

ZERO COERCION



ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_1

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 1	Puslapis
8.1_DOC1_Skaitinys_Žmogaus teisės yra mano teisės	3
8.1_DOC2_Dalyvių sąrašas	8
8.1_DOC3_Patarimai mokymų vedėjams	9
8.1_DOC4_Pristatymas_Žmogaus teisės yra mano teisės	11
8.1_DOC5_Dalomoji medžiaga_Pratimas_Lygios teisės visiems	21
8.1_DOC6_Namų darbai_Atšigavimas	23
8.1_DOC7_Skaitinys_Psichikos sveikatos stigma ir kalba	28
8.1_DOC8_Pristatymas_Stigma ir kalba	32
8.1_DOC9_Dalomoji medžiaga_Pratimas_Sutinku-nesutinku	44
8.1_DOC10_Dalomoji medžiaga_Pratimas_Kalbos naudojimas	46
8.1_DOC11_Namų darbai_Žodžiai, kurie tau tinka	49
8.2,8.3_DOC2_Pratimas_Stiprybės ir silpnybės	51
8.2,8.3_DOC3_Pratimas_Išteklių žemėlapis	53
8.2,8.3_DOC8_Pratimas_Igalinimo elementai	54
8.2,8.3_PPT1_Igūdžiai ir jų tobulinimas	55
8.2,8.3_PPT2_Paramos šaltiniai	67
8.2,8.3_PPT3_Igalinimas ir įgūdžiai	77
8.2,8.3_PPT4_Pratimas_Paramos šaltiniai	103
8.4_DOC4_Nuotolinių pamokų vadovas	106
8.4_DOC12_Skaitinys_Dirgikliai	107
8.4_DOC13_Pratimas_Dirgikliai	110
8.4_DOC14_Pristatymas_Dirgikliai	117
8.4_DOC15_Dalomoji medžiaga pratimui_Gyvosios skulptūros	127
8.4_DOC16_Pratimas_Krizės ženklai	128



ŽMOGAUS TEISĖS YRA MANO TEISĖS

KAS YRA ŽMOGAUS TEISĖS?

„Visi žmonės gimsta laisvi ir lygūs“. Šiais žodžiais prasideda **Visuotinė žmogus teisių deklaracija**. Kiekvienas žmogus turi tokias pačias teises vien dėl to, kad gimė žmogumi. Ši deklaracija buvo priimta 1948 m., po siaubingais žiaurumais pasaulį sukrėtusio Antrojo pasaulinio karo. Jokių naujų žmogaus teisių po šios Deklaracijos jau nebuvo sukurta. Lietuvos teisėje laikomasi visų Deklaracijos principų, o ir pati ji patvirtinta. Tai reiškia, kad kiekvieno iš mūsų visos žmogaus teisės yra saugomos. Pagrindiniai Deklaracijos principai yra:

- **Teisingumas** visų atžvilgiu
- **Pagarba** visų atžvilgiu
- Žmogaus **orumas** visada išsaugotas
- Visi žmonės **lygūs**
- Visi žmonės yra **laisvi**

Kai kurios žmogaus gali būti apribotos išskirtiniais atvejais. Pavyzdžiui, jeigu vieno asmens naudojimas savo teisėmis pažeidžia kito asmens teises. Tačiau teisė į gyvybę, teisė nepatirti kankinimų ar diskriminacijos niekada negali būti apribota.

Jeigu mokate anglų kalbą, kviečiame pažiūrėti vaizdo įrašus apie Deklaraciją:

<https://www.youtube.com/watch?v=ew993Wdc0zo> (Anglų kalba);

<https://www.youtube.com/watch?v=nDglVseTkuE&t=100s> (Anglų kalba).



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

O KAIP GI ŽMONIŲ SU NEGALIA TEISĖS?

Deja, ne visur ir ne visada teorinės žmogaus teisės yra apginamos praktikoje. Daug kartų yra pastebėta, kad asmenų su negalia žmogaus teisės pažeidžiamos dažniau negu kitų. Į tai reaguodamos Jungtinės Tautos (JT) išleido dar vieną labai svarbų dokumentą – **Jungtinių Tautų Konvenciją dėl žmonių su negalia teisių**. Konvencija 2006 m. buvo priimta ir patvirtinta daugelyje šalių, o taip pat ir Lietuvoje. Šioje Konvencijoje nebuvo aprašytos jokios naujos žmogaus teisės. Tačiau paaiškinta, ką jos reiškia žmonių su negalia gyvenimo kontekste. Daug žmonių su negalia aktyviai dalyvavo Konvencijos kūrimo. Asmeniškų jų patirtys buvo svarbus atskaitos taškas, siekiant sukurti tinkamą ir pritaikomą Konvenciją.

Ši Konvencija yra labai svarbi, nes įtvirtina naują požiūrį į negalią. Pabrėžiama, kad **negalia** kyla ne iš medicininių sutrikimų (pavyzdžiui, regėjimo problemos ar schizofrenijos simptomai) kaip manyta anksčiau. Negalia patiriama, kai žmonės, turintys įvairių sutrikimų, susiduria su kliūtimis, pavyzdžiui, neigiamomis visuomenės nuostatomis, informacijos ir aplinkos nepritaikymu. Būtent kliūtys „gali trukdyti šiems asmenims visapusiškai ir veiksmingai dalyvauti visuomenėje lygiai su kitais asmenimis.“ **Jeigu kliūtys būtų panaikintos, žmogus, nepriklausomai nuo jo sveikatos sutrikimų, nebepatirtų negalios.**

Toks negalios suvokimas yra laikomas revoliuciniu. Labai ilgą laiką dominavo požiūris, kad žmonės su negalia yra priklausomi nuo kitų geros valios ir valstybės, su įvairiomis didžiulėmis institucijomis, paramos. Be to, visuomenėje tvyrojo (ir, deja, vis dar tvyro) požiūris, kad žmonės su negalia turi „problemų“, yra „nenormalūs“ ir turi būti „pataisyti“ ar „išgydyti“, kad galėtų gyventi laimingą gyvenimą. Konvencijos dėl žmonių su negalia teisių įgyvendinimas turėtų padėti keisti tokį pasenusį požiūrį, menkinantį žmonės su negalia.

Taigi mes norėtume nevartoti žodžių „psichinė negalia“. Vietoj to, vartoti terminą „psichosocialinė negalia“. Tokiu būdu pabrėžiama ne tik psichologinių, bet ir socialinių ar aplinkos veiksnių svarbą negalios patyrimo.

Visi mes esame skirtingi ir unikalūs individai. Tačiau kai kurie iš mūsų susiduria su papildomais barjeriais aplinkoje. Tokie barjerai kursto diskriminaciją ir turi būti panaikinti, nes diskriminacija pažeidžia žmogaus teises. Be to, labai svarbu yra praplėsti pagalbos ratą, kuris būtų lengvai pasiekiamas žmonėms su negalia. Turi būti galimybė pasiekti ne tik medicininę, bet ir psichologinę, socialinę ir kitokio tipo pagalbą. Pavyzdžiui, žmogus, patiriantis psichikos sveikatos sunkumų, turėtų gauti ne tik medicininės paslaugas ir vaistus, bet ir terapiją, bendruomenės paramą, darbovietę turėtų pasiūlyti patogias darbo valandas arba suteikti tinkamą paramą, jeigu asmuo tuo metu negali dirbti.



Tarp daugybės svarbių ir dėmesio vertų dalykų, šie trys Neįgalųjų teisių konvencijos straipsniai yra ypatingai svarbūs:

- **14 straipsnis. Asmens laisvė ir saugumas.** Negalios pagrindu jokių būdų negali būti apribojama žmogaus laisvė.
- **15 straipsnis. Teisė nebūti kankinamam ar nepatirti žiauraus, nežmoniško ar žeminančio elgesio ar nebūti taip baudžiamam.** Į šį apibrėžimą įeina ir bet kokios formos prievartinė praktika psichikos sveikatos priežiūros kontekste. Apie prievartinę praktiką kalbėsime toliau šiame tekste.
- **25 straipsnis. Teisė į sveikatą.** Psichikos sveikatos specialistai ir kiti paslaugų teikėjai neturi teisės elgtis nepagarbiai, atsakyti prašomos pagalbos ar veikti be asmens sutikimo.

APIE PRIEVARTINES PRIEMONES

Galbūt esate pastebėję situacijas, kai kokios nors asmens (galbūt net jūsų pažįstamo) teisės buvo pažeistos. Yra žmonių, kurie vartoja vaistus, bet jų niekas neinformavo apie tų vaistų paskirtį ir poveikį. Yra žmonių, kuriems tenka išgirsti žeminančius gydytojų pasisakymus. Dalis patekusių į psichiatrijos ligoninę yra susidūrę su teisės į privatumą pažeidimais, apribojamos galimybės bendrauti su artimaisiais. Išties psichikos sveikatos pagalbos įstaigose pastebima daug skirtingų žmogaus teisių pažeidimų. Dažnai jie susiję su **prievartinių priemonių** naudojimu. Tai reiškia, kad žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų, patiria kažką, dėl ko nedavė sutikimo, buvo priversti, daro ne savo valia.

Prievartinėmis priemonėmis galima laikyti tiesioginį smurtą: **fizinį** (pavyzdžiui, mušimas, sugrėbimas, daiktų mėtymas), **emocinį** (pavyzdžiui, žeminimas, bauginimas), **žodinį** (pavyzdžiui, menkinimas, agresyvi kalba), **seksualinį** (pavyzdžiui, seksualinis priekabiavimas, nepageidaujami prisilietimai), **ekonominį** (pavyzdžiui, pinigų kontrolė). Smurtas gali būti ir netiesioginis, pavyzdžiui, **nepriežiūra** – nepasirūpinimas pagrindiniais žmogaus poreikiais ar reikiamos paramos nesuteikimas. Prievartine priemone laikomas ir **priverstinis hospitalizavimas** (paguldymas į ligoninę be asmens sutikimo) bei **tvardymo priemonių naudojimas** – fizinių (pavyzdžiui, pririšimas prie lovos diržais), cheminių (vaistais) ar izoliavimo.

Psichikos sveikatos specialistai, kurie naudoja prievartines priemones dažnai mano, kad tai vienintelė išeitis nuraminti psichikos sveikatos krizę patiriantį žmogų ar reaguoti kritinėje situacijoje. Tokių paslaugų kontekste yra dažnai išskyla ir hierarchinė struktūra, kuri pasireiškia mitu, kad „daktaras geriausiai žino, ko reikia pacientui“. Tačiau, lygiai kaip ir bet koks kitas smurtas, prievartinių priemonių naudojimas gali tapti psichologinės traumos priežastimi. Patirta baimė,



pyktis gali sugriauti terapinį ryšį, kitaip tariant, pasitikėjimą tais, kurie turėtų suteikti pagalbą, bei visiems laikams atbaidyti nuo kreipimosi pagalbos.

Šios mokymų programos tikslas yra sustabdyti prievartinę praktiką įvairiais būdais. Mes tikime, kad prievartinė praktika gali būti išvengta ir panaikinta, sutelkus specialistų, žmonių su psichikos sveikatos problemomis, bei jų artimųjų pastangas. Taigi nagrinėsime įvairius būdus, kaip įveikti krizes, kad jos nesibaigtų patiriant prievartines priemones.

Vaizdo įrašas pasakoja apie tai, kokiais būdais Čekijos Respublika bandė sumažinti prievartinių priemonių taikymą psichiatrijos ligoninėse (Anglų kalba):

<https://www.youtube.com/watch?v=3kDrwF9928&t=405s>

ATSIGAVIMAS

Požiūrio į negalią pasikeitimai paskatino iš naujo pagalvoti ir apie tai, ką apskritai reiškia „liga“ ir „sveikata“. Visi mes kartais patiriame psichikos sveikatos sunkumų. Pasaulio Sveikatos Organizacijos teigia, kad kas ketvirtas žmogus kažkada gyvenime išgyvena tai, ką galima vadinti psichikos sveikatos sutrikimu. Vadinasi, kad psichikos sveikatos sunkumai yra dažnas reiškinys. Tai normali reakcija į specifines žmogaus patirtis. Mes pasirenkame skirtingus pagalbos būdus – kas kreipiasi į artimuosius, draugus, bendruomenę, o kas prašo specialistų pagalbos susitvarkyti su sunkumais. Ar iš tiesų yra pagrindo sakyti, kad vieni iš mūsų „serga“ ar „turi sutrikimą“, o kiti yra „sveiki“?

Tokiu būdu sąvoka **atsigavimas** buvo sukurta. Kalbėjimas apie atsigavimą mums leidžia užmiršti diagnozes ir simptomus. Tai neturi nieko bendra su „išgydymu“. Atsigauti – tai gyventi prasmingą ir malonų gyvenimą, tai turėti vilties ateičiai, nepaisant patiriamų psichikos sveikatos sunkumų ar turimos diagnozės. Tikslas nėra nepatirti jokių simptomų ar kančios. Tikslas – gyventi geriau pagal tai, kaip pats tą supranti. Kitas tikslas – tai geriau suprasti ir valdyti savo sunkumus.

Atsigavimo samprata leidžia pažvelgti į žmones, turinčius psichikos sveikatos sutrikimų, kaip į pilnavertes asmenybes, su savo stiprybėmis ir silpnybėmis, gebėjimais, pomėgiais. Kaip ir visi kiti žmonės, tie, kurie turi sutrikimų, nėra jų apriboti. Gebėjimas mėgautis gyvenimu ir jausti prasmę nėra taip glaudžiai susijęs su psichikos sveikatos iššūkiais.

Atsigavimas dažnai suprantamas ne tik kaip tikslas, bet ir kaip kelionė. Po sunkumų visi norime atsigauti ar atsistatyti, bet tai labai asmeniškias dalykas. Tik mes patys geriausiai žinome, ko reikia, kad jaustumėmės vėl gerai.



Vaizdo įrašai apie atsigavimą (Anglų kalba):

<https://www.youtube.com/watch?v=0Y9dSgA-tiU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdONPEyGknl&feature=youtu.be>

LITERATŪRA

Visuotinė žmogaus teisių deklaracija, Jungtinės Tautos (JT):

chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbfmadadm/https://e-seimas.lrs.lt/rs/legalact/TAD/TAIS.278385/format/ISO_PDF/

Jungtinių Tautų Konvencija dėl žmonių su negalia teisių:

chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.ndt.lt/wp-content/uploads/seni_failai/Neigaliuju_teisiu_konvencija.pdf

QualityRights materials for training, guidance and transformation, World Health Organization:

<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>

Mental Health Europe Glossary, Mental Health Europe: [https://mhe-sme.org/wp-](https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/07/MHE-Glossary-2018.pdf)

[content/uploads/2018/07/MHE-Glossary-2018.pdf](https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/07/MHE-Glossary-2018.pdf)

Mapping and understanding exclusion in Europe, Mental Health Europe: [https://mhe-](https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/01/Mapping-and-Understanding-Exclusion-in-Europe.pdf)

[sme.org/wp-content/uploads/2018/01/Mapping-and-Understanding-Exclusion-in-Europe.pdf](https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/01/Mapping-and-Understanding-Exclusion-in-Europe.pdf)

Strout T. Perspectives on the experience of being physically restrained: an integrative review of the qualitative literature. International Journal of Mental Health Nursing. 2010; 19: 416-427.

Funk M, Drew N. Practical strategies to end coercive practices in mental health services.

WorldPsychiatry. 2019; 18: 43-44.





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





Patarimai mokymų vedėjams

1. Prieš pradedant mokymus, juos gerai suplanuokite. Peržiūrėkite ne tik mokymų turinį ir uždavinius, bet ir patalpą, kurioje vyks mokymai. Esminiai klausimai, kuriuos turite sau užduoti:
 - a. Ar patalpa yra prieinama žmonėms su judėjimo negalia? Jeigu ne – kaip galima ją padaryti prieinama? Ar yra galimybė rengti mokymus kitoje erdvėje?
 - b. Ar patalpa yra lengvai surandama? Gal reikia paruošti paprastas, lengvai skaitomas nuorodas, kurios rodytų kelią į mokymų patalpą?
 - c. Ar turite pasiruošę visus mokymams reikalingus įrankius – projektorių, rašymo lentą ir t.t.?
 - d. Ar patalpoje yra pakankamai vietos grupiniams pratimams?
 - e. 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 išklausti 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 prezentacijas 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. Svarbu suprasti, kad mokymuose bus liečiamos jautrios temos. Jos gali išprovokuoti stiprias dalyvių reakcijas, jeigu jie yra asmeniškai susidūrę su diskriminacija, prievartine praktika ar nemaloniomis patirtimis, gaunant psichikos sveikatos paslaugas. Tad vedant mokymus reikia būti budriam ir stebėti dalyvių reakcijas. Mokymus vesti, jei yra galimybė, turėtų du žmonės. Vienam iš dalyvių jautriai sureagavus į pateikiamą medžiagą, antrasis vedėjas galėtų asmeniškai prie jo prieiti, pasiūlyti kuriam laikui išeiti į kitą kambarį. Ten dalyviui galima padėti nurimti empatiškai klausiant, kas mokymų medžiagoje jį sujaudino, aptariant jam prieinamas pagalbos galimybes. Antrojo vedėjo rolė leidžia tokiomis aplinkybėmis tęsti mokymus be pertraukimų. Žinoma, su visa grupe bendraujantis „pirmasis“ vedėjas gali visai grupei priminti, kad emociškai reaguoti į mokymų turinį yra normalu – *„jeigu esame patyrę vieną iš aptariamų situacijų, prisiminimas ir kalbėjimas apie jas gali mus sutrikdyti ir sujaudinti. Nepaisant to, kalbėti svarbu. Mokymų tikslas yra padėti ateityje išvengti tokių nemalonių situacijų arba įveikti krizes nepatiriant prievartinių priemonių.“*
5. 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.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 1_8.1_ ŽMOGAUS TEISĖS YRA MANO TEISĖS

2019-1-ES01-KA204-065856



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

„Visi žmonės gimsta laisvi ir lygūs“

Visuotinė žmogaus teisių deklaracija



Žmogaus teisių pavyzdžiai



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Pratimas. Ar mes visada turime lygias teises?



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



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH



Ar žmonės, patiriantys
schizofrenijos krizę, turi tokias
pačias teises kaip kiti?



Įvardinkite situacijas, kuriose yra
sunkiau užtikrinti lygias teises?





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

Konsultacijos metu psichiatrė mane baugino, naudojo emocinį smurtą. Kiek bendravau su rezidentėmis, tai jos buvo supratingos, bandė įsigilinti. Kitas gydytojas uždraudė lankyti draugę 1 skyriuje, nes aš dariau įtaką jos gydymo pasirinkimams (atkalbinėjau nuo elektrošokų). Dabar nuo jų ji serga epilepsija ir vartos vaistus visą likusį gyvenimą. Dar viena gydytoja ant manęs išsiliejo, kad nespėja ir neišrašė siuntimo labai reikalingai terapijai, nes "nėra gydymo", nepaisant, kad ilgai lankau terapiją, vertino pagal mano diagnozę ir darė klaidingas išvadas. Apie vaistus niekas nieko neaiškino, bet aš jų daug ir nevartočiau.

Anoniminė istorija



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

PRIEVARTINĖS PRIEMONĖS – tai psichikos sveikatos paslaugų kontekste naudojamos priemonės, naudojamos negavus žmonių, turinčių psichikos sveikatos sunkumų, sutikimo ar prieš jų valią.



Pavyzdžiai



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

Požiūris į žmones su psichikos sveikatos problemomis ar negalia keičiasi.

Jungtinių Tautų Konvenciją dėl žmonių su negalia teisių 2006 metais nesukūrė jokių naujų žmogaus teisių, bet padiškino, ką jos reikia žmonių su negalia gyvenimo kontekste.

Apsaugo laisvę, pasirinkimo laisvę ir kitas teises, nepaisant žmogaus diagnozės. Teigia, kad prievartinės priemonės yra visiškai nepriimtinos.



Freedom drive – žmonių su negalia eitynės Briuselyje.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

NEGALIA kyla ne vien iš medicininių sutrikimų. Negalia patiriama, kai žmonės susiduria su kliūtimis, pavyzdžiui, neigiamomis visuomenės nuostatomis, informacijos ir aplinkos nepritaikymu.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH



- **ATSIGAVIMA** žymi prasmingas ir malonus gyvenimas, vilties ateičiai turėjimas, nepaisant patiriamų psichikos sveikatos sunkumų ar turimos diagnozės. Tikslas nėra nepatirti jokių simptomų ar kančios. Tikslas – gyventi geriau pagal tai, kaip pats tą supranti. Taip pat galimas tikslas – geriau suprasti ir valdyti savo sunkumus.



Ką atsigavimas reiškia jums?



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVET SLOVENSKO ZDRAVJE
KATAVA ONAŽBO SE



RECOVERY COLLEGE



édra

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



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



Tapatybės

Žmogus, judantis neįgaliojo vežimėliu
Žmogus su psichikos sveikatos sutrikimu
Žmogus, kuris gyvena socialinės globos įstaigoje
Žmogus su intelekto sutrikimu
Vieniša mama su dviem mažais vaikais
Kasininkė parduojuvėje
Politikas
Žmogus su psichosocialine negalia, kuris gyvena su savo šeima
Žmogus su schizofrenijos diagnoze
Šeimos gydytojas
Verslininkė
Benamis žmogus
Vyresnio amžiaus žmogus





Situacijos

Ar jūs galėtumėte tapti prezidentu(-e)?
Ar galėtumėte baigti universitetą?
Ar galėtumėte nusipirkti namą?
Ar galėtumėte užmegzti romantinius santykius?
Ar galite balsuoti rinkimuose?
Ar galite pasirinkti, ką norite valgyti?
Ar galite pasiimti paskolą?
Ar galite gauti ir turėti vairuotojo pažymėjimą?
Ar galėtumėte įsivaikinti?
Ar galite dirbti darbą, kurį norite dirbti?



PRATIMAS. Noriu jaustis laimingu ir gyventi prasmingą gyvenimą

Ši lentelė gali padėti suprasti, kokie dalykai gali tam padėti.

	Ar tau tai yra svarbu? (TAIP/NE)	Kaip stipriai tau tai yra svarbu? (Įvertink svarbą skalėje nuo 1 iki 5, kur 1 = truputį svarbu, o 5 = būtina)	Kodėl tau tai yra svarbu?
Pasitikėjimas savimi			
Turėjimas teisės dalyvauti priimant sprendimus, aktualius mano bendruomenei			
Rūbai			



Finansinis stabilumas			
Maistas			
Galimybė išreikšti savo nuomonę			
Užsiėmimas savo pomėgiais			
Sveikatos priežiūra			
Terapija			
Vaikų auginimas			



Mano norus girdi ir gerbia aplinkiniai.			
Sportavimas			
Savivertė			
Gerai santykiai šeimoje			
Kūrybiška veikla			
Artimų draugų turėjimas			
Optimizmas			



Intymūs santykiai			
Darbas			
Jausmas, kad mane priima tokį, koks esu			
Išsilavinimas			
Viltis			
Savęs supratimas			
Naminiai gyvūnėliai			



Savo teisių žinojimas			
Nuosavi namai			
Psichikos sveikatos raštingumas			
Tikėjimas, kad atsistatysiu po krizės			
<i>Pridėk kitų dalykų, kurie tau yra svarbūs</i>			





PSICHIKOS SVEIKATOS STIGMA

Tam kad atsakytumėme į klausimą, kodėl žmogaus teisės yra taip dažnai pažeidžiamos psichikos sveikatos kontekste, teks prisiminti istoriją. Žodis „stigma“ kyla iš Senovės Graikijos ir reiškia „ženklą“. Tai ženklas, kuris Senovės Graikijos laikais buvo naudojamas žymėti vergus ir nusikaltėlius. Su žmonėmis, turinčiais psichikos sveikatos sunkumų, įvairiais istoriniais periodais buvo elgiamasi ne ką geriau negu su vergais ar nusikaltėliais. Jie buvo laikomi „psichiatrijos prieglaudose“, kur gyveno uždaryti už grotų ir kankinami. Tik po labai daug metų mokslininkai ėmė teigti, kad psichikos sveikatos problemos kyla ne dėl „blogo charakterio“ ar piktybų dvasių, bet dėl psichologinių ir socialinių iššūkių.

Nors požiūris į psichikos sveikatą modernėja, stigmos mūsų visuomenėje vis vien yra daug. Pavyzdžiui, daug žmonių klaidingai galvoja, kad žmonės, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, yra pavojingi. Dėl tokių klaidingų įsitikinimų bei informacijos trūkumo ir kyla diskriminacija ar prievartinė praktika.

Keleta populiarių mitų apie psichikos sveikatą:

- ***Psichikos sveikatos sunkumai yra reti, manęs jie tikrai nepalies.***

Iš tiesų psichikos sveikatos sunkumai yra labai dažni. 1 iš 4 žmonių pasaulyje bent kartą gyvenime patiria psichikos sveikatos sutrikimą.

- ***Psichikos sveikatos sunkumai yra išsigalvojimas (egzistuoja tik tavo galvoje).***

Psichikos sveikatos sunkumai dažnai pasireiškia po sunkių gyvenimo įvykių ar laikotarpių, pavyzdžiui skyrybų, netekčių, arba patiriant socio-ekonominus iššūkius, pavyzdžiui, gyvenant skurde. Visa tai gali sukelti didelę kančią, kuri paveikia visas kitas gyvenimo sritis – fizinę sveikatą, santykius su kitais, darbą. O visa tai yra tikrai daugiau negu mintys tavo galvoje.

- ***Tik silpni žmonės turi psichikos sveikatos sunkumų.***

Psichikos sveikatos sunkumai NĖRA silpnumo ženklas ir jų nereikia gėdytis. Tai labai žmogiškas būdas susitvarkyti su sudėtingomis gyvenimo patirtimis - tokiais kaip gedulas ar trauma.

- ***Žmonės su psichikos sveikatos sunkumais yra agresyvūs ir pavojingi.***

Iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Žmonėms, turintys psichikos sveikatos sutrikimus, dažniau nukenčia nuo smurto nei kiti.

- ***Žmonės su psichikos sveikatos sunkumais negali turėti darbo.***





Prasmingas darbas ir palaikanti aplinka yra labai svarbi atsigavimo dalis. Yra didelė tikimybė, kad mes visi turime kolegą, kuris patiria psichikos sveikatos sunkumus, bet tai slepia dėl esamos stigmos ir diskriminacijos.

- **Žmonės neatsigauna po patirtų psichikos sveikatos sunkumų.**

Su tinkama pagalba ir palaikymu žmonės gali atsigauti. Atsigavimas nėra simptomų panaikinimas. Atsigavimo tikslas yra išmokti geriau suprasti bei valdyti savo sunkumus ir taip gyventi prasmingą ir malonų gyvenimą.

Jeigu skaitant jums kilo klausimų ar minčių – nepamirškite jų, užrašykite, būtinai aptarsime per susitikimą.

APIE ŽODŽIŲ REIKŠMĘ

Norėdami sumažinti stigmą, mes turime sąmoningai jos nestiprinti savo vartojama kalba. Mat kai kurie žodžiai stiprina stereotipus. Deja, žodžiai „beprotis“, „nesveikas“, „psichas“, „šyzikas“, „maniakas“, „atsilikęs“ vis dar yra dažnai naudojami žmonių kasdieniame tarpusavio bendravime. Jeigu jie adresuojami žmogui, turinčiam psichikos sveikatos sunkumų, jie gali įskaudinti ar rodyti nepagarbą.

Tad kokius žodžius reikėtų naudoti, kalbant apie save ar kitą žmogų, turintį su psichikos sveikatos sunkumų?

Pirmiausia - žmogus. Kiekvienas žmogus yra daugiau negu jo diagnozė.

Nenorint, kad vien diagnozė apibrėžtų žmogų, pavyzdžiui „ji šizofrenikė“ arba „jis psichikos ligonis“ galime akcentuoti tai, kad pirmiausia tai žmogus, o diagnozės ar psichikos sveikatos sutrikimo turėjimas yra tik vienas iš tam žmogui būdingų požymių, pavyzdžiui:

„Aš esu žmogus, patyręs psichozę.“

„Aš esu žmogus, patiriantis psichikos sveikatos sunkumų.“

„Šis žmogus yra patyręs schizofrenijos krizę“

„Jai buvo diagnozuota šizofrenija“

„Jis naudoja psichikos sveikatos paslaugomis“





Visuose šiuose pavyzdžiuose žmogus ir jo psichikos sveikata yra išskiriami kaip du atskiri dalykai. Kartais norint apibūdinti žmones, turėjusius psichikos sveikatos sunkumų, naudojamas terminas „ekspertas savo patirtimi“ (angl. expert by experience). Šis terminas reiškia, kad žmogus, patyręs sunkumus, geriausiai juos išmano ir šios asmeninės žinios yra labai vertingos.

„Pirmiausia žmogus“ principas dera kalbant ir apie negalią. Šiuo atveju tokias frazes kaip „Aš esu protiškai neįgalus“ ar „Jis yra protiškai atsilikęs“ galima pakeisti į:

„Aš esu žmogus su psychosocialine negalia“ (jeigu negalia yra susijusia su psichiatrine diagnoze)

„Jis yra žmogus su intelekto negalia“ (jeigu nuo gimimo yra patiriami mokymosi sunkumai)

Svarbiau akcentuoti patirtis, o ne medicininės diagnozes

Tokias frazes kaip „Aš turiu bipolinį sutrikimą“ arba „Ji patiria schizofrenijos simptomus“ galima pakeisti į daug konkretesnius teiginius, kurie yra arčiau konkrečios to žmogaus patirties, leidžia geriau suprasti, apie ką eina kalba ir jausti empatiją, pavyzdžiui:

„Aš susiduriu su emocinėmis problemomis“

„Ji dabar patiria psichikos sveikatos krizę“

„Jis girdi balsus“

„Jai paskutiniu metu labai sunku užmigti ir ji dažnai jaučiasi pavargusi“

„Jis patiria daug nerimo“

Nenaudokite psichikos sveikatos žodyno ten, kur jis netinka

Dažnai galima išgirsti, kaip žmonės naudoja žodžius, susijusius su psichikos sveikata, visai su ja nesusijusiuose kontekstuose. Pavyzdžiui, kai nepritariame tam tikriems politikų veiksmai – vadiname juos „turinčiais kažkokių problemų su psichika“. Diktatorių ar nusikaltėlių padarytus žiaurius dalykus kasdienėje kalboje taip pat priskiriame psichikos sveikatos sutrikimams, nors tikrai negalime niekaip to diagnozuoti, tiesiog siejame žiaurumą su psichikos sveikatos sutrikimais (o tai visiškai netapatu). Tokie žmonių apibūdinimai, naudojant psichikos sveikatos žodyną, stiprina mitus ir stereotipus. Priskiriami stereotipai tampa našta ir žeidžia žmones, iš tiesų patiriančius psichikos sveikatos sunkumų.

Žodis „šizofreniškas“ irgi dažnai naudojamas kalbant apie su psichikos sveikata nesusijusiomis temomis. Pavyzdžiui, naujienų antraštėse ar žinomų žmonių pasisakymuose galima rasti tokių





frazių kaip „ši politika - šizofreniška ir veidmainiška“, „tikėtis kažko gero būtų šizofreniška“ ir t.t. Šiais atvejais schizofreniškumas siejamas su neracionaliu mąstymu, skilusia asmenybe ir apskritai negatyvumu. Tokie pasakymai įtvirtina mitą, kad schizofrenija yra suskilusios asmenybės sutrikimas. Bet tai nėra tiesa. Schizofrenija tėra diagnozė, parodanti, kad žmogus patiria tam tikrus pokyčius savo mąstyme, elgesyje, jausmuose, kurie sukelia sunkumus ar kančių pačiam žmogui ir jo aplinkai.

Siekiant panaikinti neigiamas žodžių asociacijas, kartais pakeičiami ir diagnozių pavadinimai. Pavyzdžiui, bipolinis sutrikimas anksčiau buvo vadinamas maniakine depresine psichoze. Pakeitus pavadinimą, žmonėms lengviau išgirsti šią diagnozę, suprasti ją turinčius. Dėl panašios priežasties mes renkames žodį „šizofrenija“ rašyti ir sakyti kaip „schizofrenija“ - priartėdami prie originalios žodžio rašybos ir atitoldami nuo sovietmečiu naudotos „šizofrenijos“ sąvokos, aktyviai pasitelktos politiniais tikslais (politiniams kaliniams buvo skiriama vangiosios šizofrenijos diagnozė). Galbūt vieną dieną žodžių „šizofrenija“ ar „schizofrenija“ išvis neliks, o kalbėsime, pavyzdžiui, tik apie apie emocijų ir mąstymo sutrikimus.

Kalbėjimas apie save

Šiame kontekste svarbu prisiminti, kad kiekvienas turi teisę kalbėti apie savo sunkumus ir patirtis taip, kaip jam ar jai atrodo tinkamiausia. Svarbu kalbėti apie savo savijautą taip, kaip ją supranti, o kalbant jaustis patogiai.

Tuo pačiu, reikia žinoti, kad niekas neturi teisės tavęs žeminti ar mažiau gerbti dėl patiriamų psichikos sveikatos sunkumų.

LITERATŪRA

QualityRights materials for training, guidance and transformation, World Health Organization: <https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>

Mental Health Europe glossary, MentalHealthEurope: <https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/07/MHE-Glossary-2018.pdf>

Wulf R. The stigma of mental disorders: A millennia-long history of social exclusion and prejudices, Science & Society, 2016: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5007563/>

Mental Health Europe: Words matter. https://mhe-sme.org/wp-content/uploads/2018/11/MHE_MentalHealth_42x297cm_CMJN.jpg





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 1_ 8.1_ Psichikos sveikatos stigma ir kalba

2019-1-ES01-KA204-065856



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Psichikos sveikatos stigma

Ghosts are scary.

**People with
mental health
problems aren't.**



Didžiosios Britanijos kampanija
prieš psichikos sveikatos stigmą.
Tekstas: vaiduokliai pavojingi,
žmonės, turintys psichikos
sveikatos sunkumų - ne.



Ar kada nors teko tai patirti?



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

SUTINKU / NESUTINKU

Jeigu labai stengsiesi būti laimingu,
neturėsi psichikos sveikatos sunkumų



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

SUTINKU / NESUTINKU?

Jeigu tau diagnozuota šizofrenija –
niekada nepasveiksi



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

SUTINKU / NESUTINKU?

Yra žmonių, kurie dėl savo psichikos sveikatos problemų negali gyventi bendruomenėje su kitais žmonėmis



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

SUTINKU / NESUTINKU?

Žmonės, turintys šizofrenijos
diagnozę, yra agresyvesni ir labiau
linkę smurtauti negu kiti



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Pratimas grupėmis.
Kaip kalbėti apie
savo ir kitų žmonių
psichikos sveikatą?

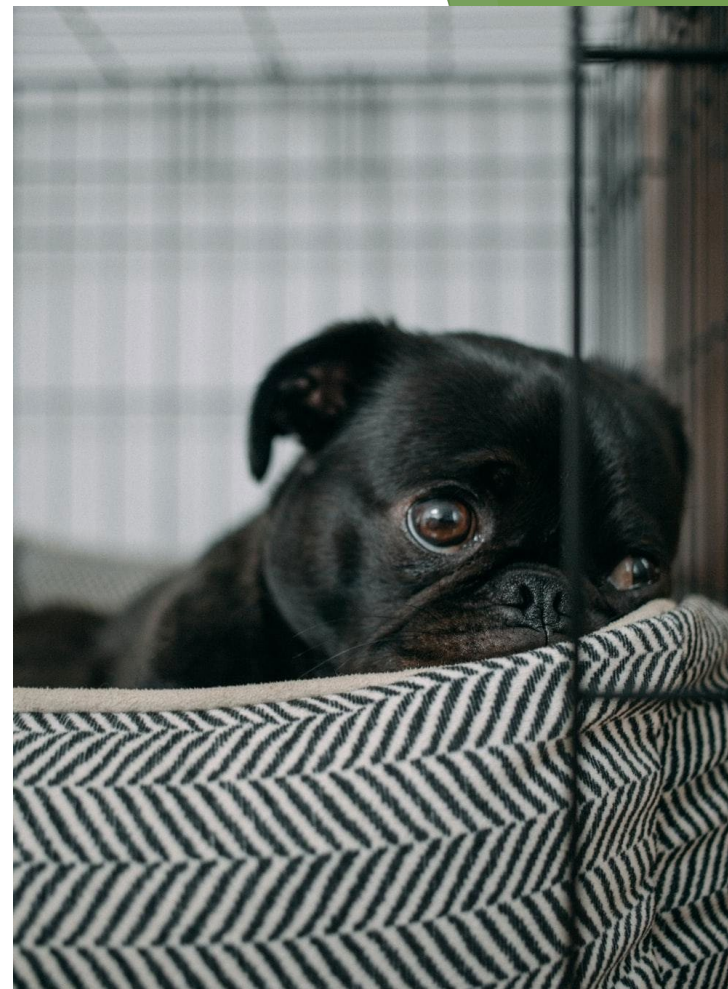


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

*Išprotėjęs?
Nesveikas?
Psichas?*



Kaip jaučiatės, išgirdę tokius
žodžius?



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

“PIRMIAUSIA ŽMOGUS” PRINCIPAS



Aš esu žmogus, išgyvenęs psichozę;

Aš esu žmogus, patiriantis psichikos sveikatos sunkumų;



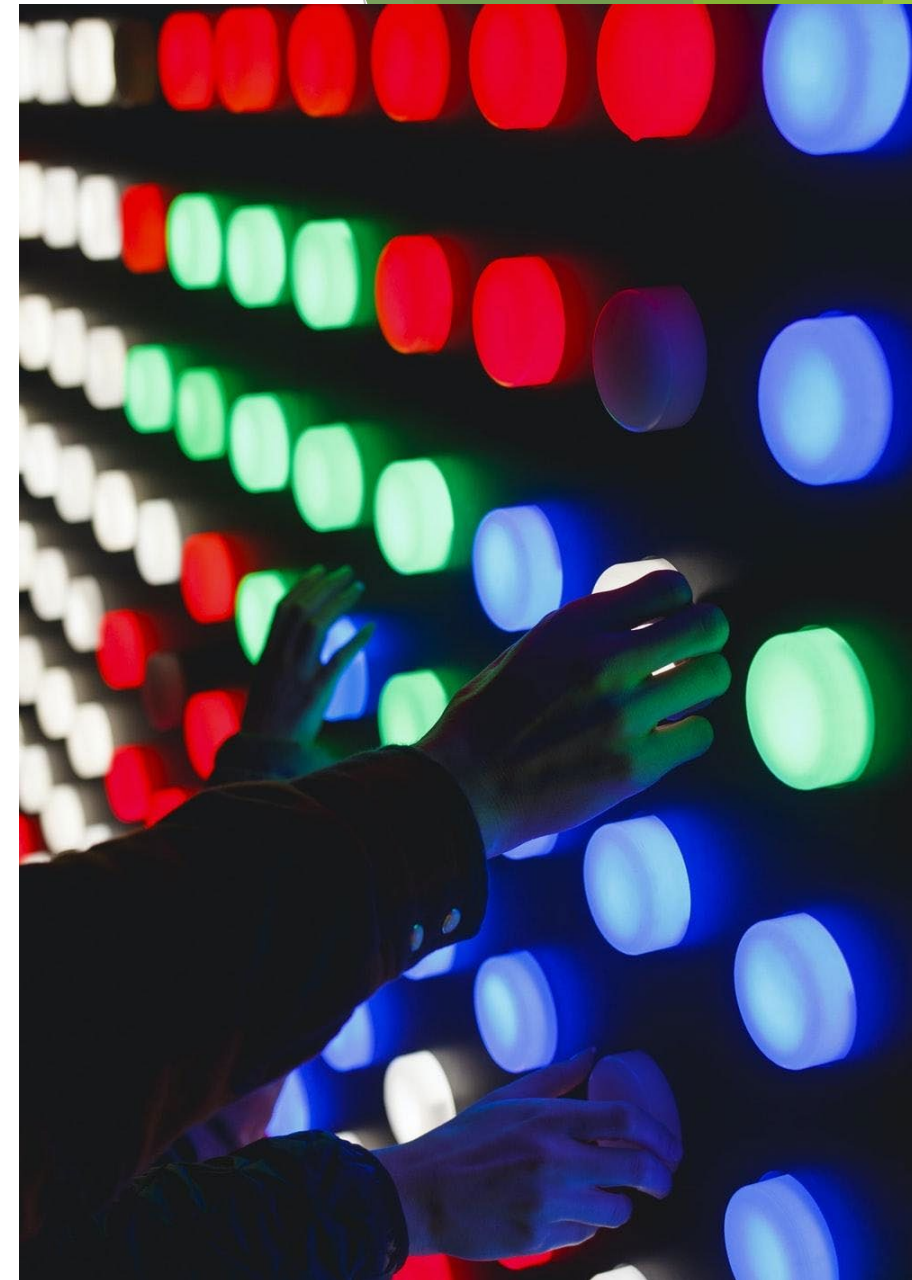
ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

SVARBU AKCENTUOTI PATIRTIS, O NE MEDICININES DIAGNOZES

Aš jaučiuosi prislėgtas

Ji dabar patiria psichikos sveikatos krizę

Jis girdi balsus



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

NAMŲ DARBAS


Kokius žodžius pasirinktumėte,
kalbėdami apie savo psichikos
sveikatą?

Kaip kalbėtumėte apie kitus
žmones?





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ! 



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



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

SUTINKU



NESUTINKU





1 GRUPĖ

Kokie žodžiai būtų tinkamiausi apibūdinti žmogų? Kodėl? Aptarkite.

Jis išprotėjęs	Jis psichiškai nesveikas
Jis turi psichikos sveikatos sunkumų	Jis turi psichikos sveikatos sutrikimų patirties
Jis emociškai sutrikęs	Kita...

2 GRUPĖ

Kokie žodžiai būtų tinkamiausi apibūdinti žmogų? Kodėl?

Jai diagnozuota šizofrenija	Ji - psichinė
-----------------------------	---------------





Ji šizofrenikė	Ji yra patyrusi schizofrenijos krizę
Ji girdi balsus ir turi neįprastų įsitikinimų	Kita...

3 GRUPĖ

Kokie žodžiai būtų tinkamiausi apibūdinti žmogų? Kodėl?

Ji - psichiškai nesveika	Ji kenčia nuo psichikos sveikatos problemų
Šiuo metu ji patiria psichikos sveikatos krizę	Ji gydosi psichiatrijos ligoninėje





Ji gauna pagalbos dėl psichikos sveikatos problemų	Kita...
--	---------

4 GRUPĖ

Kokie žodžiai būtų tinkamiausi apibūdinti žmogų? Kodėl?

Jis yra psichiatrinės ligoninės pacientas	Jam teikiama pagalba ligoninėje
Jis turi psichikos sveikatos sunkumų patirties	Jis beprotis
Jis yra psichikos sveikatos paslaugų vartotojas	Kita...





PRIMINIMAS: Internetinėje mokymų platformoje gali pasidalinti savo namų darbais arba/ir užduoti klausimų mokymų vedėjui.

Užrašyk 3 skirtingus būdus, kaip norėtum apibūdinti savo psichikos sveikatą / kalbėti apie savo patirtus psichikos sveikatos sunkumus





Užrašyk 3 skirtingus būdus, kuriais apibrėžtum kitų žmonių (kuriuos pažįsti) patiriamus ar patirtus psichikos sveikatos sunkumus.





Nuo silpnybės iki stiprybės ir įgūdžio

Skirtas laikas.

10 minučių individualiam darbui

20 minučių bendrai diskusijai

Instrukcija.

Lentelės kairėje skiltyje užrašyk savo silpnynes, o dešinėje – stiprybes ir įgūdžius

Išvardink bent 10 stiprybių ir įgūdžių

Silpnybės	Stiprybės ir įgūdžiai









Išteklių žemėlapis

Asmeniniai ištekliai ir gebėjimai

Scialiniai ištekliai

Tikslas

Ekonominiai ištekliai

Instituciniai ištekliai





NUOTOLINIS UŽSIĖMIMAS

3 pamokos pratimas

Igalinimo elementai

Kiekvienas dalyvis turės išsirinkti skaičių nuo 1 iki 15. Atitinkamai pagal pasirinktą skaičių, dalyvis gauna vieną punktą iš sąrašo.

1. Turėti sprendimų priėmimo galią;
2. Turėti prieigą prie informacijos ir pagalbos.
3. Turėti daug variantų, iš kurių galima pasirinkti (ne tik du variantus iš kurių galima išsirinkti vieną).
4. Būti atkakliam.
5. Turėti vilties ir tikėjimo, kad galime kažką pakeisti.
6. Išmokti mąstyti kritiškai; pažiūrėti į dalykus iš naujo; atsikratyti seno mąstymo, pavyzdžiui:
 - Iš naujo apibrėžti, kas mes esame (kalbėti už save);
 - Iš naujo apibrėžti, kokios yra mūsų galimybės;
 - Iš naujo apibrėžti mūsų santykius su įvairių įstaigų vadovybe.
7. Susipažinti su pykčiu ir išmokti jį išreikšti.
8. Nesijausti vienišam; jaustis grupės dalimi;
9. Suprasti ir gerbti kitų žmonių teises;
10. Atnešti pokyčius į savo ir bendruomenės gyvenimą.
11. Įgyti įgūdžius, kurie yra svarbūs ir reikalingi (pavyzdžiui, bendravimo įgūdžiai);
12. Pakeisti kitų įsitikinimą apie savo kompetenciją ir gebėjimą veikti.
13. Garsiai visiems pristatyti, kas esi.
14. Nuolatinis augimas ir keitimasis.
15. Išugdyti teigiamą požiūrį į save ir pasitikėjimą savimi.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

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

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

TEMA. Kokie yra mano įgūdžiai ir kaip
juos galėčiau patobulinti?



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

KAS YRA TIE SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI?



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

ĪGŪDŽIAI ≠ GEBĒJIMAI



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Kuomet galime sakyti, kad mūsų
socialiniai įgūdžiai geri?



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

SUNKUMŲ ATPAŽINIMAS



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

TIKSLŲ IŠKĖLIMAS



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

VAIDMENŲ ŽAIDIMAI IR ELGESIO REPETICIJA



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

GRĮŽTAMASIS RYŠYS



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

SOCIALINIS MODELIAVIMAS



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Namų darbai



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



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



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



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

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

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

TEMA. Kokie yra mano individualūs paramos šaltiniai? Kokių įgūdžių man reikia, kad įgalinčiau save?



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

IŠŠŪKIS, su kuriuo susidūriau pastaruoju
metu?

Kaip įgūdžių lavinimas gali padėti?



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



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- **Socialinis nerimas ir vengimas**
- Papildomi žingsniai bendravimui su kitais įvairiose situacijose;
- Nestimuliuojanti aplinka gali mus sumenkinti - kokie įgūdžiai padeda to išvengti?





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- **Stresinis emocinis klimatas** šeimoje, grupiniuose namuose arba darbe:
 - žodiniai ir nežodiniai deeskalavimo įgūdžiai,
 - tvirtumas, o ne pasyvumas ar agresija;
 - socialinių problemų sprendimo įgūdžiai.
- **Kognityvinis deficitas** - Darbo ar socialinių problemų sprendimo įgūdžiai per aktyvų mokymąsi



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- **Ligos** **stabilizavimas** **ir** **susitaikymas:**
 - artimasis gyjimo procse;
 - įžvalgų atsiradimas
- **Ligos** **valdymo** **įgūdžiai:**
 - teisingas ir nuoseklus vaistų vartojimas;
 - bendradarbiavimo su psichiatru ir kitais paslaugų teikėjais įgūdžiai;
 - įgalinimas ir viltis per savęs valdymo įgūdžius ir su tikslu „susikurti gyvenimą“





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- **Stigma:**
 - Tvirtumas kovoiant su diskriminacija;
 - savęs atskleidimas;
 - advokacija per tarpusavio palaikymą ir savipagalbos organizacijos
- **Socialinė izoliacija** - Gebėdami užmegzti ir turėti malonų pokalbį kitiems atrodome malonūs





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- **Draugystė** - intymumas ir susitikinėjimo įgūdžiai mažina socialinę izoliaciją.
- **Savarankiškas gyvenimas** - įgūdžiai įsigyjant būstą; socialinių problemų sprendimas su kambariokais.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- **Užimtumas** - Darbo paieškos įgūdžiai, bendravimas su darbdaviais ir bendradarbiais.





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



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



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

TRAINING PROGRAM FOR THE MANAGEMENT OF SCHIZOPHRENIA
CRISIS IN HOME ENVIRONMENTS

2019-1-ES01-KA204-065856



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

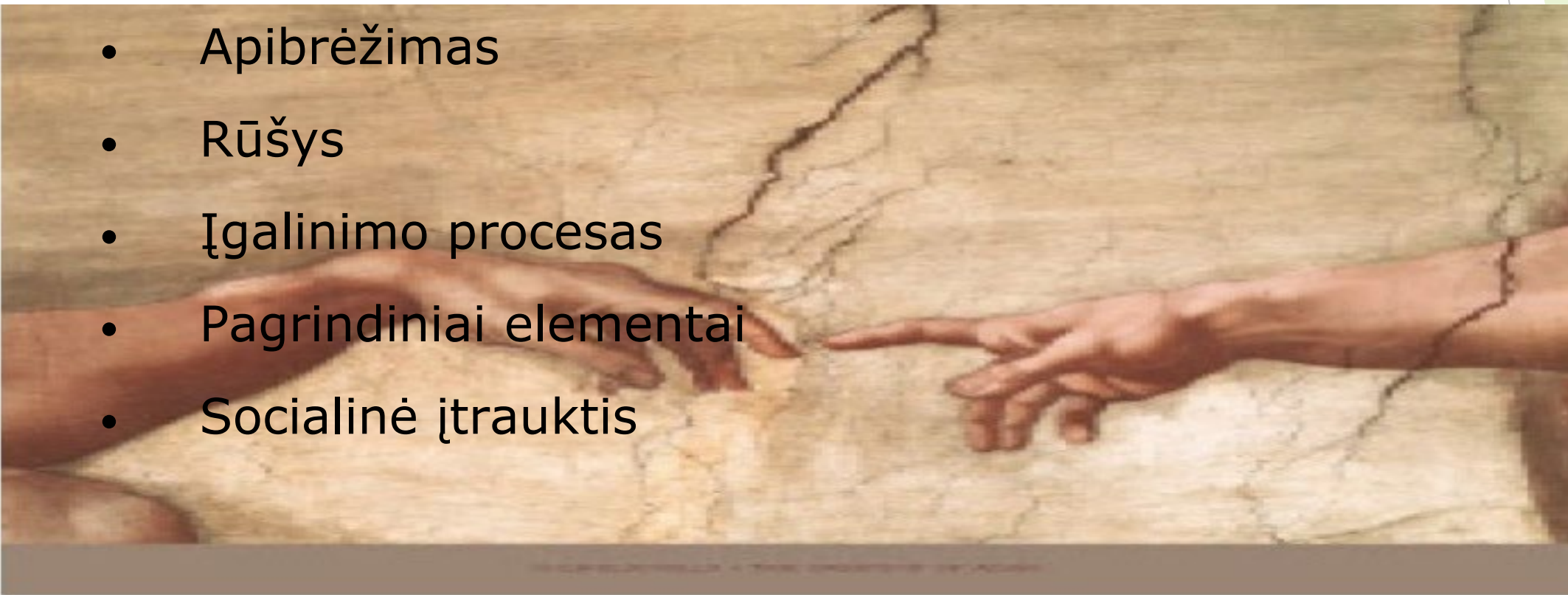
"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Įgalinimas ir įgūdžiai (nuotolinio mokymo sesija)



ĮGALINIMAS

- Apibrėžimas
- Rūšys
- Įgalinimo procesas
- Pagrindiniai elementai
- Socialinė įtrauktis



Įgalinimo apibrėžimas

GALIA

- Galia gali keistis
- Galia gali plėstis

Įgalinimo

apibrėžimas

Tai sudėtingas socialinis procesas, kuris leidžia žmonės įgyti kontrolę savo gyvenimo atžvilgiu.

Tai procesas, kuris paskatina galią žmonėse - galią, kuri leidžia imti veiksmų, kurie jiems svarbūs - savo gyvenime, savo bendruomenėje, visuomenėje.

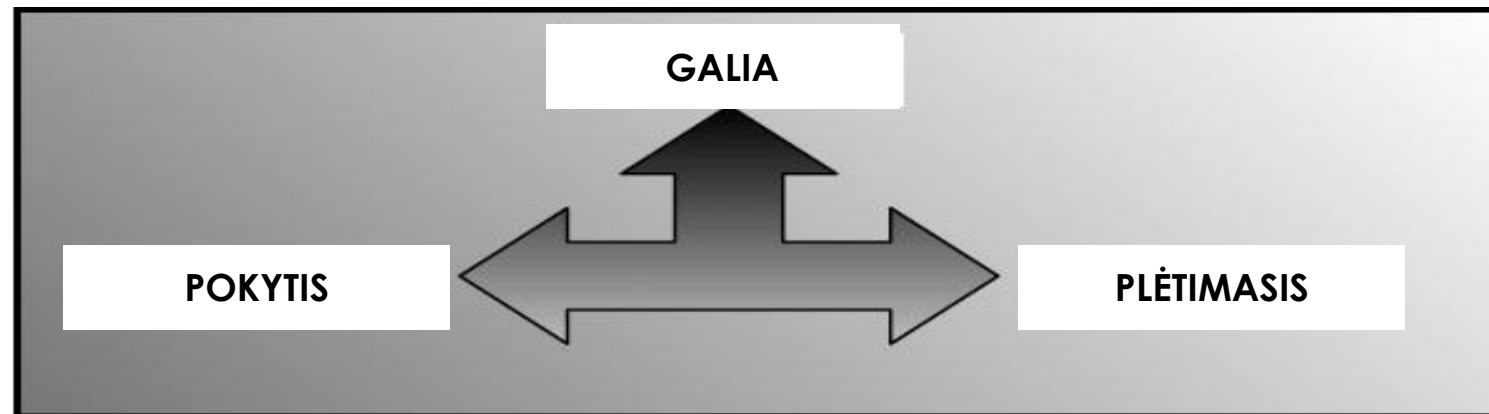
Įgalinimo

apibrėžimas

- Gali būti įvairiopas:
 - Įvyksta sociologiniuose, psichologiniuose, ekonominiuose ir kituose laukuose.
 - Įvyksta įvairiais lygiais - individualiame, grupiniame, bendruomeniniame.
- Tai socialinis procesas, kadangi įvyksta santykyje su kitais.
- Jis primena kelionę ar kelią, kuris sukuriamas tuomet, kai juo einama.

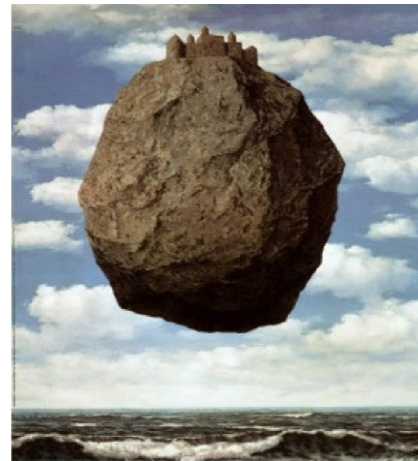
ĮGALINIMAS

kaip procesas



Įgalinimo elementai

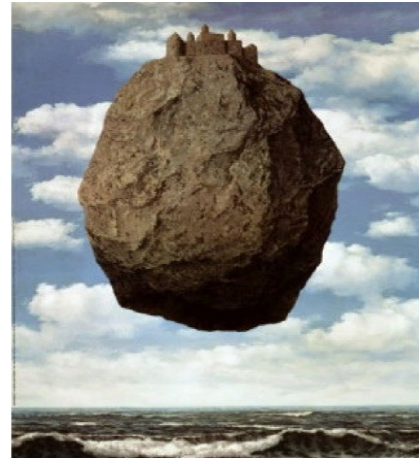
1. Turėti sprendimų priėmimo galią



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

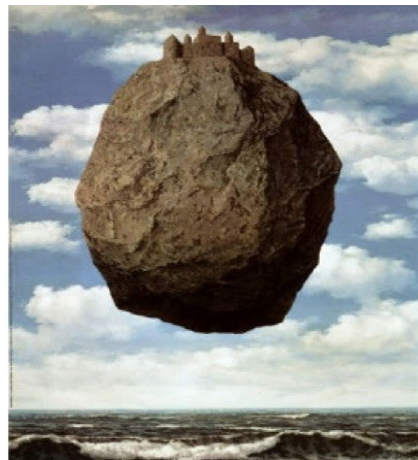
2. Turėti prieigą prie informacijos ir pagalbos.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

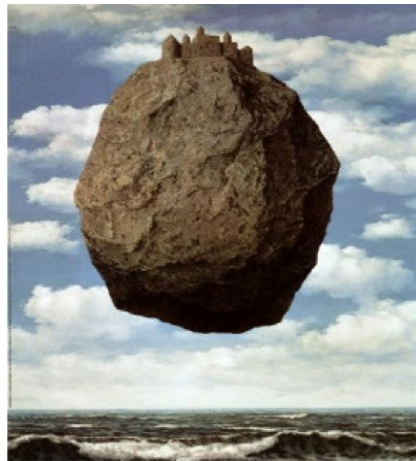
3. Turėti daug variantų, iš kurių galima pasirinkti (ne tik du variantus iš kurių galima išsirinkti vieną).



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

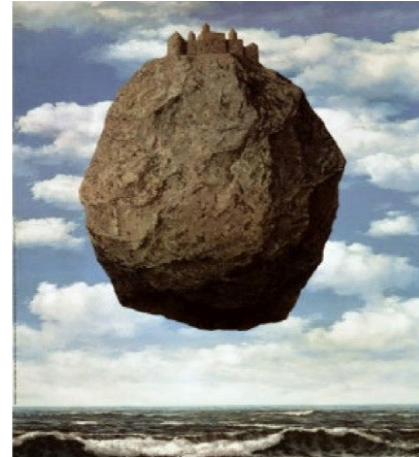
4. Būti atkakliam.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

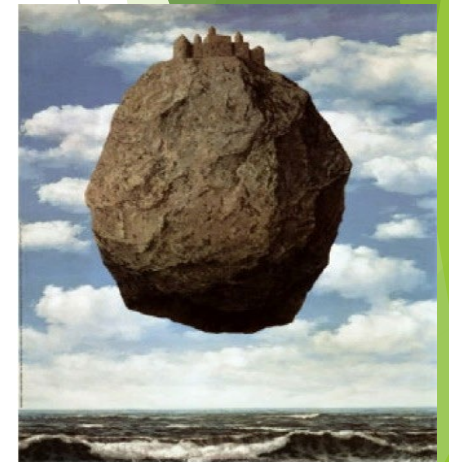
5. Turėti vilties ir tikėjimo, kad galime kažką pakeisti.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

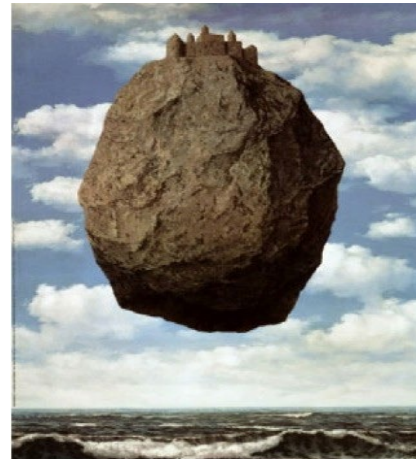
Įgalinimo elementai

6. Išmokti mąstyti kritiškai; pažiūrėti į dalykus iš naujo; atsikratyti seno mąstymo, pavyzdžiui:
 - a) Iš naujo apibrėžti, kas mes esame (kalbėti už save);
 - b) Iš naujo apibrėžti, kokios yra mūsų galimybės;
 - c) Iš naujo apibrėžti mūsų santykius su įvairių įstaigų vadovybe.



Įgalinimo elementai

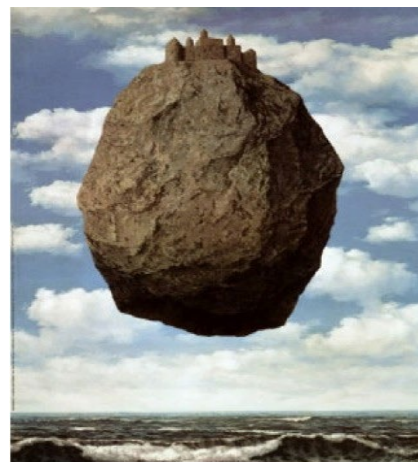
7. Susipažinti su pykčiu ir išmokti jį išreikšti.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

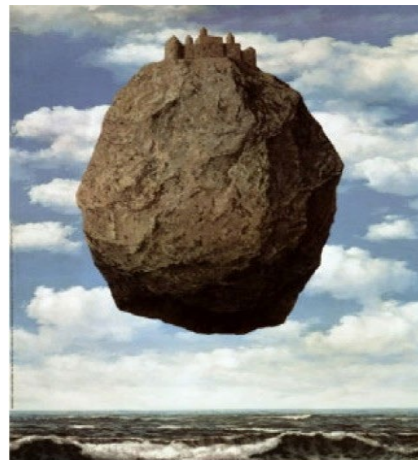
8. Nesijausti vienišam; jaustis grupės dalimi.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

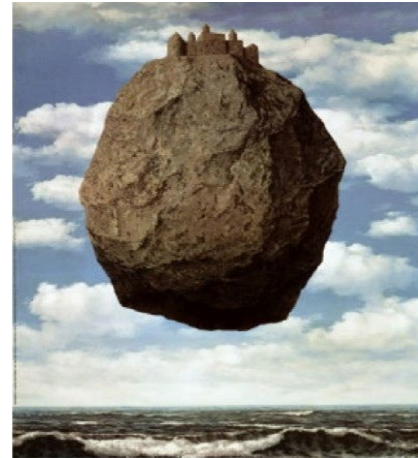
9. Suprasti ir gerbti kitų žmonių teises.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

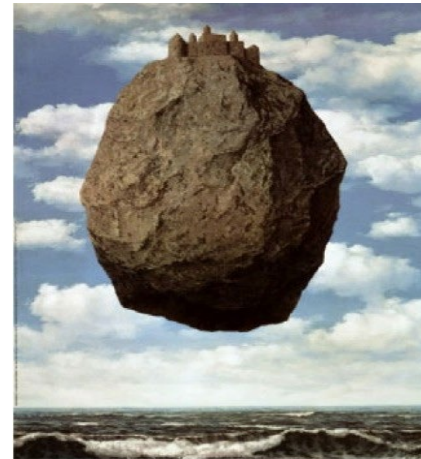
10. Atnešti pokyčius į savo ir bendruomenės gyvenimą.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

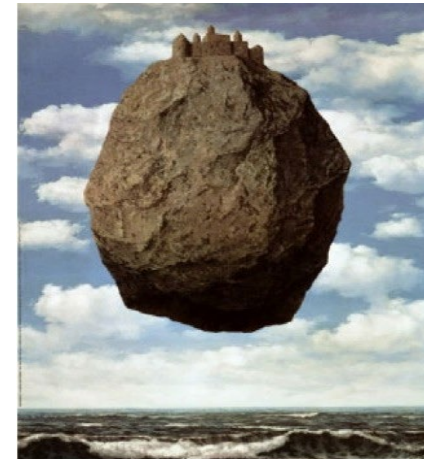
11. Įgyti įgūdžius, kurie yra svarbūs ir reikalingi (pavyzdžiui, bendravimo įgūdžiai).



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

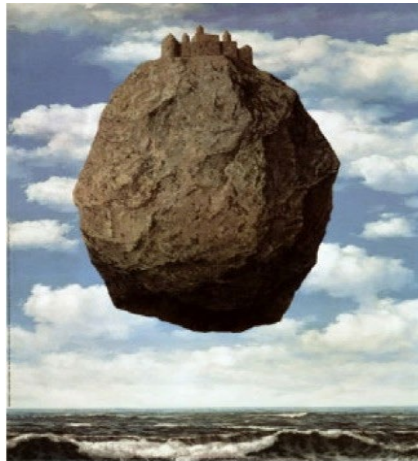
12. Pakeisti kitų įsitikinimą apie savo kompetenciją ir gebėjimą veikti.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

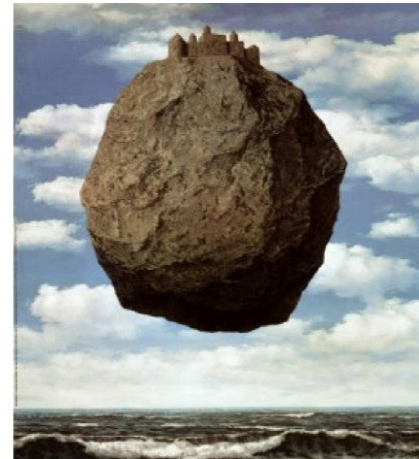
13. Garsiai visiems pristatyti, kas esi.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

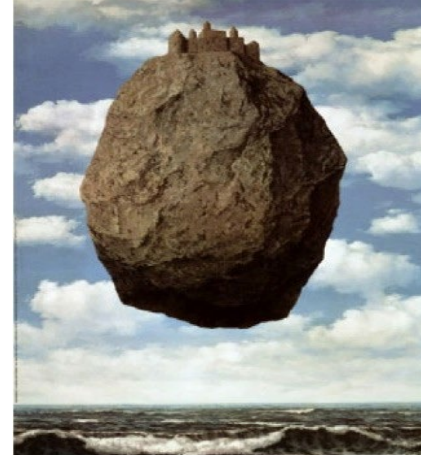
14. Nuolatinis augimas ir keitimasis.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimo elementai

15. Išugdyti teigiamą požiūrį į save ir pasitikėjimą savimi.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Įgalinimas

kaip procesas

„Noras pasirūpinti (ir noras, kad tavimi būtų pasirūpinta) yra labai stiprus. Nepaisant to, klientai patiria daug teigiamų dalykų, jei paima savo gyvenimo kontrolę į savo rankas, o terapeuta tampa gidais ir treneriais tame procese, vietoj to, kad užimtų ilgalaikę tėvišką rolę”

A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Įgalinimo lygiai:

- Individualus įgalinimas
- Grupės ar bendruomenės įgalinimas



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Įgalinimas yra procesas „kurio metu žmonės, organizacijos ir bendruomenės įgyja savo gyvenimo kontrolę. Nauji gebėjimai įgyjami natūraliai, o ne išmokstami pagal instrukcijas ar specialistų rekomendacijas. Įgalinimo procesas leidžia rasti sprendimus savo kontekste, sutvirtinant socialinėje sistemoje esančius ryšius tarp individų - kaimynų, šeimos, bažnyčios, įvairių klubų ir asociacijų.”

(Deegan, 1999)



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

ĮGALINIMAS

Socialinės įtraukties procesas, paremtas įgalinimu.

- Individualių įgūdžių stiprinimas
- Socialinių įgūdžių stiprinimas.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

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

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

Šeima ir bendruomenė

Švietimo ir socialinės
paslaugos

Sveikatos paslaugos



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

Šeima ir bendruomenė

Religinė
bendruomenė

Bendradarbiai

Grupė,
susirašinėjimo
Facebook
platformoje

Mama ir brolis

Bičiuliai iš mokyklos
laikų

Krizių centras

Psichiatro
konsultacijos

Savipagalbos grupė

Psichologas

Šeimos gydytojas

Švietimo ir socialinės paslaugos

Sveikatos paslaugos



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



DIRGIKLIAI - KAS TAI?

Aplinka, supanti mus, keičiasi kiekvieną dieną. Kasdien mes susiduriame su skirtingomis aplinkybėmis – kitoks oras, kitoks šeimos narių ar nepažįstamų žmonių elgesys. Visi aplinkiniai ir vidiniai dalykai veikia mūsų savijautą ir kasdien mes jaučiamės vis kitaip – tiek emociškai, tiek fiziškai. Kai kurie dalykai verčia mus šypsotis, kiti – sukelia daug nerimo. Tačiau žmogui patyrus traumą ar psichikos sveikatos problemų, netgi paprasti ar neutralūs dalykai gali tapti dirgikliais.

Dirgikliai – tai įvykiai, aplinkybės, mintys ar pojūčiai, kurie sukelia stiprią emocinę reakciją. Dirgikliai yra labai asmenišką dalykas. Juos galima suprasti kaip žmogaus padidintą jautrumą, įgytą dėl nemalonių patirčių praeityje. Pavyzdžiui, žmogui, kuris yra kariavęs kare, fejerverkų sprogimo garsas gali būti dirgiklis, išprovokuojantis stiprią neigiamą reakciją. Taip pat žmogus, kuris patiria socialinį nerimą ir turi kalbėti ant scenos, gali būti sudirgintas netgi paprastos minties, kad niekas jo nesiklauso.

Reaguoti į dirgiklius yra visiškai normalu. Tačiau yra labai svarbu žinoti savo dirgiklius ir būdus, kurie padeda mums nusiraminti, susidūrus su jais. Be šių žinių netikėtai susidūrimas su dirgikliais gali lemti psichikos sveikatos krizę.

Dirgikliai yra labai asmenišką. Kitas žmogus toje pačioje situacijoje gali net nepastebėti dalykų, kurie dirgina tave. Štai pora dirgiklių pavyzdžių:

- Kai mane apšaukia;
- Kai jaučiu spaudimą daryti kažką, ko nenoriu daryti;
- Kai būnu vienas;
- Kai mane kritikuoja;
- Kai reikia atlikti keletą dalykų vienu metu / turiu daug užduočių;
- Nauji netikėti įvykiai arba nesuplanuotos aplinkybės;
- Kai neturiu pasirinkimo;
- Garsus triukšmas;
- Kai žmonės aplinkui yra labai susijaudinę ar stresuoja;
- Kai vėluoju;
- Kai su manimi elgiamasi nepagarbiai;
- Kai manęs nesiklauso;
- Kai kiti žmonės liečia ar naudoja daiktus be mano leidimo;
- Kai kiti žmonės į mane spokso;
- Kai dalyvauju konflikte ar matau, kad kiti konfliktuoja;
- Nemalonių nutikimų praeityje primenantys dalykai;
- Kai jaučiu skausmą arba sergu;
- Tam tikri jausmai;
- Tam tikri kūno pojūčiai;
- Tam tikri kvapai skoniai ir garsai;
- Būvimas tamsoje.





Įtemptose situacijose dažnai būna daugiau nei vienas dirgiklis. Poros dirgiklių junginys paveikia žmogų stipriau.

PRATIMAS. DOC13_Pratimas_Dirgikliai rasi lentelę, kurią užpildydamas galėsi geriau pažinti savo dirgiklius. Atlik pratimą ir jeigu kyla klausimų - gali juos užduoti internetinėje platformoje.

Jeigu esi žmogaus, turinčio psichikos sveikatos problemų, artimasis ar psichikos sveikatos specialistas ir nori geriau suprasti tuos, kurie jų turi – gali užpildyti lentelę galvodama(s) ir apie save, ir apie kito žmogaus reakcijas į dirgiklius.

KAS NUTINKA, KAI REAGUOJU Į DIRGIKLIOUS?

Ar skaitydamas aukščiau pateiktą sąrašą pagalvojai, kad kažkuris dirgiklis tinka tau? Kaip tai sužinojai?

Matyt, iš patirties pastebėjai, kad susidūręs su kažkuriuo dirgikliu jauteisi nepatogiai ar netgi blogai. Yra daug ženklų, rodančių, kad tu ar kitas žmogus pradeda jaustis blogai. Pora pavyzdžių:

- Nerimas;
- Išgąstis, pasimetimas;
- Nervingas vaikščiojimas ar ritmiški judesiai;
- Oro trūkumas, dusimas, greitas kvėpavimas;
- Krūtinės užgulimas ar skausmas;
- Prakaitavimas;
- Stipriai sukąsti dantys;
- Verkimas;
- Skausmai;
- Jausmas, kad esi atsiribojęs nuo savęs (minčių, aplinkos);
- Labai greitas kalbėjimas;
- Labai garsus arba labai tylus balsas;
- Keiksmazodžiai;
- Akių kontakto vengimas arba labia intensyvus akių kontaktas;
- Grasinimai, stiprus pyktis.

Būnant šalia žmogaus, kuriam staiga pasidaro labai sunku, gali atrodyti, kai tai įvyko be jokios priežasties. Tačiau tokiose situacijose aplinkinių žmonių vaidmuo yra labai svarbus. Nesuprantant, kokia yra priežastis tokios stiprios reakcijos, galima ją netgi pabloginti. Pavyzdžiui, reaguojant būdais, kurie dar labiau išmuša iš vėžių – kritikuojant, pakeliant balsą. Žinoma, žmonės gali ir nuraminti. Mes visi galime išmokyti save nuraminti, pastebėjus galimai artėjančios krizės ženklus. Yra daug skirtingų nusiramavimo būdų, kuriuos aptarsime mokymuose vėliau.

Dabar svarbu atsiminti – po krizės ženklais visada slepiasi jos dirgikliai. Nes...





VISAS ŽMOGAUS ELGESYS TURI PRIEŽASTĮ

Kitas žingsnis yra išmokti atpažinti savo dirgiklius, artėjančios krizės ženklus ir nusiramavimo būdus. Taip galima išmokti geriau susitvarkyti su įtempta situacija ir išvengti psichikos sveikatos krizės.

Jeigu kyla klausimų ar nori pasikalbėti šia tema plačiau – užsirašyk savo mintis, būtinai aptarsime gyvame susitikime.





SUŽINOK, KOKIE YRA TAVO DIRGIKLIAI užpildydamas lentelę.

Lentelėje surašyti įvairūs dirgikliai - situacijos, kurios gali kai kuriuos žmones priversti jaustis nepatogiai. Prie kiekvienos iš jų pažymėk, kaip jautiesi, kai tai patiri. Jeigu prie kai kurių dirgiklių pažymėsi, kad jauties nepatogiai, blogai arba labai blogai – apibūdink dirgiklį detaliau. Kai užpildysi visus pavyzdžius, gali papildyti sąrašą tau svarbiomis situacijomis. Pirmoje eilutėje yra pateiktas pavyzdys, kaip pildyti lentelę.

DIRGIKLIAI	Kaip tada jautiesi?				Ar gal detalai nusakyti situaciją?
	Man viskas gerai	Truputį nepatogiai	Gana nepatogiai arba blogai	Labai blogai	
Tam tikri garsai			x		Išsigąstu, kai girdžiu garsius sprogimus arba žmones, šaukiančius pagalbos
Kai mane apšaukia					
Kai jaučiu spaudimą daryti kažką, ko nenoriu daryti					





Kai būnu vienas					
Kai mane kritikuoja					
Kai reikia atlikti keletą dalykų vienu metu / turiu daug užduočių					
Nauji netikėti įvykiai arba nesusplanuotos aplinkybės					
Kai neturiu pasirinkimo					





Garsus triukšmas					
Kai žmonės aplinkui yra labai susijaudinę ar stresuoja					
Kai vėluoju					
Kai su manimi elgiamasi nepagarbiai					
Kai manęs nesiklauso					





Kai kiti žmonės liečia ar naudoja mano daiktus be leidimo					
Kai kiti žmonės spokso į mane					
Kai dalyvauju konflikte ar matau, kad kiti konfliktuoja					
Nemalonų nutikimų praeityje primenantys dalykai					
Kai jaučiu skausmą arba sergu					





Tam tikri jausmai					
Tam tikri kūno pojūčiai					
Tam tikri kvapai, skoniai ir garsai					
Būvimas tamsoje					









--	--	--	--	--	--

Iš lentelės išsirink ir užrašyk dirgiklius, kurie labiausiai veikia tave.

MANO DIRGIKLIŲ SĄRAŠAS:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

DETA 1_8.4_ Atpažink savo dirgiklius
2019-1-ES01-KA204-065856



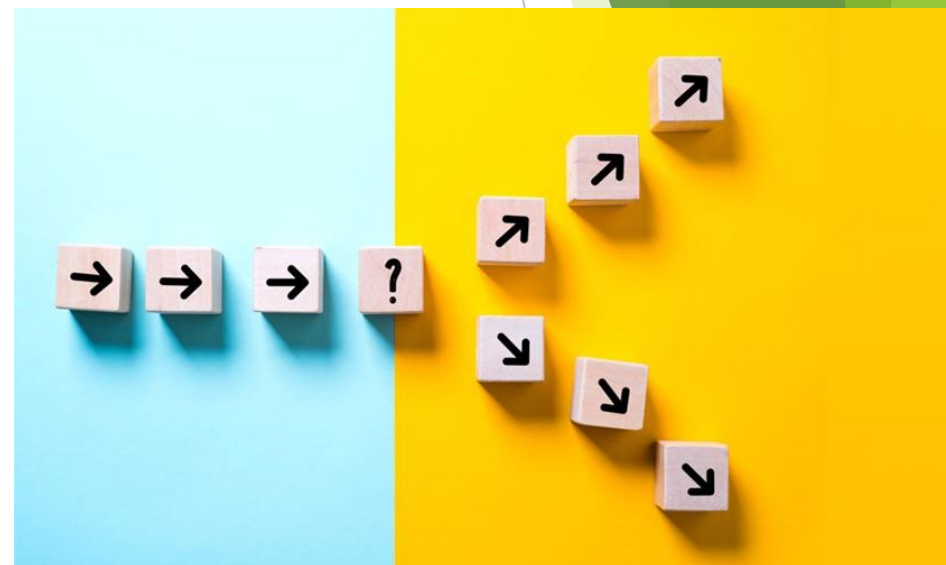
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"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

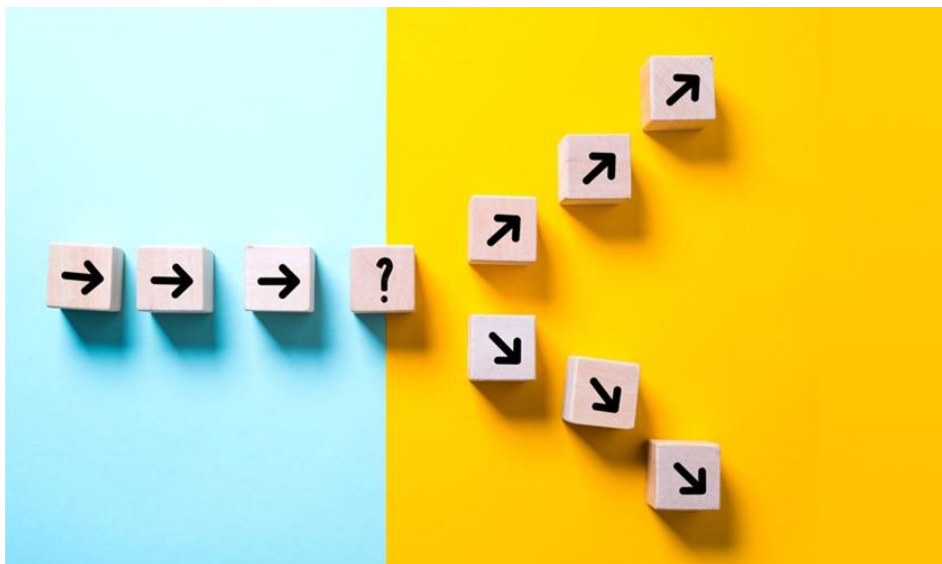
KAS LEMIA MŪSŲ ELGESĮ?



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



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH



- ▶ KAŽKĄ GERO GAUTI
- ▶ IŠVENGTI KAŽKO NEMALONAUS



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

PRIEŽASTIS



ELGESYS



REAKCIJA

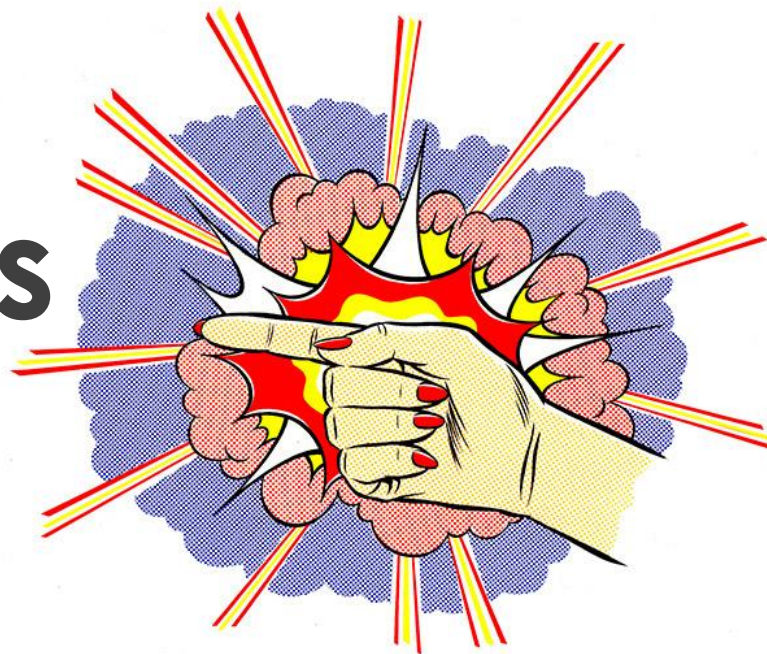


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

DIRGIKLIAI – kas tai?



Ilustracija: Mark Thomas



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



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

PAVYZDŽIAI

- ▶ Buvimas vienam;
- ▶ Kai mane kritikuoja;
- ▶ Garsus triukšmas;
- ▶ Nauji netikėti įvykiai arba nesuplanuotos aplinkybės;
- ▶ Kai žmonės aplinkui yra labai susijaudinę ar stresuoja;
- ▶ Kai vėluoju;
- ▶ Kai dalyvauju konflikte ar matau, kad kiti konfliktuoja;
- ▶ Blogus prisiminimus iššaukiantys dalykai;
- ▶ Kai jaučiu skausmą arba sergu;
- ▶ Tam tikri kūno pojūčiai;
- ▶ Kai į mane žiūri.



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

ISPĒJAMIEJI ŽENKLAI



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



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

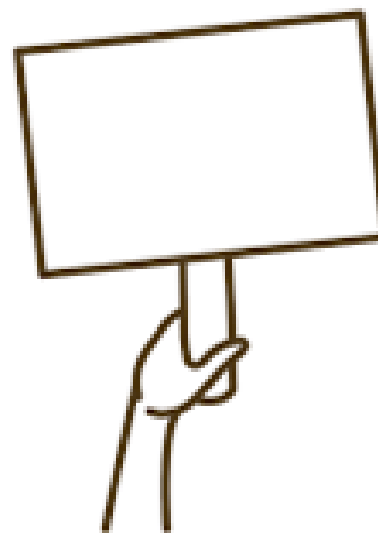
PAVYZDŽIAI

- ▶ Nerimas ar kitas stiprus jausmas;
- ▶ Sujaudinimas;
- ▶ Nervingas vaikščiojimas ar kiti ritmiški judesiai;
- ▶ Oro trūkumas, dusimas, paviršutiniškas kvėpavimas;
- ▶ Krūtinės užgulimas ar skausmas;
- ▶ Prakaitavimas;
- ▶ Stipriai sukąsti dantys;
- ▶ Verkimas;
- ▶ Greitas kalbėjimas, keiksmazodžiai;
- ▶ Grasinimai, stiprus pyktis.



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

**Kokie yra mano
artėjančios krizės
ženklai?**



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



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



Alisa stipriai trenkė kambario durimis

Tomas įtemptai žiūrėjo į akis prieš jį
traukinyje sėdinčiam keleiviui

Jonas pravirko vidury gatvės

Dalia šokinėjo ir šaukė „VALIO“

Danielius naršė telefone, kol jo
draugas pasakojo jam apie savo
problemas





ANALIZUOJAME ĮTEMPTAS SITUACIJAS. Pabandyk prisiminti 5 situacijas, kurios tave labai suerzino, sujaudino ir sukėlė daug nerimo. Pagalvok, kas kiekvienoje situacijoje įvyko, į ką reagavai ir kokie buvo kylančio nerimo ženklai? Pirmą mėlyną eilutę yra pavyzdys, kaip reikia pildyti šią lentelę. Situacijos gali būti sudėtingesnės ir turėti daugiau dirgiklių ar ženklų, negu pateikta pavyzdyje.

Aprašyk situaciją, kuri išprovokavo tavo susijaudinimą, suirzimą, pyktį, liūdesį ir t.t. Kas nutiko?	Kaip manai, kas buvo situacijos dirgikliai?	Kaip manai, kokie ženklai signalizavo, kad artėja krizė?
<i>Prieš porą savaitių aš buvau suplanavusi visą šeštadienio dieną – žinojau kur eisiu, ką darysiu. Tikėjau puikiai praleisti laiką po sunkios darbo savaitės. Tačiau, pakeliui į susitikimą su draugu, sulaukiau skambučio iš darbovietės. Man pranešė, kad turiu atlikti skubią užduotį. Tai labai suerzino. Aš prisėdau ant suoliuko nusiraminti, susigraudinau, apėmė neviltis. Vėliau, kai susitikome su draugu, stipriai susiginčijome dėl skaitytos knygos. Labai susinervinau ir nieko daugiau tą dieną nebegalėjau daryti. Naktį buvo sunku užmigti.</i>	<i>Viskas ėjosi ne taip, kaip planavau; reikėjo dirbti savaitgalį; vėlavau; ginčas su draugu.</i>	<i>Drebulys; piktos mintys; pilvo skausmas; prastas miegas.</i>













ISPĒJAMIEJI ŽENKLAI, rodantys kad artėja krizė (mano ženklai):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Pastebėjus vieną iš ženklų, imsiuos dalykų ir veiklų, kurios mane ramina. Tai padės man išvengti įtemptos situacijos paaštrėjimo ar psichikos sveikatos krizės.





Medžiaga bus pristatyta gyvame susitikime.

Kaip naudotis GOOGLE HANGOUT MEET platforma: paaiškinimas (lietuvių kalba) čia:
https://youtu.be/LTApleaZ-_w

Kaip naudotis ZOOM platforma: paaiškinimas (lietuvių kalba) čia:
<https://www.youtube.com/watch?v=dYN8gPaCUKQ>



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



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups