



5. UČNA URA



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje - Moje duševno jabolko

Vsakega udeleženca prosite, naj se spomni ene stvari, ki jo redno počne, da skrbi za dobro duševno počutje in jo deli s skupino. Nato udeležencem zastavite naslednji vprašanja:

- Kaj se ti je zdelo zanimivo?
- Ali te je kaj presenetilo?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta uvodna vaja temelji na prepričanju, da udeleženci vedo več o samoupravljanju in skrbi zase, kot mislijo sami. Odgovori udeležencev naj bi izpostavili dejstvo, da obstajajo podobnosti in razlike - vsi počnemo stvari, ki so nam ustrezajo - in da majhne stvari lahko naredijo veliko razliko.

Uporabljamo frazo »duševno jabolko«, ki poudarja, da imamo vsi duševno zdravje, tako kot imamo vsi telesno zdravje in da je duševno zdravje nekaj pozitivnega. Veliko govorimo o tem, da moramo skrbeti za svoje telesno zdravje, na primer z uživanjem sadja. Posledično moramo razmišljati tudi o tem, kako lahko poskrbimo za dobro duševno zdravje.



Hearing from others: Scotts story

Udeležencem predvajajte kratek videoposnetek, v katerem Scott opisuje svojo pot in vlogo samopomoči pri okrevanju.

<https://youtu.be/UGkvutZ6H5I>

(v produkciji Stigma Free Lanarkshire in Lanarkshire Links)

Nato začnite diskusijo s pomočjo naslednjih vprašanj:

- Kakšno vlogo sta igrala samopomoč in samoupravljanje pri Scottovem okrevanju?
- Kaj se mu je zdelo pomembno pri samopomoči, ki jo je našel?
- Kako je uporabil novo znanje, da je upravljal svoje razpoloženje in dobro počutje ter nadaljeval svoje okrevanje?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Scottova zgodba opisuje, kako se je po letih občutka, da mu javne službe ne pomagajo, pridružil skupini za samopomoč (Hope Café), kjer je našel podporo in razumevanje. V svoji zgodbi govori, kako ga tam niso obsojali, ampak razumeli in sprejeli. Spodbudite udeležence, da razmislijo, kako takšno okolje lahko pomaga Scottu, da bolje spozna samega sebe in prepozna, kako bi lahko prevzel večjo vlogo pri upravljanju svojega duševnega zdravja in dobrega počutja. Na koncu videoposnetka omeni, da je prejel pomoč s strani javnih služb. Spodbudite udeležence, naj razmislijo, kako je njegova angažiranost za samopomoč in prevzemanje odgovornosti za upravljanje duševnega zdravja in dobrega počutja vodila do tega, da je imel več koristi od pomoči javnih služb.



Kako skrbim za svoje dobro počutje

Udeležence prosite, naj uporabijo delovni list »Moja orodja za dobro počutje« in se spomnijo petih stvari, ki jih redno počno, da se počutijo dobro.

Nato naj svoje odgovore delijo z drugimi v manjših skupinah in se pogovorijo o sledečem:

- Ali jaz in drugi počnemo podobne stvari, da skrbimo za svoje duševno zdravje?
- Kaj se lahko naučimo od drugih?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja neposredno gradi na vaji za medsebojno povezovanje, saj spodbudi udeležence, da razmislijo, kaj že počnejo, da skrbijo za dobro počutje. Nekateri bodo o tem vedeli že veliko, a za druge bo to povsem nova izkušnja. Če imajo udeleženci pri tem delu vaje težave, jih lahko:

Prosimo, naj razmislijo o stvareh, za katere vedo ali menijo, da skrbijo za duševno zdravje, a jih ne počnejo pogosto oz. redko.

Prosimo, da razmislijo, kako se počutijo na dober dan in kako ta poteka, ter o stvareh, ki jih počno, ko se počutijo dobro. To jim lahko pomaga, da se spomnijo stvari, ki jih morajo početi, da poskrbijo za svoje dobro počutje.

Cilj te diskusije je izpostaviti, da čeprav smo vsi drugačni in smo na osebni poti okrevanja, obstajajo podobnosti pri tem, kaj počnemo, da poskrbimo za svoje dobro počutje. To lahko spodbudi medsebojno podporo, na primer organizacijo pohodniške skupine ali skupno udeležbo risarskega tečaja. Prav tako poudari, kaj se lahko naučimo od drugih. To pa ne pomeni, da počnemo točno to, kar počno drugi, ampak da razumemo, kako druge osebe pristopajo k samoupravljanju, njihov nabor orodij in pristopov pa na nas lahko vpliva in nas navdihne.



Strategije za upravljanje čustev

Udeležence v skupini prosite, da z drugimi delijo nekaj načinov za upravljanje čustvenega dobrega počutja in duševnega zdravja. Odgovore zapišite na stojalo z listi.

Nato naročite skupini, da razmisli, katera druga orodja ali pristope bi lahko uporabili, če se ne bi počutili dobro ali bi jih skrbelo glede njihovega duševnega zdravja in dobrega počutja.

Razdelite izročke in vprašajte udeležence, če poznajo in/ali uporabljajo kateregakoli od navedenih orodjih ali pristopov.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Cilj te vaje je izboljšati poznavanje in razumevanje širokega nabora orodji in pristopov, ki jih udeleženci lahko uporabijo. Nekatera orodja in pristopi, kot večina primerov na listu, je namenjena posameznikom, pri drugih pa je poudarek na druženju z ljudmi ali sodelovanju v skupinah.

Ni pravih ali napačnih odgovorov in ni nujno, da so vsem všeč ali se strinjajo z uporabo izpostavljenih orodji in pristopov. Če nekdo izrazi svoje nezadovoljstvo, potem lahko kot skupina razmislite o pomembnosti osebnih preferenc in izbiranju svojih orodjih in pristopov.

Vaja bi prav tako morala izpostaviti koristi deljenja naših tehnik z drugimi in poslušanja drugih. To nam lahko da nove ideje za boljše upravljanje svojega duševnega zdravja, hkrati pa validira tehnike, ki jih že uporabljamo.

Kot alternativno možnost smo pripravili drugi delovni list, ki ga lahko uporabimo za podporo udeležencem v prepoznavanju in razmišljanju o pritiskih ali stresorjih, ki jih doživljajo, pa tudi o stvareh v življenju, ki jim dajejo oporo ali moč. Uporabljena je analogija mostu, ki udeležencem pomaga ustvarjalno in na zabaven način razmišljati o izzivih, s katerimi se soočajo, hkrati pa se lahko osredotočajo na podporne mehanizme, ki jih lahko izkoristijo pri upravljanju in skrbi zase.



Moj načrt za ohranjanje duševnega zdravja

Udeležence prosite, naj razmislijo o tem, o čemer ste pogovarjali do sedaj v okviru učne ure in kaj so se naučili v prvih štirih učnih urah. S pomočjo delovnega lista bodo udeleženci pripravili kratek načrt, v katerem bodo navedena orodja in pristopi, ki jih bodo uporabljali, da bodo poskrbeli za svoje dobro duševno zdravje.

Načrt je zelo kratek in temelji na treh področjih:

- Razumevanje tega, kaj pomeni dobro počutje.
- Kaj je treba narediti za ohranjanje karseda dobrega počutja.
- Kaj specifično je treba narediti med ali po slabem dnevu/obdobju.

Cilj tega je, da to postane »dokument v razvijanju«, ki ga bodo udeleženci lahko dopolnjevali ali spreminjali med okrevanjem.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

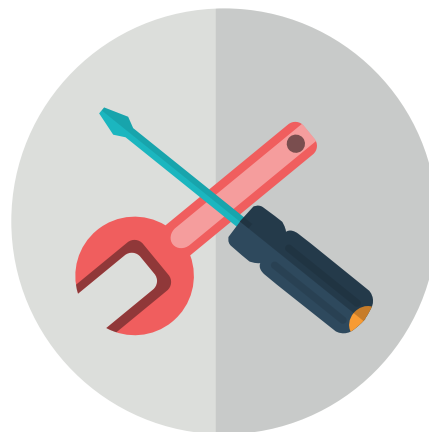
Večino tega kar je v načrtu, je že bilo povedanega, a udeleženci bodo morali razmisliti o tem, kaj pomeni dobro počutje in kaj morajo narediti, če imajo ali so preživeli slab dan ali obdobje. To je pomembno, saj pogosto pozabimo ali se odločimo, da ne bomo počeli stvari, zaradi katerih se počutimo dobro, kadar se počutimo slabo ali se začnemo počutiti slabo. Primer tega je lahko ostati buden pozno v noč in posledična neprespanost ali izogibanje prijateljem, družini in dejavnostim, v katerih uživamo.

Udeležencem poudarite, da je to začetek načrta, ki ga lahko sproti na svoji poti okrevanja dopolnjujejo in spreminjajo. Čez čas se naša situacija ali preference lahko spremenijo in lahko odkrijemo nove dejavnosti, orodja in pristope, ki nam pomagajo, da ostanemo duševno zdravi.



KAJ MI POMAGA, DA SE POČUTIM DOBRO?

RAZMISLI O STVAREH, KI TE SPRAVLJAJO V DOBRO
VOLJO; SO TI V POMOČ PRI DOBREM POČUTJU IN
IZBOLJŠAJO TVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE



1

2

3

4

5



STRATEGIJE ZA UPRAVLJANJE ČUSTEV KAJ POČNEŠ, DA SKRBIŠ ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?

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 dihajte.

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 dihalite 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.

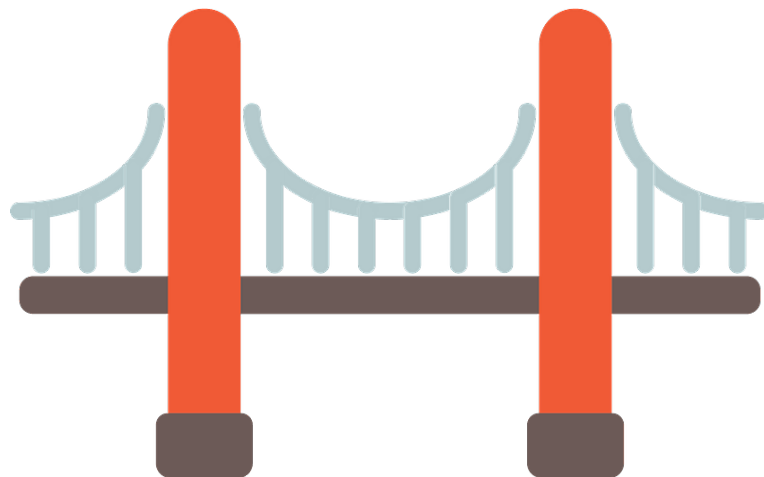


Čas za skrb

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 15-30. To bo vaš čas za skrb. Razmišljanje o skrbeh naj bo omejeno le na ta čas. Zaradi očitnih razlogov tega ne počnite pred spanjem.

Strategije za upravljanje čustev

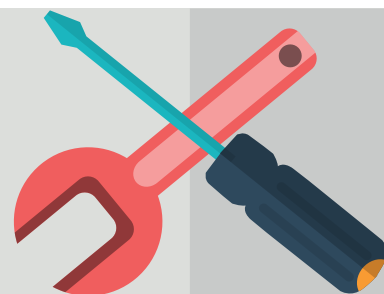
Predstavljalj si, da si most. katerim pritiskom ali stresorjem je tvoj most redno izpostavljen? Zapiši spodaj.



Vsak most ima temelje in strukture, ki so mu v podporo in v pomoč, da vzdrži pritiske. Kateri so tvoji temelji in podpora? Zapiši jih spodaj.



WELLBEING TOOLKIT



MOJ NAČRT ZA OHRANJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Ko se počutim dobro, sem...

Tu zapišeš, kaj počneš, kako se počutiš

Kaj počnem, da karseda skrbim za svoje duševno zdravje...

Navedi glavne stvari, ki jih počneš in kako pogosto jih moraš početi

Ko mi je težko, moram...

Napiši kratek seznam stvari, na katere se moraš spomniti, ko ti je težko

