



5. UČNA URA



5. UČNA URA

SAMOUPRAVLJANJE IN SKRBI ZASE

UVOD

Cilj te učne ure je predstaviti koncepta samoupravljanja in skrbi zase ter raziskati, kako lahko posamezniki upravljajo svoje dobro počutje.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Dobro razumeli koncepta samoupravljanja in skrbi zase.
- Poznali načine za upravljanje svojih čustev in ohranjanje duševnega zdravja in dobrega počutja
- Pripravili osnutek osebnega načrta za samoupravljanje in skrbi zase



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Moje duševno jabolko	
Scottova zgodba	Skupinska vaja	Videoposnetek
Kako skrbim za svoje dobro počutje	Individualna in skupinska vaja	List za podajanje povratnih informacij
Strategije za upravljanje čustev	Vaja za celo skupino	Izroček
Moj načrt za ohranjanje duševnega zdravja	Samostojna vaja	
Refleksija	Samostojna vaja	Delovni list

INFORMACIJE

Samoupravljanje in skrb zase sta ključnega pomena za okrevanje. V okviru 2. učne ure smo raziskovali, kaj podpira okrevanje in si ogledali okvir PUIISO – povezave, upanje, identiteta, smisel, opolnomočenje. Ključni del okrevanja je pomikanje proti identiteti ali dojemanju samega sebe, ki vključuje vse vidike našega življenja in nas kot oseb, kot tudi težave v duševnem zdravju in dobro počutje. Pomembno



je, da smo sposobni sprejemati odločitve in prevzeti odgovornost ter na ta način prevzeti nadzor nad okrevanjem in življenjem.

V 4. učni uri smo obravnavali, kako izkušamo različna čustva. Čustva, ki povzročijo, da se počutimo vznemirjeno ali zaskrbljeno (visoko vzburjenje) so pogosto lahko preobremenjujoča in premočna. V mnogih situacijah to lahko zmoti naše življenje in negativno vpliva na naše duševno zdravje in dobro počutje. Sposobnost vplivanja na čustva, ki jih doživljamo, in na to kdaj in kako jih doživljamo, nam lahko pomaga ohranjati duševno zdravje in dobro počutje. Orodja in pristopi za samoupravljanje nam pri tem lahko pomagajo. Temu lahko rečemo tudi strategije in pristopi za uravnavanje čustev.

Razpon strategij, orodji in pristopov, ki jih osebe uporabljajo, je zelo širok. Pravzaprav neskončen. Ljudje nenehno iščejo nove načine za ohranjanje duševnega zdravja in razvijajo svoje tehnike za upravljanja svojega duševnega zdravja in dobrega počutja.

»Skrb za dobro počutje je zavesten, nameren proces, ki od osebe zahteva, da se začne zavedati in sprejemati odločitve za bolj zadovoljujoč življenjski slog. Življenjski slog za dobro počutje vključuje samoopredeljeno ravnovesje med zdravimi navadami, kot so zadosten počitek in spanec, produktivnost, sodelovanje v osmišljenih dejavnostih, zdrava prehrana, socialni stiki in dobri odnosi. Pomembno je izpostaviti, da je to ravnovesje specifično opredeljenopri vsakem posamezniku, saj ima vsaka oseba individualne potrebe in želje, ravnovesje med dejavnostmi, socialnimi stiki in spanjem pa se razlikuje od osebe do osebe« (Swarbrick, 2011).

V svojem delu Swarbrick identificira osem dimenzij dobrega počutja



DIMENZIJA	OPIS
Čustvena	Učinkovito soočanje z življenjskimi izzivi in vzpostavljanje zadovoljajočih odnosov
Finančna	Zadovoljstvo s trenutno in bodočo finančno situacijo
Socialna	Razvijanje občutka povezanosti, pripadnosti in dobro razvit podporni sistem
Duhovna	Širjenje našega namena in pomena v življenju
Poklicna	Osebnostno zadovoljstvo in rast, ki izhaja iz opravljanja poklica
Telesna	Prepoznavanje potrebe po telesni dejavnosti, spanju in zdravi prehrani
Intelektualna	Prepoznavanje ustvarjalnih sposobnosti in iskanje načinov za širjenje znanja in veščin
Okoljska	Dobro zdravje z življenjem v prijetnih in stimulativnih okoljih, ki podpirajo dobro počutje

To nam nudi vpogled v razpon dejavnikov, ki lahko vplivajo na naše duševno zdravje in dobro počutje. Za nekatere osebe so določeni dejavniki morda bolj pomembni ali relevantni kot drugi, a pomembno se je zavedati, da moramo imeti v mislih številne vidike, ko upravljamo naše čustveno dobro počutje in prevzemamo nadzor nad našim okrevanjem.



ORODJA IN PRISTOPI ZA SAMOUPRAVLJANJE

»Okrevanje pomeni, da ostanem za krmilom svojega življenja. Svoji bolezni ne dopustim, da prevzame nadzor nad mano. Več let sem garal, da sem postal strokovnjak v skrbi zase« (Pat Deegan, 1993).

Obstaja veliko različnih načinov, kako lahko ljudje upravljajo svoje duševno zdravje in dobro počutje ter prevzamejo »krmilo«. Temu pogosto rečemo samopomoč ali samoupravljanje. Gre za zamenljiva izraza, ki se nanašata na širok nabor možnosti kot so skupine za samopomoč, orodja samo samoupravljanje in drugi pristopi, ki so jih razvile osebe za upravljanje svojega dobrega počutja in za prevzem nadzora nad lastnim okrevanjem.

Obstajajo številne različne vrste skupin za samopomoč. Nekatere vodijo organizacije, druge pa vodijo sami člani skupine. Skupine za samopomoč ljudem nudijo priložnost, da delijo svoje izkušnje in znanje ter nudijo socialno podporo v skupnosti oseb, ki si med seboj zaupajo in se razumejo.

Na sistemsko-politični in praktični ravni je prav tako vse večji poudarek na razvoju orodij in pristopov za samoupravljanje. To je posledica zavedanja, da boljše samoupravljanje zmanjša pritisk na že tako obremenjene javne službe in hkrati spodbuja višjo stopnjo samostojnega odločanja in nadzora pri osebah s težavami v duševnem zdravju.

Osebe včasih uporabljajo veščine za samoupravljanje, ne da bi se tega sploh zavedale, a te veščine se lahko naučijo tudi na izobraževanjih. Številne organizacije ponujajo izobraževanja, na katerih udeležencem predstavijo orodja ali pristope za samoupravljanje ter jim pomagajo razviti veščine za samoupravljanje in pridobiti samozavest, da jih začnejo uporabljati. Ta izobraževanja lahko vodijo osebe, ki imajo neposredne izkušnje s težavami v duševnem zdravju in lahko z drugimi delijo svoje veščine ter podpirajo druge pri razvijanju svojih veščin in pristopov za samoupravljanje. Obstajajo tudi številna spletna orodja in skupine ter vse večje število aplikacij za pametne telefone, ki nam pomagajo pri upravljanje našega razpoloženja.



Primeri orodji in pristopov:

WRAP (akcijski načrt za dobro počutje in okrevanje)

Gre za strukturiran pristop k oblikovanju načrta za dobro počutje, ki temelji na petih konceptih, tj. upanje, osebna odgovornost, izobraževanje, samozagovorništvo in podpora. WRAP je proces načrtovanja, ki vključuje orodja in sredstva za samoupravljanje ter uporabo le-teh za pripravo lastnih načrtov za ohranjanje dobrega počutja. To vključuje razvoj osebnega nabora orodji za dobro počutje, seznam dnevnih nalog, prepoznavanje zgodnjih znakov težav in krizni načrt. WRAP je najbolj primeren za izvajanje v skupinah, kjer se člani lahko učijo drug od drugega, hkrati pa je dan poudarek na to, da so člani skupine strokovnjaki zase.

Miselno skeniranje telesa

Namestite se v udoben položaj, oči pa odprite ali zaprite. Osredotočite se na različne dele svojega telesa in opazujte občutke, ki jih začutite, hkrati pa se osredotočajte na svoje dihanje. Pomikajte se od prstov na nogah do stopal, meč, kolen, stegen, trebuha, prsi, ram, vratu in glave. Vzemite si dovolj časa za vsak del telesa. Skozi vajo sproščeno dihajite.

Pisanje dnevnika

Vsak dan si vzemite nekaj minut časa, da razmislite, kaj se vam je ta dan zgodilo in kako ste se počutili. Razmislite o vseh mislih in občutkih, ki ste jih imeli in jih zapišite.

Zastavljanje ciljev SMART

Zastavite si cilje, ki so specifični, izmerljivi, dosegljivi, relevantni in časovno omejeni. Z drugimi besedami: cilje, ki so zelo jasni in enostavno razumljivi.

Upravljanje časa

Vzemite si čas za načrtovanje in organiziranje svojih dejavnosti. Organizirajte si obveznosti na način, ki je smiseln za vas. Prednost dajte nalogam, ki so pomembne vam.



Vizualizacija

V svoji glavi si ustvarite popoln kotiček za sprostitev. Lahko je resničen ali izmišljen. Zamislite si ga čim bolj podrobno – uporabite svoje čute, da postane čim bolj resničen. Zaprite oči in začnite počasi dihati skozi nos. Osredotočite se na kotiček za sprostitev in vse njegove podrobnosti ter dihajte počasi.

Tehnika STOP

Ko se počutite preobremenjeno, se ustavite in naredite korak nazaj. Ne ukrepajte takoj, ampak si vzemite odmor. Vdihnite in spremljajte, kako vdihujete in izdihujete. Opazujte svoja čustva in misli. Na situacijo pogledajte iz druge perspektive – nanjo pogledajte kot zunanji opazovalec.

Kartice za kognitivne strategije spoprijemanja

Poskusite prepoznati nekaj misli ali dejanj, ki so vam pomagala, ko ste bili razburjeni in jih napišite na kartico. To je lahko vse od preprostih opomnikov, da bo situacija minila, opomnikov na dejanja, ki vam pomagajo (npr. »globoko vdihni«) ali pomirjujoče misli. Kartice uporabite, ko se boste naslednjič počutili preobremenjeno.

Tehnika reatribucije

Ko ste razburjeni, se ustavite in skušajte prepoznati misli, ki se vam takrat pojavijo. Skušajte se domisliti alternativne razlage za dogodke, ki vas razburjajo.

Preusmerjanje pozornosti

Če opazite, da se osredotočate na nekaj nekoristnega, svojo pozornost preusmerite na nekaj drugega. Izberite dejavnost, ki je dovolj zanimiva ali zahtevna, da bo zamotila vaše misli, kot je na primer branje ali razmišljanje o prijetnih spominih. Veliko ljudi se začne ukvarjati z dejavnostmi kot so vrtnarjenje, izdelava umetniških izdelkov ali šport, pri čemer ne samo uživajo, ampak se tudi zamotijo.

Desetkrat zadihajte

Desetkrat počasi globoko zadihajte. Osredotočite se na to, da karseda počasi izdihnete, dokler niso vaša pljuča povsem prazna in pustite, da se spet sama napolni.



Čas za skrb

En teden si vsak dan vzemite nekaj časa za skrb. Vključite ta čas v svoj urnik. Začnite s tem, da vsako jutro ali popoldne temu namenite od 15 do 30 minut. To bo vaš čas za skrb. Razmišljanje o skrbeh naj bo omejeno le na ta čas. Zaradi očitnih razlogov tega ne počnite pred spanjem.

Opazovanje misli in sprostitiv

Ta, na čuječnosti temelječa vaja, vas bo peljala skozi opazovanje vaših misli. Dovolite, da misel pride in odide, brez da se ukvarjate z njeno vsebino. Pri vaji lahko uporabite metaforo vizualnega »postavljanja« vaših misli na strani avtobusov, ko ti pripeljejo in odpeljejo s postaje.

Da dosežete najboljše rezultate, je pomembno, da te strategije izvajate redno.

Izvajanje samoupravljanja spodbuja priznanje, da morate poznati samega sebe – kaj vas neguje, kakšne so vaše šibkosti, kako se napolnite z energijo, kadar se počutite preobremenjeni ali iztrošeni, kaj podpira in kaj ovira vaše dobro počutje. Šele ko spoznate samega sebe, lahko razumete, kako skrbeti zase in prepoznate orodja in pristope za samoupravljanje, ki vam bodo pomagali. Pristop okrevanja izpostavlja, da smo vsi strokovnjaki zaradi svojih lastnih izkušenj. Če želite uresničiti samoupravljanje, morate izkoristi svoje znanje in veščine, namesto da opazujete, kaj počno drugi.

