ženklas.

KOMFORTO ERDVĖ

ERDVĖ "X"

SPRENDIMAI:

- 1 SITUACIJA: ERDVĖ X
- 2 SITUACIJA: ERDVĖ X
- 3 SITUACIJA: KOMFORTO ERDVĖ
- 4 SITUACIJA: KOMFORTO ERDVĖ
- 5 SITUACIJA: KOMFORTO ERDVĖ
- 6 SITUACIJA: ERDVĖ X
- 7 SITUACIJA: KOMFORTO ERDVĖ
- 8 SITUACIJA: ERDVĖ X
- 9 SITUACIJA: ERDVĖ X
- 10 SITUACIJA: KOMFORTO ERDVĖ

Erasmus + European project

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SENTY SLOVYNSKO ZDRAVSTVENNÝ
CENTRUM
ERLANGER OAKSHIRE



HETAOLII TAASTUMISE Kool
RECOVERY COLLEGE



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups