

ZERO COERCION



ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_5

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 5 | Puslapis |
|----------------------------------|----------|
| DOC1_Skaitinys_Mokomės iš klaidų | 3 |
| DOC2_Dalyvių sąrašas | 6 |
| DOC3_Įvertinimo klausimynas | 7 |
| DOC4_Patarimai mokymų vedėjui | 9 |
| DOC5_Pristatymas_1 sesija | 11 |
| DOC6_Veiksmų plano pavyzdys | 24 |
| DOC7_Namų darbai | 28 |





ĮSIVERTINU SAVE: REFLEKSIJA PO KRIZĖS NAMUOSE

Po krizės

Žmogus planuoja, o Dievas juokiasi

Praeituose užsiėmimuose mes priėjome išvadą, kad geriausias būdas susidoroti su krize yra jos išvengti. Kalbėjome, kad norėdami išvengti krizės, mes turime stebėti savo būseną, išmokyti reikalingų įgūdžių, sudaryti atsigavimo planą, palaikyti sveiką gyvenseną ir t.t. Tačiau visas įmanoma pasiruošimas gali neužtikrinti geros savijautos ir neapsaugos nuo netikėtai užklupusios krizės.

Tokiu atveju, reikia išmokyti susidoroti su iškilusia krize. Tam padės asmeninio veiksmų plano sukūrimas. Tokio plano pavyzdys pateiktas tame pačiame aplanke esančiame DOC5.

Emocinės krizės metu jūs galite būti nusivylę, pavargę ir tiesiog jaustis blogai. Bet netgi tokiais momentais bandykite pagalvoti, kad kiekviena krizė, kiekvienas iškilęs sunkumas suteikia galimybę kažką išmokti. Ar tai būtų geresnis savęs pažinimas, ar tiesiog galimybė panagrinėti, kokie buvo iškilusios krizės dirgikliai ir ką jūs galėjote padaryti, idant būtų pavykę jos išvengti? Savo pastangomis ir kitų pagalba jūs galite pasiekti norimų rezultatą. Kaip?

ĮVERTINIMAS PO KRIZĖS

Pasibaigus krizei, psichikos sveikatos specialistas atliks jūsų būsenos įvertinimą. Bus vertinama:

- Jūsų fizinė būklė (miego ritmas, mityba, higiena);
- Gebėjimas suvokti, kas įvyko krizės metu (ar klientas gerai supranta, kas įvyko ir kaip tai įvyko?);
- Bendras funkcionavimas socialinėse, dvasinėse, darbo ar išsilavinimo sferose.
- Progresas ir pasitenkinimas savo gydymu (pvz., finansinės konsultacijos)
- Šiuo metu esantys stresoriai ir kaip su jais tvarkomasi.
- Galimų siuntimų ar rekomendacijų poreikis (pvz., teisinių, medicininių, su būsto priežiūra susijusių).





Psichikos sveikatos specialistai gali pasiūlyti papildomai susitikti. Jie padėtų užtikrinti, kad krizę patyrusiu žmogumi yra pasirūpinta ir jis yra saugus. Šiuos aspektus turėtų apimti jūsų asmeninė refleksija po krizės. Pažiūrėkime, nuo ko ji prasideda.

REFLEKSIJA

Pasibaigus emocinei krizei atsigręžkite į tai, kaip planavote išvengti krizės. Ar galėjote daryti kažką kitaip? Ar buvo naujų dirgiklių ar įspėjamųjų ženklų? Kurie naudoti metodai padėjo jums? O kurie ne?

Tai yra pagrindiniai klausimai, kurie padės jums peržvelgti ir įvertinti įvykusių krizę. Toliau mes bandysime sudaryti minėtų veiksmų planą, kurį galėsite naudoti ištikus krizei. Pristatysime ko reikia jam sukurti.

RŪPINIMASIS SAVIMI

Jūsų asmeninė refleksija gali jums atskleisti, kaip jūsų kūnas reaguoja į stresą, koks elgesys jums būdingas stresinėse situacijose. Yra fizinių reakcijų, kurios yra visiškai normalios, tačiau yra sunkiai pastebimos įprasta savirefleksija. Pavyzdžiui:

- Pakilęs kraujo spaudimas;
- Padidėjęs širdies ritmas;
- Gausus prakaitavimas;
- Sumažėjęs apetitas.

Tokie simptomai yra būdingi pokriziniam laikotarpiui. Tačiau jeigu imate jausti kaltę, esate šoko būsenoje ar stipriai susikrimtę, būtinai turite ieškoti pagalbos. Pokrizinis laikotarpis gali būti labai sunkus. Nereikia bandyti susidoroti su juo vienumoje.

Užsiėmimuose mes taip pat aptarsime, kas padeda gerai pasirūpinti savimi. Vien savirefleksijos gali nepakakti, norint apsisaugoti nuo kitos krizės. Patyrus krizę, žmogus turėtų:

- Stebėti savo psichikos sveikatos būklę;
- Aktyviai dalyvauti socialiniame gyvenime;
- Gauti kitų panašių patirtį turinčiųjų palaikymą;
- Skirti laiko terapinėms veikloms;
- Pasirūpinti savo fizine sveikata;
- Susisiekti su specialistais.

Pradėkime mokytis reflektuoti ir kurti veiksmų planus, kurie padės įveikti ištikusių krizę.





LITERATŪRA

Bonkiewicz, Luke & Green, Alan & Moyer, Kasey & Wright, Joseph. (2014). Left alone when the cops go home: evaluating a post-mental health crisis assistance program. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management. 37. 762-778. 10.1108/PIJPSM-04-2014-0035.

Trauminių įvykių poveikis psichikai: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the-impact-of-traumatic-events-on-mental-health.pdf>

Peer-supported self-management for people discharged from a mental health crisis team: a randomised controlled trial, The Lancet, Volume 392, Issue 10145, 2018, Pages 409-418

Rūpinimasis savimi po krizės: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/self-care/#collapseefc1>





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 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |





ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS

Skirkite porą minučių užpildyti šį klausimyną. Šio klausimynu mes siekiame įvertinti šiandieninio užsiėmimo kokybę. Jūsų atsiliepimai padės mokymų vedėjams patobulinti užsiėmimų struktūrą, juose naudojamus metodus ir medžiagą.

Skalėje nuo 1 iki 4 įvertinkite ant kiek sutinkate ir nesutinkate su pateiktais teiginiais.

| | 1 Visiškai sutinku | 2 Sutinku | 3 Nesutinku | 4 Visiškai nesutinku |
|--|-----------------------|--------------|----------------|-------------------------|
| Užsiėmimo struktūra buvo tinkama. | | | | |
| Užsiėmimo trukmė buvo gera. | | | | |
| Pateikta informacija buvo lengvai suprantama ir aiški. | | | | |
| Užsiėmimo metu naudojami metodai buvo tinkami. | | | | |
| Mokomosios medžiagos pakako. | | | | |
| Manau, kad buvau gerai informuota(s) apie šio užsiėmimo pagrindinę temą. | | | | |





| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Užsiėmimas patiesino mano lūkesčius. | | | | |
| Aš išmokau metodų, padedančių sumažinti susijaudinimą ir pagerinančių savijautą. | | | | |
| Užsiėmimas padėjo sukurti stipresnį emocinį ryšį su kitais. | | | | |

Bendros įžvalgos apie šiandienos užsiėmimą (pvz., kas labiausiai patiko, kas galėtų būti patobulinta ir t.t.)





Patarimai mokymų vedėjams

1. Prieš pradėdant mokymus, juos gerai suplanuokite. Peržiūrėkite ne tik mokymų turinį ir uždavinius, bet ir patalpą, kurioje vyks mokymai. Esminiai klausimai, kuriuos turite sau užduoti:
 - Ar patalpa yra prieinama žmonėms su judėjimo negalia? Jeigu ne – kaip galima ją padaryti prieinama? Ar yra galimybė rengti mokymus kitoje erdvėje?
 - Ar patalpa yra lengvai surandama? Gal reikia paruošti paprastas, lengvai skaitomas nuorodas, kurios rodytų kelią į mokymų patalpą?
 - Ar turite pasiruošę visus mokymams reikalingus įrankius – projektorį, rašymo lentą ir t.t.?
 - Ar patalpoje yra pakankamai vietos grupiniams pratimams?
 - Ar patalpos dydis ir vienam žmogui atitenkantis plotas atitinka Covid-19 saugumo reikalavimus?
2. Sėkmingų mokymų esmė – sukurti atmosferą, kuri keltų dalyviams pasitikėjimą ir kurioje jie jaustųsi saugiai, galėtų drąsiai dalintis savo patirtimis bei mintimis. Norint ją sukurti, pirmiausia reikia visiems kartu nutarti dėl grupės taisyklių, kurių laikomasi mokymų metu (konfidencialumas, aktyvumas ir pan.). Mokymų vedėjas jokių būdu neturėtų menkinti dalyvių patirčių. Atvirkščiai, turėtų palaikyti lygiavertį santykį, reikšti pagarbą įvairioms nuomonėms, net tada, kai jos nesutampa su mokymų medžiaga. Jūsų, kaip mokymų vedėjo, tikslas yra išklausyti ir aptarti įvairiausias įžvalgas bei, neįteiginėjant vienos tiesos, pristatyti mokslu ir žmogaus teisėmis grįstas idėjas. Naudokite empatiško klausymo technikas. Šių mokymų tikslas – įgalinti žmones spręsti schizofrenijos krizes – gali būti pasiektas tik jeigu dalyviai jausis išgirsti ir gerbiami.
3. Mokymuose neskubėkite! Per pristatymus ar pratimus suteikite pakankamai laiko dalyvių klausimams ar įžvalgoms. Paskelbus, kad galima užduoti klausimus – palikite pakankamai laiko dalyviams suformuluoti tuos klausimus. Laikas praleistas diskutuojant yra žymiai vertingesnis negu visų skaidrių peržvelgimas. Prezentacijos pristatymo greitis turi būti pasirenkamas atsižvelgiant į dalyvius, kuriems reikia daugiau laiko suprasti pateikiamą medžiagą. Be to, niekada nepraleiskite ir netrumpinkite pertraukų, mokymus pabaikite nurodytu laiku.
4. Mokymuose dalyvaus trys skirtingos žmonių grupės: žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų, jų artimieji ir psichikos sveikatos specialistai. Mišri grupė yra įdomi ir naudinga tuo, kad diskusija iš trijų skirtingų perspektyvų gali būti labai įdomi ir vaisinga. Tačiau gali susidaryti jėgų disbalansas. Artimieji ir psichikos sveikatos specialistai gali būti aktyvesni bei





iškalbingesni ir užgožti žmones, patyrusius schizofrenijos krizę. Vedėjo rolė yra būti diskusijos moderatoriumi ir užtikrinti, kad kiekviena dalyvių grupė lygiavertiškai dalyvauja diskusijoje. Svarbu, jog visi, kas nori, aiškiai pasisakytų ir būtų išgirsti. Kiekvieno patirtys yra lygiai vertingos.

5. Visi dalyviai ir vedėjai privalo gerbti vienas kito konfidencialumą. Už mokymų ribų negalima niekam pasakoti, jokių kitų žmonių pasidalintų asmeniškų dalykų. Visa informacija, kuri yra išgirstama mokymuose, yra konfidenciali išskyrus tuos atvejus, kai yra akivaizdi priežastis pasidalinti ja ir tam yra duodamas leidimas. Jeigu jūs ar kuris nors dalyvis įtaria apgaulę ar kitą nusikalstamą veiklą – būtinai iškelkite šią problemą ir ją ištyrkite.
6. Kokybės kontrolė. Projektas siūlo du kokybės kontrolės būdus. Pirmą, anoniminę nepasitenkinimo paraišką. Antra, kokybės kontrolės forma, užpildoma dalyvių kiekvieno užsiėmimo pabaigoje. Šie metodai suteikia galimybę dalyviams išreikšti savo nuomonę apie mokymus, pabrėžti jų manymu iškilusias problemas be tiesioginės konfrontacijos, išvengiant galimų konfliktų.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 5_8.9: Refleksija po krizēs- Mokomēs īš klaidų

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

„Žmogus planuoja, o Dievas juokiasi”



Kas vyksta po krizės?



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

Po krizės

- ▶ **Ką mes turėtume daryti?**
- ▶ **Reikia savęs paklausti šių klausimų:**
 - ▶ Ar galėjote daryti kažką kitaip?
 - ▶ Ar pastebėjote naujų dirgiklių ar įspėjamųjų ženklų?
 - ▶ Kurie naudoti metodai padėjo jums?
 - ▶ Kurie nepadėjo?
- ▶ **Tai mes darome pasitelkdami savo veiksmų planą!**



Mūsu veiksmu planas!





ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Pratimas: Taisome!



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

Krizės ženklai

- ▶ Aš visą savaitę neišlipau iš lovos
- ▶ Vartočiau alkoholį kiekvieną dieną.
- ▶ Kiekvieną dieną kalbėdavausi su savo draugais

Krizės dirgikliai

- ▶ Susipykau su draugu
- ▶ Vienas iš artimųjų susirgo
- ▶ Buvau puikios nuotaikos

Hospitalizacijos prevencija

- ▶ Artimųjų parama
- ▶ Atsakingas vaistų vartojimas
- ▶ Išgertas visas butelis vyno

Kontaktiniai asmenys

- ▶ Mama
- ▶ Kaimynas
- ▶ Paštininkas



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH



Tobulų planų nebūna



Reikia bendradarbiauti



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

Savianalizē

- ▶ Po krīzēs gali būtī labai sunku.
- ▶ Mes turime pasitikēti kitais, leisti jiems mums padēti.
- ▶ Psichikos sveikatos specialistai gali uztikrinti, kad krīzē patyrusiu žmogumi yra pasirūpinta ir jis yra saugus.
- ▶ Pirmiausia, mes turime būtī tikri, kad nepakenksime sau.

Kitas užsiėmimas ir namų darbai

- ▶ Kitas užsiėmimas bus nuotolinis
- ▶ Peržvelkime šiandienos namų darbus



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVNI 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



VEIKSMŲ PLANO PAVYZDYS

KRIZĖS ŽENKLAI. Prisimink savo paskutinę emocinę krizę. Kokie buvo ženklai, kad kažkas yra ne taip, kad jautiesi vis blogiau, kad galimai artėja krizė? (Pavyzdžiui, keletą naktų trukusi nemiga, alkoholio vartojimas). Įrašyk kuo daugiau detalių.

KRIZĖS DIRGIKLIAI. Kokie dirgikliai gali išprovokuoti tavo psichikos sveikatos krizę? Kokius dirgiklius pastebėjai praeitą kartą?

HOSPITALIZACIJOS PREVENCIJA. Kas padeda tau išvengti emocinės krizės? Apsvarstyk dalykus, kuriuos tu ar aplinkiniai gali padaryti, kad padėtų išvengti atsigulimo į ligoninę (pvz., artimųjų emocinė ir socialinė parama).

KONTAKTINIAI ASMENYS. Su kokiais žmonėmis norėtum susisiekti ištikus krizei? Užrašyk šeimos narių, draugų ar specialistų kontaktus.

Vardas: _____

Santykis: _____

Adresas: _____

Telefono numeris: _____

Vardas: _____

Santykis: _____

Adresas: _____

Telefono numeris: _____

Vardas: _____





Santykis: _____

Adresas: _____

Telefono numeris: _____

PRAEITIES PATIRTYS. Jeigu tau yra tekę būti ligoninėje, aprašyk savo patirtį joje. Ar buvo dalykų, kurie tave glumino, vertė jaustis nepatogiai? (Pavyzdžiui, aš nenorėjau būti kambaryje vienas su X darbuotoju. Man nepatiko, kai apžiūrose dalyvaudavo studentai)

LANKYMO LEIDIMAS. Jeigu patenki į ligoninę, kas gali ateiti tavęs aplankyti?

ĮSTAIGA. Jeigu tau reikės atsigulti į ligoninę, ar turi pageidavimų, į kurią ligoninę (ar skyrių) norėtum patekti? Trumpai paaiškink kodėl.

a. Ateityje, norėčiau patekti į šią ligoninę (šias ligonines):

b. Ateityje, nenorėčiau patekti į šią ligoninę (šias ligonines):

c. Papildoma informacija dėl ligonių pageidavimo:

SANTYKIAI SU DARBUOTOJAIS. Ar yra dalykų, kuriuos darbuotojai turėtų žinoti, kad padėtų tau jaustis geriau? (Pvz., norėčiau, kad prieš paliečiant mane, darbuotojai apie tai praneštų). Parašyk informaciją, kuri praverstų darbuotojams, padedantiems tau įveikti krizę.

VAISTAI. Ar yra vaistų, kurių norėtum ar nenorėtum gauti, kai ištinka krizė? Trumpai paaiškink kodėl (pavyzdžiui, tam tikri šalutiniai poveikiai).





a. Aš norėčiau gauti šių vaistų:

b. Aš nenorėčiau gauti šių vaistų:

c. Papildoma informacija (alergija, šalutiniai poveikiai):

GYDYMAS, KURIO GAUTI NESUTINKU. Ar yra kažkokių gydymo priemonių, kuriais nenorėtum būti gydoma(s)? (Pavyzdžiui, elektrokonvulsinė terapija)

PAPILDOMA INFORMACIJA. Ar yra dalykų, kuriais reikėtų pasirūpinti, kol tu esi ligoninėje? Ar reikia prižiūrėti gyvūnus, padėti su komunaliniais mokesčiais, palaistyti augalus ir t.t? Užrašyk visus papildomus prašymus ir nurodymus. Taip pat paminėk kitas sveikatos problemas, kurias gydytojai turėtų žinoti.





NAMŲ DARBAS

Veiksmų plano įvertinimas

- Sudaryk sąrašą visų praeituose užsiėmimuose aptartų įgūdžių, technikų ir kitų dalykų, kurie padeda valdyti savo reakcijas ir susidoroti su kylančia krize.
- Ar jie yra geri, tinkami naudoti?
- Kurie iš jų nėra?
- Ar jautiesi sugebantis juos panaudoti realiame gyvenime?

Dalykus, kurie yra geri ir tinkami naudoti, įrašyk į apskritimo vidurį. Dalykus, kurie nepadeda, rašyk už apskritimo ribų. Kuo labiau jie nepadeda, tuo toliau nuo apskritimo centro juos įrašyk.



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



édpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups