ZERO COERCION

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.
Teoretični pdf	2
Navodila za inštruktorje	6
Checklist	7
Lista prisotnosti	11

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

Debriefing doma

Po krizi

"The best-laid plans of mice and men often go awry"

Kot smo že ugotovili v prejšnjih DETA, je najboljši način za obvladovanje krize, da jo preprečimo.

Izvedeli smo, da to vključuje spremljanje simptomov, načrt zdravljenja, sprejemanje novih veščin in vzdrževanje zdravega načina življenja ter druge rešitve. Vsa priprava na svetu ne more zagotoviti, da se boste vedno dobro počutili.

Na tej točki boste morda imeli akcijski načrt, ki vam bo omogočil nadzor nad krizo. Izgleda lahko nekako takole: https://www.mhanational.org/sites/default/files/Crisis%20Planning%20Worksheet_0.pdf

Kriza se je, na žalost, zogdila. Lahko se počutite razočarani, utrujeni ali preprosto slabi, vendar ne pozabite, da je vsaka kriza tudi priložnost za učenje. Ena informacija, ki ste jo zagotovo izvedeli, je, da se je kriza zgodila in da je zato mogoče izboljšati vaše metode za njeno preprečevanje.

Kako se tega lotiš?

Po dogodku

Po krizi bodo strokovnjaki za duševno zdravje izvedli oceno, ki bo vključevala:

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

• vaše fizično stanje (npr. Spanje, prehrana, higiena);

• kognitivno obvladovanje dogodka (ali uporabnik razume, kaj se je zgodilo in zakaj se je zgodilo?);

• ocena splošnega delovanja, vključno s socialnim, duhovnim, zaposlitvenim in akademskim;

• zadovoljstvo in napredek s tekočim zdravljenjem (npr. Finančno svetovanje);

• morebitni trenutni stresorji in kako se z njimi upravlja;

• Potreba po morebitnih napotnicah (npr. Pravna, stanovanjska, zdravstvena).

Strokovnjaki za duševno zdravje lahko opravijo tudi dodatna svetovanja in poskrbijo, da je za osebo, ki je doživela krizo, poskrbljeno čim bolj učinkovito. To je do neke mere odraz tega, kako bi moralo biti videti vaš osebni debriefing. Poglejmo torej, kje se začne vaš osebni pregled.

Refleksija

Ko doživite krizo ali izredne razmere, še enkrat preglejte vse, kar ste pripravili za obvladovanje krize. Ali bi lahko kaj naredili drugače? So bili prisotni novi sprožilci ali opozorilni znaki? Kaj vam je uspelo? Kaj ne?

To so osnovna vprašanja, ki vam bodo pomagala pri razmisleku o tem, kaj se je zgodilo. V tej kratki DETA vam bomo zagotovili orodja za oceno vsega v vašem akcijskem načrtu.

Skrb zase

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

Vaša osebna refleksija lahko razkrije tudi različne fizične simptome, različna vedenja in druge odzive na stres. To so sicer popolnoma normalni odzivi, vendar so zunaj obsega naše refleksije.

Če začnemo opažati:

- zvišan krvni tlak
- povečan srčni utrip
- povečano potenje
- zmanjšana aktivnost želodca (izguba apetita)

Moramo sicer obvestiti strokovnjaka za duševno zdravje, vendar so to običajni simptomi krize. Če pa se začnemo počutiti krive, v šoku ali skrajno žalostni, moramo takoj poiskati pomoč, saj je to lahko znak večjih težav. Ta DETA bo tudi na kratko pregledal najpomembnejše vidike skrbi zase. Refleksija je pomembna. vendar se zaradi nje ne splača soočiti z novo krizo. Literatura priporoča, da se po krizi prepričate, da:

- Bodite pozorni na svoje duševno zdravje
- Negujte svoje družabno življenje
- Poskusite medsebojno podporo
- Vzemite si čas za terapevtske dejavnosti
- Pazite na svoje telesno zdravje
- Obrnite se na specializirano organizacijo

Poglejmo, kako razmisliti in izboljšati svoje načrte po krizi.

VIRI

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

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

Impact of traumatic events on mental health: https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the-impact-of-traumatic-events-on-mental-health.pdf

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

Self care after crises: https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/self-care/#collapseeefc1

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

Navodila za inštruktorje

1. Pred začetkom srečanja si vzemite trenutek za načrtovanje - ne samo za pregled vsebine in drugih materialov, temveč tudi za ogled prostora, kjer bodo potekala izobraževanja. Kritična vprašanja:

    a. Je dostopno? Če ne - kako naredimo prostor dostopen?

    b. Je prostor enostavno najti?

    c. Ali so na voljo projektor, flipchart in druge stvari, ki jih potrebujete?

    d. Ali je dovolj prostora za skupinske dejavnosti?

    e. Ali je dovolj prostora za spremljanje družbenega distanciranja in drugih ukrepov, ki so potrebni zaradi Covid-19 ali drugih pomislekov glede javnega zdravja?

    f. Težave z jezikom / komunikacijo

    g. Težave s pisnim gradivom

2. Za uspešno srečanje je treba ustvariti zaupno vzdušje. Tako da se udeleženci počutijo varne, da lahko delijo svoje izkušnje ali izrazijo svoje misli. Skupno določanje pravil skupine je začetek tega. Zelo pomembno pa je, da inštruktorji sami ne pokažejo stigmatizacije do udeležencev in izrazijo polno spoštovanje njihovih mnenj, tudi če se razlikujejo od predstavljenega gradiva. Vi kot inštruktor ste tu, da učite, se pogovorite o spoznanjih, ne pa tudi, da bi oznanjali resnico. Uporabite tehnike poslušanja in pomagajte udeležencem, da se počutijo spoštovane.

3. Ne hitite! Vzemite si dovolj časa za vprašanja in razmišljanja udeležencev. Čas, porabljen za razpravo, je pomembnejši kot pravočasno pokrivanje vseh diapozitivov. Hitrost podajanja informacij vedno prilagodite udeležencem, ki potrebujejo več časa za razumevanje gradiva. Po drugi strani pa vedno upoštevajte čas za odmore in pravočasno končanje srečanja.

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

PRIMER KONTROLNI SEZNAM/NAČRT AKCIJ

ZNAKI KRIZE. Pomislite, kdaj ste zadnjič vedeli, da ste v krizi, kateri so bili nekateri znaki ali simptomi, da je nekaj narobe ali da se stvari poslabšajo? (npr. ne spi 4 dni, pijem več kot običajno) Bodite čim bolj natančni.

_____

_____

_____

_____

_____

SPROŽILCI KRIZE. Katere vrste sprožilcev ali situacij lahko povzročijo krizo duševnega zdravja? Pomislite, kdaj ste bili nazadnje v krizi, kateri dogodki so privedli do nje?

_____

_____

_____

_____

_____

PREPREČEVANJE HOSPITALIZACIJ. Kaj vam lahko pomaga preprečiti krizo duševnega zdravja? Razmislite, kaj lahko vi ali drugi storite, da bi preprečili neželeno hospitalizacijo. (npr.: socialna podpora tistih, ki morda pazijo name)

_____

_____

KONTAKTI ZA NUJNE PRIMERE. S kom želite, da se obrnete na vas v nujnih primerih? Navedite vse družine, prijatelje ali ljudi v vaši skupini za nego, kot je vaš terapevt ali vodja primera.

Name: _____

Relationship to me: _____

Address: _____

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

Phone number: _____

_____

Name: _____

Relationship to me:

_____

Address: _____

Phone number: _____

Name: _____

Relationship to me:

_____

Address: _____

Phone number: _____

LEKCIJE IZ PRETEKLIH IZKUŠENJ. Če ste že bili v bolnišnici, povejte, kako ste se odzvali. So bili kakšni vidiki, zaradi katerih vam je bilo neprijetno? (npr.: Nočem biti sam, ko vidim ponudnika X. Ne želim študentskih opazovalcev v sobi).

_____

_____

_____

_____

DOVOLJENJE ZA OBISK. Če ste v bolnišnici, kdo vas lahko obišče? Med sprejemom jih ne pozabite dodati na avtorizacijske sezname.

_____

_____

_____

_____

PREFERENCE OBJEKTOV. Ali bi se morali udeležiti bolnišnice, ali imate prednost glede tega, v katero bolnišnico greste? Na kratko razložite, zakaj ali zakaj ne.

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

a. V prihodnosti bi raje bil v:

_____

_____

_____

b. V prihodnosti ne bi rad obiskoval naslednjih bolnišnic:

_____

_____

_____

c. Druge informacije/zahteve glede hospitalizacije:

_____

_____

_____

PREFERENCE ZA INTERAKCIJE OSEBJA. Ali lahko osebje naredi posebne stvari, zaradi katerih bi se počutili bolj udobno ali sproščeno? (npr. Rad bi bil opozorjen, preden se me osebje dotakne). Navedite vse informacije o sebi, ki bi lahko bile koristne pri pomoči osebju, ki vas zdravi v primeru krize.

_____

_____

_____

_____

_____

PREFERENCE ZDRAVIL. Ali obstajajo kakšna psihiatrična zdravila, ki bi jih v krizi raje ali jih ne bi smeli jemati? Na kratko razložite, zakaj ali zakaj ne (npr. slabi stranski učinki).

a. Rad bi prejel(a) naslednja(a) zdravila(a):

_____ b.

Ne bi rad dobil naslednjih zdravil:

_____c.

Druge informacije (alergije, stranski učinki):

_____

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

ZDRAVLJENJA, KI JIH ZAVRAČAM. Ali obstajajo zdravljenja, ki jih ne želite prejemati? (npr.: elektrokonvulzivna terapija (EKT))

_____

_____

_____

_____

DRUGA NAVODILA. Na katere druge stvari boste morda morali poskrbeti, če ste v bolnišnici? Potrebujete pomoč pri skrbi za hišne ljubljenčke, plačilu računov, zalivanju rastlin itd.? Navedite vsa druga navodila, ki jih morda imate, in vsa druga zdravstvena stanja, s katerimi bi morali biti zdravniki seznanjeni.

_____

_____

_____

_____

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

LISTA PRISOTNOSTI

Datum: Tečaj:
Predavanje:

Izberite profil (Obkrožite): • Strokovni delavec. • Svojec. • Uporabnik • Drugo.	Organizacija	Podpis

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

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje

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