



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



A joint initiative from



Jak si udržet zdraví a duševní pohodu: osobní plán pro rodinu, blízké a přátele

Julie Repper, Rachel Perkins, Sara Meddings

ve spolupráci se **Sussex Partnership NHS Foundation Trust**
a regionálními poskytovateli služeb

Materiál byl laskavým svolením autorů přeložen z anglického originálu **A personal health and wellbeing plan for family, friend and carers**

<https://imroc.org/resources/personal-health-wellbeing-plan-family-friends-carers/>

v rámci projektu **Podpora rodinných příslušníků duševně nemocných pacientů psychiatrických lůžkových zařízení (CZ.03.2.60/0.0/0.0/18_088/0010703)**

<http://www.cmhcd.cz/centrum/co-delame/>



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

ÚVODEM

Pokud poskytujeme podporu blízkému člověku, který se potýká s obtížemi v oblasti duševního zdraví, pravděpodobně to do značné míry ovlivní i náš život a můžeme se snadno cítit přetížení. Většinou totiž máme tendenci myslet především na potřeby svých blízkých, a tak trochu zapomínáme sami na sebe. Taková situace ale neprospívá ani jim, ani nám. Naše vlastní zdraví a duševní pohoda jsou totiž stejně důležité.

Mnoha lidem se osvědčilo, když si sestavili plán, jak se při péči o svého blízkého starat sami o sebe. Tato brožura by vám měla pomoci si svůj vlastní plán vytvořit.

Najdete zde návrhy a nápady na to, o čem přemýšlet, pokud si chcete sestavit plán, jak si udržet pohodu a duševní zdraví – nemusíte se ho ale držet doslova. Každý člověk se může rozhodnout sám, jaký plán si vytvoří. Každému pomáhá něco jiného. Udělejte si tedy takový plán, který bude vyhovovat právě vám.

Plán si můžete vypracovat sám/a, anebo někoho požádat, aby ho s vámi prošel. Může to být někdo z vašich přátel, člověk s podobnou zkušeností s péčí o někoho blízkého, anebo odborník z oblasti péče o duševní zdraví. Nespěchejte a zaměřte se na oblasti, které jsou pro vás podstatné a které vám pomáhají. Také nemusíte plán sestavit celý najednou.

Nabízíme několik oblastí, nad kterými může být přínosné se zamyslet:

Vlastní silné stránky a možné zdroje podpory

Běžně se zaměřujeme spíše na to, co je negativní, co nám působí stres. Občas je ale dobré najít rovnováhu a uvědomit si i to pozitivní. To znamená například připomenout si vlastní silné stránky a všechno, co pro svého blízkého děláme, abychom mu byli oporou; ale také to, jak nám samotným pomáhají lidé okolo nás – včetně člověka, o kterého pečujeme. Užitečné bude například zamyslet se nad tím, na koho se můžeme obrátit v případě, že nastane nějaká náročná situace.

Plán, jak si udržet zdraví a duševní pohodu

K udržení duševní pohody může pomoci, když si vytvoříme dobré návyky a budeme mít na paměti, že máme sami o sebe pečovat a dělat to, co máme rádi. To znamená věci, které jsou pro nás osobně důležité a na které si chceme udělat čas, ale i věci, které potřebujeme dělat pro to, abychom se cítili dobře.

„Nástroje první pomoci“ pro zdraví a duševní pohodu

Vše, co můžeme udělat pro obnovu duševní rovnováhy, když na nás přijde rozrušení, hněv, pocity bezmoci či stres. Tak, jako máme lékárničku, když potřebujeme ošetřit poranění na těle, je stejně důležité mít něco podobného i pro šrámy a poranění na duši. Ty mohou být způsobeny i stresem a napětím, které nám narušují psychickou pohodu.

Plán, jak se vypořádat s náročnými situacemi a se vším, co nás vyvádí z míry

Některé situace v životě dokážeme předvídat a připravit se na to, co dělat, když nastanou. Můžeme si vyhledat informace, naplánovat si strategie, jak tyto situace lépe zvládnout, a promyslet si, co uděláme, když nás něco vyvede z rovnováhy, něco nás rozzlobí nebo rozruší, aby se nás takové situace tolik nedotýkaly a abychom se na ně dívali s větším nadhledem.

Plán, co dělat, když je toho na nás už příliš

Každý z nás má někdy dny, kdy se všechno zdá být dvakrát tak náročné. Pak se špatné věci snadno stupňují, vyhrocují, proto je důležité přemýšlet o tom, co pro sebe v takovém období můžeme udělat, aby se vše zase „usadilo“. Každý se někdy dostáváme do situace, kdy už máme všeho dost, máme pocit, že už nic nezvládneme, a chuť se vším praštit. Je dobré naučit se včas rozpoznat, že už toho na nás začíná být příliš – někdy si toho dříve než my sami všimne naše okolí. Je důležité zamyslet se nad tím, co můžeme v takové situaci udělat, abychom ji zvládli, a možná je to také čas, kdy je dobré požádat někoho o pomoc. To nemusí být úplně jednoduché, ale pokud chceme být i nadále oporou pro blízkého člověka, který potřebuje naši péči, je to nezbytné.

Plán, co dělat, když nastane krize nebo propadnu panice

Každý z nás se může někdy dostat do situace, kdy propadne panice nebo přijde akutní krize. Může to být v souvislosti s propuknutím krize u člověka, o kterého pečujeme, nebo v nás tento stav vyvolá jakákoli jiná situace, která s ním ani nemusí nutně souviset. Život může být stresující i bez starostí navíc spojených s odpovědností a péčí o druhého. Pro takovou chvíli je dobré mít předem promyšleno, komu zavolat, kde jinde požádat o pomoc a podporu, a mít připravený seznam takových telefonních čísel.

Může být užitečné, když si svůj plán projdete s někým, komu důvěřujete, s pracovníkem služeb péče o duševní zdraví a s blízkým, o kterého pečujete. Když budou vědět, co se s vámi děje a co vám pomáhá, mohou vám v případě potřeby včas pomoci problematickou situaci rychleji překonat.

Nezapomínejte, že všechny tyto plány jsou pracovní verze, která se neustále vyvíjí, tedy že s tím, jak budete časem získávat další zkušenosti, můžete i svůj plán kdykoli dále doplňovat a upravovat.

MOJE SILNÉ STRÁNKY A ZDROJE PODPORY

Moje silné stránky a čeho si na sobě nejvíc cením

Tato část je hodně osobní. Pokud je to pro vás na začátek příliš náročné, můžete se k ní vrátit později.

Co dělám, abych byl/a svému blízkému oporou

To může zahrnovat praktické věci, jako je pomoc s rozpočtem či s hledáním bydlení; povídání si po telefonu; to, že jste mu k dispozici, když potřebuje; finanční podpora; podpora jeho samostatnosti a nezávislosti; to, že sledujete, jak se mu daří apod.

Konkrétní věci, které chci probrat s pracovníky služeb, případně s dalšími lidmi, aby jejich pomoc byla co nejefektivnější

Určitě jsou věci, které o svém blízkém víte jen vy, včetně toho, co mu pomáhá udržet se v optimálním duševní kondici, případně jaké jsou u něj časně příznaky relapsu onemocnění. Zde si je můžete sepsat a později si o nich promluvit s pracovníky, s nimiž je váš blízký v kontaktu. Bude tak o nich vědět i někdo další a nebudete na ně muset pamatovat jen vy sami.

Jak člověk, o kterého pečuji, dokáže pomoci mně

I lidé s duševním onemocněním umí podpořit své blízké a přátele, např. mohou nabídnout praktickou pomoc s domácími pracemi, využít vlastní odborné znalosti a dovednosti, přispět finančně anebo nabídnout emoční podporu nebo prostě jen naslouchat. Příležitost zapojit se a být užitečný přirozeně dává dobrý pocit a zvyšuje člověku sebevědomí.

Jak mě podporují ostatní a co z toho mi nejvíc pomáhá

Např. partner, přátelé, sousedé, kolegové v práci, pracovníci služeb péče o duševní zdraví.

S kým si mohu promluvit, když je toho na mě příliš

V různých typech náročných situací si můžeme promluvit s různými lidmi, tj. buď přímo se svým blízkým, o kterého pečujeme, nebo s partnerem, rodinou, s přáteli, s dalšími lidmi, kteří jsou v podobné situaci, s kolegy v práci, s profesionály péče o duševní zdraví.

Jaké další zdroje mám k dispozici

Sem můžete zahrnout další zdroje podpory jak ve vztahu k duševnímu zdraví, tak i v jiných oblastech života – další lidi, struktura a systém podpory v zaměstnání, dostatečné úspory na to, abychom si mohli dopřát dovolenou a odpočinek, duchovní podporu apod.

MŮJ PLÁN, JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ POHODU

Co bych měl/a dělat pravidelně, abych si udržel/a pohodu a nadhled

Například pořádně se nasnídat, dopřát si pravidelně hodinku pro sebe, abych si mohl/a číst, zacvičit si, vyhradit si čas na domácí práce, promluvit si s přáteli...

Co ještě je pro mě důležité kromě toho, že pečuji o svého blízkého a dávám mu podporu

Zamyslete se nad tím, co vás baví a co je pro vás důležité: např. volnočasové aktivity, koníčky, práce/kariéra, náboženské/duchovní aktivity, společenské aktivity, čas pro sebe...

JAK TYTO VĚCI ZAŘADÍM DO SVÉHO PROGRAMU A S ČÍM BUDU PŘÍPADNĚ POTŘEBOVAT POMOC?

	Kdy budu dělat to, co je nutné, a kdy to, co je důležité pro mě osobně	Potřebuji s tím nějak pomoci? (Jak konkrétně, od koho?) Můžete požádat o pomoc někoho z přátel nebo příbuzných, možná může pomoci i váš blízký, o kterého pečujete, nebo to na chvíli zvládne sám bez vás?
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota		
Neděle		

MOJE „NÁSTROJE PRVNÍ POMOCI“ PRO ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ POHODU

Co mohu v daném okamžiku udělat pro obnovení své duševní pohody a rovnováhy, když na mě přijde rozrušení, hněv, pocity bezmoci či stres...

Například dát si šálek čaje, odejít z vyhocené situace (jít se projít ven, ale stačí např. i odejít z místnosti, třeba i na toaletu, abyste měli chvíli klid sami pro sebe), zavolat kamarádovi/kamarádce, myslet na něco, na co se těším, například oblíbený televizní program, pustit si hudbu, zacvičit si relaxační cviky, dát si horkou koupel...

MŮJ PLÁN, JAK SE VYPOŘÁDAT S NÁROČNÝMI SITUACEMI A SE VŠÍM, CO MĚ VYVÁDÍ Z MÍRY

<p>Co mě dokáže zranit, rozzlobit, znejistit nebo vyděsit</p> <p>a. Chování člověka, o kterého pečuji: např. když je ke mně „hrubý“, nechává nepořádek v kuchyni, celý den se „jen povaluje a nic nedělá“...</p> <p>b. Systém péče o duševní zdraví: nedostupnost potřebných služeb, dlouhé čekací lhůty, nedostatek informací, komunikace s odborníky apod.</p> <p>c. Další okolnosti: např. neshody s partnerem, problémy v domě či v domácnosti, nedostatek financí, stres v zaměstnání...</p>	<p>Co mohu udělat v náročných situacích, aby mě příliš nezatěžovaly, a jaké mám možnosti jejich řešení?</p> <p>Co se vám už v minulosti osvědčilo? Co vám pomohlo? Možná můžete využít něco z toho, co už máte v „nástrojích první pomoci“? Možná byste jen potřebovali mít více informací o symptomech duševní nemoci nebo o systému psychiatrické péče. Nebo se zeptejte někoho, komu důvěřujete, co by vám doporučil.</p>

MŮJ PLÁN, CO DĚLAT, KDYŽ JE TOHO NA MĚ PŘÍLIŠ

<p>Jak poznám, že toho na mě začíná být příliš</p> <p>Například když se cítím nezvykle unavený/á, popuzený/á nebo přecitlivělý/á, když mám potíže s usínáním nebo se v noci probouzím, když si dělám starosti, moc přemýšlím, jde na mě sklíčenost a beznaděj, nemám chuť k jídlu nebo se naopak přejídám, piji alkohol víc než obvykle, zneklidňují mě věci, které mi obvykle nevadí...</p>	<p>Co mohu udělat pro to, abych zůstal/a v pohodě</p> <p>Co se mi už dříve osvědčilo? Například svěřit se rodině nebo přátelům, zařídit si věci tak, abych si mohl/a odpočinout, omezit některé aktivity, sepsat si seznam věcí, které je třeba udělat, připomenout si, že jsem už v minulosti zvládl/a náročnější situace, uvědomit si, v čem jsem silný/á a co se mi daří, udělat si něčím radost...</p>	<p>Co mohou udělat ostatní, aby mi pomohli? Kdo?</p> <p>Například požádat někoho z přátel nebo příbuzných, aby na čas převzali některou z mých povinností, navštívit praktického lékaře nebo se obrátit na odborníka, aby mi poradil, ale i požádat o pomoc přímo svého blízkého, o kterého pečuji. Lidé z vašeho okolí vás také mohou sami upozornit, že se s vámi něco děje, i když si zatím sami neuvědomujete, že už toho na vás začíná být příliš.</p>

MŮJ PLÁN, CO DĚLAT, KDYŽ NASTANE KRIZE NEBO PROPADNU PANICE

Když má krizi člověk, o kterého pečuji

Přemýšlejte o tom, na koho se můžete obrátit s žádostí o pomoc, a sepište si níže seznam s telefonními čísly. Může to být služba poskytující podporu lidem s duševním onemocněním ve vašem okolí, klíčový pracovník (case manager) nebo další pracovníci služeb, které váš blízký využívá, ošetřující psychiatr, praktický lékař, krizová linka, charita, někdo, kdo také pečuje o blízkého s duševním onemocněním, případně někdo z přátel, kdo vám nabídne, že mu v případě potřeby můžete zavolat.

Má váš blízký, o kterého pečujete, sestavený vlastní plán zotavení, případně krizový plán či plán prevence relapsu?

Komu mohu zavolat: (včetně telefonních čísel)

Co dalšího mohu udělat

Když jsem v krizi já sám/sama

Přemýšlejte o tom, na koho se můžete obrátit s žádostí o pomoc ve věcech, které vás v současné situaci neúměrně zatěžují – mohou to být stejní lidé, které jste si sepsal/a výše, ale i někteří další. Pro různé krizové situace to mohou být různí lidé.

Komu mohu zavolat: (včetně telefonních čísel)

Co dalšího mohu udělat

UŽITEČNÉ KONTAKTY

Přehled byl se souhlasem autorů pozměněn tak, aby byl využitelný pro zájemce o další informace a podporu v České republice. Odkazy jsou platné v době vydání tohoto materiálu (červen 2020).

S celostátní působností

Organizace pro rodinné příslušníky a blízké

Sdružení pečujících pro duševně nemocné ČR	http://www.spdn-cr.org/
Sympathea	http://www.sympathea.cz/

Další užitečné odkazy

<http://www.cmhcd.cz/stopstigma/uzitecne-odkazy/>

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví	http://www.cmhcd.cz/centrum/uvod/
	http://www.cmhcd.cz/stopstigma/poradna/
Dialogos	https://www.dialogos.cz/
Lidé mezi lidmi	https://www.lidemezilidmi.cz/
Mindset	https://www.muymindset.cz/
Otevřený dialog	http://www.otevrenedialogy.cz/
Psychiatrická rehabilitace	http://www.psychiatrickarehabilitace.cz/
Slyšení hlasů	http://www.slysenihlasu.cz/
Vida	http://www.vidacr.cz/
Zotavení	https://www.zotaveni.cz/

Regionální

Databáze komunitních služeb	http://dks.greendoors.cz/
Interaktivní mapa specializovaných psychiatrických a psychologických pracovišť	http://www.psychiatrickarehabilitace.cz/mapa/
Mapa služeb	https://www.muymindset.cz/mapa-sluzeb/
Přehled psychosociálních služeb	http://www.adresar.vidacr.cz/
Registr sociálních služeb	http://iregistr.mpsv.cz/socreg/

Mezinárodní

Eufami	http://eufami.org/
--------	---

Poskytovatelé služeb v místě vašeho bydliště:

Organizace/tým, které poskytují péči vašemu blízkému:

Krizové linky:

Jiné: