ZERO COERCION

TM_1

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDEX: TRAINING MATERIALS 1	Page.
8.1._DOC1_Care imi sunt drepturile	4
8.1._DOC2_Lista de prezenta	10
8.1._DOC3_Instructiuni pentru traineri	11
8.1._DOC4_Prezentare_care imi sunt drepturile	15
8.1._DOC5_Print out pentru exercitiul Drepturile pentru toti	25
8.1._DOC6_Homework exercitiu Recovery	28
8.1._DOC7_Stigma din sanatate mintala si limbajul	34
8.1._DOC8_Prezentare_stigma si limbajul	39
8.1._DOC9_Print outs pentru exercitiul Acord-dezacord	51
8.1._DOC10_Print outs pentru exercitiul folosirea limbajului	53
8.1._DOC11_Homework_Cuvinte care ti se potrivesc	58
8.4._DOC12_declansatori	61
8.4._DOC13_Exercitiu_declansatori	65
8.4._DOC14_Prezentare_Declansatori	71
8.4._DOC15_Print outs pentru exercitiul_Statui miscatoare	81
8.4._DOC16_Exercitiu_Semne de distres	83
Doc 1_Lista de prezenta	88
DOC 2_Exercitiu_Puncte tari si slabiciuni	90
DOC 3_Exercitiu_Harta resurselor_PwSCZD	91
DOC 4 _Tutorial online training	93
Doc 5 _Exercitiu_PowerWalk._PwSCZD	94

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

DOC 6 _Ghid pentru PP1, PP2, PP38	96
DOC 8 _Empowerment elemente	104
PPT_1 Care sunt abilitatile mele si ce trebuie sa imbunatatesc	106
PPT_2 Care sunt punctele mele de sprijin	118
PPT_3 Empowerment si abilitati 26	128
PPT_4 Dezvoltator de sprijin -exercitiu 5	154

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

DREPTURILE OMULUI SUNT DREPTURILE MELE

CE SUNT DREPTURILE OMULUI?

”Toate ființele umane se nasc libere și egale“. Așa începe Declarația Universală a Drepturilor Omului. Pur și simplu pentru că te-ai născut ființă umană, ai aceleași drepturi ca toți ceilalți. Această declarație a fost adoptată în anul 1948, în urma atrocităților celui de-al doilea război mondial. De atunci nu au fost inventate alte drepturi ale omului. Țara dvs. nu numai că a ratificat această declarație, ci și a încorporat declarațiile din aceasta în legislația națională. Deci, drepturile dumneavoastră sunt protejate legal. Principiile principale sunt următoarele:

• Corectitudine față de toate ființele umane

• Respect pentru ceilalți

• Egalitatea între toți oamenii

• Demnitatea trebuie păstrată în orice moment

• Libertate pentru toți oamenii

Unele drepturi pot fi limitate în cazuri speciale. De exemplu, atunci când exercitarea drepturilor de către o persoană încalcă drepturile altei persoane. Cu toate acestea, drepturi precum dreptul la viață, libertatea de tortură sau discriminare nu pot fi niciodată limitate

Puteți viziona un film despre Declarație aici:

https://www.youtube.com/watch?v=ew993Wdc0zo (disponibil doar în limba engleză);

https://www.youtube.com/watch?v=nDgIVseTkuE&t=100s (disponibil în limba engleză dar cu diferite forme de subtitrare).

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

DAR DREPTURILE PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI?

Din păcate, nu pretutindeni și nu întotdeauna drepturile omului sunt protejate atât în teorie, cât și în practică. S-a observat din nou și din nou că persoanele cu dizabilități suferă încălcări ale drepturilor omului mult mai des decât alte persoane. Astfel, un alt document important - Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități - a fost adoptat în 2006 și ratificat de multe țări, inclusiv a noastră. Această Convenție nu creează noi drepturi, ci pur și simplu arată modul în care drepturile omului se aplică persoanelor cu dizabilități. Pentru redactarea acesteia, persoanele cu diverse dizabilități au fost implicate în mod activ, deoarece știu cel mai bine cum trebuie protejate și puse în aplicare drepturile lor.

În primul rând, această Convenție este importantă, deoarece recunoaște că handicapul este un concept în evoluție și că rezultă din interacțiunea dintre persoanele cu deficiențe și barierele atitudinale, informaționale și de mediu care împiedică participarea lor deplină și efectivă în societate pe o bază egală cu alții. Ce inseamna asta?

Disabilitatea (fie că este legată de pierderea vederii sau diagnosticul de schizofrenie) nu provine doar din insuficiența reală sau percepută (cum ar fi imposibilitatea de a vedea sau simptomele schizofreniei). Dizabilitatea apare numai atunci când această persoană datorită atitudinilor altor persoane sau a oricăror bariere care ies din societate este împiedicată să se bucure de drepturile sale în mod egal cu ceilalți. Și dacă astfel de bariere sunt eliminate - atunci persoana nu va fi confruntată cu o experiență de handicap, indiferent de deficiența ei.

Aceasta este o revoluție în modul în care înțelegem dizabilitatea! Pentru că pentru foarte mult timp s-a crezut că persoanele cu dizabilități trebuie să se bazeze pe bunăvoința altor persoane și a statului cu diferite instituții mari create pentru ei. Sau li s-a gândit că au un fel de problemă în sine, că sunt „anormali”, care au nevoie să fie „rezolvați” sau care au nevoie de un remediu înainte de a putea trăi o viață fericită. O astfel de abordare este foarte lipsită de putere. Și, deși

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

este încă în viață în mintea multor oameni, este obligat să se schimbe odată cu punerea în aplicare a Convenției ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități.

Astfel, ne place, de asemenea, să folosim termenul „dizabilitate psihosocială" mai degrabă decât „dizabilitate mintală" pentru a sublinia importanța aspectelor sociale care înconjoară fiecare persoană, nu numai psihologice.

Lucrul este că noi toți suntem diferiți, diversi și individuali. Cu toate acestea, pentru unii dintre noi există bariere suplimentare în societate. Aceste bariere sunt discriminatorii și trebuie eliminate. De asemenea, trebuie să fie disponibil ajutor suplimentar pentru persoanele cu dizabilități - nu numai asistență medicală, ci și psihologică, socială și de altă natură. De exemplu, cineva care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală ar trebui să poată accesa nu numai servicii medicale și medicamente, ci și terapie, asistență comunitară, să i se ofere condiții de lucru adecvate, cum ar fi programul de lucru flexibil, sau sprijin adecvat dacă nu poate lucra.

Printre multe lucruri importante demne de subliniat se numără și aceste articole ale Convenției ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități:

• **Articolul 14. Libertatea și securitatea persoanei**. De asemenea, înseamnă că nimeni nu poate fi privat de libertate doar pe baza diagnosticului sau a dizabilității.

• **Articolul 15. Eliberarea de tortură sau tratamente sau pedepse crude, inumane sau degradante.** De asemenea, înseamnă că practicile coercitive în contextul îngrijirii sănătății mintale sunt o formă de tortură. Vom vorbi despre constrângere mai târziu.

• **Articolul 25. Dreptul la sănătate** înseamnă, de asemenea, că nici un furnizor de servicii de sănătate mintală sau de altă natură nu vă poate trata fără respect, nu vă poate refuza ajutorul necesar sau poate acționa fără consimțământul informat al persoanei respective.

CÂND APAR CONSTRÂNGERILE

S-ar putea să vă mai întrebați cum, uneori, oamenii (poate chiar oamenii pe care îi cunoașteți) nu își pot exercita drepturile omului. Unii iau pastile fără a fi informați despre ce fel de medicament este, alții aud cuvinte umilitoare de la medici sau nu pot respecta viața privată sau pot comunica

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

cu prietenii lor în timp ce sunt spitalizați etc. În sănătatea mintală sunt descoperite diverse încălcări ale drepturilor omului. setările și serviciile de îngrijire. Aceasta se numește constrângere. Aceasta înseamnă măsuri involuntare, forțate sau non-consensuale efectuate în serviciile de îngrijire a sănătății mintale pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală.

Astfel, constrângerea este înțeleasă nu numai ca violență directă, cum ar fi violența fizică (lovirea, apucarea hainelor, aruncarea obiectelor etc.), violența emoțională (controlul prin intimidare, umilire etc.), violența verbală (înjosire, infantilizare, limbaj agresiv, etc.), violență sexuală (agresiune sexuală, atingere nedorită a corpului etc.) violență economică (controlul resurselor persoanei). De asemenea, poate fi neglijare - neasigurarea nevoilor de bază sau neacordarea sprijinului necesar. De asemenea, plasarea în spital sau în orice altă instituție împotriva dorințelor exprimate ale cuiva, folosind restricții acolo - atât fizice, mecanice sau chimice, cât și izolatoare.

Personalul de îngrijire a sănătății mintale care utilizează măsuri coercitive consideră adesea că acestea sunt necesare pentru a ajuta persoana aflată în dificultate sau pentru a gestiona situația dificilă. În serviciile de îngrijire a sănătății mintale, ierarhia puterii este adesea explicită și se adaugă la noțiunea falsă că „medicul știe întotdeauna cel mai bine" de ce are nevoie pacientul. Cu toate acestea, la fel ca orice altă constrângere a violenței poate duce la traume psihologice, teama experimentată poate descuraja comportamentul în căutarea ajutorului și poate rupe pentru totdeauna legătura terapeutică și, pur și simplu, încrederea dintre o persoană care are nevoie de sprijin și persoana care oferă acest sprijin.

Întregul curs de formare este menit să oprească practicile coercitive în diferite moduri. Credem că există ceva ce poate fi făcut de specialiști, rude și persoane care au probleme de sănătate mintală pentru a opri constrângerea. Prin urmare, în cursul următoarelor lecții, acest termen va fi menționat din când în când și vor fi oferite diverse strategii pentru rezolvarea crizelor într-un mod în care nu duce la constrângere.

Un film cu subtitrare în limba engleză despre constrângeri și cum a încercat să descrească practica constrângerii în spitatelele specializate în probleme de sănătate mintală Republica Cehă.: https://www.youtube.com/watch?v=3kDrwkF9928&t=405s

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

ABORDAREA RECUPERĂRII

Un alt lucru important de subliniat aici este că, împreună cu înțelegerea în schimbare a unor concepte precum dizabilitatea și sănătatea mintală, tot mai mulți oameni au început să vadă dezavantaje în cadrul „bolii” și „sănătății”.

Cu toții avem sănătate mintală și cu toții avem unele dificultăți uneori. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, una din patru persoane experimentează ceea ce poate fi numit „tulburare” de sănătate mintală la un moment dat în viața lor. Înseamnă că este o experiență umană foarte obișnuită. Este o reacție normală la experiențe specifice pe care le putem avea. Pe de altă parte, cu toții folosim diverse resurse și primim ajutor de la prieteni, comunitate și uneori profesioniști pentru a face față acestor dificultăți. Are vreun sens să spunem că unii dintre noi sunt „bolnavi” sau au o „tulburare”, iar unii sunt „sănătoși”?

Astfel, a fost dezvoltat un concept de recuperare. Merge dincolo de orice diagnostic sau simptom. Nu are nimic de-a face cu „a fi vindecat”. Poate fi definit în general ca trăind o viață semnificativă și satisfăcătoare, cu speranță pentru viitor (MHE), indiferent de dificultățile, problemele sau diagnosticele pe care le-am putea avea. Nu înseamnă că nu aveți suferință mentală sau simptome speciale. Deși cu timpul s-ar putea să devii mai bun să trăiești cu aceștia sau să înveți să le gestionezi mai bine.

Această abordare recunoaște persoanele care au probleme de sănătate mintală ca indivizi sănătoși, care au personalitatea lor individuală, punctele forte, abilitățile și hobby-urile lor, al căror scop în viață și abilitatea de a se bucura de viață este separat de orice provocări specifice de sănătate mintală.

Recuperarea este văzută ca o călătorie. Căutăm în permanență recuperare atunci când am avut dificultăți. Și doar tu știi ce înseamnă „recuperare” pentru tine.

Abordarea redresării este în mare măsură în conformitate cu abordarea bazată pe drepturile omului.

Puteți viziona un film despre recuperare aici : https://www.youtube.com/watch?v=0Y9dSgA-tiU (disponibil numai în limba engleză);

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

Și aici: https://www.youtube.com/watch?v=ZdONPEyGknI&feature=youtu.be (disponiibl numai în limba engleză).

RESURSE

Universal Declaration of Human Rights, United Nations: https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/

UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities, United Nations: https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html

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-content/uploads/2018/07/MHE-Glossary-2018.pdf

Mapping and understanding exclusion in Europe, Mental Health Europe: 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. World Psychiatry. 2019; 18: 43-44.

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

LISTĂ DE PARTICIPARE

Data: Denumirea atelierului:
Denumirea sesiunii:

PROFIL: RUGĂM SCRIEȚI MAI JOS PROFILUL VOSTRU ÎN ACEASTĂ SESIUNE ALEGÂND DIN URMĂATOARELE OPȚIUNI: • Profesionist în domeniul sănătății mintale • Rudă • Persoană diagnosticată cu Schizofrenie • Altele	Semnătura

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

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Instrucțiuni pentru instructori

1. Înainte de a începe sesiunea, aveți un moment de planificare - nu numai pentru a revizui conținutul și alte materiale, ci și pentru a vedea spațiul în care vor avea loc antrenamentele. Întrebări critice:

a. Este accesibil? Dacă nu - cum să-l facem accesibil?

b. Este ușor de găsit? Trebuie să dați instrucțiuni mai ușor de citit sau săgeți care să ducă la locul de antrenament?

c. Este disponibil proiector, flipchart și alte lucruri de care aveți nevoie?

d. Există suficient spațiu pentru a face activități de grup?

e. Există suficient spațiu pentru a urma distanțarea socială și alte măsuri necesare din cauza Covid-19 sau a altor probleme de sănătate publică?

2. Pentru a avea o pregătire succesivă trebuie creată o atmosferă de încredere. Astfel, participanții se simt în siguranță să-și împărtășească experiențele sau să-și exprime gândurile. Identificarea împreună a regulilor grupului este un început pentru asta. Dar este foarte important ca formatorii înșiși să nu arate nicio stigmatizare față de participanți. Dimpotrivă, să-și exprime respectul deplin pentru opiniile lor, chiar dacă există diferite decât materialele prezentate. Tu, ca instructor, ești aici pentru a împărtăși o perspectivă colectivă, pentru a le discuta, dar nu pentru a predica adevărul. Folosiți tehnici de ascultare emfatică. Ajutarea participanților să se simtă respectați respectă obiectivele instruirii - de a împuternici persoanele cu experiență trăită de criză a schizofreniei.

3. Nu te grăbi! Utilizarea oricărei prezentări sau exerciții oferă suficient timp pentru întrebări și reflecții ale participanților. Odată ce reamintiți publicului că poate da întrebări - acordați timp oamenilor să formuleze aceste întrebări. Timpul petrecut în discuție este

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

mai important decât acoperirea tuturor diapozitivelor prezentării în timp. Adaptați-vă întotdeauna viteza de a oferi informații participanților care au nevoie de mai mult timp pentru a înțelege materialul. Pe de altă parte, respectați întotdeauna timpul pentru pauze și încheierea sesiunii la timp.

4. Sesiunea de instruire acoperă unele materiale sensibile care ar putea provoca reacții puternice dacă participanții au suferit discriminări, constrângeri sau alte experiențe neplăcute în timp ce primeau servicii de sănătate mintală. În timpul antrenamentului, fiți conștienți de toate reacțiile participanților. În cazul în care un participant este foarte supărat sau agitat, unul dintre instructori îl poate însoți sau să iasă din cameră și să ofere sprijin emoțional prin ascultare emfatică. De aceea, este mai bine să aveți doi formatori, astfel încât să puteți acorda atenție unui anumit participant dacă apare o astfel de situație, dar procesul de instruire nu ar fi perturbat. Formatorul rămas ar trebui să normalizeze aceste reacții la restul grupului - dacă am experimentat una dintre acele situații, ne amintim sau vorbim despre ele ne poate supăra. În ciuda acestui fapt, este important să vorbim despre asta. Scopul final al acestei instruiri este de a ajuta la rezolvarea crizei fără constrângere, astfel încât să evitați să aveți astfel de experiențe.

5. Trei grupuri țintă diferite ar putea participa la instruire: persoane cu experiență trăită de criză de schizofrenie, rudele și specialiștii lor. Dacă este un grup mixt, există multe avantaje - discuția poate fi mai interesantă și mai fructuoasă. Dar, în același timp, poate apărea dezechilibru de putere - rudele și specialiștii ar putea fi mai bine vorbiți și mai activi în timpul antrenamentului. Rolul dvs. este să moderați discuția într-un mod care să ofere spațiu pentru ca vocea tuturor să fie auzită și să exprimați în mod clar că experiența tuturor acestor grupuri este la fel de valoroasă.

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 1; Obiective 8.1_ CARE SUNT DREPTURILE MELE??

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

„Toate ființele umane s-au născut libere și egale“

DECLARAȚIA UNIVERSALĂ A DREPTURILOR OMULUI

Numiți câteva drepturi ale omului

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Exercițiu. Întotdeauna avem drepturi egale?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MENTALĂ

Persoanele care au experimentat crize de schizofrenie aceleași drepturi?

Numiți situații în care în care poate fi mai dificil.

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- ”Un psihiatru mă intimida, doar rezidenții au încercat să mă înțeleagă. Un alt doctor mi-a interzis să văd un prieten în diferite secții de spital, deoarece îl sfătuiam împotriva terapiei de șoc. Nimeni nu mi-a spus vreodată nimic despre medicină, dar nu am folosit-o prea mult. De asemenea, nu am intrat într-un grup de terapie, deoarece medicul a judecat pe nedrept, pe baza diagnosticului meu, că nu există tratament pentru mine.”

Poveste anonimă

ZERO CONSTRÂNGER
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

CONSTRÂNGERI - măsuri involuntare, forțate sau non-consensuale efectuate în serviciile de sănătate mintală împotriva persoanelor cu probleme de sănătate mintală

Dați exemple

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

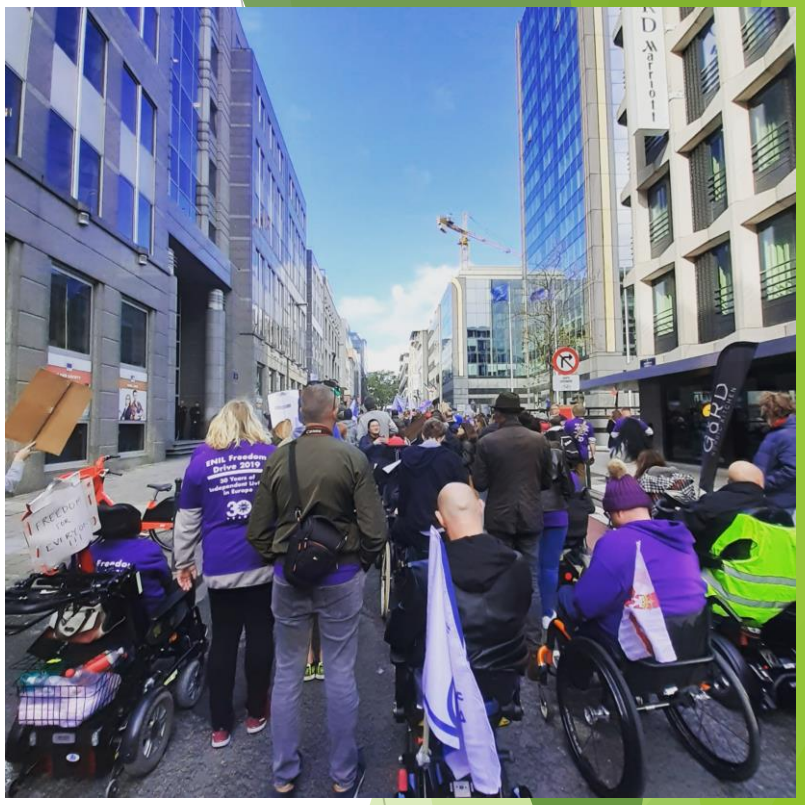
ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Dar viziunea asupra persoanelor care au probleme de sănătate mintală sau cu dizabilități se schimbă.

Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități a fost adoptată în 2006. Aceasta arată cum drepturile omului se aplică persoanelor cu dizabilități.

Vă protejează libertatea, libertatea de a alege și alte drepturi, în ciuda oricărui diagnostic. Și pretențiile de constrângere sunt inacceptabile

.



Freedom drive – a march of people with various disabilities

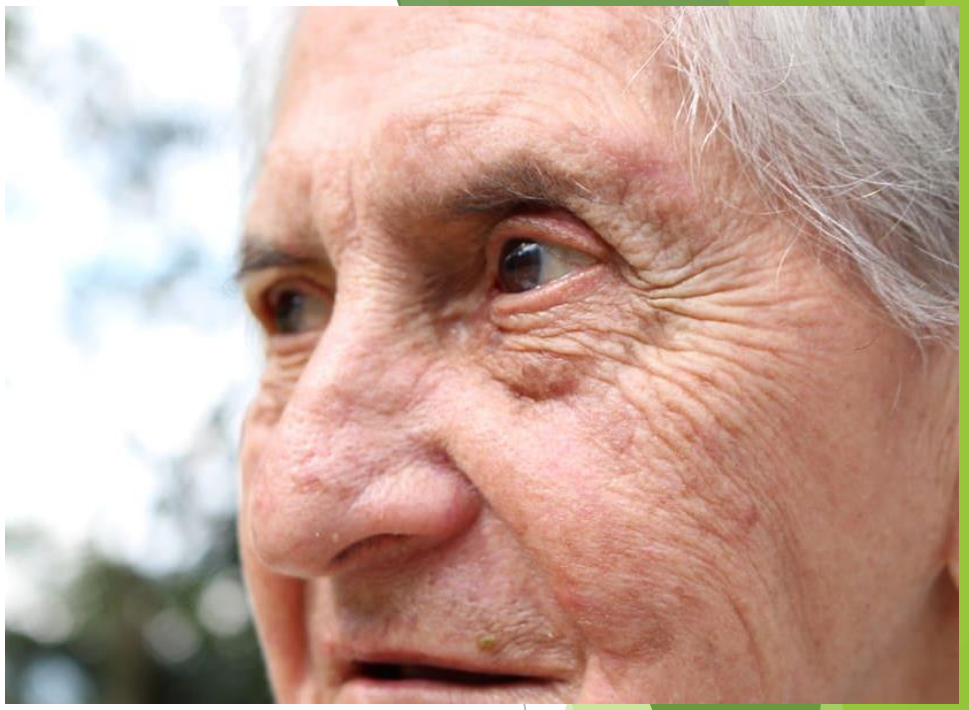
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DIZABILITATE nu provine doar din afectarea reală sau percepută. Dizabilitatea apare numai atunci când această persoană, datorită atitudinilor altor persoane sau a oricăror bariere de ieșire, este împiedicată să se bucure de drepturile sale.

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

ZERO CONXTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ



RECUPERAREA înseamnă să trăiești o viață semnificativă și satisfăcătoare, cu speranță pentru viitor. Recuperarea nu este eliminarea experiențelor sau simptomelor care însoțesc suferința mentală. Este auto-definit.

Ce este Recuperarea PENTRU TINE?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

De printat pentru exerciții. Identități:

O persoană care folosește scaun cu rotile
O persoană care are o 'problemă' de sănătate mintală
O persoană care locuiește într-o instituție (pentru oamenii cu probleme de sănătate mintală)
O persoană care o dizabilitate intelectuală
O mama singură cu doi copii mici
Un casier într-un supermarket
Un politician
O persoană care are o dizabilitate psihosocială și locuiește cu familia
Un bărbat diagnosticat cu schizofrenie
Un medic de familie
O femeie de afaceri
O persoană fără locuință
Un bărbat în etate

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

De tipărit pentru exerciții. Situații:

Poți devein președinte?
Ești capabil de educație superioară?
Poți să-ți cumperi propria casă?
Poți avea o relație romantică?
Poți vota la alegeri?
Îți poți allege singur mâncarea?
Poți obține un împrumut?
Poți avea carnet de conducere?
Poți adopta un copil?
Poți avea o slujbă care să-ți placă?

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

EXERCITIU. Vreau sa traiesc o viata fericita si cu sens.

Iată un tabel care vă poate ajuta să înțelegeți de ce aveți cel mai mult nevoie pentru a trăi o viață fericită și cu sens.

	Este important pentru tine? (DA NU)	Cât de important este? (Evaluați importanța de la 1 la 5, unde 1 înseamnă puțin important și 5 înseamnă esențial)	Comentarii despre de ce este important pentru tine.
Să ai încredere în sine			
Să am ceva de spus în deciziile comunității mele			
Haine			
Securitate financiara			

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

Mancare			
Mereu sa imi spun punctul de vedere			
Angajat în hobby-ul meu			
Grija medicala			
Terapie			
Sa am copii			
Dorintele mele sunt respectate			

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

Sa fac sport			
Sa ma respect			
Relatii bune cu familia			
Sa folosesc exprimarea creativa			
Sa am prieteni buni			
Optimism			
Sa am un partener intim			

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

Sa am o slujba			
Sa ma simt acceptat pentru ceea ce simt			
Sa am o educatie			
Sa am speranta			
Sa ma inteleg			
Sa am animale de companie			
Sa imi cunosc drepturile			

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

Sa am casa mea			
Sa am cunostinte despre drepturile mele			
Credinta ca pot fi mai bine			
Adăugați mai jos alte lucruri importante pentru dvs.			

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

STIGMA SĂNĂTĂȚII MINTALE

Când încercăm să răspundem la întrebarea de ce drepturile omului sunt atât de des încălcate în contextul sănătății mintale, suntem obligați să analizăm istoria. Cuvântul „stigmă" provine din Grecia Antică și înseamnă „un semn". Un semn că pe vremuri era folosit pentru a marca sclavi sau criminali. În ciuda unor excepții, persoanele care au avut probleme de sănătate mintală au fost adesea tratate nu mai bine decât sclavii sau infractorii. În „azilurile mentale" oamenii erau ținuți în cuști și torturați. A fost nevoie de timp pentru ca oamenii de știință să-și dea seama că problemele de sănătate mintală nu au fost cauzate de caracterul rău sau de spiritele rele, ci de factorii de stres psihologic și social din viață și într-o măsură mai mică - ar putea fi ereditare.

În ciuda înțelegerii moderne a sănătății mintale, atitudinile stigmatizante sunt încă predominante. De exemplu, o mare parte a societății consideră că persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt periculoase, ceea ce nu este adevărat. Discriminarea și constrângerea provin adesea din astfel de concepții greșite despre sănătatea mintală.

Iată câteva mituri despre sănătatea mintală dezmințite de Mental Health Europe:

• *Problemele de sănătate mintală sunt rare, nu voi fi niciodată afectat.*

Problemele de sănătate mintală sunt de fapt foarte frecvente. Cel puțin 1 din 4 persoane se va confrunta cu o problemă de sănătate mintală într-un anumit an.

• *Sănătate mintală: totul este în cap.*

Problemele de sănătate mintală sunt adesea cauzate de dificultăți externe, cum ar fi evenimente de viață, cum ar fi divorțul sau doliu, sau de factori socio-economici mai largi, cum ar fi sărăcia sau lipsa de adăpost. Ele pot provoca, de asemenea, o mare suferință și vă pot afecta fiecare parte a vieții, inclusiv sănătatea fizică, relațiile și munca. Cu siguranță există mai multe lucruri decât capul tău!

• Doar persoanele slabe au probleme de sănătate mintală

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

Experimentarea unei probleme de sănătate mintală NU este un semn de slăbiciune și nu este ceva de care să-ți fie rușine. Problemele de sănătate mintală pot fi adesea moduri umane de a face față și de a da sens experiențelor de viață complexe, precum durerea sau traumele.

• *Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt periculoase și violente.*

Este invers. Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt, din păcate, mai susceptibile de a fi victime ale violenței sau ale prejudiciului.

• *Persoanele cu probleme de sănătate mintală nu pot lucra.*

Munca semnificativă într-un mediu de susținere poate fi o parte foarte importantă a recuperării. De asemenea, este foarte probabil să lucrăm cu toții cu cineva care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală, dar este posibil să nu știm despre asta din cauza fricii de stigmatizare și discriminare.

• *Oamenii nu se recuperează după probleme de sănătate mintală.*

Cu ajutorul și sprijinul adecvat, oamenii pot și se pot recupera de la probleme de sănătate mintală. Recuperarea nu este eradicarea experiențelor sau simptomelor. Înseamnă să trăiești și să gestionezi aceste experiențe, în timp ce dețiii controlul și contribuie la propria ta viață.

Dacă aveți întrebări sau doriți să discutați mai multe despre acest lucru - vă rugăm să scrieți gândurile dvs., va fi spațiu în timpul întâlnirii noastre live pentru asta.

DESPRE ÎNȚELESUL CUVINTELOR

Un efort de destigmatizare a sănătății mintale este să ne asigurăm că stigmatul nu este transferat prin limbaj. Unele cuvinte pe care le folosim pot întări stereotipurile negative despre persoanele care au probleme de sănătate mintală. Cuvinte precum „nebun”, „mental”, „psiho”, „maniac”, „a schizo”, „retardat” din păcate sunt încă des utilizate în limbajul cotidian. Uneori sunt direcționați către cineva care are probleme de sănătate mintală și astfel pot face rău.

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

Deci, care este cel mai bun mod de a vorbi despre tine și / sau despre ceilalți care au probleme de sănătate mintală?

Persoana prima abordare. Orice persoană este mai mult decât un diagnostic sau o stare de sănătate mintală

În loc să spuneți „Sunt bolnav mintal" sau „el / ea este schizofrenic", puteți merge cu ceva de genul:

„Sunt o persoană care a experimentat psihoză"

„Sunt o persoană care trăiește cu o experiență de probleme de sănătate mintală"

„Este o persoană care are schizofrenie"

„Are un diagnostic de schizofrenie"

„Este utilizator al serviciilor de sănătate mintală"

După cum puteți vedea în toate aceste exemple, sănătatea mintală a unei persoane nu este singurul lucru care o poate defini. Uneori se folosește și un termen „expert prin experiență". Înseamnă că orice persoană care a experimentat probleme de sănătate mintală este un expert, deoarece numai el sau ea știe cel mai bine cum se simte.

Abordarea „Persoana întâi" merge, de asemenea, mână în mână cu înțelegerea bazată pe drepturile omului a dizabilității. În loc să spuneți „Sunt cu dizabilități psihice", sau „el / ea este retardat mental", ați putea spune: " Sunt o persoană cu dizabilități psihosociale "(dacă aveți o dizabilitate bazată pe sau legată de un diagnostic psihiatric)

„Este o persoană cu dizabilități intelectuale" (dacă are dificultăți de învățare de la naștere).

Încercați să subliniați experiența, nu simptomele medicale.

În loc să spuneți „Sufer de tulburare bipolară" sau „are simptome de schizofrenie" mergeți cu ceva de genul:

„Întâmpin dificultăți emoționale"

„În prezent se confruntă cu suferință mentală"

"Aude voci"

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

Nu folosi cuvintele sănătate mintală atunci când ele nu se potrivesc

Uneori cuvintele legate de sănătatea mintală sunt folosite în contexte care nu sunt de fapt legate de sănătatea mintală. De exemplu, s-ar putea spune că un anumit politician are probleme de sănătate mintală dacă nu aprobă deciziile sale. O mulțime de oameni presupun că dictatorii, ucigașii și alte persoane care iau decizii sau decizii morale cu adevărat negative au probleme de sănătate mintală. Acest lucru se bazează de obicei pe un mit și rănește persoanele care au de fapt probleme de sănătate mintală să fie asociate cu greșeli morale.

Mai mult, oamenii folosesc cuvinte precum „schizofrenic" în contexte deloc legate de sănătatea mintală, de exemplu, în care ceva nu are sens ca un „gust schizofrenic", „această abordare este schizofrenică" etc. În acest mod, miturile sunt încurajate ca cel în care schizofrenia înseamnă automat o personalitate divizată. Dar nu. Este doar un diagnostic care definește unele schimbări în modul în care o persoană se simte, gândește și acționează, ceea ce, în contextul vieții și al împrejurimilor sale, provoacă suferință.

Astfel, neutilizarea cuvintelor legate de sănătatea mintală atunci când nu vorbești de fapt despre astfel de experiențe contribuie la destigmatizare.

Vorbind despre propria persoană

Rețineți că aveți dreptul să vă definiți dificultățile, experiențele în orice mod doriți, într-un mod care să vă facă să vă simțiți confortabil sau să aveți sens pentru dvs.

Pe de altă parte, nimeni nu are dreptul să te degradeze sau să te respecte mai puțin din cauza problemelor de sănătate mintală. Uneori este important să le reamintim celorlalți că nimeni nu este doar diagnosticul lor și ce este de fapt sănătatea mintală.

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

RESURSE

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-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

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 1; Obiectiv 8.1_ CARE SUNT DREPTURILE MELE ?

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Stigma sănătății mintale

Campania britanică împotriva stigmei sănătății mintale "E timpul scimbării"

Ce este asta ? Ai experimentat așa ceva?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DE ACORD SAU NU?

Dacă încerci din toate puterile să fii fericit, niciodată nu vei avea probleme de sănătate mintală.

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DE ACORD SAU NU?

Dacă primești diagnosticul de schizofrenie, nu te vei recupera niciodată.

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DE ACORD SAU NU?

Există oameni care nu pot trăi printre ceilalți din cauza problemelor lor de sănătate mintală.

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DE ACORD SAU NU?

Persoanele diagnosticate cu schizofrenie sunt mult mai violente decât celelalte.

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Exercițiu în grup.
Cum să vorbești despre sănătatea ta mintală sau a altora?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Nebun?
Mintală?
Psiho?
Maniac?

Cum te fac să te simți astfel de cuvinte?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PRIMA ABORDARE A PERSOANEI

Sunt o persoană care a experimentat psihoze;

Sunt o persoană care trăiește experimentând o problemă de sănătate mintală .

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

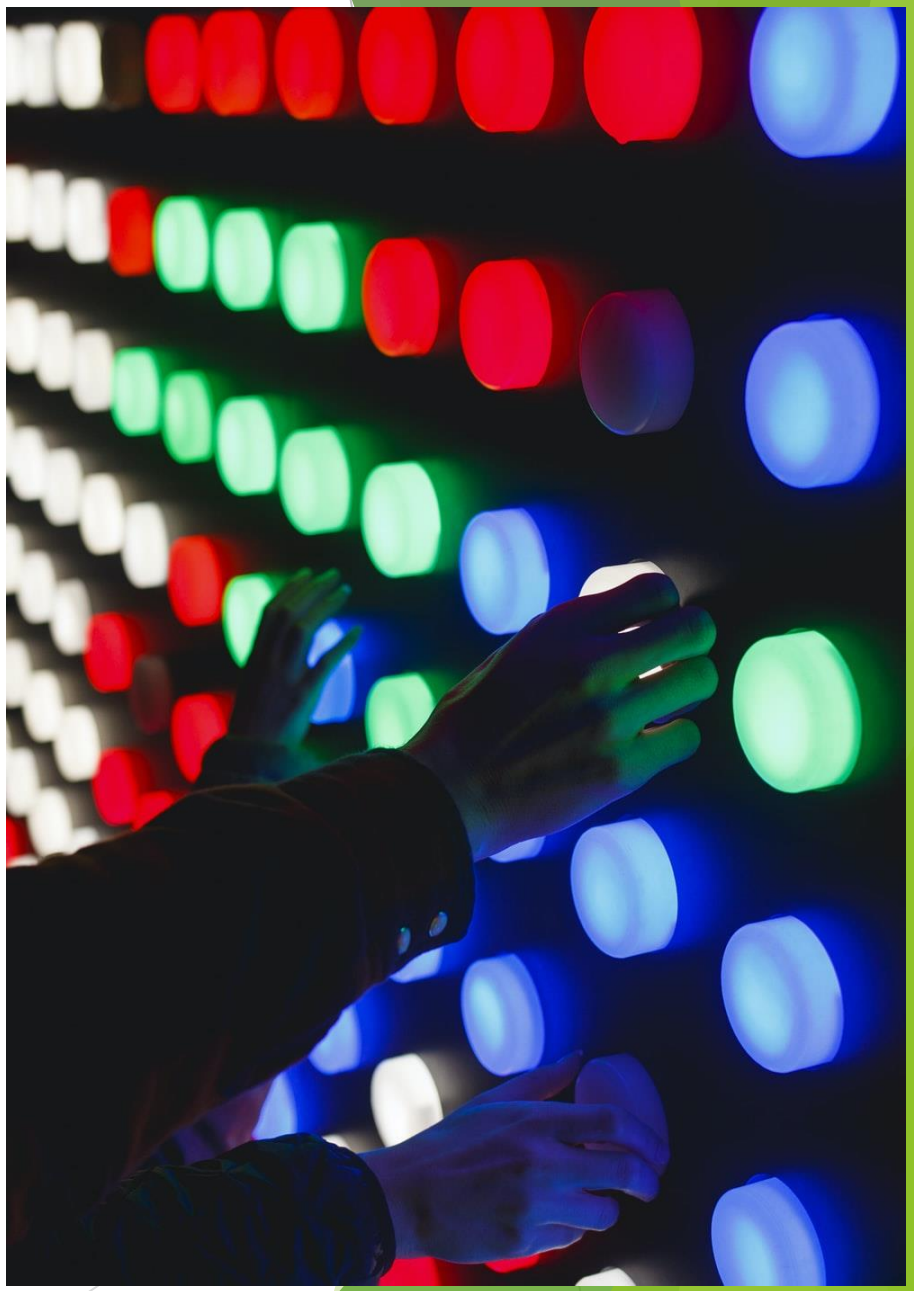
ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

EXPERIENȚĂ EVIDENȚIATĂ, NU SIMPTOM MEDICAL

Mă confrunt cu dificultăți emoționale

Acum ea se confruntă cu o suferință mintală

El aude voci



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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

TEMĂ

Ce cuvinte ai alege pentru a vorbi despre sănătatea mintală ?

Cum ai vorbi despre alți oameni pe care-i cunoști?

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE ZA DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

De acord

NU SUNT DE ACORD

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

GRUPUL 1

CUM AI DESCRIE CEL MAI BINE O PERSOANĂ, ARGUMENTEAZĂ DE CE.

El este nebun	El este bolnav mintal
El are probleme de sănătate mintală	El este o persoană care a trait experimentând probleme de sănătate mintală.
El este tulburat emoțional	Altele…

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

GRUPUL 2

CUM AI DESCRIE CEL MAI BINE O PERSOANĂ, ARGUMENTEAZĂ DE CE.

Ea are un diagnostic de schizofrenie	Ea este psiho
Ea este schizofrenică	Ea a avut episoade de schizofrenie
Ea aude voci și are credințe neobișnuite	Altele…

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

GRUPUL 3

CUM AI DESCRIE CEL MAI BINE O PERSOANĂ DESCRIBE A PERSON,

Ea este bolnavă mintal	Ea suferă din cauza problemelor de sănătate mintală.
Actualmente ea trece printr-o criză de sănătate mintală .	Ea este un pacient cu probleme de sănătate mintală .
Ea primește ajutor pentru problemele ei de sănătate mintală i.	Altele…

ARGUMENTAȚI DE CE.

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

GROUPUL 4

CUM AI DESCRIE CEL MAI BINE O PERSOANĂ, ARGUMENTEAZĂ DE CE.

El este pacient într-un spital pentru sănătate mintală	El primește ajutor într-un spital
El a experimentat probleme de sănătate mintală	El este psiho
El este utilizator de servicii de sănătate mintală	Altele…

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA PODPORNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

AMINTEȘTE-ȚI: Poți împărtăși tema ta cu instructorul pe platforma online și/sau să-i adresezi întrebări.

Scrie 3 moduri diferite în care ți-ai dori să fie descrise problemele tale/experiențele tale de sănătate mintală

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

Scrie 3 moduri diferite în care ai dori să descrii, altor oameni pe care îi cunoști, experiențele tale cu problemele de sănătate mintală.

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

CE SUNT DECLANȘATORII?

Fiecare zi este diferită de celelalte. Suntem expuși diferitelor schimbări din mediul nostru - de la vreme diferită la diferite comportamente ale membrilor familiei noastre și ale străinilor de pe stradă. Ne simțim diferit în fiecare zi, chiar și în ceea ce privește bunăstarea noastră fizică. Firește, tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru și în interiorul nostru ne afectează. Uneori ne face să zâmbim, alteori ne face să ne simțim inconfortabili sau stresați. Dar odată ce avem o istorie de traume sau probleme de sănătate mintală, oricare dintre lucruri poate deveni un factor declanșator.

Deci declanșatorii sunt evenimente, circumstanțe, chiar gânduri sau senzații care pot provoca o puternică reacție emoțională. Ele sunt întotdeauna individuale. Vă puteți gândi la ele ca la sensibilități pe care le-ați dezvoltat datorită experiențelor dvs. din trecut. De exemplu, auzul focurilor de artificii ar putea fi un declanșator pentru cineva care a fost într-un război și astfel persoana reacționează la ei cu o suferință puternică. Cineva care are anxietate socială și trebuie să vorbească în fața publicului poate fi declanșat chiar de gândul că nimeni nu ascultă.

Reacția la declanșatoare este complet normală. Dar dacă nu ne recunoaștem factorii declanșatori și dacă nu știm cum să ne calmăm atunci când suntem declanșați, toate acestea ar putea provoca o criză de sănătate mintală.

Așa cum am menționat anterior, factorii declanșatori sunt foarte individuali. Un lucru care mă declanșează poate trece total neobservat de tine. Iată însă câteva exemple de declanșatoare:

- A se țipa la tine ;
- Sentimentul că ești presat să te comporti așa cum nu vrei;
- Petrecerea timpului singur pentru o anumită perioadă de timp;
- A fi criticat;
- Având prea multe sarcini de făcut;
- Evenimente noi sau circumstanțe neplanificate;
- Nu ai de ales;
- Zgomote puternice;

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

Alte persoane care sunt agitate sau stresate;

Întârzierea;

Experimentarea nerespectării;

A nu fi ascultat;

Alte persoane care vă ating sau vă folosesc lucrurile fără permisiune;

Alte persoane care privesc;

Participarea la un conflict sau doar vizualizarea acestuia;

Orice lucru care vă amintește de evenimentele negative din trecut;

Senzație de durere sau îmbolnăvire;

Anumite sentimente;

Anumite senzații în corp;

Anumite mirosuri, gusturi, zgomote;

A fi în întuneric.

Cel mai adesea în unele situații stresante există mai mult de un posibil declanșator. O combinație a mai multor declanșatoare au întotdeauna un efect mai mare

EXERCIȚIU. În „DOC13_exercise about the triggers" veți găsi un tabel în care veți putea evalua care sunt cele mai mari declanșatoare. Faceți exercițiul și puneți întotdeauna întrebări în spațiul de lucru online, dacă este necesar.

Dacă sunteți o rudă a cuiva care are probleme de sănătate mintală sau un specialist și doriți să înțelegeți mai bine o persoană, ajutați la completarea tabelului gândindu-vă la acea persoană.

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

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE CÂND APAR DECLANȘATOARELE ?

Când ați citit lista de mai sus ... ați simțit că unele dintre declanșatoarele tipice ar putea fi importante și pentru dvs.? De unde stii că e așa?

Probabil știți din experiență că în aceste contexte ați fost tulburat de sentimente. Există diferite semne ale acestei suferințe pe care le poți observa la tine sau la alții. Vedeți câteva dintre ele în lista de mai jos:

• Anxietate;

o Frică, confuzie;

o Mișcări agitate sau ritmice;

o Hiperventilant, lipsit de aer;

o Senzație grea în piept;

o Transpirație;

o Dureri de senzație;

o Plâns;

o Sentiment de a fi deconectat de tine;

o Strângerea dinților;

o Vorbind într-un ritm foarte rapid;

o voce foarte tare sau foarte liniștită;

o Înjurături;

o Evitarea contactului vizual sau a avea un contact vizual intens;

o Amenințări, agresivitate.

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

Pentru persoanele din jurul cuiva care au astfel de reacții, ar putea părea brusc sau ciudat ca și cum reacțiile ar fi ieșit din senin. Să presupunem că cineva a avut o memorie foarte dureroasă și a devenit foarte agitat. Ce se întâmplă în continuare depinde adesea și de oamenii din jur care nu știu despre memorie. Deci, ei pot escalada situația adăugând în esență mai multe declanșatoare (de exemplu, criticând, vorbind cu voce tare) și acest lucru poate duce la un conflict sau la o criză de sănătate mintală. Pe de altă parte, pot oferi confort. În același mod, și tu poți să faci o activitate relaxantă pentru a te calma dacă observi declanșatoarele sau semnele de suferință. Vom vorbi despre aceste tehnici de calmare mai târziu în curs.

Deocamdată este important să ne amintim că, dacă există semne de suferință, există întotdeauna un factor declanșator. Pentru că…

TOȚI OAMENII AU UN MOTIV

Următorul pas este să încercați să identificați factorii declanșatori și semnele de suferință, astfel încât să puteți gestiona mai bine situațiile în care apar.

Dacă aveți întrebări sau doriți să discutați mai multe despre acest lucru - vă rugăm să vă notați gândurile, va exista un spațiu în timpul întâlnirii live pentru asta.

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

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

GĂSEȘTE-ȚI DECLANȘATORII prin completarea tabelului. Cu fiecare exemplu de declanșator, marcați cum vă face să vă simțiți, decât dacă vă face să vă simțiți inconfortabil sau stresat, specificați declanșatorul în spațiul din dreapta. Adăugați mai multe declanșatoare după ce ați terminat cu exemplele furnizate. Prima linie (în albastru) este un exemplu de umplere a tabelului..

DECLANȘATORI	***Cum te face să te simți?***				***Poți să descrii situația ?***
	Sunt ok cu asta	Cam inconfortabil	Inconfortabil, chiar enervate	Foarte tulburat	
Anumite zgomote			x		*Mă înfricoșez dacă aud zgomotele făcute de cineva care țipă la mine sau explozii puternice.*
Să se țipe la mine					
Fiind presat să mă comport așa cum nu vreau					
Petrecând timp de unul singur pentru o perioadă de timp					
Să fiu criticat/ă					

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

Având prea multe lucruri de făcut					
Evenimente noi sau circumstanțe neplanificate					
A nu avea de ales					
Zgomotele puternice					
Oamenii din jurul meu agitați sau stresați					
Să întârzii					

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

Să experimentez lipsa de respect					
Să nu fiu ascultat/ă					
Alți oameni atingâng sau folosing lucurile mele fără a-mi cere permisiunea					
Oamenii care se holbează la mine					
Participarea la un conflict sau doar vizionarea lui					
Amintiri dureroase din trecut					

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

Simțind durerea sau fiind bolnav					
Anumite sentimente					
Anumite senzații în corp					
Anumite mirosuri, gusturi, zgomote					
Statul pe întuneric					

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

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

Din tabel allege declanșatoarele care sunt cele mai stresante pentru tine.

LISTA DECLANȘATOARELOR MELE:

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

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 1; Obiective 8.4_ IDENTIFICAREA DECLANȘATOARELOR MELE

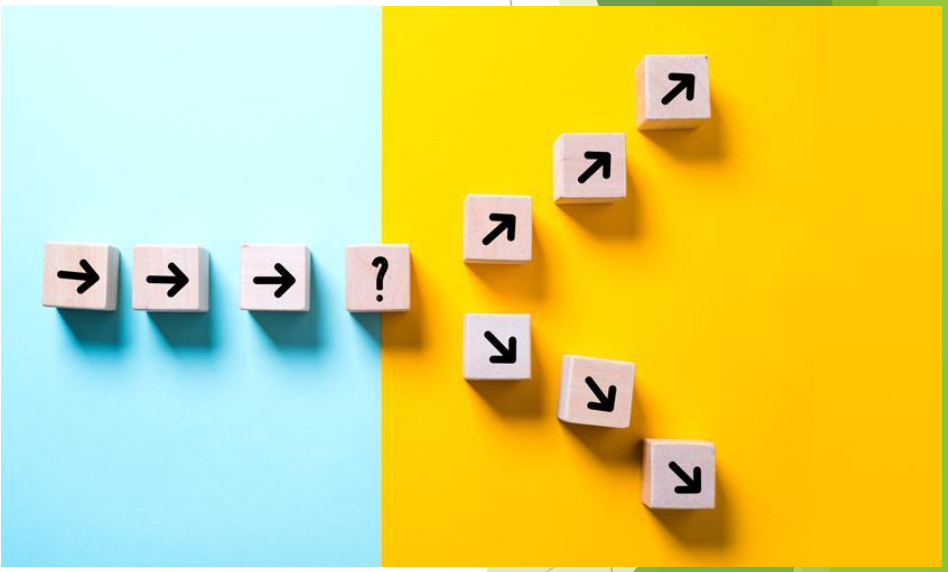
2019-1-ES01-KA204-065856

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

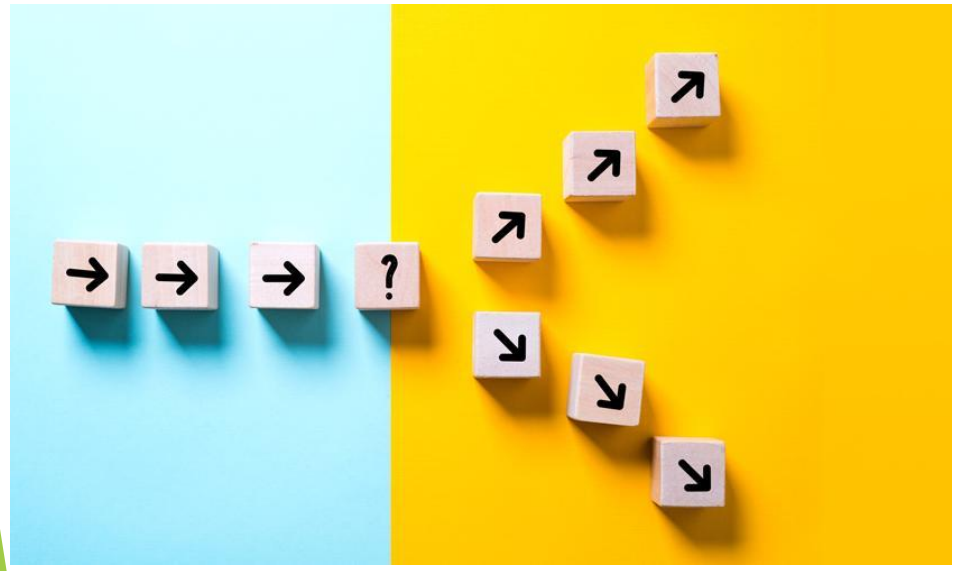
ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DE CE NE COMPORTĂM ÎN FELUL ACESTA?



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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ



- OBTINÂND CEVA CE VREI SAU DOREȘTI
- EVITÂND CEVA NEPLĂCUT

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

MOTIV

↓

COMPORTAMENT

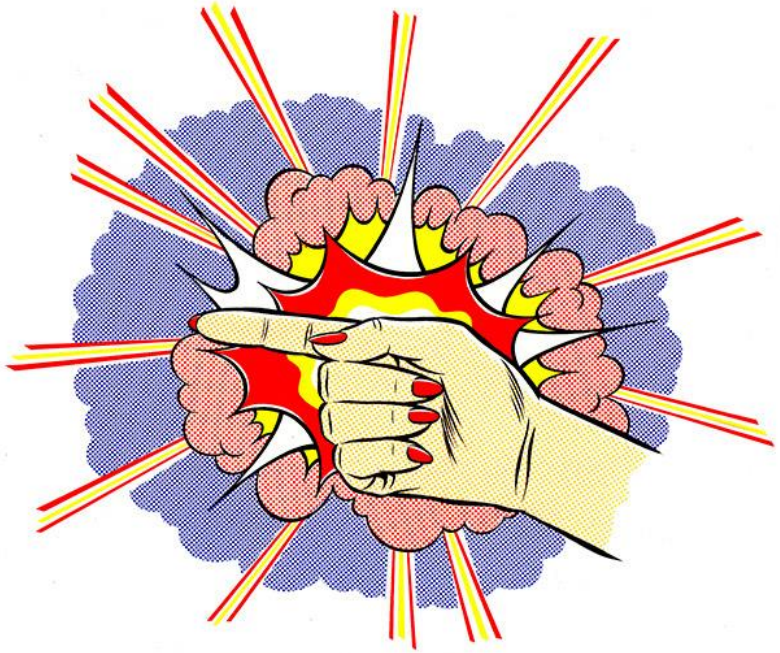
↓

REACȚIE

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

CE numim noi DECLANȘATORI?



Illustrations: Mark Thomas

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

EXEMPLE

- Petrecerea timpului singur pentru o anumită perioadă de timp;
- A fi criticat;
- Evenimente noi sau circumstanțe neplanificate;
- Zgomote puternice;
- Alte persoane în jur agitate sau stresate;
- Fiind întârziat;
- Participarea la un conflict sau doar vizualizarea acestuia;
- Orice lucru care vă aduce aminte de evenimente din trecut negative;
- Senzație de durere sau îmbolnăvire;

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

SEMNE de DISCONFORT: ele sunt diferite

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

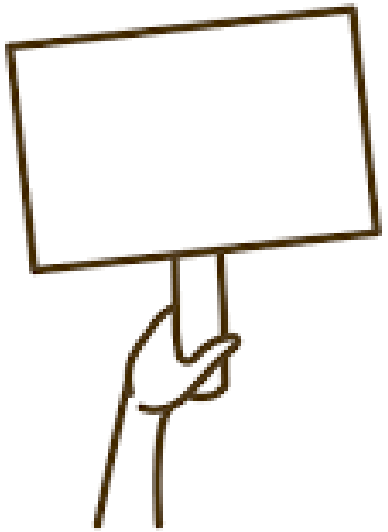
EXeMPLE

- Anxietate sau alte sentimente severe;
- Mișcări agitate sau ritmice;
- Hiperventilație, lipsă de aer;
- Dureri puternice în piept;
- Transpirație
- Durere
- Plâns
- Vorbind repede
- înjurând
- Amenințări, agresiune .

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

CARE sunt SEMNELE MELE DE DISCONFORT ???



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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

Exercițiu. Fișe de printat .

Alice a trântit cu putere ușa camerei sale
Tom se uita în ochii unei persoane care stătea în fața lui în tren
John a început sp plângă în mijlocul străzii
Suzie a sărit și a strigat "uraaa"
Danny s-a uitat neîncetat în telefonul lui în timp ce prietenului îi impărtășea problemele sale

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA PODPORNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ANALIZAREA SITUAȚIILOR STRESANTE. Încercați să vă amintiți 5 situații în care ați fost foarte enervat, agitat, stresat sau experimentați alte sentimente neplăcute. Încercați să găsiți care au fost factorii declanșatori și semnele de suferință în creșter

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

în fiecare situație. Prima linie este un exemplu (în albastru) cum se completează tabelul. Situațiile dvs. pot fi mai complexe, pot avea mai multe declanșatoare și semne.

Descrie o sitație în care au apărut declanșatorii: foarte agitat, în discomfort, enervate, furios, foarte trist etc. Ce s-a întâmplat ?	**Care consideri tu că au fost declanșatorii ?**	**Care crezi că au fost semnele disconfortului ?**
Acum câteva săptămâni mi-am planificat toată sâmbăta - unde voi merge, ce voi face. Trebuia să fie o zi foarte frumoasă pentru mine să mă relaxez după o săptămână grea. Dar în timp ce mă îndreptam spre oraș pentru a întâlni un prieten, am primit un telefon de la serviciu, spunându-mi că trebuie să fac o sarcină urgentă. Eram foarte enervat și m-am așezat pe o bancă pentru a mă liniști. Apoi l-am întâlnit pe prietenul meu, dar am intrat într-un dezacord puternic cu privire la o carte pe care am citit-o. Eram foarte enervat și nu puteam face altceva în acea zi. Era și greu să adormi seara.	*Lucrurile nu merg așa cum au fost planificate; trebuind să lucrez în weekend; fiind întârziat; având un dezacord.*	*Tremurând; având curse de gânduri furioase; intrarea într-o luptă foarte ușor; dureri de stomac; neputând adormi ușor.*

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

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

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

LISTA MEA CU SEMNELE DISCONFORTULUI:

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

În cazul în care apar aceste semne, voi încerca activ să fac lucruri care să mă calmeze, astfel încât să evit o criză de sănătate mintală sau escaladarea situației stresante.

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

LISTA DE PREZENȚĂ

Data: denumirea atelierului :

PROFIL: Vă rugăm să scrieți mai jos PROFILUL DUMNEAVOASTRĂ ÎN ACEASTĂ SESIUNE ALEGEȚI DIN URMĂTOARELE OPȚIUNI: Profesionist în sănătate mintală. Rudă Utilizator de servicii Alte.	Semnătura

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

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Exercițiu: va fi utilizat în timpul primei sesiuni față în față

De la slăbiciuni la puncte forte și abilități

Vă rugăm, urmând tabelul de mai jos, enumerați-vă punctele slabe în parteadin stânga a hârtiei. În partea dreaptă, enumeră-ți punctele tari și abilitățile

Listați cel puțin zece puncte forte și deprinderi.

slăbiciuni	**Puncte forte și abilități**
Ex: stigma socială	Ex:

Timp alocat:

10 minute pentru munca individuală

20 minute pentru discuții comune

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

ZERO COERCION IN MENTAL HEALTH

Harta-Resurselor- va fi utilizată în timpul celei de-a doua sesiuni față în față

Resurse și Comptențe Personale

Resurse Sociale

obiectiv

Resurse Economice

Resurse Instituționale

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

Va fi prezentat la a doua sesiune față în față

GOOGLE MEET

https://www.youtube.com/watch?v=kMw435EgMfM&fbclid=IwAR3MuHT7KCzHBIyBW0ChRgk9XDWTNQikrycxp64TLzGc7wD9a9oLCS6Xc0k

ZOOM- tutorial

https://www.youtube.com/watch?v=5jsOboOj5FE

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

Sesiune online

Power Walk

Secvență pentru a începe cursul sănătos și bolnav

Sunt o femeie de 30 de ani, diagnosticată psihiatric: depresie, iau medicamente, lucrez într-un loc de muncă cu normă întreagă, am un iubit, mă simt fericită și sănătoasă.	Sunt un manager de 50 de ani și am o poziție de top într-o afacere,diagnostic psihiatric: depresie, iau medicamente, am familie și copii, mă simt confortabil și sănătos	Sunt o femeie de 40 de ani, diagnostic psihiatric: tulburare de panică și tulburare de anxietate generalizată, iau medicamente și mă simt în acest moment într-o bună calitate a vieții, lucrând ca profesor, sunt singură
Sunt o fată de 17 ani, diagnostic psihiatric: tulburare de stres post-traumatic, și trebui să fac față în acest moment unei tulburări de alimentație, să trăiesc acasă cu părinții și cu fratele meu	Sunt o femeie de 29 de ani cu doi copii (3 și 6), diagnostic psihiatric: episod de epuizare fizică și depresie, lucrez într-un loc de muncă cu 20% și am un soț	Sunt un bărbat de 32 de ani, diagnostic psihiatric: schizofrenie, psihoză. Iau o mulțime de medicamente și trăiesc singur.
Sunt un bărbat de 45 de ani, singur, am un sentiment de vinovăție și gânduri negative, suicid ridicat, singur, lucrez într-o companie mare ca muncitor	Sunt un bărbat de 25 de ani,am somnul tulburat și nu am poftă de mâncare, trăiesc singur, refuz să merg la un medic	Sunt o femeie de 50 de ani, trăiesc de 20 de ani cu o tulburare obsesiv-compulsivă, spăl compulsiv, muncesc, sunt singură.
Sunt un bărbat de 38 de ani cu o tulburare de personalitate paranoică care trăiește într-o clinică	Sunt un băiat de 10 ani, diagnostic psihiatric: tulburări impulsive și ADHs, merge la școală și are câțiva prieteni	Sunt o fată de 15 ani, cu dispoziție scăzută, stimă de sine scăzută, merg la școală, am niște prieteni

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

Sunt un bebeluș de nouă luni, sănătos, dar am o mamă singură cu probleme de alcool și fără mediu social	Sunt o femeie de 36 de ani, diagnostic psihiatric: tulburare de personalitate instabilă din punct de vedere emoțional, tip borderline, amu în acest moment un iubit, care locuiesc singură	Sunt un bărbat de 97 de ani, trăiesc singur cu o asistență de câteva ore pe zi, fără prieteni și rude (sunt în străinătate, în America), cu un spirit slab și simțindu-mă jos și singur

1. În familia mea mă simt îngrijit și bine integrat.

2. Pot să merg la un medic dacă aș vrea.

3. Pot alege cu cine și unde îmi petrec timpul.

4. Pot merge la serviciu sau la școală.

5. În public nu mă simt discriminat sau stigmatizat.

6. Mă simt confortabil în locul în care trăiesc.

7. Am destui bani.

8. Am suficient timp liber.10. I can decide what I want to do.

11. pot să călătoresc .

13. pot să trăiesc și să-mi exprim opiniile în public.

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

Strategii alternative la constrângeri- Cum să gestionăm criza schizofreniei în mediile domiciliare

PPT 1 Care sunt abilitățile mele și ce trebuie să îmbunătățesc ?

Introducere

Abilitățile sunt materia primă a competenței sociale și cuprind întreaga gamă de performanță socială umană: comportamente verbale, nonverbale și paralingvistice; percepție socială exactă; prelucrarea eficientă a informațiilor sociale pentru a lua decizii și răspunsuri care se conformează normativelor, așteptărilor rezonabile ale situațiilor și regulilor societății; asertivitate; abilități de conversație; abilități legate de gestionarea și stabilizarea tulburării mintale și expresii de empatie, afecțiune, tristețe și alte emoții adecvate contextului și așteptărilor celorlalți.
„Abilități" - în contrast cu „abilitățile" - sugerează că acestea se bazează în principal pe experiențe de învățare. Astfel, formarea abilităților sociale utilizează principiile și tehnicile terapiei comportamentale pentru a-i învăța pe indivizi să-și comunice emoțiile și cererile, astfel încât acestea să fie mai susceptibile de a-și atinge obiectivele și de a-și satisface nevoile de relații de afiliere și roluri necesare vieții independente.

Abilitățile sociale reprezintă topografia interacțiunii sociale, în timp ce competența socială reflectă acumularea autoeficacității și a succesului din lumea reală prin experimentarea consecințelor favorabile ale interacțiunilor..

"identificarea problemei "

(este realizat în colaborare cu PwSCZD în ceea ce privește obstacolele care sunt bariere în calea obiectivelor personale ale PwSCZD în viața sa actuală

"Setarea țintei "

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

(generează aproximări pe termen scurt la obiectivele personale PwSCZD cu specificarea comportamentului social care este necesar pentru realizarea cu succes a obiectivelor pe termen scurt, incrementale. Efortul de stabilire a obiectivelor necesită ca terapeutul sau antrenorul să obțină de la PwSCZD descrieri detaliate ale abilităților de comunicare care trebuie învățate, cu cine trebuie utilizate, unde și când.)

Prin "joc de roluri" sau "comportament repetitiv"

(PwSCZD demonstrează abilitățile verbale, nonverbale și paralingvistice necesare pentru interacțiunea socială de succes în situația interpersonală stabilită ca obiectiv)

"Pozitiv " și " feedback corectiv"

(se dă pacientului axat pe calitatea comportamentelor expuse în jocul de rol)

"Modelul social"

(este furnizat cu un terapeut sau un coleg care demonstrează comportamentele interpersonale dorite într-o formă care poate fi învățată indirect de PwSCZD observator)

"Practica comportamentală"

(de către PwSCZD se repetă până când comunicarea atinge un nivel de calitate echivalent cu succesul în situația din viața reală)

" Întărire socială pozitivă"

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

(este dat condiționat de acele abilități comportamentale care au arătat îmbunătățiri)

“temele ”

(sunt date pentru a motiva PwSCZD să implementeze comunicarea în situații din viața reală)

“ Întărire pozitivă” și “rezolvarea problemei”

(este furnizat la următoarea sesiune pe baza experienței PwSCZD folosind abilitățile)

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2632540/

PPT 2 Care sunt suporții mei? Ce fel de deprinderi îmi sunt necesare pentru a mă abilita?

Probleme Personale sau Nevoi	**Utilitatea instruirii abilităților pentru învățare**
Simptome persistent pozitive	**Abilități de coping pentru a gestiona simptomele și comunicarea interpersonală pentru a stimula simptomele psihotice în terapia comportamentului cognitiv**
simptome negative	**Comunicarea verbală și nonverbală și expresivitatea emoțională**
Efectele secundare ale medicamentelor antipsihotice	**Abilități nonverbale și motorii pentru a contracara akinezia și parkinsonismul**

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

Eroarea abilităților din medii substimulatoare Efectele contracarării instituționalismului

Anxietate și evitare socială Pași incrementali pentru comunicarea cu ceilalți în situații variate; modelarea și jocurile de rol în situația de antrenament reduce anxietatea

Climatul emoțional stresant în familie sau în grup sau la locul de muncă Abilități de descalare verbală și nonverbală, mai mult asertivitate decât pasivitate sau agresivitate; abilități sociale de rezolvare a problemelor

Deficite cognitive Abilități de rezolvare a problemelor de muncă sau sociale prin predare procedurală și activă

Acceptarea și stabilizarea bolii; partener în tratament; realizarea unei perspective

Abilități de gestionare a bolilor; utilizarea fiabilă a medicamentelor; abilități de negociere cu psihiatrul și alți furnizori de servicii; abilitare și speranță prin abilități de autogestionare în „obținerea unei vieți”

Stigmatizarea asertivității în tratarea discriminării; auto-divulgare judicioasă, pledoarie prin susținerea colegilor și organizații de auto-ajutorare

Izolarea socială Plăcerea conversației crește simpatia.

Abilitățile de prietenie, intimitate și întâlniri deplasează retragerea socială

Ocuparea forței de muncă Găsirea de locuri de muncă, comunicarea cu angajatorii și colegii de muncă

Viață independentă Abilități în obținerea de locuințe; rezolvarea problemelor sociale cu colegul de cameră

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

PPT 3. Abilitare și deprinderi

- Abilitare și abilități
- Împuternicire

o definiție de bază

Putere

Puterea se poate schimba

Puterea se poate extinde

Este un proces social multi-dimensional care îi ajută pe oameni să câștige controlul asupra propriilor vieți.

Este un proces care încurajează puterea în oameni, pentru a fi utilizată în propriile lor vieți, în comunitățile lor și în societatea lor, acționând pe probleme pe care le definesc ca fiind importante.

Abilitarea este multidimensională, socială și este un proces.

Multidimensional.

Apare în dimensiuni (domenii) sociologice, psihologice, economice și de altă natură.

De asemenea, apare la diferite niveluri, cum ar fi individul, grupul și comunitatea.

Este un proces social, deoarece are loc în relație cu ceilalți.

Este un proces care este similar cu o cale sau o călătorie, unul care se dezvoltă pe măsură ce lucrăm prin ea. Individul și comunitatea sunt fundamental conectate.

- Împuternicire

elemente principale

1. Având putere de decizie.
2. Având acces la informații și resurse.
3. Având o gamă largă de opțiuni din care să faceți alegeri (nu doar da / nu, fie / fie).
4. Asertivitatea.

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

5. Un sentiment că individul poate face diferența (fiind plin de speranță).

Învățarea gândirii critice; dezvățarea condiționării; a vedea lucrurile diferit; de exemplu.,

Învățând să redefinim cine suntem (vorbind cu propria noastră voce).

Învățând să redefinim ce putem face.

Învățând să ne redefinim relațiile cu puterea instituționalizată.

7. Învățarea și exprimarea furiei.

8. Să nu te simți singur; simțindu-se parte a unui grup.

9. Înțelegerea faptului că oamenii au drepturi.

10. Efectuarea schimbării în viața și comunitatea cuiva.

Abilități de învățare (de exemplu, comunicare) pe care individul le definește ca fiind importante.

12. Schimbarea percepțiilor altora asupra competenței și capacității de a acționa.

13. Ieșirea din dulap.

14. Creștere și schimbare care nu se termină niciodată și se auto-inițiază.

15. Creșterea imaginii de sine pozitive și depășirea stigmatizării.

▶ **Abilitarea**
ca un proces

Nivele de abilitare:

- ☐ Abilitare individuală
- ☐ Abilitare de Gup și Comunitate

▶ **Nivele de abilitare individuală**

- ☐ Paternalistic

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

- Solicitările pacientului
- consimțământul individual
- alegere informată

Abilitare

Abilitarea ca proces "*prin care oamenii, organizațiile și comunitățile încep să dețină controlul asupra vieții lor. Aceasta implică dobândirea de noi abilități ca proces natural în loc să fie prin informații consultate sau furnizate de profesioniști specializați. Procesul de împuternicire înseamnă, de asemenea, capacitatea de a găsi soluții la nivel local, consolidând structurile și legătura dintre indivizi și sistemul social, inclusiv vecinii, cei cunoscuți, bisericile, cluburile și asociațiile de voluntari*". *"* (Deegan, 1999)

Proces de incluziune socială bazat pe procesul de abilitare

 2 dimensiuni care stau la baza conceptului:

- Creșterea abilităților individuale

- Creșterea abilităților de participare socială.

Abilitare - Proces de incluziune socială

<u>Creșterea abilităților de participare socială.</u>

 Împuternicirea ca „proces prin care indivizii își asumă rolul de a lua decizii în instituții, programe și medii care într-un fel le pot afecta", fiind pentru sine, legat de următoarele aspecte:

 1. Existența unui auto-concept pozitiv;

 2. O capacitate critică și analitică mai mare a mediului social implicat;

 3. Crearea resurselor personale și de grup pentru intervenția socială;

Abilitare - Proces de incluziune socială bazat pe procesul de abilitare

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

 Împuternicirea nu poate fi văzută ca un eveniment sau un obiectiv ca sine, ci în schimb, ca un proces.

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

ON LINE

Exerciții folosite pe parcursul celei de-a 3-a sesiuni

Elemente de abilitare

Fiecare participant va fi rugat să aleagă un număr de la 1 la 15. Odată ales numărul, participantul va primi elementul specific din lista de mai jos.

1. Având putere de decizie.

2. Având acces la informații și resurse.

3. Având o gamă largă de opțiuni din care să faceți alegeri (nu doar da / nu, fie / fie).

4. Asertivitatea.

5. Un sentiment că individul poate face diferența (fiind plin de speranță).

6. Învățarea gândirii critice; dezvățarea condiționării; a vedea lucrurile diferit; de exemplu.,

Învățând să redefinim cine suntem (vorbind cu propria noastră voce).

Învățând să redefinim ce putem face.

Învățând să ne redefinim relațiile cu puterea instituționalizată.

7. Învățarea și exprimarea furiei.

8. Să nu te simți singur; simțindu-se parte a unui grup.

9. Înțelegerea faptului că oamenii au drepturi.

10. Efectuarea schimbării în viața și comunitatea cuiva.

Abilități de învățare (de exemplu, comunicare) pe care individul le definește ca fiind importante.

12. Schimbarea percepțiilor altora asupra competenței și capacității de a acționa.

13. Ieșirea din dulap.

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

14. Creștere și schimbare care nu se termină niciodată și se auto-inițiază.

15. Creșterea imaginii de sine pozitive și depășirea stigmatizării.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PROGRAM DE TRAINING PENTRU MANAGEMENTUL CRIZEI DE SCHIZOFRENIE LA DOMICILIU

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Strategii alternative la constrângeri-

Cum se gestionează criza de schizofrenie la domiciliu

Care sunt abilitățile mele și cum pot să le îmbunătățesc?

Sesiune FAȚĂ ÎN FAȚĂ

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

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Introducere

- Abilitățile sunt materia primă a competenței sociale și cuprind întreaga gamă de performanță socială umană: comportamente verbale, nonverbale și paralingvistice; percepție socială exactă; prelucrarea eficientă a informațiilor sociale pentru a lua decizii și răspunsuri care se conformează normativelor, așteptărilor rezonabile ale situațiilor și regulilor societății; asertivitate; abilități de conversație; abilități legate de gestionarea și stabilizarea tulburării mentale și expresii de empatie, afecțiune, tristețe și alte emoții care sunt adecvate contextului și așteptărilor celorlalți.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- „Deprinderi” - în contrast cu „abilitățile” - sugerează că acestea se bazează în principal pe experiențe de învățare. Astfel, formarea abilităților sociale utilizează principiile și tehnicile terapiei comportamentale pentru a-i învăța pe indivizi să-și comunice emoțiile și cererile, astfel încât acestea să fie mai susceptibile de a-și atinge obiectivele și de a-și satisface nevoile de relații de afiliere și roluri necesare vieții independente.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Abilitățile sociale reprezintă topografia interacțiunii sociale, în timp ce competența socială reflectă acumularea autoeficacității și a succesului din lumea reală prin experimentarea consecințelor favorabile ale interacțiunilor.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

"Identificarea problemei"

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

"Setarea țintei"

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Prin “jocuri de rol” sau “comportament repetat”

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

“Pozitiv” și “feedback corectiv”

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

“modelare socială”

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

"teme pentru acasă"

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

MULȚUMIM!

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Strategies alternative to coercion- How to handle schizophrenia crisis in domiciliary environments

What are my supports? What skills do I need to empower myself?

FACE to FACE session

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Personal Problems or Needs - Utility of Skills Training for Learning

Persistent positive symptoms - Coping skills to manage symptoms and interpersonal communication to challenge psychotic symptoms in cognitive behavior therapy

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Negative symptoms -Verbal and nonverbal communication and emotional expressiveness

Employment - Job-finding skills, communicating with employers and coworkers

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Erosion of skills from understimulating environments - Countering effects of institutionalism

Social anxiety and avoidance - Incremental steps for communicating with others in varied situations; modeling and role plays in training situation desensitize anxiety

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Stressful emotional climate in family or group home or at work -Verbal and nonverbal de-escalation skills, assertiveness rather than passivity or aggressiveness; social problem-solving skills

Cognitive deficits - Work or social problem- solving skills through procedural and active teaching

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Acceptance and stabilization of illness - partner in treatment; achieving insight

Disease management skills -reliable use of medication; negotiation skills with psychiatrist and other service providers; empowerment and hope through self- management skills in “getting a life”

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Stigma - Assertiveness in dealing with discrimination; judicious self-disclosure, advocacy through peer support and self-help organizations

Social isolation - Pleasantness of conversation increases likeability.

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Friendship - intimacy and dating skills displaces social withdrawal

Independent living - Skills in obtaining housing; social problem solving with roommates

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

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

Thank you!

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PROGRAM DE FORMARE PENTRU GESTIONAREA CRIZEI SCHIZOFRENIEI ÎN MEDIUL DE ACASĂ

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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

Abilitare & Deprinderi (sesiune ON LINE)

Abilitare

- Definiția de bază
- Nivele
- Procesul de abilitare
- Principalele elemente
- Ca proces social de incluziune

Abilitare
definiția de bază

- **Puterea**
  - Puterea de a schimba
  - Puterea de a extinde

Empowerment: What Is It? (Page, Czuba, 1999)ce

Abilitarea
definiția de bază

- Este un proces social multi-dimensional care îi ajută pe oameni să câștige controlul asupra propriilor vieți.

- Este un proces care încurajează puterea în oameni, pentru a fi utilizată în propriile lor vieți, în comunitățile lor și în societatea lor, acționând pe probleme pe care le definesc ca fiind importante.

Empowerment: What Is It? (Page, Czuba, 1999)

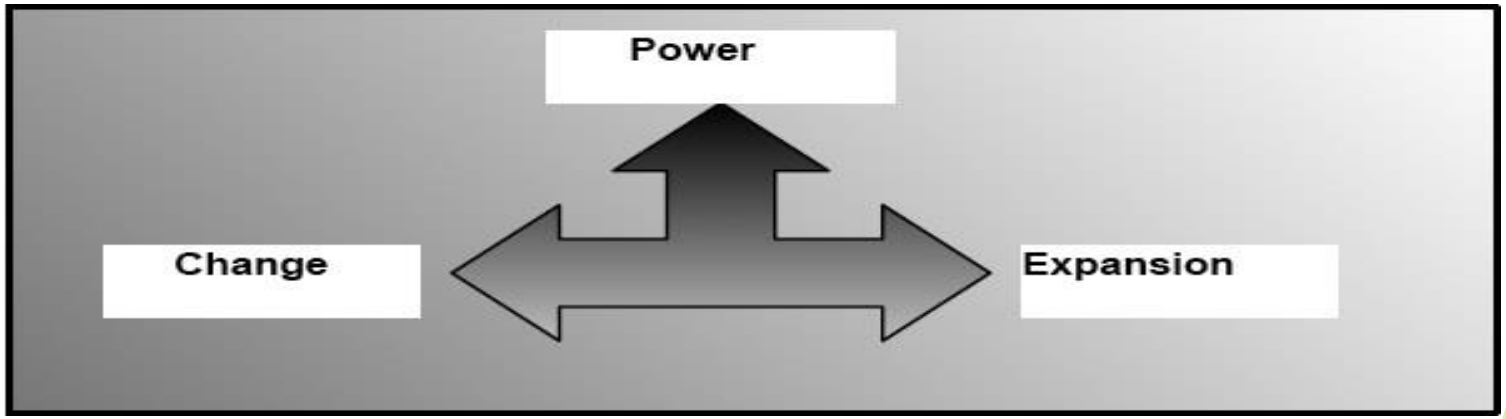
Abilitarea
definiția de bază

- Abilitarea este multidimensională, socială și este un proces.
- Multidimensional.
- Apare în dimensiuni (domenii) sociologice, psihologice, economice și de altă natură.
- De asemenea, apare la diferite niveluri, cum ar fi individul, grupul și comunitatea.
- Este un proces social, deoarece are loc în relație cu ceilalți.
- Este un proces care este similar cu o cale sau o călătorie, unul care se dezvoltă pe măsură ce lucrăm prin ea. Individul și comunitatea sunt fundamental conectate.

Empowerment: What Is It? (Page, Czuba, 1999)

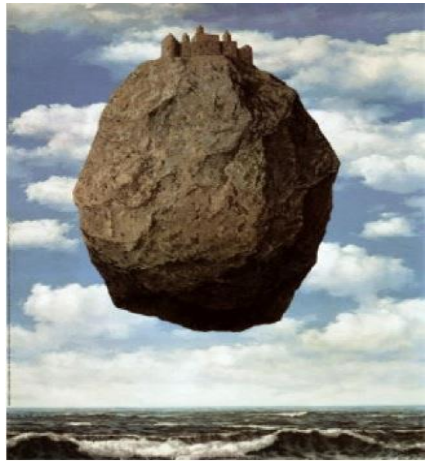
Abilitarea

Procesul de abilitare



Abilitarea
elementele principale

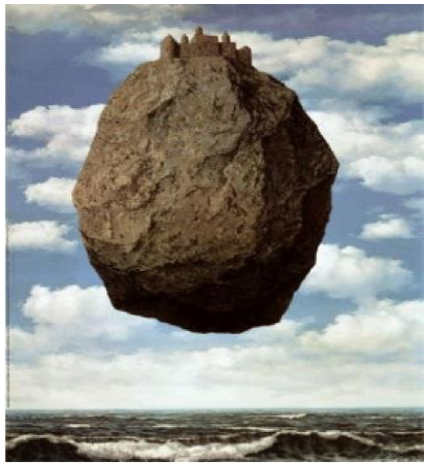
1. Având decizia-construind puterea



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea
elementele principale

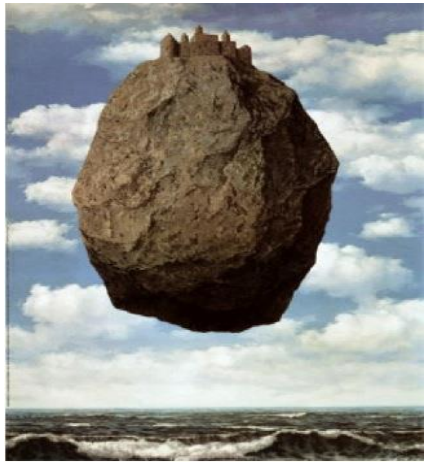
2. Având acces la informații și resurse.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea
elementele principale

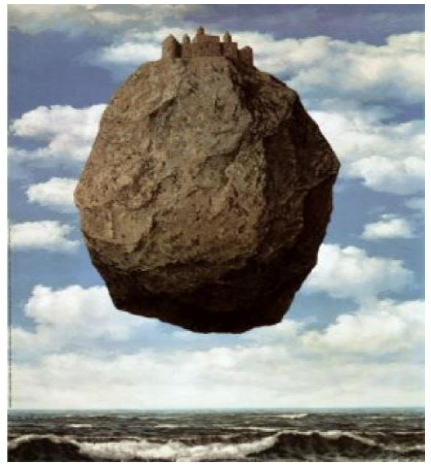
3. Având o gamă de opțiuni din care să faceți alegeri (nu doar da / nu, fie / fie).



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea
elementele principale

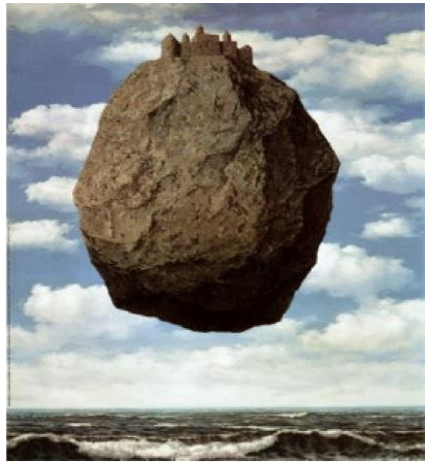
4. Asertivitatea.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea
elmentele principale

5. Un sentiment că individul poate face diferența (fiind plin de speranță).



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

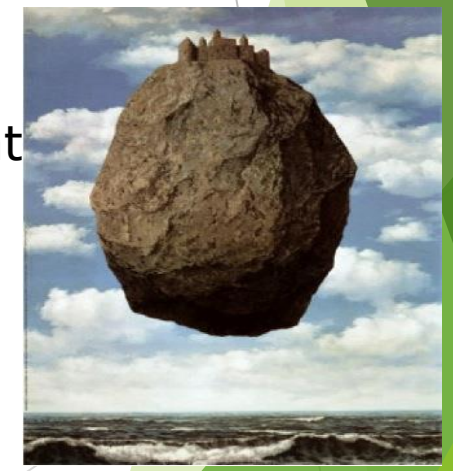
Abilitarea
elementele principale

6. Învățarea gândirii critice; dezvățarea condiționării; a vedea lucrurile diferit; de exemplu.,

a. Învățând să redefinim cine suntem (vorbind cu propria noastră voce).

b. Învățând să redefinim ce putem face.

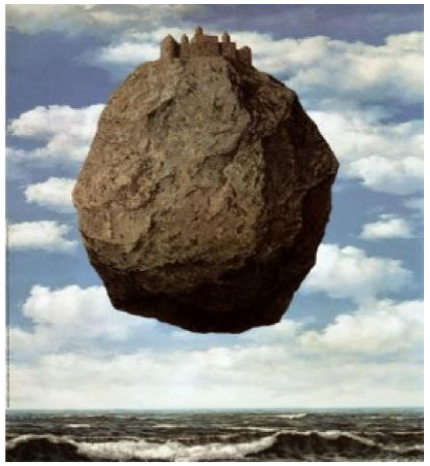
c. Învățând să ne redefinim relațiile cu puterea instituționalizat



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

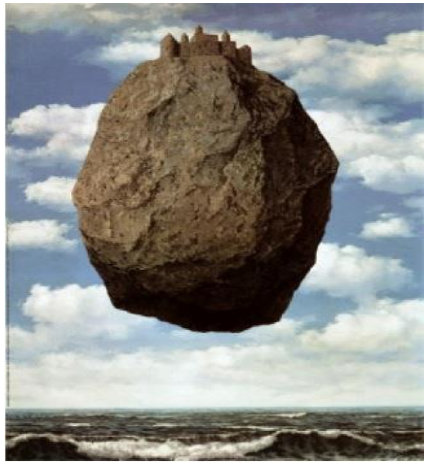
7. Învățând despre și exprimând furia



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

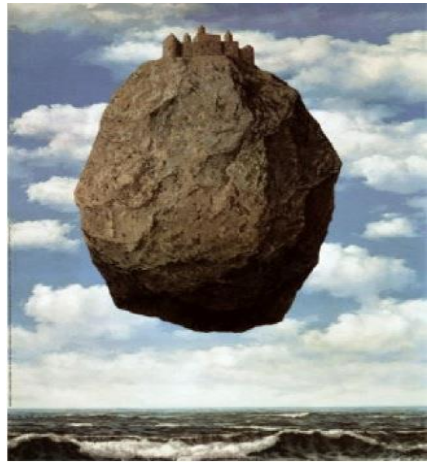
8. Să nu te simți singur; simțindu-se parte a unui grup



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

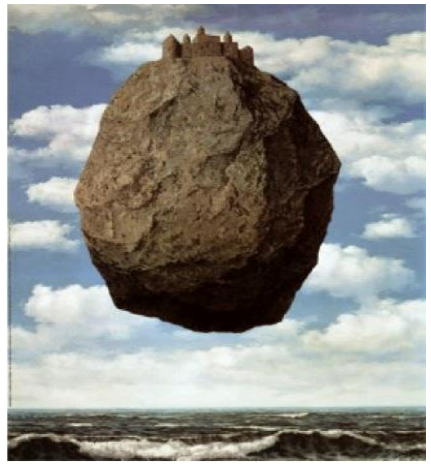
9. Înțelegerea faptului că oamenii au drepturi.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

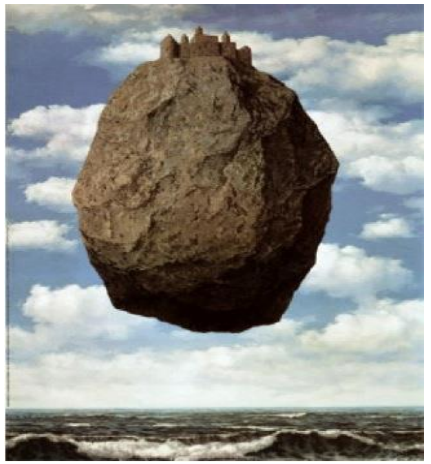
10. Modificarea efectivă în viața cuiva și viața unei comunități.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

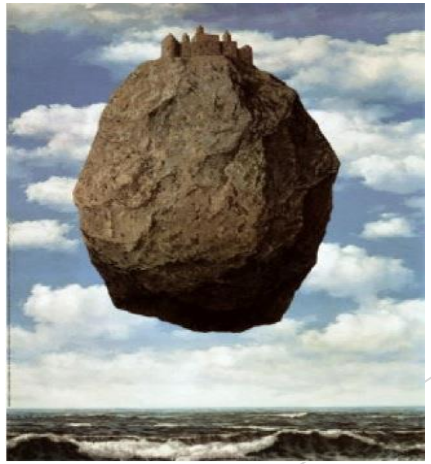
11. Abilități de învățare (de exemplu, comunicare) pe care individul le definește ca fiind importante.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

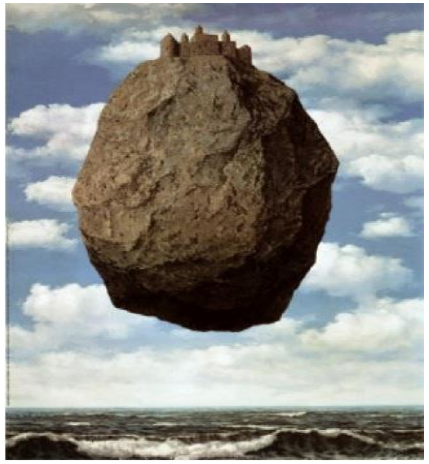
12. Schimbarea percepțiilor celorlalți cu privire la competența și capacitatea de a acționa.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

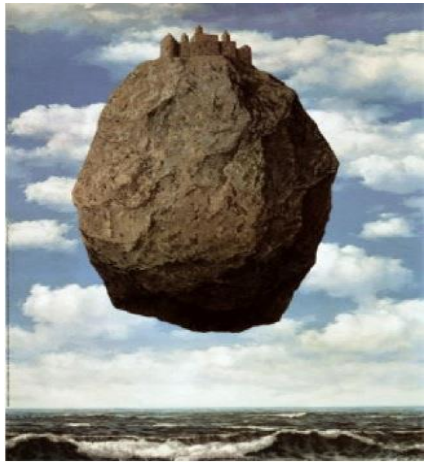
13. ieșirea din anonimitate.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

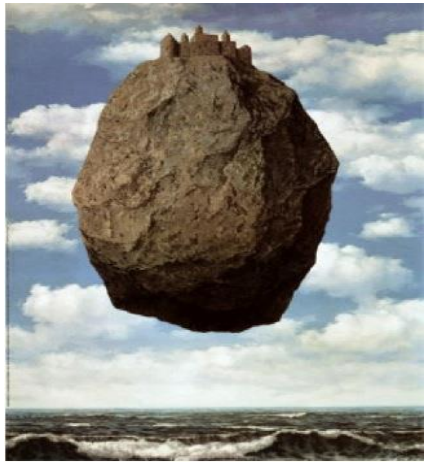
14. Creștere și schimbare care nu se termină niciodată și se autoinițizează.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea elementele principale

15. Creșterea imaginii de sine pozitive și depășirea stigmatizării.



A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

Abilitarea ca proces

„Dorința de a proteja (și de a fi protejat) este una puternică; cu toate acestea, există beneficii autentice atunci când clienții încep să-și controleze propria viață și când practicienii devin ghizi și antrenori în acest proces, mai degrabă decât să își asume rolul paternalist pe termen lung al supraveghetorilor. ”

A working definition of empowerment (Chamberlin, 1997)

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Nivele de abilitar:

- Abilitarea individuală
- Abilitarea Grupului sau a Comunității

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Abilitarea ca proces "prin care oamenii, organizațiile și comunitățile încep să dețină controlul asupra vieții sale. Aceasta implică dobândirea de noi abilități ca proces natural în loc să fie prin informații consultate sau furnizate de profesioniști specializați. înseamnă, de asemenea, capacitatea de a găsi soluții la nivel local, consolidând structurile și legătura dintre indivizi și sistemul social, inclusiv vecinii, cei cunoscuți, bisericile, cluburile și asociațiile de voluntari. ” (Deegan, 1999)

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Abilitare
Proces de incluziune socială bazat pe procesul de abilitare

2 dimensiuni stau la baza conceptului:

- Creșterea abilităților individuale
- Creșterea abilităților de participare socială.

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PROGRAM DE FORMARE PENTRU GESTIONAREA CRIZEI SCHIZOFRENIEI ÎN MEDIUL DE ACASĂ2019-1-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 resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Exercițiu - construiește-ți propria rețea de asistență socială (utilizată în timpul celei de-a doua sesiuni față în față)

1) 1. Pe o bucată de hârtie (vezi modelul Slide2) vă rugăm să desenați suporții (familie și comunitate în prima jumătate a hârtiei, servicii educaționale și sociale în a doua jumătate a hârtiei, partea stângă și servicii medicale și de sănătate pe a doua parte a hârtiei, partea dreaptă).
2) 2. Ce suporturi consideri că lipsesc din viața ta?
3) 3. Cum poți obține mai mulți suporți? (discuție deschisă)

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

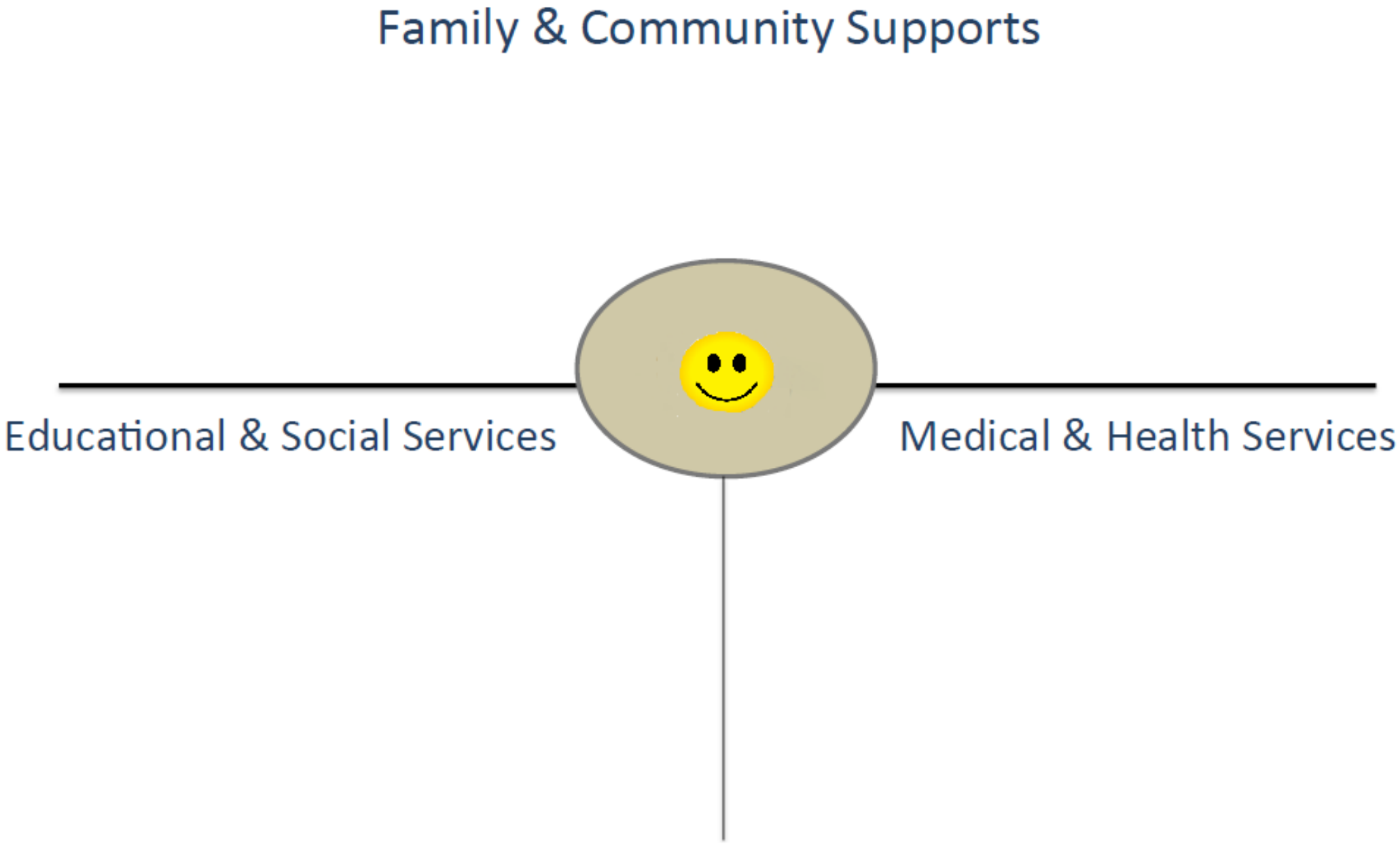
ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

FURNIZORI DE SERVICII
SUPORȚII DIN FAMILIE ȘI COMUNITATE

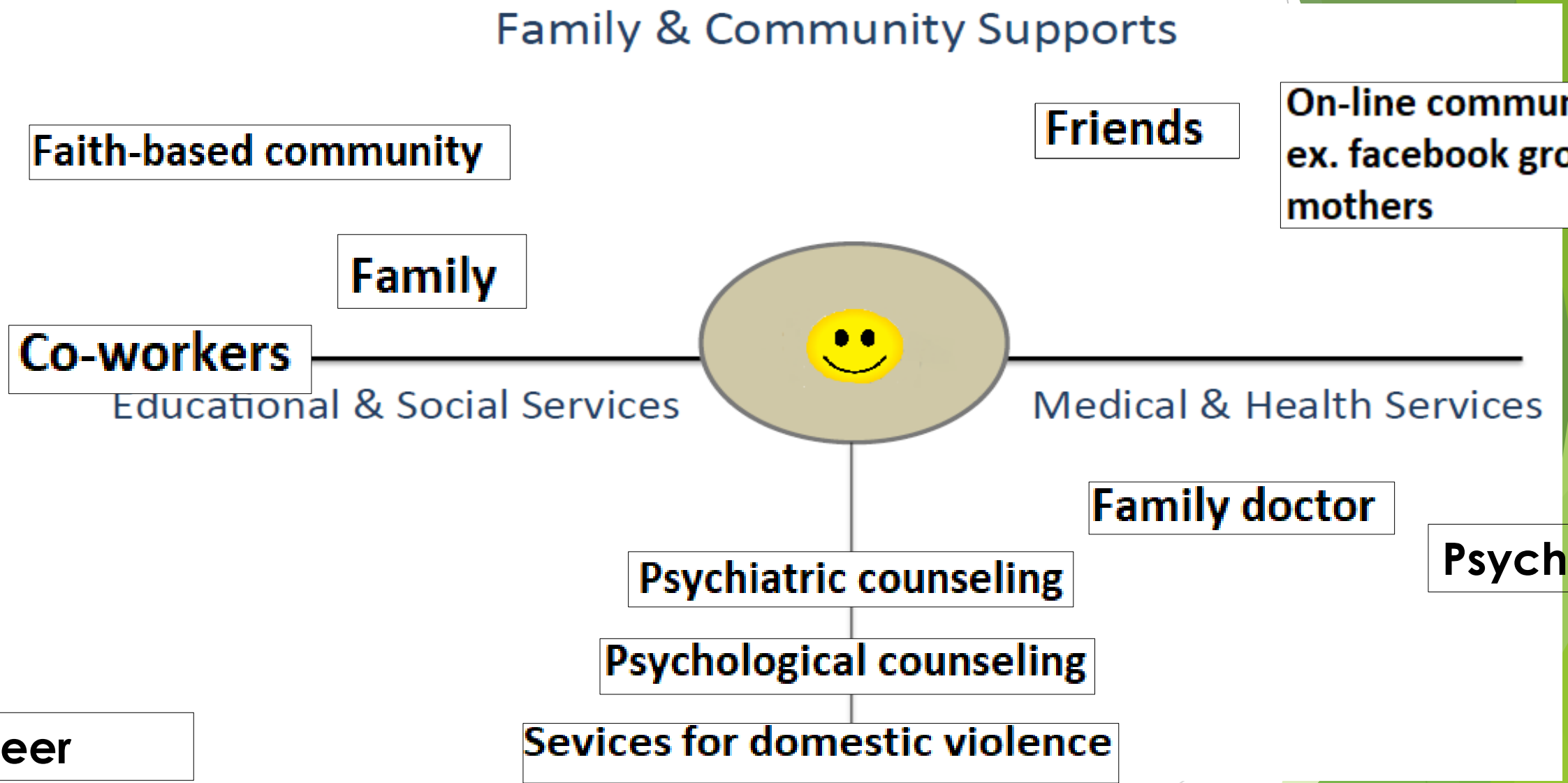
SERVICII SOCIALE & EDUCAȚIONALE

SERVICII MEDICALE ȘI DE SĂNĂTATE

Support providers



Furnizori de sprijin (exemple)



Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO DRUŠTVO ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups