

# AKADEMIJA OPORAVKA

Teme radionica



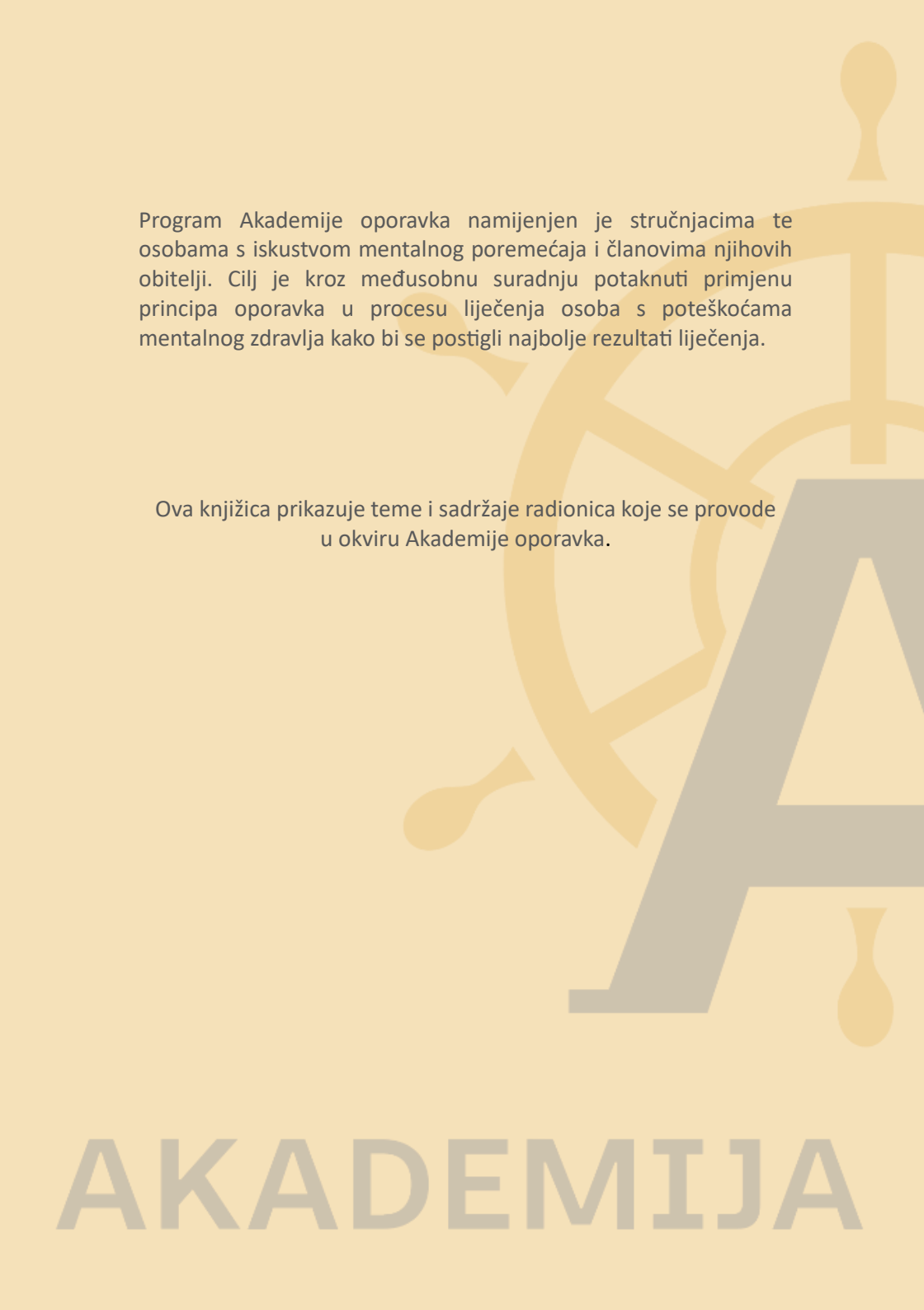
AKADEMIJA OPORAVKA

---



**Klinika za psihijatriju Vrapče**

*University Psychiatric Hospital Vrapče*



Program Akademije oporavka namijenjen je stručnjacima te osobama s iskustvom mentalnog poremećaja i članovima njihovih obitelji. Cilj je kroz međusobnu suradnju potaknuti primjenu principa oporavka u procesu liječenja osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja kako bi se postigli najbolje rezultati liječenja.

Ova knjižica prikazuje teme i sadržaje radionica koje se provode u okviru Akademije oporavka.

# AKADEMIJA

# AKADEMIJA OPORAVKA

## TEME RADIONICA

### TERAPIJSKA KULTURA OPORAVKA

---

Terapijska kultura oporavka u središte stavlja osobu, a ne bolest. Fokus nije samo na otklanjanju simptoma, nego na osnaživanju, kako bi se osoba mogla socijalno uključiti u zajednicu i, na svojem jedinstvenom putu oporavka, voditi život u skladu s vlastitim ciljevima. Osoba s iskustvom mentalnog poremećaja ima aktivnu ulogu u vlastitom oporavku. Liječenje se planira individualno uz sagledavanje bioloških, psiholoških i socijalnih čimbenike koji dovode do pojave bolesti, te se planiraju različite metode liječenja kako bi se postigao oporavak od bolesti. Okruženje u kojem se osoba liječi optimistično je prema oporavku, potiče osobu da sama izabere ciljeve i puteve oporavka. U radionici predstavljamo alat za procjenu terapijske kulture oporavka i ljudskih prava i razgovaramo kako implementirati terapijsku kulturu oporavka u organizaciju rada psihijatrijskih ustanova.

### RAZUMIJEVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA, BOLESTI I OPORAVKA IZRADA OSOBNOG PLANA OPORAVKA

---

Brojni biološki, psihološki i socijalni čimbenici utječu na nastanak psihičke bolesti i oporavak. Psihička bolest može oštetiti mentalno zdravlje, međutim ono se može obnoviti. Osobe s iskustvom mentalnog poremećaja mogu koristiti biološke, psihološke i psihosocijalne metode liječenja putem kojih se mogu osnažiti kako bi postigli osobne ciljeve oporavka. U radionici razgovaramo o tome kako povećati zaštitne čimbenike za mentalno zdravlje i oporavak od bolesti i smanjiti rizične čimbenike te pomažemo u izradi osobnih planova oporavka.

## **RANO PREPOZNAVANJE SIMPTOMA BOLESTI I TRAŽENJE POMOĆI**

---

Osobe s dijagnozom mentalnog poremećaja mogu imati poteškoća da prepoznaju simptome bolesti i na vrijeme zatraže pomoć, čime bi mogle spriječiti pogoršanje zdravlja. Rani znaci pogoršanja mogu biti različiti od osobe do osobe. Obitelj često može pomoći u prepoznavanju ranih znakova bolesti i rizika za ponovnu pojavu bolesti i pomoći osobi da što prije zatraži pomoć. U radionici učimo prepoznati rane znakove pogoršanja i izrađujemo plan za prevenciju bolesti.

## **PRAVA OSOBA S ISKUSTVOM MENTALNOG POREMEĆAJA**

---

Bolničko liječenje osoba s dijagnozom mentalnog poremećaja najčešće se provodi dobrovoljno, rjeđe bez pristanka, odlukom suda. Radionica je posvećena edukaciji o informiranom pristanku na liječenje, upoznavanju s pravima osoba prilikom dobrovoljnoga bolničkog liječenja, bolničkog liječenja bez pristanka, s pravima u području socijalne skrbi, skrbništva te pravima vezanima uz podršku pri zapošljavanju.

## **KAKO SE NOSITI S DISKRIMINACIJOM KAKO SE OSLOBODITI SE STIGME – PREDRASUDE O PSIHIČKOJ BOLESTI**

---

Predrasude i diskriminacija prema osobama s dijagnozom psihičke bolesti su raširene, međutim jednako je tako raširena i samo-stigma, vjerovanje same osobe da je manje vrijedna jer ima dijagnozu psihičke bolesti. Stigma je često veća prepreka u oporavku od same bolesti. Zbog stigme osoba često odustaje od svojih želja i planove i time koči svoj oporavak. U radionici razgovaramo o iskustvima sa stigmom i diskriminacijom kao i o prepoznavanju znakova samo-stigme te pronalazimo rješenja kako postupati sa stigmom i diskriminacijom i osloboditi se samo-stigme.

## **KAKO PREPOZNATI SIMPTOME STRESA I POBOLJŠATI OTPORNOST NA TRES**

---

Stres mogu izazvati različite životne situacije kao i unutrašnji strahovi. Stres je normalni dio života, teško ga je izbjeći, međutim moguće je naučiti postupati sa stresom tako da spriječimo loš utjecaj na mentalno zdravlje i da povećamo otpornost na stres, kako on ne bi predstavljao rizik za pojavu bolesti. U radionici razgovaramo o prepoznavanju znakova stresa, učimo i vježbamo metode samopomoći u situacijama stresa i izrađujemo plan prevencije negativnih učinaka stresa.

## **VJEŠTINE KOMUNIKACIJE ZA SVAKODNEVNI ŽIVOT**

---

Vještine komunikacije su skup sposobnosti koje nam omogućuju da jasno, učinkovito i primjereno izražavamo svoje misli, osjećaje i potrebe, ali i da aktivno slušamo i razumijemo druge ljude. Komunikacijske vještine pomažu nam graditi kvalitetne odnose, smanjuju nesporazume i konflikte, pomažu u rješavanju problema, jačaju samopouzdanje i samopoštovanje, čime potiču mentalno zdravlje i pomažu u oporavku. U radionici razgovaramo o dobroj i lošoj komunikaciji, vježbamo verbalnu i neverbalnu komunikaciju, aktivno slušanje, pokazivanje empatije te rješavanje problema i konflikata.

## **KAKO POVEĆATI SAMOPOUZDANJE I POZITIVNO DOŽIVLJAVATI SEBE**

---

Samopouzdanje je vjerovanje u vlastite sposobnosti, poznavanje svojih snaga i slabosti i uvjerenje da se može nešto ostvariti čak i nakon neuspjeha. Pozitivna slika o sebi pozitivno je mišljenje o sebi koje proizlazi iz realnog doživljaja sebe kao osobe s vrlinama i manama i s prostorom za napredovanje. Samopouzdanje motivira na aktivnosti i pomaže u oporavku, dok nisko samopouzdanje koči oporavak. U radionici učimo i vježbamo kako prihvatiti kritiku, kako graditi samopouzdanje malim koracima, učiti iz pogrešaka, odnositi se prema sebi s poštovanjem, tražiti podršku koja potiče samopouzdanje i biti strpljiv na svojem putu oporavka.

## KAKO IZRADITI OSOBNI PLAN OPORAVKA

---

Osobni plan oporavka je dokument koji osobi s iskustvom mentalnog poremećaja pomaže da aktivno sudjeluje u svojem oporavku i brizi za mentalno zdravlje. To je plan koji pacijent izrađuje samostalno ili uz podršku stručnjaka, članova obitelji ili prijatelja, a temelji se na vlastitim ciljevima oporavka. U osobnom planu oporavka planiraju se koraci za postizanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva, izrađuje se dnevni plan aktivnosti koji pomaže u održavanju zdravlja, identificiraju se rani znaci pogoršanja, izrađuje se plan za krizne situacije – što treba učiniti, koga kontaktirati i koji postupci pomažu. U radionici uz pomoć *peer* stručnjaka izrađujete svoj osobni plan oporavka.

## CASEMANAGMENT – STRUČNA PODRŠKA U ZAJEDNICI

---

*Casemanagement* je oblik pružanja organizirane podrške u zajednici, sredini gdje osoba živi osobama koje imaju poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju i/ili učestala pogoršanja i/ili poteškoće u suradnji prilikom liječenja. Podrška je organizirana s ciljem da se osobama omogući kontinuirana i individualizirana podrška u svakodnevnom životu. *Case manager*, najčešće stručnjak iz sestrinstva, pomaže osobi u procesu oporavka i osnažuje ju kako bi bila što neovisnija u svakodnevnom funkcioniranju. Podrška može uključivati pomoć oko psihijatrijskih pregleda, ostvarivanja socijalnih prava, uključivanja u različite programe u zajednici, pomoć u krizi, i u izradi osobnog plana oporavka. Podrška se pruža dugoročno – onoliko dugo koliko je osobi pomoć potrebna. Intenzitet podrške ovisi o trenutnim potrebama osobe. Mnogi su ljudi s iskustvom psihičke bolesti nakon otpusta iz bolnice ostaju bez podrške i izolirani često odustaju od svojih ciljeva jer ne vjeruju da ih mogu ispuniti, što predstavlja rizik za ponovnu pojavu bolesti i hospitalizaciju. *Casemanagment* pruža podršku osobi u njezinu svakodnevnom okruženju smanjujući broj hospitalizacija i pomažući joj da bude socijalno uključena u sredinu u kojoj prirodno želi živjeti. U radionici donosimo informacije o načinu rada *case managera* i mobilnoga rehabilitacijskog tima.

## TKO SU PEER STRUČNJACI

---

Peer stručnjaci su osobe koje su same prošle iskustvo psihičke bolesti i oporavka, te su posebno educirane da vlastitim iskustvom kroz empatiju i podršku pomažu drugima koji prolaze kroz isto iskustvo. Na temelju osobnog iskustva bolesti *peer* stručnjaci razumiju kako izgleda anksioznost, psihoza, depresija, hospitalizacija, stigma i svojim primjerom pokazuju da je oporavak moguć. Oni pomažu osobi u procesu oporavka kako bi prepoznala svoje snage, izradila plan oporavka i postala aktivan sudionik vlastitog oporavka. *Peer* stručnjak je novo zanimanje u službama za mentalno zdravlje Republike Hrvatske. U radionici razgovaramo o načinima podrške koju pružaju *peer* stručnjaci kao ravnopravni članovi multidisciplinarnog tima stručnjaka.

## ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

---

Zdravi stilovi života važni za mentalno zdravlje odnose se na svakodnevne navike i ponašanja koja podržavaju stanje dobrog osjećanja, psihološku otpornost i dobro tjelesno zdravlje. Uključuju dobar san, zdravu prehranu, tjelesnu aktivnost, upravljanje stresom, kvalitetne odnose, smisljeni dnevni raspored i smisljene aktivnosti poput posla, hobija i organiziranja slobodnog vremena. Na radionicama govorimo o važnosti zdravih stilova života za mentalno i tjelesno zdravlje i izrađujemo osobni plan aktivnosti.

## PODRŠKA ZA OBITELJ OSOBE S ISKUSTVOM MENTALNOG POREMEĆAJA

---

Psihosocijalna podrška usmjerena na obitelj pomaže njezinim članovima da postanu saveznici u oporavku bliske osobe s iskustvom psihičke bolesti. Cilj je da članovi obitelji razumiju bolest, nauče pružati podršku koja pridonosi oporavku, primjenjuju učinkovitu komunikaciju, a istovremeno dobiju podršku za vlastite teškoće koje proizlaze iz brige za bližnjega. Obitelj je prirodna mreža podrške koja može primijetiti prve simptome bolesti, pomoći u traženju pomoći i doprinijeti oporavku, međutim ostavljena bez podrške

može biti izvor stresa, a time i rizika za pogoršanje. Članovi obitelji osobe s iskustvom psihičke bolesti također često osjećaju velik emocionalni teret, pa su izloženi riziku za pogoršanje vlastitog zdravlja. U radionicama s obitelji radimo na edukaciji o bolesti, liječenju i poticanju oporavka, otklanjanju stigme, učimo i vježbamo kako ostvariti dobru komunikaciju i prevenirati sagorijevanje.

## **MREŽA PODRŠKE I SOCIJALNO UKLJUČIVANJE**

---

Socijalna uključenost označava aktivnu participaciju osoba s iskustvom mentalnog poremećaja u svim aspektima društvenog života, uključujući obrazovanje, tržište rada, kulturne sadržaje, međuljudske odnose i aktivnosti slobodnog vremena. Mreže podrške su pojedinci i organizacije koje osobi pružaju emocionalnu, praktičnu, psihološku i socijalnu podršku – obitelj, bliski prijatelji, stručnjaci, *peer* stručnjaci, susjedi, poslodavci, udruge, crkvene i lokalne zajednice, internet zajednice i grupe podrške. Mreža podrške i socijalna uključenost smanjuje osamljenost i izolaciju, potiče ravnopravnost u ulozi građanina te povećava otpornost na stres čime se potiče oporavak i sprječava ponovna pojava bolesti. U radionici pomažemo osobama s iskustvom mentalnog poremećaja da otkriju u koje aktivnosti žele biti uključene i s kim žele biti povezani te im informacijama ili organiziranom podrškom pomažemo da taj plan i ostvare.

## **POMOĆ KOD SUICIDALNIH MISLI SPRJEČAVANJE SUICIDALNOG PONAŠANJA**

---

Suicidalne misli često se pojavljuju u kriznim situacijama, a pravodobna reakcija ključna je kako bi se spriječio razvoj suicidalnog ponašanja. U radionici razgovaramo o uzrocima suicidalnih misli, rizičnim i zaštitnim čimbenicima i planu prevencije suicidalnog ponašanja te o izradi osobnog plana zaštite od suicida, kao i o pronalaženju dostupnih izvora pomoći.

## **POMOĆ KOD AGRESIVNOG PONAŠANJA DEESKALACIJA – UMIRIVANJE UZNEMIRENIH OSOBA**

---

Agresivno ponašanje ozbiljno je stanje koje može imati različite uzroke te zahtijeva pravovremenu i promišljenu reakciju kako bi se spriječile neželjene posljedice. Deeskalacija je način komunikaciji s uznemirenim ili agresivnim osobama u kojem se koriste verbalne i neverbalne vještine kako bi se smanjila uznemirenost i preveniralo agresivno ponašanje ili smanjila eskalacija agresije. Cilj je pomoći ljudima da uspostave kontrolu nad svojim ponašanjem. Sudionici u radionici upoznaju uzroke agresivnog ponašanja, uče prepoznati rane znakove agresivnog ponašanja, razvijaju metode samopomoći i izrađuju plan za sprječavanje ponovne epizode agresivnog ponašanja te uče bolje kontrolirati emocije. U radionici provodimo vježbe komunikacije koja umiruje i pomaže u uspostavljanju kontrole ponašanja.

## **RADIONICA ZA BOLJU KOMUNIKACIJU STRUČNJACI - OSOBA S ISKUSTVOM MENTALNOG POREMEĆAJA - OBITELJ**

---

Dobra komunikacija između stručnjaka, osoba s iskustvom mentalnog poremećaja i članova njihove obitelji znatno povećava izgleda za oporavak. U ovoj radionici zajedno identificiramo prepreke za dobru komunikaciju i iznosimo modele komunikacije koji pomažu u postizanju oporavka.

Napomena: Termini „mentalni poremećaj“ i „psihička bolest“ u ovom tekstu imaju isto značenje.



Program Akademije oporavka Klinike za psihijatriju Vrapče  
sufinancira Grad Zagreb

# OPORAVKA