

ZERO COERCION



ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_4

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 4	Puslapis
DOC1_Pristatymas_1 sesija	3
DOC2_Klausimynas diskomfortui įvertinti	7
DOC3_Pristatymas_2 sesija	9
DOC4_Klausimynas apie veiksmus diskomforto situacijoje	13
DOC5_Pristatymas_3 sesija	14
DOC6_Skaitinys	30
DOC7_Dalyvių sąrašas	34





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

MOKYMŲ PROGRAMA APIE PAGALBOS TEIKIMO BŪDUS NAMŲ
APLINKOJE, SCHIZOFRENIJOS KRIZĘ IŠGYVENANTIEMS
ASMENIMS

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 ŠIANDIEN VEIKSIME?

- Mokysimės suprasti savo emocijas įvairiose gyvenimo situacijose.
- Aptarsime, ko norėtume pasiekti, ko išvengti.

-Svarbu žinoti, kokie dalykai jums yra malonūs, o kurie kelia diskomfortą. Tai padės tinkamai reaguoti ir elgtis tam tikrose situacijose.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

- Kiekvieną lentelėje pateiktą situaciją apsvarstykite neskubėdami, įsivaizduokite, kaip joje jaustumėtės. Nuoširdžiai įvertinkite kiekvieną situaciją.
- Jeigu jaučiate, kad tokia situacija jums keltų nemalonus jausmus – lentelėje įvertinkite ją neigiamai.
- Jeigu situacija jums atrodo maloni, kelianti pasitikėjimą, gerinanti savijautą – lentelėje įvertinkite ją teigiamai.

Pradėkime!



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVNE SLOVENSKO ZDRAVJE
KATERA ONAŽIJO SE



WEADUJA TAISTUMINE ADEL
RECOVERY COLLEGE



έδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



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



KLAUSIMYNAS „ĮVERTINU SAVO DISKOMFORTĄ”

SITUACIJA	+ Jaučiuosi geriau	- Jaučiuosi blogiau
Kai mane liečia		
Kai mane ignoruoja		
Kai su manimi kalba		
Kai paklausia, kas su manimi negerai		
Kai man liepia eiti į savo kambarį		
Kai man duoda vaistų		
Kai man duoda valgyti ir atsigerti		
Kai ant manęs šaukia		
Kai paleidžia mano muziką		
Kai ant manęs pyksta		
Kai mane sugriebia, norėdami nuraminti		
Kai mane apkabina		
Kai manęs paklausia, kas su manimi darosi		
Kai iškviečia daktarą		
Kai iškviečia man artimą žmogų (šeimos narį, draugą, gyvenimo partnerį ir t.t.)		
Jeigu kas nors tyliai pabūna šalia manęs		
Kai užsiimu aktyvia fizine veikla (einu pasivaikščioti, sportuoju ir t.t.)		
Įžvalgos:		



Perskaitykite kiekvieną lentelėje pateiktą situaciją ir apsvarstykite neskubėdami. Įsivaizduokite, kaip joje jaustumėtės. Nuoširdžiai įvertinkite kiekvieną situaciją. Jeigu jaučiate, kad tokia situacija jums keltų nemalonius jausmus – lentelėje įvertinkite ją neigiamai ir padėkite „-“ ženklą. Jeigu situacija jums atrodo maloni, kelianti pasitikėjimą ir gerinanti savijautą – lentelėje įvertinkite ją teigiamai ir padėkite „+“ ženklą.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

MOKYMŲ PROGRAMA APIE PAGALBOS TEIKIMO BŪDUS NAMŲ
APLINKOJE, SCHIZOFRENIJOS KRIZĘ IŠGYVENANTIEMS
ASMENIMS

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?

- Galvosime apie dalykus, kuriuos darome, norėdami paguosti ir padėti artimam žmogui, kai jam yra sunku ir jis patiria diskomfortą.
- Svarbu atkreipti dėmesį į mažiausias mūsų elgesio detales – ką mes darome, ką sakome, ką transliuojame žmogui. Peržvelgę kiekvieną detalę suprasime, ar mūsų pagalba iš tiesų padeda žmogui.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

Atliksime pratimą.

Pamatysite lentelę, kurioje bus pateikta daug pavyzdžių, kaip žmonės elgiasi, kai mato, kad jų artimam žmogui yra labai sunku. Jūs turėsite perskaityti visas situacijas ir jas įvertinti iš savo perspektyvos. Jeigu tokioje situacijoje elgiatės taip, kaip aprašyta pavyzdyje, dešinėje pažymėsite **X**, jeigu ne – palikite laukelį tuščią. Kiekvieną pavyzdį skaitykite neskubėdami ir įvertinkite jį nuoširdžiai.

Pradėkime!



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ!



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVET SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERA ONAŽBO SE



WEADU JA TAASTUMINE ADEL
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



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



KLAUSIMYNAS „KĄ DARYTI, KAI ARTIMAS ŽMOGUS PATIRIA DISKOMFORTĄ”

Įvertink kiekvieną situaciją, kurioje aprašyta, kaip elgiamės, matydami, kad mūsų artimas žmogus patiria diskomfortą. Neskubant įsiskaityk į kiekvieną situaciją ir nuoširdžiai ją įvertink. Jeigu tokioje situacijoje elgiesi taip, kaip aprašyta pavyzdyje, dešinėje pažymėk **X**.

Kai matau, kad man artimas žmogus patiria diskomfortą...	Pažymėk X
Aš kalbuosi su juo, švelniai liečiu jį, kad nusiramintų	
Aš palieku jį pabūti su savimi ir savo mėgstamais dalykais, nes nenoriu dar labiau apsunkinti situacijos	
Aš kalbuosi su juo ir padedu grįžti prie blaivaus mąstymo	
Aš reikalauju jo pasakyti, kas sukėlė jam šią blogą būseną. Nežinodamas priežasties, aš negaliu jam padėti	
Aš nuvedu jį į kitą kambarį. Nauja erdvė gali padėti jam nurimti.	
Aš duodu jam vaistų	
Aš jam pasiūlau maisto ir gėrimų, norėdamas patikrinti, ar tai nuramins jį	
Aš šaukiu ant jo, nes tik tada jis mane girdi	
Aš paleidžiu muzikos	
Aš išreiškiu pyktį, tam kad jis nustotų taip elgtis	
Aš stipriai laikau jį, kad jis nusiramintų	
Aš apkabinu ir pabučiuoju jį, kad jis jaustųsi geriau	
Aš ignoruoju jį, kad jis negautų dėmesio	
Aš pranešu gydytojui	
Aš pakviečiu pagalbą ir papasakoju, kas įvyko	
Aš tyliai stoviu šalia jo	
Aš pasiūlau išeiti į lauką – pasivaikščioti, pasportuoti ir t.t.	
Aš vis kartoju tą patį, kad jis suprastų, kad neklauso manęs ir tai mane pikdo	
Įžvalgos	





ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

MOKYMŲ PROGRAMA APIE PAGALBOS TEIKIMO BŪDUS NAMŲ
APLINKOJE, SCHIZOFRENIJOS KRIZĘ IŠGYVENANTIEMS ASMENIMS

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

ŽODINĖ DEESKALACIJA

- ▶ BETA PROJEKTAS (Geriausias metodas įvertinti ir susidoroti su stipriu susijaudinimu) - JAV
- ▶ Žodinė deeskalacija: priėjimo prie stipriai susijaudinusio žmogaus strategija, kuri efektyviai ir palaipsniui mažina susijaudinimą.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

LANKSTUS POŽIŪRIS:

Pavyzdys:

Aš mąstau



Manau, kad tai yra nesąžininga

Aš jaučiu



Jaučiu pyktį, nusivylimą

Aš elgiuosi

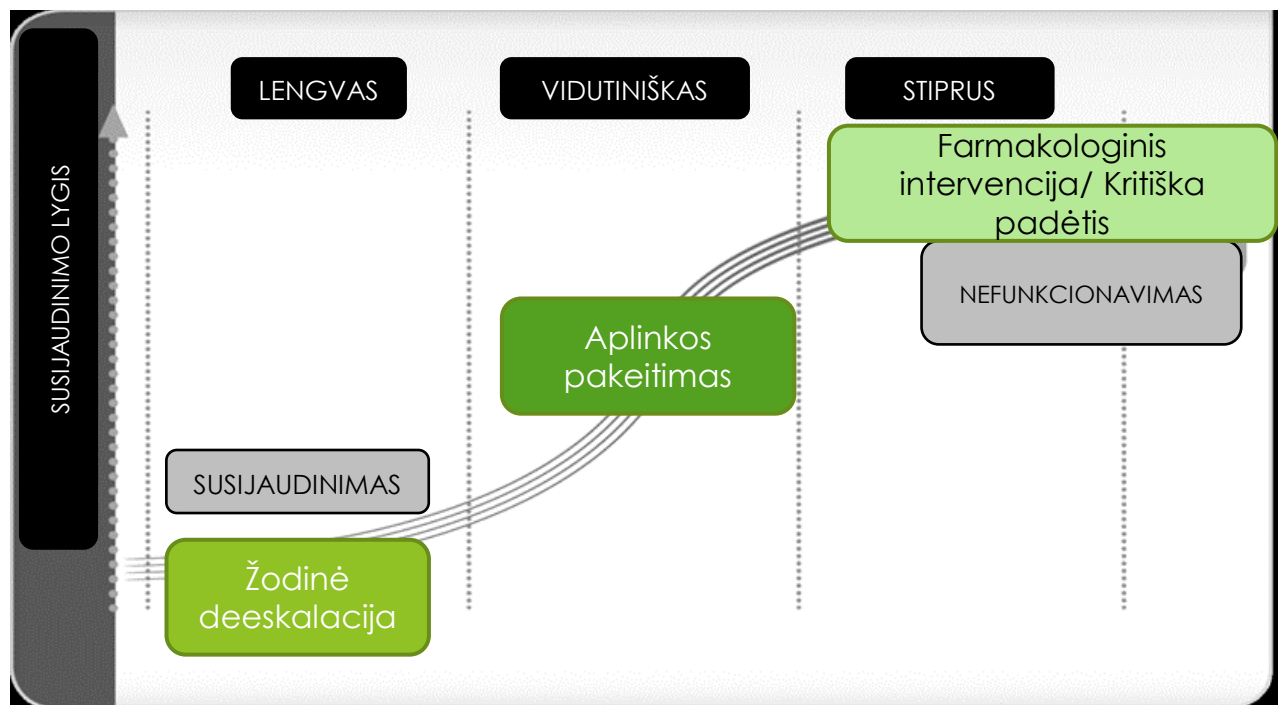


Elgiuos lyg būčiau vienas, pykstu,
šaukiu...



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA





ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA

Tai švelniausia nuraminimo technika,, naudojama pirminėse stipraus susijaudinimo stadijose. Tikslas - išvengti susijaudinimo, agresijos, smurto progresavimo į rimtesnę emocinę krizę.

1. Ramus, tylus tonas;
2. Siekiama sukurti saugią atmosferą, kad žmogus galėtų išreikšti savo jausmus, poreikius ir prašymus.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA

Naudojant šį metodą, reikia įsisavinti porą svarbių dalykų:

1. Gerbkite asmeninę erdvę →

Psichomotoriškai susijaudinęs žmogus gali neigiamai sureaguoti į asmeninės erdvės pažeidimą. Yra grėsmė pabloginti situaciją.

Specialistas, bendraujantis su susijaudinusi žmogumi, visada palaiko poros metrų arba “dviejų rankų ilgio” atstumą.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA

2.- Neprovoikuokite susijaudinusio žmogaus

Neduokite provokatyvaus ir iššaukiančio atsako susijaudinusiui žmogui.

Žmogus turi matyti, kad jūs jo klausotės, jis turi jausti jūsų ramybę. Ją turite išreikšti ir kūno kalba.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA

3.-Užmegzkite ryšį per pokalbį

- 1 ar daugiausiai 2 asmenys turi bendrauti su susijaudinusiu žmogumi be pertraukimų.
- Jeigu susijaudinęs žmogus nepripažįsta su juo bendraujančio pagalbininko, jį turėti pakeisti kitas asmuo, kuris geriau sutaria su susijaudinusiu žmogumi.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA

4.- Kalbėkite trumpai ir aiškiai

- Susijaudinusiam žmogui gali būti sunku išlaikyti dėmesį ir nuosekliai išklausyti, ką jam sako pagalbininkas. Naudokite paprastus žodžius, neskubėkite, leiskite žmogui permąstyti, ką sakote. Kantriai, neparodydami susierzinimo, kartokite dalykus tol, kol žmogus supranta.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA

5.- Klausykitės atidžiai ir išsiaiškinkite žmogaus poreikius.

- Susijaudinęs žmogus dažnai trokšta būti išgirstas, nori rūpesčio ir saugumo jausmo.

- Klausykitės atidžiai, leiskite žmogui pasisakyti, nepertraukinėkite, jauskite, kada žmogus nori pabūti tyloje.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DEESKALACIJA

6.- Siūlykite alternatyvas:

- Pasiūlykite alternatyvų požiūrį į situaciją ar alternatyvius nusiraminimo būdus.

- Alternatyvos:

- a. turi būti realistiškos. Nesiūlykite neįgyvendinamų idėjų.

- b. turi būti nuoširdžios, jūs turite tikėti tuo, ką sakote.

- Pavyzdys: “ką manai, jeigu mes aptartumėme, ko tau trūksta ar ko tau reiktų, kad mums pavyktų kartu atrasti sprendimą šiai situacijai”.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINĖ DE-ESKALACIJA

□ Rekomendacijos:

- 1.- **Venkite prievartinių priemonių.** Jos gali padidinti susijaudinimą, kuris gali peraugti į krizę
- 2.- **Neverskite žmogaus laukti.** Prieikite prie jo iš karto, kai pastebite susijaudinimo ženklus.



ZERO COERCION

IN MENTAL HEALTH

► ŽODINIS ŽODINĖ DE-ESKALACIJA

□ Rekomendacijos:

1.- Priėjimas prie žmogaus ir visa komunikacija turi būti **pagarbi**, spinduliuoti **ramybę**, kelti žmogaus **pasitikėjimą**.

2.- **Neteiskite** susijaudinusio žmogaus. Nerodykite pykčio ar suirzimo. Žmogus turi jaustis suprastas, pasitikėti jumis. Tada jis norės užmegzti ryšį su jumis.



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

► APLINKOS PAKEITIMAS

Jeigu žodinė deeskalacija neveikia, pasiūlykite žmogui persikelti į kitą ramesnę erdvę. Gal ji padės nusiraminti.




ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

► Farmakologinė intervencija

Tai turėtų būti **paskutinė alternatyva**. Jeigu kiti du ankstesni būdai tikrai neveikia, žmogui gali būti pasiūlyta išgerti vaistų, kurie jį nuramintų.



ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

AČIŪ! 



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEVNE SLOVENSKE ZDRAVJE
KATERA ONAŽIJO SE



RECOVERY COLLEGE



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



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



ŽODINĖ DEESKALACIJA

Kas yra žodinė deeskalacija?

Terminas žodinė deeskalacija buvo sukurtas Jungtinių Amerikos Valstijų BETA projekto. Jis apibrėžė žodinę deeskalaciją kaip priėjimo prie stipriai susijaudinusio žmogaus strategiją, kuri efektyviai palaipsniui mažina susijaudinimą. Tai yra terapinė priemonė, naudojama ištikus krizei.

Kiekvieną dieną, mes susiduriame su situacijomis, kurios sukelia tam tikrus jausmus ir išprovokuoja tam tikrą elgesį. Pavyzdžiui, „Aš jaučiu spaudimą iš jų pusės, mane tai žeidžia ir pikdo, todėl aš galiu tapti agresyviu“. Tokia sąsaja tarp emocijų, minčių ir elgesio yra būdinga visiems žmonėms. Mes turime įdėti daug darbo, kad išmoktume pamatyti sąsają tarp jausmo ir elgesio bei išmoktume tai kontroliuoti.

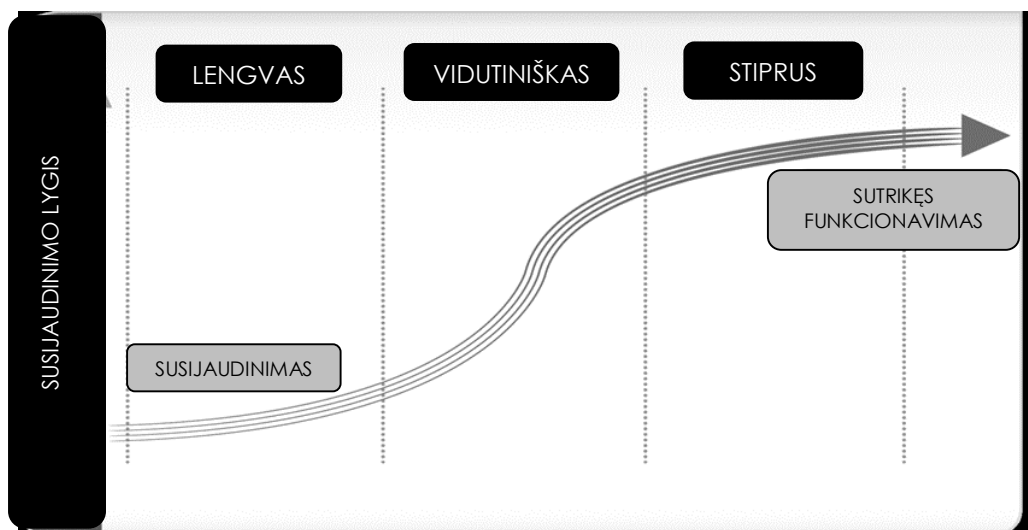
Specialistų ar artimųjų priimami sprendimai naudoti prievartinės priemonės dažnai kyla iš klaidingo situacijos supratimo ir nerimo ar išgąščio. Pavyzdžiui, „Agnė sako, kad šiandien nesusitvarkys nam7. Man atrodo, kad ji bando išprovokuoti mane. Tai mane pykdo, aš priversiu ją susitvarkyti (vietoj to, kad paklaustų, kodėl Agnė šiandien nenusiteikusi tvarkytis, kaip ji jaučiasi, aptartų alternatyvas ir t.t.)

Susijaudinimo kreivė

Į susijaudinimą reikia žiūrėti kaip į banguojančią, besitęsiančią kreivę. Nuo menko susijaudinimo žmogus gali pasiekti tokį lygį, kad jam bus sunku normaliai funkcionuoti. Susijaudinimą galima skirstyti pagal stiprumo fazes. Ši kreivė, pavaizduota apačioje, siūlo tris fazes – lengvas, vidutinis ir stiprus susijaudinimas. Kiekvienos fazės trukmė priklauso nuo žmogaus savybių ir esamos situacijos. Tačiau įprastoje situacijoje, kai jaučiamės suirzę, mūsų susijaudinimo lygis tolygiai progresuoja, jeigu esančios sąlygos nesikeičia.

Mes pastebime, kad kažkas mūsų aplinkoje yra susijaudinęs, kai tai pasireiškia per jo psichomotoriką. Mes galime pamatyti, kad žmogus vaikšto nerimastingai, jo žvilgsnis, kalbėjimo būdas ir kūno kalba transliuoja pyktį. Pamačius tokius susijaudinimo ženklus, galima taikyti žodinio deeskalavimo techniką ir bandyti sustabdyti susijaudinimo peraugimą į emocinę krizę.





Žodinis sutvarkymas

Pastebėjus pirmuosius susijaudinimo ženklus, naudojama deeskalacijos technika turėtų būti žodinė, pokalbio formos. Kartais žodinių ramino technikų pakanka nuraminti susijaudinimą ir išvengti jo didėjimo, kuris galėtų nuvesti į agresiją.

Su susijaudinusi žmogumi būtina kalbėti ramiai, tyliai tonu. Žodinio nuraminimo vienas iš tikslų yra sukurti saugią atmosferą, užmegzti pokalbį, kad žmogus galėtų išreikšti savo jausmus, poreikius ir prašymus.

BETA projekto išleisti patarimai, ko reikia sėkmingai žodinei de-eskalacijai:

- Gerbkite asmeninę erdvę

Įsiveržimas į asmeninę psichomotoriškai susijaudinusio žmogaus erdvę gali iššaukti neigiamą reakciją ir apsunkinti situaciją.

Specialistas, bendraujantis su susijaudinusi žmogumi, visada palaiko poros metrų arba "dviejų rankų ilgio" atstumą. Atstumą galima padidinti, jeigu susijaudinęs žmogus to reikalauja.

- Neprovočiuokite susijaudinusio žmogaus

Nesakykite iššaukiančių frazių. Tai nėra tinkamas metas žmogui turėti "akistatą" su savo problemomis. Jeigu manote, kad tai yra būtina terapijos dalis – atidėkite ją vėlesniam laikui, kai žmogus bus nusiraminęs.

Venkite perdėto akių kontakto, jis gali gluminti ar gąsdinti žmogų. Taip pat negalima pilnai vengti akių kontakto, nes tai kelia nepasitikėjimą. Visada stenkitės išlaikyti ramų veido išraišką. Žmogus turi matyti, kad jūs jo klausotės, jis turi jausti jūsų ramybę. Ją turite išreikšti ir savo kūno kalba.





- Užmegzkite ryšį per pokalbį.

Psichikos sveikatos įstaigos dažnai padaro klaidą, sukviesdami daug darbuotojų padėti nuraminti žmogų. Tai dažnai pablogina situaciją. Tam, kad pavyktų užmegzti gerą ryšį, su susijaudinusi žmogumi turi kalbėti vienas arba daugiausiai du žmonės. Pokalbis neturi būti pertraukinėjimas. Jeigu susijaudinęs žmogus nepripažįsta su juo bendraujančio pagalbininko, jį turėtų pakeisti kitas asmuo, kuris geriau sutaria su susijaudinusi žmogumi.

- Kalbėkite trumpai ir aiškiai

Susijaudinusiui žmogui gali būti sunku išlaikyti dėmesį ir nuosekliai išklausti, ką jam sako pagalbininkas. Naudokite paprastus žodžius, neskubėkite, leiskite žmogui permąstyti, ką sakote. Kantriai, neparodydami susierzinimo, kartokite dalykus tol, kol žmogus viską įsisavina.

- Klausykitės atidžiai ir išsiaiškinkite žmogaus poreikius.

Bandykite išsiaiškinti, kokie yra susijaudinusio žmogaus poreikiai, kas jam padėtų nusiraminti. Taip pat galite siūlyti alternatyvas, kurios galėtų padėti žmogui nusiraminti. Susijaudinęs žmogus dažnai tenori būti išgirstas, pajusti, kad juo yra rūpinamasi, kad jis yra saugus.

Klausykitės atidžiai. Leiskite žmogui pasisakyti, nepertraukinėti jo. Jauskite, kada žmogus nori pabūti tyloje.

- Siūlykite pozityvias alternatyvas

Išsiaiškinus žmogaus jausmus ir poreikius, galima siūlyti alternatyvius nusiramavimo būdus.

Alternatyvos:

- a. turi būti realistiškos. Nesiūlykite neįgyvendinamų idėjų.
- b. turi būti nuoširdžios, jūs turite tikėti tuo, ką sakote.

Pavyzdys: "ką manai, jeigu mes aptartume, ko tau trūksta ar ko tau reikėtų, kad rastume bendrą sprendimą" ir duokite alternatyvų jų iškeliamiems poreikiams.

Rekomendacijos, kaip atlikti sėkmingą žodinę de-eskalaciją:

- Venkite prievartinių priemonių. Jos gali padidinti susijaudinimą, pastarasis gali peraugti į krizę.
- Neverskite žmogaus laukti. Prieikite prie jo iš karto, kai pastebite susijaudinimo ženklus.
- Priėjimas prie žmogaus ir visa komunikacija turi būti pagarbi, spinduliuoti ramybę, kelti žmogaus pasitikėjimą.



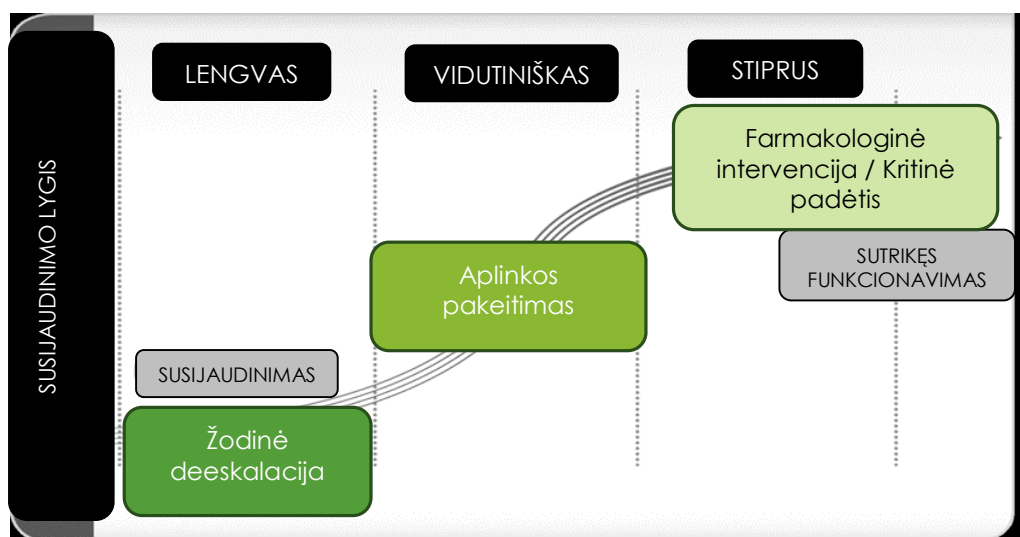


- Svarbu empatiškai prieiti prie žmogaus. Neteiskite jo. Nerodykite pykčio ar suirzimo. Žmogus turi jaustis suprastas, pasitikėti jumis. Tada jis norės užmegzti ryšį su jumis.

Jeigu žodinė deeskalacija neveikia, pasiūlykite žmogui palydėti jį į kitą ramesnę, tylėnę erdvę, kurioje jo nestebės kiti darbuotojai ar šeimos nariai. Gal naujoje erdvėje žmogui pavyks nusiraminti.

Jeigu ir aplinkos pakeitimas nepadeda, tada yra siūloma farmakologinė intervencija. Jeigu žmogus yra labai stipriai susijaudinęs ir atsisako išgerti raminamuosius vaistus, padėtis yra vadinama kritine. Iškyla pavojus specialistams, profesionalams, artimiesiems ir netgi pačiam žmogui. Žmogus yra siunčiamas į psichikos sveikatos įstaigą.

Apačioje yra papildytas susijaudinimo kreivės grafikas su 3 fazėmis ir 3 susijaudinimo įveikimo būdais.





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



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



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups