

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: *Proces v práci se skupinou*

Hodnocení	Screening potřeb skupiny a prostředí: <ul style="list-style-type: none">- identifikace potřeb skupiny- u každého člena skupiny: ověření anamnestických informací, hodnocení pomocí standardizovaných nástrojů, konzultace s multidisciplinárním týmem
	Profil výkonu zaměstnávání: <ul style="list-style-type: none">- rozhovory se členy skupiny- hledání zájmů, potřeb a priorit členů skupiny
	Analýza výkonu zaměstnávání: <ul style="list-style-type: none">- provedení analýzy činnosti- posouzení výkonu v kontextu skupiny- posouzení individuálních potřeb: oblast výkonu zaměstnávání, výkon činnosti, faktory klienta- analýza dopadu individuálního výkonu na skupinu
	Sloučení informací a evaluace procesu: <ul style="list-style-type: none">- přezkoumání a sjednocení informací za účelem výběru společných výsledků- přezkoumání a sjednocení informací týkajících se každého člena skupiny a možného dopadu jeho výkonu zaměstnávání na výkon skupiny
Intervence	Vývoj plánu intervence: <ul style="list-style-type: none">- určení cílů skupiny- určení požadovaných výstupů jednotlivých intervencí pro práci se skupinou- stanovení formy evaluace a nástrojů hodnocení skupiny
	Intervence nebo realizace skupinového programu: <ul style="list-style-type: none">- provedení intervence nebo skupinového programu zaměřeného na specifický kontext skupiny a výkon zaměstnávání
	Přezkoumání intervence a průběžná evaluace: <ul style="list-style-type: none">- přehodnocení a hodnocení reakcí jednotlivých členů- zhodnocení pokroku směrem k cílům a výsledkům skupiny

	<ul style="list-style-type: none"> - upravení plánu podle potřeb - zhodnocení efektivity programu - zhodnocení dosažení stanovených cílů
Výstupy	<p>Výstupy skupiny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využití informací k posouzení pokroku vzhledem k cílům skupiny - identifikace změn ve výkonu zaměstnávání jednotlivých členů skupiny a skupiny jako celku
	<p>Změna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - facilitace členů skupiny k posunu od jedné životní role nebo zkušenosti k jiné <ul style="list-style-type: none"> - přechod do jiné péče - přechod mezi poskytovateli péče - přechod do nového programu
	<p>Ukončení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukončení péče po dosažení krátkodobých a dlouhodobých cílů skupiny - realizace plánu na podporu výkonu zaměstnávání po propuštění

Příloha č. 2: Závěrečné hodnocení - dotazník

Závěrečné hodnocení

Hlavní téma: Organizování času

	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
Téma mi přišlo zajímavé.				
Téma mi pomohlo uvědomit si, jak velký vliv má životní styl na mé zdraví.				
Terapie měly dobrou strukturu.				
Měli jsme dostatek času k diskusi.				
Terapie trvaly dostatečně dlouho.				
Chystám se udělat změny v mém životním stylu.				
K plánování změn bych ještě potřeboval pomoci.				
Za nejpřínosnější část považuji:				
Za nejméně přínosnou část považuji:				
Můj návrh pro vylepšení terapie:				
Kolik terapií jste se mnou absolvoval/a? Zkuste vyjmenovat.				

Příloha č. 3: *Hodnotící stupnice skupinové participace*

	Nikdy	Občas	Většinou	Vždy
Zapojuje se do aktivit s minimálním pobízením.				
S minimálním pobízením se věnuje aktivitě po celou dobu.				
Využívá vhodnou neverbální komunikaci (oční kontakt, výraz obličeje, řeč těla).				
S minimálním pobízením zahajuje komunikaci (ptá se, vznáší připomínky, odpovídá na otázky atd.).				
S minimálním pobízením převezme iniciativu v úkolu nebo aktivitě (když přijde na řadu; poslouchá a mluví, půjčuje pomůcky atd.).				
Zapojuje se manuálně (ruku v ruce na dané komponentě), pokud je to relevantní, s minimálním pobízením.				
S minimálním pobízením udržuje soustředění na činnost.				
S minimálním pobízením spolupracuje s ostatními (vyhýbá se hádkám, pomáhá ostatním, toleruje jiné názory atd.).				
V případě potřeby řeší problémy s minimálním pobízením.				
Zapojuje se přiměřenou mírou energie s ohledem na kontext skupiny.				
Ve skupině vystupuje (vhodným oblečením, upraveností, čistotou atd.).				
Chová se ohleduplně a v souladu se zajištěním bezpečí (zůstává klidný, s nebezpečnými pomůckami manipuluje opatrně atd.) s minimálními podněty od terapeuta.				

Příloha č. 4: Role

Role zaměřené na úkol:

1. Iniciátor	přichází s novými nápady, které se vztahují k problému nebo jeho řešení
2. Hledač informací	klade důraz na fakta a informace od ostatních
3. Hledač názorů	vyzývá k vyjádření postojů, pocitů a soudů k diskutovaným myšlenkám
4. Poskytovatel informací	poskytuje potřebné informace na základě svých znalostí a zkušeností
5. Poskytovatel názorů	vyjadřuje postoje, pocity a hodnotové soudy k diskutovaným myšlenkám
6. Zpracovatel	vyjasňuje a rozpracovává názory předložené ostatními
7. Koordinátor	integruje informace přicházející ze skupiny
8. Kormidelník	usměrňuje diskusi a vrací jí k tématu, když se skupina odchýlí
9. Hodnotící kritik	používá standardy k hodnocení výsledků skupiny
10. Hybatel	povzbuzuje skupinu, aby jednala
11. Procedurální technik	stará se o rutinní úkoly, jako například zajištění materiálu a zásob
12. Zapisovatel	zaznamenává aktivity skupiny a poznámky ze schůzek

Role zaměřené na budování a udržování skupiny:

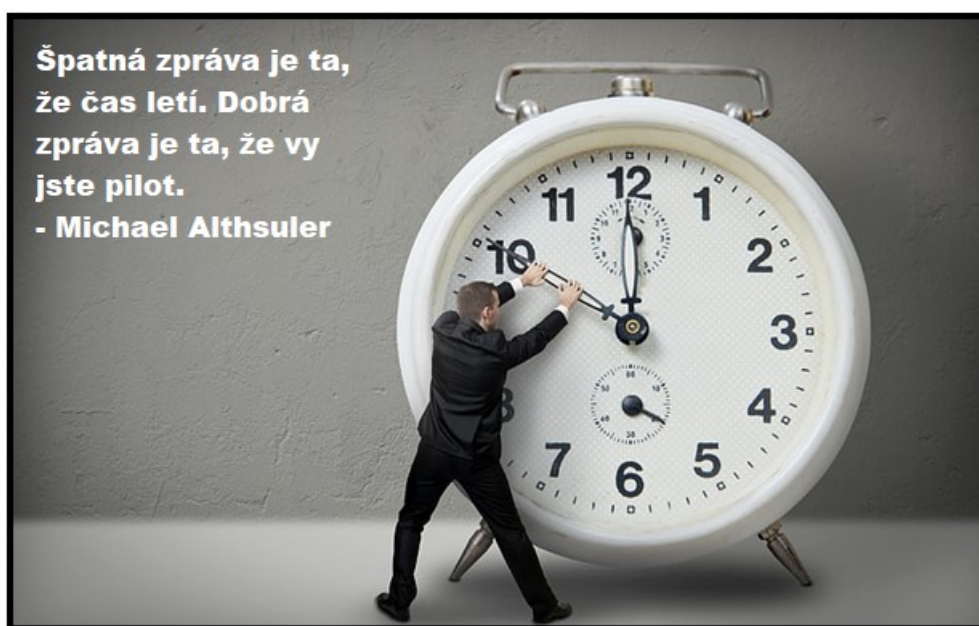
1. Povzbuzovatel	povzbuzuje ostatní, aby se zapojili
2. Mediátor	pokouší se řešit konflikty mezi členy skupiny
3. Hledač kompromisů	nabízí členům, kteří jsou v konfliktu, oboustranně přijatelná řešení
4. Strážný	reguluje komunikaci tak, aby se všichni mohli vyjádřit
5. Normovač	určuje standardy a termíny skupinových aktivit
6. Pozorovatel	objektivně komentuje atmosféru a interakce ve skupině
7. Stoupenec	přijímá myšlenky ostatních a přidává se k většině

Role zaměřené na sebe:

1. Agresor	snaží se prosadit tím, že napadá ostatní
2. Brzdíč	pokouší se brzdit aktivity skupiny a odmítá jít se skupinou
3. Hledač uznání	pokouší se vyzdvihovat vlastní úspěchy, aby získal pozornost
4. Zpovědník	využívá skupinu k vypořádání s osobními problémy
5. Playboy	vtipkuje a odvádí pozornost od úkolu
6. Vládce	snaží se skupinu ovládnout
7. Hledač pomoci	snaží se vyvolat soucit vyjadřováním vlastní nejistoty nebo neschopnosti
8. Obhájce vlastních zájmů	donekonečna prosazuje vlastní přání

MŮJ PRACOVNÍ SEŠIT

Organizování času



Jméno: _____

Tento pracovní sešit slouží jenom Vám. Buďte k sobě upřímní, protože nikdo jiný se informace z tohoto sešitu nemusí dozvědět.

Právě teď získáváte příležitost k tomu, abyste zlepšili kvalitu svého života. Cílem tohoto programu je naučit se efektivně využívat svůj čas. Budete se učit, jak aktivity plánovat, jak určovat priority a proč je důležité si dělat čas pro sebe. Dozvíte se, jak tyto vzorce ovlivňují váš blahobyt a zdraví.

Plánování času je velmi přínosné, protože naše denní rytmy si snadněji navyknou na plán, který se děje pravidelně každý den. Když plánujeme, věci se spíše uskuteční tak jak chceme. Čas si rozdělujeme podle našich potřeb sebezpečí, produktivity a volného času. Každý si musí přizpůsobovat svůj denní plán podle vlastních potřeb.

„Všechno, co se nám má dělat s lehkostí, se nejprve musíme naučit dělat s důkladností.“
Samuel Johnson, anglický slovníkář a literát

Denní aktivity tvoří komplex, ve kterém rozlišujeme čtyři hlavní kategorie:

Sebezpečí: Sebezpečí zahrnuje takové aktivity, které udržují fyzickou a duševní kondici. Patří sem: jezení, holení, použití toalety, sexuální život, užívání léků nebo hygiena.

Produktivita: Produktivní činnosti jsou ty, které poskytují příležitost přispět k sociální a ekonomické struktuře sebe samého, rodiny, komunity i širší společnosti. Patří sem: placená práce, dobrovolná práce, vedení domácnosti, rodičovství, hledání zaměstnání, domlouvání pohovorů, vaření, úklid, nakupování, mytí nádobí, nebo vzdělávání.

Produktivita představuje velkou část stráveného denního času u dospělých a poskytuje příležitost k získání řady výhod v oblasti zdraví a pohody, včetně: struktury dne; sociálního kontaktu a interakce; sociálního postavení a identity; osobního růstu a rozvoje; a platby nebo přijímání jiného zboží nebo zdrojů příjmů.

Volný čas: Volnočasové aktivity děláme s radostí vzhledem k jejich relativní volnosti, spojené s možnostmi naplňování osobních hodnot, zájmů a preferencí. Všechny druhy volného času jsou nezbytné. Nadbytkem pasivního volného času se připravujeme o příležitosti k fyzické aktivitě, sociální interakci, zapojení se do rolí a dalším přínosům pro zdraví.

Aktivní volný čas zahrnuje činnosti, které vyžadují duševní nebo fyzickou energii a námahu: sportování, péče o domácí zvíře, navštěvování kina, prohlídku památek, řízení a cestování.

Pasivní volný čas zahrnuje činnosti, které nejsou charakterizovány významnou duševní nebo fyzickou námahou: poslech hudby, pletení, sledování televize, stolní hry a sbírání kolekcí.

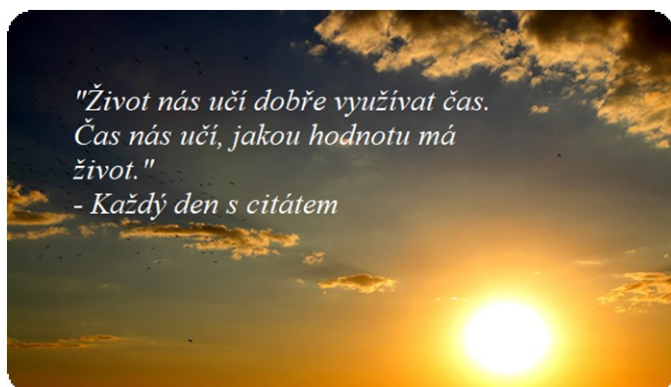
Společenský volný čas zahrnuje: hovory s přáteli, telefonování, pořádání večírků a schůzek.

Poslední je **odpočinek:** Lidé potřebují obecně 6 až 8 hodin spánku každou noc za účelem uzdravení a omlazení. Někteří potřebují krátké zdřímnutí i během dne.

Příloha č. 7: Závěrečná strana



- Správně a účinně naplánovaný čas vnáší do našeho života jistotu, pocit klidu, dobrý spánek a spokojenost sama se sebou.
 - Pravidelný denní režim prokazatelně působí jako ochrana před návratem příznaků duševní nemoci.
 - Při plnění povinností a úkolů vynakládáme energii. Čas věnovaný odpočinku můžeme chápat jako čas, kdy si „dobíjíme baterky“, tedy doplňujeme energii k dalším činnostem.
 - Aby měly dny přibližně stejnou strukturu, je dobré si stanovit tzv. „záchytné body dne“, které se opakují každý den, přibližně ve stejnou dobu: budíček, snídaně, oběd, večeře, ulehnutí ke spánku. Čas mezi těmito rituály zkuste každý den trávit trochu odlišně.
 - Večerní aktivity by měly být příjemné a klidné.
 - Každý večer si můžete dát chvílku na zhodnocení úspěšnosti jednotlivých činností a naplánovat si další den.
 - Můžete využít rozvrhy, které si vyvěsíte na nástěnku, elektronické diáře, mobilní i webové aplikace.
- Co užitečného zítra uděláte?
 - Budete sportovat?
 - Co bude Vaší odměnou?
 - Zahrnuje Váš víkend dostatek odpočinku?



Příloha č. 8: *Priority a organizování času – instrukce*

Priority a organizování času

Hlavní téma terapie: Máte kontrolu nad tím, jak trávíte svůj čas. Upřednostňování činností vám pomáhá zorganizovat si každý den.

Pomůcky: Magnetický flipchart nebo bílá popisovací tabule a popisovač

Pracovní listy:

- Každý den je nový začátek
- Zdravé udržování rovnováhy
- ABC času
- Dvoudenní plán nebo Třídenní plán

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
2 min	Orientace	[<i>Řekněte</i>]: Základním principem tohoto programu je myšlenka převzít zodpovědnost za vaše vlastní zdraví. To také rozšiřuje kontrolu nad vašim vlastním časem. Tento program je příležitostí k tomu si uvědomit, jaké činnosti byste chtěli dělat, jaké zdraví prospěšné činnosti byste si chtěli vyzkoušet, jaké povinnosti si možná budete chtít znovu osvojit a jaké radosti byste chtěli prožít. V tomto směru je plánování aktivit opravdu o řízení času.	
1 min	Objasnění	[<i>Řekněte</i>]: Dnes náš program bude obsahovat: - čtení, - zvažování vašich priorit a - tvoření plánu s důrazem na vaše přednostní aktivity.	
3 min	Rozehřátí	[<i>Zeptejte se</i>]: Jaké jsou výhody a nevýhody plánování a spontánnosti?	Plánované činnosti se spíše uskuteční tak jak chceme, ale můžeme být zklamaní, pokud se tak nestane. Plánování nám napomáhá být více proaktivní než reaktivní. Při tvoření plánu můžeme zahrnout přizpůsobování se

			situaci a reagovat spontánně. Pokud nemáme nic naplánovaného, možná nic neuděláme.
3 min	Praxe	[<i>Udělejte</i>]: Rozdejte pracovní listy: „ Každý den je nový začátek. “ (anonym) [<i>Řekněte</i>]: Přečteme tento text nahlas.	Čtení probíhá postupně nebo sborově.
3 min	Rozvaha	[<i>Řekněte</i>]: Máte někdo svůj oblíbený verš nebo citát, který k vám promlouvá? Zkuste vyjádřit hlavní myšlenku onoho verše vlastními slovy.	- „Carpe diem“, znamená, užijete dne. - Každý den je vzácný, proto ho využijte naplno. - Každý den bychom měli využít pro svůj přínos. - Vytězte z každého dne maximum. - Vy máte kontrolu nad tím, jak trávíte váš čas. Stanovení priorit vám pomůže využít čas efektivně.
3 min	Zobecnění	[<i>Zeptejte se</i>]: Podle čeho se rozhodujete, co stojí za vaše úsilí? Je to stejné pro každého člověka?	Čas si rozdělujeme podle našich potřeb sebezpečí, produktivity a volného času. Každý se musí rozhodnout podle sebe.
3 min	Aplikace	[<i>Zeptejte se</i>]: Jaká jedna aktivita, která je pro vás přínosná, se provádí v průběhu dvou dnů? Sdílejte váš názor s vaším sousedem.	
4 min	Orientace	[<i>Řekněte</i>]: Tento text je opravdu o vytváření toho nejlepšího možného využití našeho času. Co si myslíte, že je důležité a co si vybíráte, že budete dělat je opravdu na vás. [<i>Udělejte</i>]: Podívejme se na další cvičení: Zdravé udržování rovnováhy. [<i>Řekněte</i>]: Hlavním přesvědčením tohoto terapeutického programu je, že v životě dosáhneme	

		<p>pravděpodobněji větší spokojenosti, pokud máme rovnováhu mezi činnostmi: sebezpečí, produktivita a volný čas. Jak jsou tyto součásti provázané, názorně ukazuje toto schéma.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Tady je hlavní podstata každé části:</p> <p>Sebezpečí: zahrnuje základní aktivity, které vás provází celý den, jako oblékání se, stravování, péče o vzhled, vedení medikace a transport. Produktivita zahrnuje placenou a dobrovolnou práci, vedení domácnosti a rodiny a učení se.</p> <p>Volný čas zahrnuje zábavu, odpočinkové aktivity, sporty nebo aktivní zájmy a společenské aktivity.</p>	
8 min	Zkušenost	<p>[<i>Řekněte</i>]: Tady máte nástroj, který vám pomůže určit, co je pro vás důležité.</p> <p>[<i>Udělejte</i>]: Podívejme se na část: ABC času.</p> <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Vyplňte prosím tyto tři sloupce.</p> <p>Priorita A: Věci, které musím udělat.</p> <p>Priorita B: Věci, které jsou pro mě důležité udělat.</p> <p>Priorita C: Věci, které bych dělal/a, kdybych měl/a čas. Zkuste uvést alespoň 5 činností do každého sloupce.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Pokud chcete, můžete napsat vaše vybrané aktivity na tabuli.</p>	Pokud to bude možné, pacienti budou sdílet informace ve velké skupině.
3 min	Úvaha	<p>[<i>Řekněte</i>]: Teď se podívejte na to, co jste sepsali. Jsou některé položky ve více sloupcích? To značí, že je tato položka pro vás v životě velmi důležitá. Zahrnuli jste činnosti ze všech kategorií: volný čas, sebezpečí, produktivita?</p>	

5 min	Zobecnění	<p>[<i>Řekněte</i>]:</p> <p>1. Většina dospělých určuje své priority na základě srovnávání našich potřeb a povinností. Pamatujte ale, že pomoci druhým můžete až tehdy, pokud budete pracovat na svém zdraví. Co to znamená pro váš sloupec priority A?</p> <p>2. Jakákoliv činnost z oblasti sebepéče, produktivita a volný čas by mohla být vaší prioritou A podle toho jak hodnotíte vaše potřeby. Pamatujte ale, že dobré zdraví se odvíjí od dobré rovnováhy mezi složkami sebepéče, produktivita a volný čas. Co to říká o položkách v kategorii A?</p> <p>3. Co musíte udělat proto, abyste se ujistili, že vaše přednostní aktivity mohou probíhat?</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Máte někdy velkou chuť dělat věci z kategorie B, nebo C, místo kategorie A v rámci prokrastinace, nebo jenom odškrtnáte váš seznam? Pamatujte, že položky ve sloupci A děláte pro sebe, značí prioritu, která má přednost před prováděním dalších položek.</p>	<p>1. Potřebujeme, aby sebepéče byla hlavní prioritou.</p> <p>2. Naše priorita A by měla zahrnovat sebepéči, produktivitu a volný čas.</p> <p>3. Zavolat, udělat jednání, sjednat dopravu, nebo sdílet s okolím vaše přání.</p>
2 min	Aplikace	<p>[<i>Řekněte</i>]: Podívejte se zpět na vaše 3 sloupce. Udělejte hvězdičku vedle vašich hlavních priorit a dbejte na to, aby obsahovali položky ze všech třech částí: volný čas, produktivita a sebepéče v A sloupci.</p>	
5 min	Vyhodnocení	<p>[<i>Udělejte</i>]: Nyní se přesuneme na poslední část: Dvoudenní plán. Vložte položky do denního plánu a přehodnoťte je podle potřeby.</p>	<p>Sepsání plánu, ve kterém je vždy hlavní priorita ze všech oblastí sebepéče, produktivity a volného času; podle svého a terapeutického hodnocení.</p>

Převzato z: MCNAMARA, Mary and STRAATHOF, Theresa. *Coping Strategies to Promote Occupational Engagement and Recovery*. Ottawa: CAOT, 2017. ISBN 978-1-895437-96-6.

Příloha č. 9: Priority a organizování času – pracovní listy

Priority a organizování času

Každý den je nový začátek

Představte si, jaké by to bylo, kdybyste měli banku, která by převáděla na váš účet každé ráno 2.000.000 Kč...

Která by vás přenesla bez balancování ze dne na den...

Povolila by vám nemít žádné peníze na vašem účtu...

A každé ráno by smazala jakoukoliv částku denního dluhu...

Co byste dělali?

Vyzvedli si každou korunu? Samozřejmě!

Dobře, máte takovou banku. Jmenuje se ČAS.

Každé ráno vás dobíjí 2.000.000 sekundami.

Nezáleží na tom, jestli jste tento den úspěšně investovali, nebo prodělali.

Každou noc se ztráty smažou.

Dovoluje nám přečerpat.

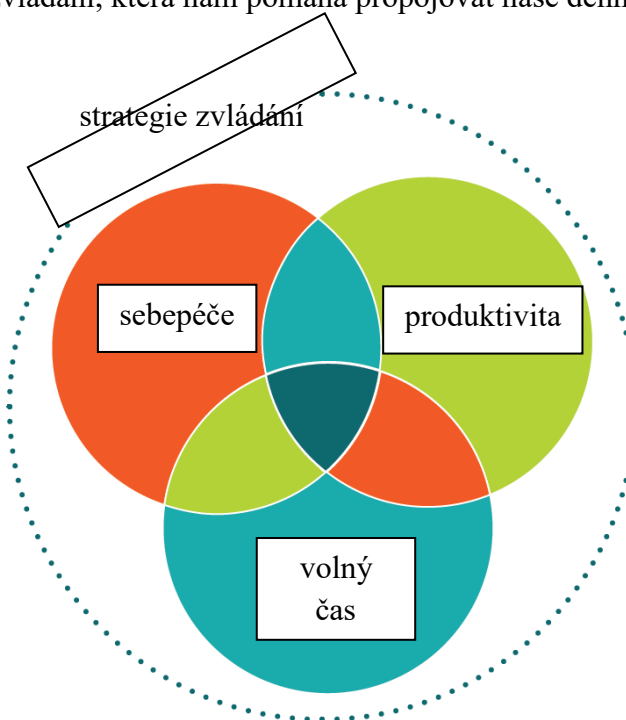
Každý den otevírá pro vás nový účet.

Je to na každém z nás, jak investovat tento vzácný fond hodin, minut a sekund a jak z něj dostat nejvyšší míru zdraví, štěstí a úspěchu.

-Anonym

Zdravé udržování rovnováhy

Tento náčrt ukazuje 3 protínající se kruhy uvnitř velkého kruhu. Tyto tři kruhy reprezentují udržování rovnováhy mezi sebepéčí, produktivitou a volným časem. Velký kruh reprezentuje strategii zvládnání, která nám pomáhá propojovat naše denní činnosti.



ABC času

Priorita A	Priorita B	Priorita C
<p>Aktivity, které musím udělat. Je absolutně nutné je mít hotové. <i>(měly by zahrnovat sebepéči, produktivitu, a volný čas)</i></p>	<p><i>Aktivity, které jsou pro mě důležité udělat.</i></p>	<p><i>Aktivity, které bych MOHL dělat, kdybych měl čas.</i></p>

Dvoudenní plán

Den 1	Den 2
Ráno	Ráno
Odpoledne	Odpoledne
Večer	Večer

Příloha č. 10: *Potřeby volného času a doplňkových aktivit – instrukce*

Potřeby volného času a doplňkových aktivit

Hlavní téma terapie: Mít ve svém životě dostatek volného času je jeden ze způsobů, jak o sebe pečovat. Čím více aktivitám se budete věnovat, tím více potřeb uspokojíte.

Pomůcky: magnetický flipchart, popisovač, časopisy, nůžky

Pracovní listy:

- Seznam potřeb volného času
- Překonávání překážek k realizaci volného času
- Dvoudenní plán

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
2 min	Orientace	[<i>Řekněte</i>]: Mít ve svém životě dostatek volného času je jeden ze způsobů, jak o sebe pečovat. Čím více aktivitám se budete věnovat, tím více potřeb uspokojíte.	
2 min	Objasnění	[<i>Řekněte</i>]: Dnešním programem je: - výběr obrázku, který představuje něco, co považujete za volnočasovou aktivitu, - vyplňování seznamu potřeb volného času a - tvorba plánu, který zahrnuje volný čas.	
5 min	Rozehřátí	[<i>Řekněte</i>]: Nyní prolistujte časopisy a vyberte si takový obrázek, který pro vás představuje volnočasovou aktivitu, a sdílejte ho ve skupině. [<i>Zeptejte se</i>]: Jak na vás tato aktivita působí? [<i>Řekněte</i>]: Existuje mnoho různých činností a mnoho důvodů, proč je lidé dělají. Každý z nás má jiné potřeby, které se snažíme uspokojit v rámci volnočasových aktivit.	Pacienti vyberou jeden obrázek a popíší, jakou volnočasovou aktivitu představuje.
5 min	Praxe	[<i>Udělejte</i>]: Rozdělte	

		<p>pracovní listy: Seznam potřeb volného času. <i>[Řekněte]:</i> Vyplňte první část samostatně. Nyní seřadte těchto pět položek od 1 – 5, přičemž 1 je pro vás nejdůležitější a 5 je pro vás méně důležitá.</p>	
5 min	Rozvaha	<p><i>[Řekněte]:</i> Pokud to bude možné, sdílejte prosím 5 vašich hlavních potřeb ve skupině.</p> <p><i>[Zeptejte se]:</i> Mohla by jedna činnost uspokojit všechny vaše volnočasové potřeby?</p> <p><i>[Řekněte]:</i> Volnočasové aktivity z tohoto seznamu jsou rozděleny do 4 kategorií:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. potřeba samoty, nečinnosti 2. potřeba fyzické aktivity 3. potřeba sociální aktivity 4. potřeba výzvy 	
10 min	Zobecnění	<p><i>[Udělejte]:</i> Rozdělte flipchart na 4 kvadranty, každý pro jednu kategorii potřeb.</p> <p><i>[Řekněte]:</i> Nyní se rozdělte do dvojic a vymyslete, jaké činnosti by uspokojily vaše výše uvedené potřeby.</p> <p><i>[Udělejte]:</i> Sepište nějaké potřeby – uspokojení na tabuli. Nechte pacientům chvíli, aby si prostudovali seznamy jiných dvojic.</p> <p><i>[Zeptejte se]:</i> Jaké překážky nám narušují splnění plánu volného času? Jaké máte strategie k překonání těchto překážek? Sdílejte ve skupině.</p>	Mezi překážky může patřit: nedostatek času a nedostatek peněz.

		<p>[<i>Udělejte</i>]: Nyní se podíváme na další cvičení: Překonávání překážek k realizaci volného času.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Přečtěte si tento text. Jsou v pracovním listu nějaké další strategie, které byste rádi použili k překonání překážek?</p>	
5 min	Aplikace	<p>[<i>Řekněte</i>]: Dokončete samostatně druhou polovinu pracovního listu Seznam potřeb volného času. Vedle žebříčku dopište činnosti, kterými uspokojíte vaše potřeby.</p>	
11 min	Vyhodnocení	<p>[<i>Udělejte</i>]: Posledním pracovním listem bude: Dvoudenní plán.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Vyplňte prosím váš dvoudenní plán a ujistěte se, že obsahuje alespoň jednu volnočasovou aktivitu podle vaší osobní potřeby.</p>	<p>Vzhledem k obrázkům z časopisů, které zobrazují volnočasové aktivity, malému poučení o rovnováze, potřebách volného času a diskuzi sepíší pacienti dvoudenní plán s alespoň jednou volnočasovou aktivitou tak, aby každá volnočasová aktivita byla připisována jedné osobní potřebě.</p>

Převzato z: MCNAMARA, Mary and STRAATHOF, Theresa. *Coping Strategies to Promote Occupational Engagement and Recovery*. Ottawa: CAOT, 2017. ISBN 978-1-895437-96-6.

Potřeby volného času a doplňkových aktivit

Seznam potřeb volného času

Proč si potřebujete udělat volný čas? Následující tabulka obsahuje některé důvody, proč se lidé účastní aktivit ve svém volném čase. Přečtěte si seznam a zaškrtněte pět hlavních důvodů, proč byste se rozhodli pro volnočasovou aktivitu. Jsou to potřeby, které naplňujeme volnočasovými aktivitami.

<p>Samota, nečinnost</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> užívání si klidu a pohody <input type="radio"/> uvolnění <input type="radio"/> užívání si soukromí 	<p>Sociální aktivita</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> přispívání mé komunitě <input type="radio"/> pomáhání druhým <input type="radio"/> mít společnost <input type="radio"/> setkávání se s různými lidmi <input type="radio"/> aktivity s mou rodinou
<p>Fyzická aktivita</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> být fyzicky aktivní <input type="radio"/> být zaneprázdněný <input type="radio"/> organizování a zahájení aktivit <input type="radio"/> cestování <input type="radio"/> sportování, cvičení 	<p>Výzvy</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> soutěžení <input type="radio"/> učení se něčemu novému <input type="radio"/> být kreativní <input type="radio"/> čelit výzvám <input type="radio"/> cítit se sebejistě

- Další důvody: _____

Nyní seřad'te těchto pět položek od 1 – 5, přičemž 1 je pro vás nejdůležitější a 5 je pro vás méně důležitá. Jak uspokojujete tyto potřeby?

Moje potřeby

Uspokojení těchto potřeb

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Překonávání překážek k realizaci volného času

Existují dva druhy překážek, které musíme řešit. **Vnější překážky** jsou vlivy, které se vymykají naší kontrole; jako je počasí a pracovní závazky. Možná bychom měli vymyslet „plán B“ pro případ, že by vnější události zasahovali do našeho „plánu A“. Mezi **vnitřní překážky** patří vlivy, které můžeme do značné míry ovlivnit: postoje, strategie řízení času, nebo dostatečnou znalost zdrojů překážek. Ty se projevují jako výmluvy, proč se nemůžeme účastnit volnočasových aktivit. Zde jsou některé uvedené:

„*Nemám čas.*“ To jen znamená, že něco jiného je pro vás důležitější než volnočasové aktivity. Možná je to tím, že váš čas je tak plný práce, studia nebo pečovatelských povinností, že už vám během dne nezbyvá žádný čas pro potěšení a odpočinek. Problém je v tom, že takový rozvrh, není udržitelný. Nakonec se vaše zdraví zhroutí. (Možná už se stalo.) Musíte si položit otázku: „*Co jsem ochoten odložit stranou, abych si udělal místo pro své potřeby?*“

„*Když dělám něco jen pro své vlastní potěšení, cítím se provinile.*“ Tento postoj se vrací k našemu základnímu přesvědčení o naší vlastní hodnotě. Pokud takto uvažujeme, znamená to, že někde hluboko v našem vědomí je přesvědčení, že **bychom neměli**, nebo si **nezasloužíme** cítit potěšení. Zpochybněte tuto myšlenku: „*Kdo říká, že bych neměl cítit potěšení?*“ „*Proč si to nezasloužím stejně jako kdokoliv jiný?*“ „*Co mám z toho pocitu viny?*“

„*Nemám dost peněz.*“ - Samozřejmě, některé aktivity jsou velmi drahé. Existují však i jiné, které jsou v určitých obdobích zdarma. Než abych řekl „*Když tohle dělat nemůžu, tak nebudu dělat nic.*“, uvažujte o tom, že můžete zkusit něco jiného, co umožňuje váš rozpočet – možná, že vyzkoušení něčeho nového otevře úplně novou oblast zájmu a potěšení.

„*Nesnáším dělat věci sám a nemám s kým jít.*“ Požádejte někoho, aby to udělal s vámi! Nebo pokud neznáte nikoho, koho byste se zeptali, zvažte vstup do nějakého klubu, studijní skupiny, nebo účast na veřejné společenské akci. Až se tam dostanete, představte se ještě jedné osobě – příště tam **budete** znát někoho dalšího.

„*Město moc dobře neznám. Jak zjistím, kde si mohu odpočinout?*“ Zajděte do knihovny – vždy vystavují komunitní informace a nabízejí publikace a noviny inzerující akce, přednášky a rekreační aktivity. Podívejte se on-line na oficiální webové stránky vašeho okolí a hledejte odkazy na parky a rekreační oblasti. Obchody, které prodávají materiály nebo vybavení související s vaším zájmem (například řemeslné, hudební, nebo sportovní obchody), budou pravděpodobně také zveřejňovat informace o událostech v okolí. Místní školy často pořádají akce, kurzy a kluby. Projděte si telefonní seznam, noviny a obecní vývěsky.

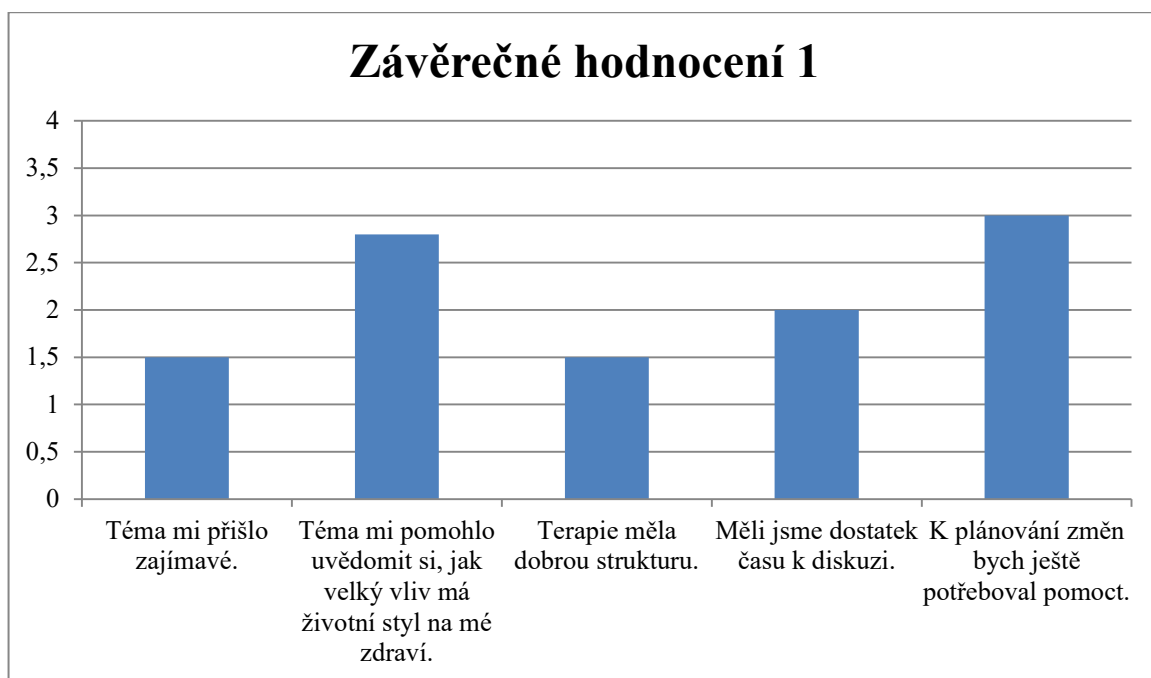
„*Moji rodiče (přátelé/partner/sousedé) si budou myslet, že jsem divný, když to udělám.*“ Tak jak moc to chcete udělat? Jak moc se budete cítit špatně, když do toho nepůjdete, protože se obáváte reakcí druhých? Připravte se na některé comebacky: „*Život je příliš krátký na to, abych si tohle nechal ujít!*“

„*Obvykle se jen dívám na televizi.*“ Je snadné dostat se do vyjetých kolejí, takže nemáte prostor pro lepší aktivity. Zvažte, co z této známé činnosti získáte a zda by se nenašlo něco, co by vám při troše větší námahy přineslo mnohem větší uspokojení.

Dvoudenní plán

Den 1 _____	Den 2 _____
Ráno	Ráno
Odpoledne	Odpoledne
Večer	Večer

Příloha č. 12: Závěrečné hodnocení 1



Bodová škála:

1	2	3	4
určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne

Příloha č. 13: Hodnocení aktuálního plánu aktivit – instrukce

Hodnocení aktuálního plánu aktivit

Hlavní téma terapie: Vytvoření časového rozvrhu v našem typickém dni a časové porovnání složek: sebezpěče, produktivita, volný čas a odpočinek.

Hodnocení aktuálního plánu aktivit tvoří strukturované cvičení ke sběru informací o ději v typickém dni. Získané informace souvisí také s tím, jak jednotlivce různé aktivity prožívá. Kromě pochopení samotných činností, kterými se časové záznamy zabývají, nabízejí také možnost zamyslet se nad vzorci činnosti v průběhu typického dne nebo několika dnů. Sbíráni informací o více dnech zvyšuje spolehlivost shromážděných informací.

Sběr informací poskytuje základ úvahy o tom, jak tyto vzorce činnosti ovlivňují spokojenost, kvalitu života a zdraví pacienta. V protokolu můžeme porovnávat několik hledisek: vyvážení aktivit, fyzické aktivity, strukturu, účel, uspokojení, sociální interakce a přístup ke komunitám. Jakákoli konečná interpretace protokolu aktivit musí být dokončena ve spolupráci s pacientem s ohledem na jeho specifické potřeby a možnosti.

Pomůcky: tužka/ propiska

Pracovní listy:

- Vyhodnocení aktuálního plánu aktivit
- Můj čas

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
1 min	Orientace	[Řekněte]: Tato fáze procesu plánování aktivit zahrnuje shromažďování informací o aktuálním plánu, který nám pomáhá ve vědomém rozhodování o změně. Existuje mnoho nástrojů, které pomáhají shromažďovat důležité informace o činnostech prováděných v minulosti a žádoucích v budoucnu, stejně jako o činnostech současných.	
1 min	Objasnění	[Řekněte]: Dnes se budeme zabývat vyhodnocováním našeho aktuálního plánu aktivit. Tato terapie obsahuje strukturované cvičení ke sběru informací o ději ve vašem typickém dni, třídění aktivit do čtyř hlavních složek	

		a tvorbu grafu.	
15 min	Praxe	<p>[<i>Udělejte</i>]: Rozdělte pracovní listy: Vyhodnocení aktuálního plánu aktivit.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Nyní bude vaším úkolem vepsat do následujícího časového plánu činnosti z jednoho nebo dvou vašich typických dnů z doby před hospitalizací.</p> <p>Plán obsahuje 3 sloupce: Do prvního sloupce zaznamenejte činnosti co nejpodrobněji.</p> <p>Do druhého sloupce napište místo, kde aktivitu vykonáváte. Zásadní je odlišovat domácí a venkovní aktivity.</p> <p>Do třetího sloupce uveďte, zda s vámi tyto činnosti někdo vykonává, nebo je vykonáváte sami.</p>	<p>Je nutné ujistit pacienty, že jejich vypsání činnosti nebudou hodnoceny. Součástí jejich dne může být například přestávka na cigaretu.</p>
10 min	Rozvaha	<p>[<i>Řekněte</i>]: Až budete mít svůj pracovní list vyplněný, přihlaste se a můžeme se o vašem denním plánu individuálně pobavit.</p>	<p>Reflexe by měla spočívat v analýze časového využití a vzorců aktivity, nikoli procesem identifikace problémů. Společné období reflexe zajistí, že všechny přístupy nebo intervence budou citlivé na pacientovy touhy, potřeby, schopnosti a silné stránky a určí soukromě oblasti smysluplných změn. Zvláštní pozornost by měla být věnována podpoře jednotlivců prostřednictvím procesu reflexe. Pozitivní potvrzení, která uznávají úsilí a odvahu, mohou povzbudit u pacienta odhodlání. Podpůrná reflexe by mohla zahrnovat například: zdůraznění přínosů, které lze získat účastí na intervenci; podnětí pocitu účinnosti u jednotlivce; připomenutí jednotlivci, že změny mohou být prováděny postupně nebo tak rychle, jak se cítí připraven.</p>

7 min	Zobecnění	<p>[<i>Řekněte</i>]: Součástí denního plánu je komplex činností, které se budeme snažit smysluplně rozdělit podle jejich charakteristických rysů. Rozlišujeme čtyři hlavní kategorie: <i>sebepéči, produktivitu, volný čas a odpočinek</i>. Přestože každá kategorie zahrnuje mnoho specifických činností, vyvážení činností, které podporuje zdraví a pohodu, bude obvykle zahrnovat činnosti z celé této tabulky.</p> <p>Sebepéče zahrnuje takové aktivity, které udržují fyzickou a duševní kondici. Patří sem: jezení, péče o svůj vzhled, nebo hygiena.</p> <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Jak si udržujete vaše tělesné a duševní zdraví? Jaké využíváte uklidňující aktivity? Jakou využíváte zdravotní péči?</p> <p>[<i>Řekněte</i>]:</p> <p>Produktivní činnosti jsou ty, které poskytují příležitost přispět k lepší sociální a ekonomické situaci sebe samého, rodiny, komunity i širší společnosti. Činnosti zahrnují placenou práci, dobrovolnickou práci, řízení domácnosti, rodičovství a vzdělávání. Definice produktivity obvykle zahrnují pojem povinnosti. Produktivita představuje velkou část stráveného denního času u dospělých a poskytuje příležitost k získání řady výhod v oblasti zdraví a pohody, včetně: struktury dne; sociálního kontaktu a interakce; sociálního postavení a identity; osobního růstu a rozvoje; a platby nebo přijímání jiného zboží nebo</p>	<p>Bylo zjištěno, že lidé s vážnými duševními chorobami tráví více volného času pasivně, než běžná populace.</p> <p>Mnoho lidí s vážným duševním onemocněním zjistí, že potřebují další odpočinek, který jim poskytne energii k vykonání každodenních činností. Spánek však může narušovat zdraví, pokud se využívá jako reakce na nečinnost a nudu. Toto vede k pohybovým vzorcům, které nejsou synchronizovány s ostatními v komunitě, nebo pokud spánkové vzorce narušují přirozené cirkadiální rytmy.</p>
-------	-----------	---	---

		<p>zdrojů příjmů.</p> <p>Volnočasové aktivity děláme s radostí vzhledem k jejich relativní volnosti, spojené s možnostmi naplňování osobních hodnot, zájmů a preferencí. Volný čas lze klasifikovat jako aktivní, pasivní nebo sociální. Aktivní volný čas zahrnuje činnosti, které vyžadují duševní nebo fyzickou energii a námahu, zatímco pasivní volný čas zahrnuje činnosti, které nejsou charakterizovány významnou duševní nebo fyzickou námahou. Zatímco oba druhy volného času jsou nezbytné, příliš pasivní volný čas může být problematický, protože poskytuje méně příležitostí k fyzické aktivitě, sociální interakci, zapojení se do rolí a činností komunity a dalším přínosům pro zdraví.</p> <p>Poslední je odpočinek: Lidé potřebují obecně 6 až 8 hodin spánku každou noc za účelem uzdravení a zotavení. Někteří potřebují krátké zdřímnutí i během dne.</p>	
10 min	Aplikace	<p>[<i>Řekněte</i>]: Správně zařadit některé činnosti může být náročné. Například večere s přáteli, může být „jedení“, a tudíž „péče o sebe“, ale pokud má činnost pro nás vyšší hodnotu jako společenská aktivita, měla by být zařazena jako společenská forma do kategorie „volného času“.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Teď se podíváme na druhé cvičení: Můj čas. Vaším úkolem bude jednotlivé činnosti roztrždit. Podívejte se zpátky na vaše denní aktivity a každou označte, jako vlastní</p>	<p>Rozlišování aktivního a pasivního volného času může být obtížné, ale stojí za to se mu věnovat, protože u lidí s vážným duševním onemocněním může dominovat pasivní volný čas.</p> <p>Vezměte v úvahu pacientův záměr nebo úroveň zapojení do činností. Například sledování televize nebo poslech hudby může odrážet zvláštní zájem a zahrnovat sledování děje nebo napjatý poslech hudby. Na druhou stranu, pokud tyto činnosti vyžadují málo aktivního zapojení, lze je považovat za</p>

		<p>péči, produktivitu nebo volný čas. Spočítejte, kolik hodin celkem strávíte každou kategorií každý den. Záznam poté přeneste do grafu, který vám poskytne vizuální obraz rovnováhy vašich aktivit.</p>	<p>pasivní. V komunitách duševního zdraví se mnoho jedinců bez denní struktury nebo podpory aktivit může ocitnout v místnosti s puštěnou televizí po většinu dne, aniž by skutečně vnímali obsah nebo aby aktivně vybírali, co budou sledovat.</p> <p>Třídění činností nejlépe dosáhnete určitou diskusí o skutečném účelu nebo smyslu činnosti. V souvislosti s vážným duševním onemocněním lze často pominout záměr nebo primární rysy činností. Například jedinec s akutními psychotickými symptomy, může strávit dlouhou dobu sezením sám ve velké, tiché místnosti. Mohlo by se zdát, že je to nejlépe kategorizováno jako pasivní volný čas, ale ve skutečnosti to může odrážet soustředěné úsilí o sebekéči nebo sebeuklidnění.</p>
1 min	Vyhodnocení	<p>[Řekněte]: Hlavním dnešním cílem bylo vytvoření časového rozvrhu v našem typickém dni a časovém porovnání složek: sebekéče, produktivita, volný čas a odpočinek. Tyto informace nás přimějí k úvaze o tom, jaké činnosti ovlivňují naši spokojenost, kvalitu života a zdraví. Následující terapie budou navazující a budou se podrobněji zabývat problematikou organizování času v našem životě.</p>	

Převzato z: KRUPA, Terry et al. *Action over inertia*. Addressing the activity-health needs of individuals with serious mental illness. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists Publications ACE, 2010. ISBN 978-1-895437-84-3.

Příloha č. 14: *Hodnocení aktuálního plánu aktivit – pracovní listy*

Hodnocení aktuálního plánu aktivit

Vaším úkolem bude nyní vepsat do následujícího časového plánu činnosti z jednoho nebo dvou vašich typických dnů z doby před hospitalizací.

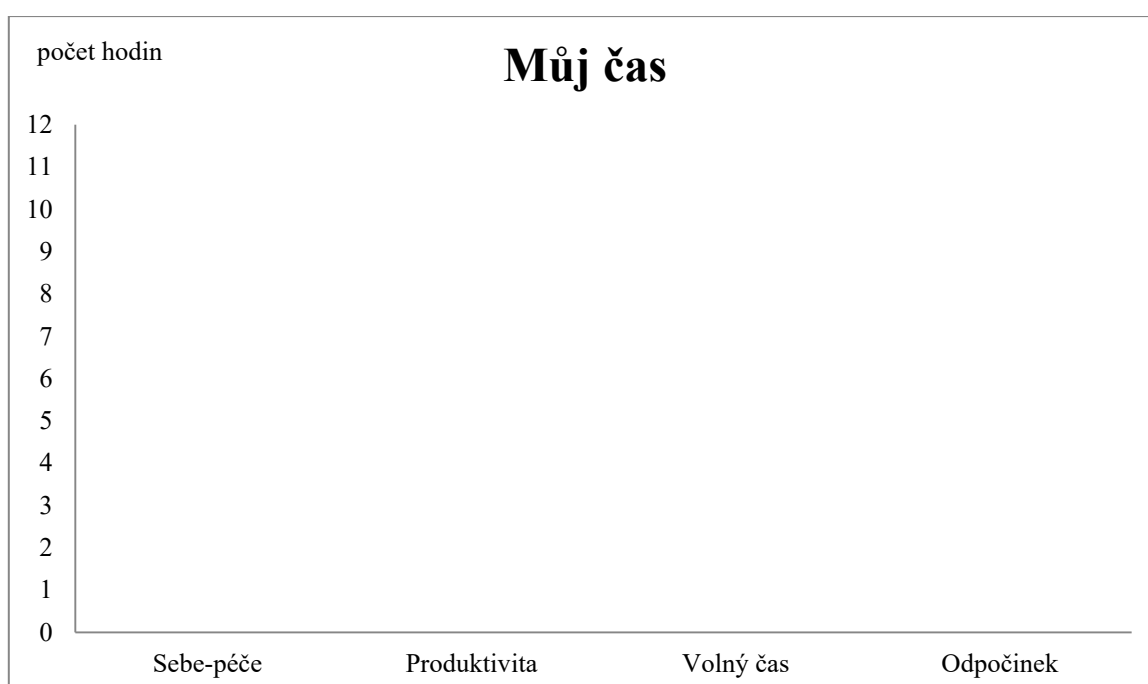
Čas	Činnost	Místo	Sám/ s někým
půlnoc			
00:30			
1:00			
1:30			
2:00			
2:30			
3:00			
3:30			
4:00			
4:30			
5:00			
5:30			
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			

11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			
23:30			

Můj čas

Podívejte se zpět na vaše denní aktivity a u každé označte, zda se jedná o sebekéči, produktivitu, volný čas, nebo odpočinek. Spočítejte, kolik hodin denně celkem strávíte každou kategorií. Záznam poté přeneste do grafu, který vám poskytne vizuální obraz rovnováhy vašich aktivit.

Kategorie	Počet strávených hodin
Sebekéči	
Produktivita	
Volný čas	
Odpočinek	



Příloha č. 15: *Čas života – koláž – instrukce*

Čas života - koláž

Hlavní téma terapie: Tato rozvojová aktivita se zabývá přechodem středního věku jako příležitostí, k hodnocení minulých úspěchů i nerealizovaných očekávání. Pomůže pacientům při přehodnocování minulých a současných životních struktur při přípravě na změny ve střední dospělosti.

Pomůcky: různé časopisy, plakát (nebo jiný velký pevný papírový podklad), lepidlo, nůžky, tužka

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
5 min	Orientace	[<i>Udělejte</i>]: Načrtněte na šířku velkého plakátu časovou tabulku a přizpůsobte věku každého pacienta. Pokud jsou pacienti podobného věku, může být plakát bez časového omezení, aby poskytoval dostatečný prostor pro každých 5 let jejich života až do jejich současného věku.	
5 min	Objasnění	[<i>Řekněte</i>]: Cílem této terapie je získat časový náhled na váš život a zjistit, jak jednotlivé části zapadají do celku, díky kterému jste se stali lidmi, kterými jste dnes. Tento plakát bude představovat celý váš život. Váš život začne vlevo nahoře a bude pokračovat směrem doprava rozdělen na etapy po pěti letech. Nechte poslední prostor pro přítomnost.	
20 min	Praxe	[<i>Řekněte</i>]: Teď se zamyslete nad událostmi, které nastaly v jednotlivých etapách vašeho života. Jací jste byli, a kteří lidé byli ve vašem životě? Kde jste bydleli, nebo kam jste cestovali? Čeho jste dosáhli a jaká rozhodnutí jste udělali? Poté si prohlédněte tyto časopisy a najdete obrázky, slova a fráze, které nejlépe vystihují vaše významné události, nebo aspekty každého dílu vašeho života včetně přítomnosti. Obrázky vystříhajte, nalepujte na plakát a tužkou můžete dokreslovat například emoce, které vás v těchto událostech doprovázely. Až budete mít koláž hotovou,	

		individuálně se s vámi o vašem životě pobavím.	
10 min	Rozvaha	[<i>Udělejte</i>]: Prohlédněte si koláže a diskutujte jednotlivě s pacienty.	Diskuze se může zaměřit na hodnocení událostí a prázdných míst koláže. Můžeme rozpoznat vrcholy a propady, emoční odezvu i opakující se vzorce. Došlo k nějakým velkým změnám? Jak nastaly tyto změny?
3 min	Aplikace	[<i>Zeptejte se</i>]: Co vysvětluje velká rozhodnutí ve vašem životě? Byla tato rozhodnutí impulzivní, nebo pečlivě plánovaná? Mají vliv na velké změny jiní lidé? Kdybyste se mohli vrátit a změnit část svého života, co byste změnili? Co ve vašem životním vývoji chybělo a co si přejete, aby tam bylo?	
2 min	Vyhodnocení	[<i>Řekněte</i>]: V této terapii jste dostali příležitost k přehodnocení minulých a současných životních událostí. Právě teď se nacházíte v pravém dolním okénku. Váš život se neustále vyvíjí a je na vás, co budete chtít do okénka brzy vložit.	

Převzato z: COLE, Marilyn B. *Group dynamics in occupational therapy: The theoretical basis and practise application of group intervention*. 4th edition. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated, 2012. ISBN 978-1-61711-011-5.

Příloha č. 16: *Budování zdravých návyků – instrukce*

Budování zdravých návyků

Hlavní téma terapie: Vytvoření zdravých návyků sníží naší stresovou úroveň a pomůže nám pokračovat v zotavení.

Pomůcky: magnetický flipchart nebo bílá tabule a popisovač, tužka/ propiska, papír

Pracovní listy:

- Seznam každodenního udržování zdravého životního stylu I.
- Seznam každodenního udržování zdravého životního stylu II.
- Každodenní časový plán

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
3 min	Orientace	[<i>Řekněte</i>]: Dnes budete mít příležitost k tomu, abyste si stanovili nějaké zdravé návyky. Tohle je vaše šance, popřemýšlet a záměrně vybrat takové návyky, o kterých víte, že vás podpoří ve zdravém životním stylu a zajistí udržení vašeho zdraví. Na tyto návyky nahlížíme jako na prostředky, které budou předcházet opětovnému zhoršení nemoci.	
1 min	Objasnění	[<i>Řekněte</i>]: Dnes bude naším úkolem: - vyplnění Seznamu každodenního udržování (část I a II), - tvorba Každodenního časového plánu a - definování, jak tyto rutiny budou vypadat.	
3 min	Rozehřátí	[<i>Zeptejte se</i>]: Co patří mezi vaše zvyky, kterými udržujete zdraví? [<i>Udělejte</i>]: Napište pár příkladů na tabuli.	Pravidelné stravování, pravidelné usínání, pravidelná medikace atd.
8 min	Praxe	[<i>Řekněte</i>]: Dnes bychom se chtěli zamyslet nad vašim „Seznamem každodenního udržování“, nad věcmi, které musíte dělat každý	

		<p>den, abyste se cítili dobře, a věcmi, které považujete za ty, které vám zajistí optimální zdraví. Jak jsem předem zmínila, existují aktivity, které působí preventivně.</p> <p>[<i>Udělejte</i>]: Rozdejte pracovní listy: Seznam každodenního udržování zdravého životního stylu I. a II.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Ve dvojicích sepište seznam, co by mohlo sloužit k předcházení zhoršení onemocnění.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Zamyslete se nad položkami v pracovním listu. Zaškrtněte takové položky, které se vám zdají důležité. Pokud vám některé chybí, připište je. Vyplňte pracovní listy samostatně.</p>	
3 min	Rozvaha	[<i>Řekněte</i>]: Porovnejte vaše nápady na papíru s položkami v seznamu.	
10 min	Zobecnění	<p>[<i>Zeptejte se</i>]: Jak důležité je mít stejné denní návyky v týdnu a o víkendech?</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Každý víme, že je rozdíl v plánování a plnění určitého plánu. Co by se stalo, pokud byste se jednoho dne vzbudili a nemuseli jste dělat žádnou z těchto činností? Jaké znáte překážky, které nám brání v dodržování zdravých návyků a jak se od nich odtrhnout?</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Zamyslete se nad strategiemi, které překonají naše překážky. Každá dvojice poté uvede 2 bariéry</p>	Je to velmi důležité, protože naše denní rytmy si snadněji navyknou na plán, který se děje každý den.

		<p>a 2 strategie, které vám pomohou splnit vaše cíle.</p> <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Jaké překážky nám narušují splnění plánu volného času? Jaké znáte strategie k překonání těchto překážek? Pro připomenutí si plán pověste.</p>	
7 min	Aplikace	<p>[<i>Udělejte</i>]: Rozdělte pracovní list: Každodenní časový plán.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Zasad'te vaše vybrané činnosti, které potřebujete dělat, abyste se cítili dobře a zajistily vám optimální zdraví do Každodenního časového plánu. Teď se podívejte do Seznamu každodenního udržování zdravého životního stylu II. a popište, jak tyto aktivity budete plnit.</p>	
10 min	Vyhodnocení	<p>[<i>Řekněte</i>]: Vraťme se k pracovnímu listu Každodenní časový plán. Vyberte si 2 hlavní činnosti a vymyslete k nim 2 strategie, které vám pomohou k opravdovému plnění.</p>	

Převzato z: MCNAMARA, Mary and STRAATHOF, Theresa. *Coping Strategies to Promote Occupational Engagement and Recovery*. Ottawa: CAOT, 2017. ISBN 978-1-895437-96-6.

Budování zdravých návyků

Seznam každodenního udržování zdravého životního stylu I.

Tohle je vaše příležitost stanovit si nějaké zdravé návyky, které vás podpoří ve zdravém životním stylu a zajistí udržení vašeho zdraví.

Níže jsou uvedeny příklady činností, které potřebujete dělat, abyste se cítili dobře a zajistily vám optimální zdraví.

- Příprava/ jedení výživného jídla
- Včasné usínání a dostatek spánku
- Kondiční cvičení
- Volnočasové aktivity (společenské, kreativní, aktivní)
- Relaxační cvičení
- Setkání se s dobrým přítelem
- Užívání medikace a odborná péče
- Omezování kofeinu a alkoholu
- Domácí práce/ produktivita
- Péče o můj vzhled
- Péče o domov
- Psaní deníku
- Trávení času s lidmi/ skupinami, které mě podporují
- _____

Seznam každodenního udržování zdravého životního stylu II.

Teď se zamyslete, jak přesně tyto činnosti u vás budou vypadat. Rozepište dolu vaše vybrané aktivity a upravte je dle potřeby. Například:

Příprava/ jedení výživného jídla	Každý den sním 3 zdravá jídla, začnu snídání, kterou se pokusím jíst denně ve stejný čas.
----------------------------------	---

Příprava/ jedení výživného jídla	
Včasné usínání a dostatek spánku	
Kondiční cvičení	
Volnočasové aktivity (společenské, kreativní, aktivní)	
Relaxační cvičení	

Setkání se s dobrým přítelem	
Užívání medikace a odborná péče	
Omezování kofeinu a alkoholu	
Domácí práce/ produktivita	
Péče o můj vzhled	
Péče o domov	
Psaní deníku	
Trávení času s lidmi/ skupinami, které mě podporují	

Každodenní časový plán

7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

Cesty k zotavení

Hlavní téma terapie: Při zotavování nacházíme pro svůj život nový smysl a význam, který jde daleko za naše já, coby člověka s nálepkou psychiatrického pacienta či diagnózy. V rámci této části zotavování si připomínáme a uvědomujeme si, proč jsou pro naše psychické zdraví, aspekty domova a práce tak důležité. Pacienti si stanovují přednosti k výběru budoucího zaměstnání, stanovují si cíle, kterých by chtěli dosáhnout v pracovní kariéře, popisují, jak svých cílů dosáhnou a zamýšlejí se nad překážkami, které je na cestě za kariérou můžou potkat.

Pomůcky: tužka/ propiska

Pracovní listy:

- Příběh
- Máme namířeno domů: Domov a bydlení
- Na cestě za kariérou: práce a povolání
- Přednosti týkající se práce a povolání
- Přednosti a dosahování cílů: práce a povolání

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
4 min	Orientace	<p>[Řekněte]: Někdy nám psychiatrické problémy doslova vezmou život. Psychiatrická péče se může začít promítat do všeho, co se kolem nás děje. Například trávíme celé dny na programech péče o duševní zdraví, jako by příznaky a život s psychiatrickou diagnózou byly zaměstnáním na plný úvazek.</p> <p>Může se stát, že svůj život začneme vnímat jako předem určený naší psychiatrickou nálepkou a další naše sociální role začneme nechávat stranou. Můžeme mít pocit, že naše psychiatrická diagnóza znamená konec možností zažívat lásku, radost či úspěch. Vzdáme se všeho, co jsme měli rádi. Naše sebeúcta významně klesne. Můžeme se cítit jakoby lapení v životě, který je velmi omezen, začneme se nudit, propadneme depresi a ve výsledku je nám ze sebe na nic.</p> <p>Při zotavování nacházíme pro svůj</p>	

		<p>život nový smysl a význam, který jde daleko za naše já, coby člověka s nálepkou psychiatrického pacienta a diagnózu. Zotavení pomáhá skutečnost, že můžeme být klienty v systému péče o duševní zdraví. Jdeme dál a znovu se vracíme k životu, který nás bude daleko více naplňovat.</p> <p>Někteří z nás třeba musejí začít doslova od nuly a přebudovat si život tak, aby měl opravdu smysl.</p> <p>Většinou však v našem životě existují oblasti, v nichž i nadále bez problémů fungujeme. Abychom si vytvořili život, který nás bude více uspokojovat a naplňovat, vycházíme ze svých už prozkoumaných předností uvnitř i vně nás a dále si rozšiřujeme své obzory.</p>	
10 min	Objasnění	<p>[<i>Udělejte</i>]: Rozdejte pracovní listy Příběh.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Přečtěte si Příběh od neznámého autora a zamyslete se nad tím, co chtěl říct.</p> <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Dokážete vysvětlit, co to jsou přednosti? Zamyslete se, jaké přednosti máte právě vy.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Přečtěte si citát níže a zkuste ho vysvětlit vlastními slovy.</p> <p>Při zotavování získáváme anebo znovu získáváme další sociální role, díky nimž se dostáváme mimo škatulku psychiatrického pacienta. Zjistíme, že můžeme pracovat a práci si udržet, že můžeme bydlet vyhovujícím způsobem a bydlení si udržet a že si můžeme najít i nové přátele a udržet si je. Pouštíme se do tvůrčích, zábavných a zajímavých činností a učíme se novým věcem, čímž vnitřně rosteme.</p>	
10 min	Praxe	<p>[<i>Řekněte</i>]: Teď se podíváme v rámci zotavení na kapitolu: Máme namířeno domů: Domov a bydlení. Uspokojivá situace s bydlením je velice důležitým podpůrným aspektem zotavování. V jedné studii</p>	<p>Reflexe by měla spočívat v analýze časového využití a vzorců aktivity, nikoli procesem identifikace problémů. Společné období reflexe zajistí, že</p>

		<p>vypověděla více než polovina dotazovaných, že právě uspokojivé a bezpečné bydlení bylo oním faktorem, který jim umožnil obrat směrem k zotavení. Výsledky výzkumů týkajících se chráněného bydlení ukazují, že bezpečné a uspokojivé bydlení za přiměřenou cenu může omezit bezdomovectví až o 90% a snížit využívání psychiatrické hospitalizace o polovinu.</p> <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Proč je místo, kde se cítíme doma, tolik důležité pro naše psychické zdraví? Napište pár příkladů.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Místo, které nazýváme domovem, je bezpečným místem. Všichni potřebujeme soukromí (byť se jeho míra liší podle naší etnické či kulturní příslušnosti). Pokud ho máme dostatek, můžeme se dobře cítit a zcela se fyzicky i psychicky uvolnit. - Svoji individualitu, své zájmy a kulturní i sociální příslušnost vyjadřujeme i prostřednictvím věcí, které máme okolo sebe. Naše věci a způsob, jakým si uspořádáme prostor, v němž žijeme, jsou nadstavbou našeho já a pomáhají nám dobře fungovat. Naše věci nám vytvářejí jakýsi „balíček identity“, který nás provází každým dnem a díky kterému ze sebe můžeme mít dobrý pocit. - Prostředí, v němž žijeme, je středobodem naší osobní mapy světa. Pokud necítíme, že máme místo, které by bylo naše, můžeme pociťovat dezorientaci (to se stává i lidem, kteří nikdy neměli problémy s duševním zdravím). - Místo, kde žijeme, je i 	<p>všechny přístupy nebo intervence budou citlivé na pacientovy touhy, potřeby, schopnosti a silné stránky a určí soukromě oblasti smysluplných změn. Zvláštní pozornost by měla být věnována podpoře jednotlivců prostřednictvím procesu reflexe. Pozitivní potvrzení, která uznávají úsilí a odvalu, mohou povzbudit u pacienta odhodlání. Podpůrná reflexe by mohla zahrnovat například: zdůraznění přínosů, které lze získat účastí na intervenci; podnícení pocitu účinnosti u jednotlivce; připomenutí jednotlivci, že změny mohou být prováděny postupně nebo tak rychle, jak se cítí připraven.</p>
--	--	---	---

		<p>místem, kde uspokojujeme své každodenní potřeby. V tomto prostoru pečujeme a staráme se o sebe a své pohodlí a věnujeme se tu i své duchovní stránce. Každodenní rituály spojené se sebeobsluhou prospívají našemu zotavování a dávají našemu dnu i určitý rytmus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - To, jak si prostředí, v němž žijeme, přizpůsobíme a vyzdobíme, to, jak vaříme a jíme v návaznosti na roční období, anebo třeba to, že slavíme důležité svátky, dodává uklidňující rytmus i celému našemu roku. - Uspokojivá bytová situace zvyšuje naše společenské postavení a může nás propojit s lidmi v nejbližším okolí, ve vesnici, městě nebo kraji, kde můžeme začít zapouštět kořeny a cítit, že tam patříme. <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Je vám blízké české přísloví: „Všude dobře – doma nejlíp.“?</p>	
10 min	Praxe	<p>[<i>Řekněte</i>]: Teď se podíváme v rámci zotavení na kapitolu: Na cestě za kariérou: práce a povolání. V minulosti mnozí lidé trpící příznaky duševní nemoci slyšeli, že se mají vyhýbat zaměstnání, protože je to příliš velký stres. Výzkum ovšem správnost této myšlenky vůbec nepotvrzuje. Mnozí z nás ve skutečnosti považují práci za velice silný a účinný nástroj při našem uzdravování a zotavování, a i studie ukazují, jak je práce často prospěšná.</p> <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Co prospěšného vám přináší práce? Napište pár poznámek.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Mnozí zjistíme, že práce má ve skutečnosti na naše psychické zdraví blahodárny vliv. Následující popis jejích výhod přímo z pera člověka s vlastní zkušeností se zotavením si v parafrázované podobě vzala za svůj i americká Národní</p>	

		<p>asociace ředitelů státních programů péče o duševní zdraví:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práce léčí. - Práci se orientujeme na své schopnosti, nikoli omezení. - Díky práci si sami sebe více vážíme, protože díky ní překonáváme pocit, že jsme bezcenní. - Prostřednictvím práce vstupujeme do složitých vztahů s dalšími lidmi, díky nimž můžeme vnitřně růst. - Práci o sobě získáváme realistický obrázek. 	
10 min	Aplikace	<p>[<i>Řekněte</i>]: Teď bych vás chtěla pobídnout k prozkoumání světa práce. Pokud vás zajímá možnost pracovat, je spousta věcí, nad kterými se možná budete zamýšlet. Nejdůležitější z nich je motivace. Zamyslete se nad následujícími otázkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mám motivaci pracovat? - Jaký je zdroj této motivace? - Přichází tato motivace zevnitř a odráží mé vlastní touhy a hodnoty, anebo mě k práci pobízí či dokonce nutí někdo nebo něco zvenčí? <p>[<i>Řekněte</i>]: Poslední část terapie zaměříme na Přednosti týkající se práce a povolání a Přednosti a dosahování cílů: práce a povolání. Zamyslete se prosím nad níže sepsanými otázkami.</p>	
1 min	Vyhodnocení	<p>[<i>Řekněte</i>]: Poslední cvičení týkající se předností vám dává příležitost k zamýšlení se nad vašimi schopnostmi a podněcuje vás ke stanovení si cílů ve vaší úspěšné cestě za kariérou.</p>	

RIDGWAY, Priscilla et al. *Cesty k zotavení* (z ang. originálu Pathways to recovery). University of Kansas School of Social Welfare, 2014. 407 s. ISBN 978-1-5031-7191-6.

Cesty k zotavení

Příběh:

Když jsem vyrůstala, těžko jsem si dokázala představit, co vůbec jsou nějaké přednosti. Těžko jsem jich mohla využívat, když v mém světě vládl chaos. Nikdy jsem úplně nechápala, co přednosti jsou, protože mi to nikdo nevysvětlil. Ale jsem přesvědčena, že se u mě nějaké přednosti vyvinuly s tím, jak jsem dospívala a vnitřně rostla. Některé nebyly zřejmé, nicméně čekaly, až jich bude třeba a budou se moci projevit. U mě taková doba nastala brzy a přednosti znamenaly na mé cestě krok vpřed. Možná jsem si tedy nebyla vědoma toho, jak jich využít, ale myslím, že se u těch, kteří je opravdu potřebují, najdou.

„Získat sebedůvěru lze tak, že uděláte to, čeho se bojíte, a pak si zaznamenáte úspěchy, které máte za sebou.“ William Jennings Bryan, americký politik, kandidát na amerického prezidenta

Máme namířeno domů: Domov a bydlení

Proč je místo, kde se cítíme doma, tolik důležité pro naše psychické zdraví?

České přísloví: *„Všude dobře – doma nejlíp.“*

Na cestě za kariérou: práce a povolání

Co prospěšného vám přináší práce?

„Povolání... by znamenalo najít místo, kde se potřeby světa stýkají s vašimi vlastními vlohami; kde je to, co dáváte, s radostí přijímáno.“ James Carroll, americký literát, kněz, historik a novinář

Přednosti týkající se práce a povolání

Napište si své stávající přednosti ohledně práce a povolání: (např. mám maturitu, umím dobře vyhledávat informace, umím cizí jazyk)

Jaké přednosti spojené s prací a povoláním už jste někdy dříve využili? (např. měl jsem několik zaměstnání na částečný úvazek a rok jsem pracovala na plný úvazek)

Jakých cílů chcete v souvislosti s prací či dobrovolnictvím dosáhnout do budoucna? (např. chci mít práci na částečný úvazek, která mě spolu s dávkami a příspěvky uživí)

Přednosti a dosahování cílů: práce a povolání

K dosahování svých cílů můžete využít své jedinečné přednosti a zdroje. Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- a) zevnitř (např. zvládám krizové poradenství; jsem dobrý řemeslník; umím programovat; umím pracovat s čísly)

- b) zvenjšku (např. můj bratranec má firmu, mohl by mě zaměstnat)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k dosažení svých cílů ohledně práce či dobrovolnictví? (např. pozeptám se v místním domově důchodců, jestli nepotřebují dobrovolníky)

Jaké oficiální služby chcete využít k dosažení svých cílů? (např. zařadím se do programu chráněného zaměstnávání, abych získal pomoc při přípravě na návrat do zaměstnání a jeho hledání)

Popište své postoje týkající se vašich cílů ohledně práce a povolání: (např. jsem nadšená představou, že bych mohla být dobrovolnicí; velmi se těším, že se vrátím do práce)

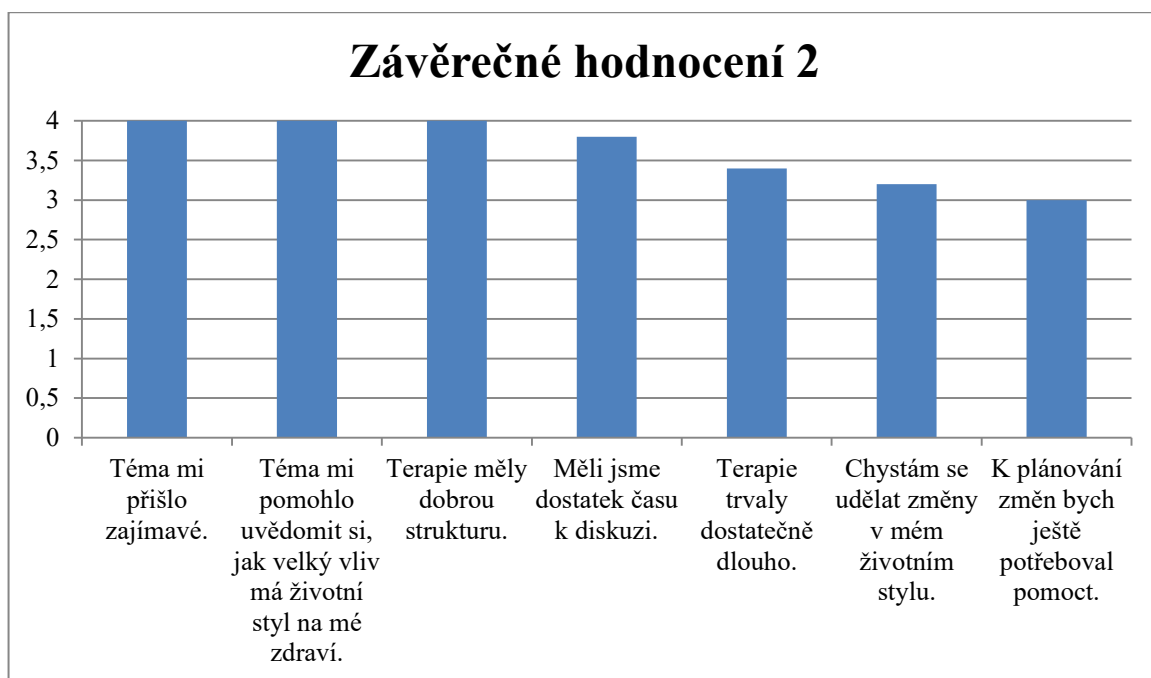
A jakými překážkami se můžete na cestě ke splnění svých cílů potkat? (např. musím si zjistit, zda nepřijdu kvůli práci o příspěvky; když budu muset dojíždět, hodně se mi to prodraží)

Popište, jak můžete zmíněné překážky na cestě za svými cíli překonat: (např. zjistím si, zda můžu získat příspěvek na dopravu; najdu si na internetu databázi dobrovolnických příležitostí)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými cíli? (např. povedu si evidenci pracovních míst, o která jsem ucházel; sepíšu se všechno, čemu se naučím jako dobrovolník)

Jak oslavíte dosažení svých cílů? (např. naučím se masírovat chodidla a každý den, kdy chodím do práce, si večer udělám masáž; z platu si našetřím na kolo a budu na něm jezdit na výlety)

Příloha č. 20: Závěrečné hodnocení 2



Bodová škála:

1	2	3	4
určitě ne	spíše ne	spíše ano	určitě ano

Edukace o aktivitě, zdraví a duševní nemoci

Hlavní téma terapie: Hlavním cílem této terapie je poskytnout jednotlivcům základní informace a znalosti o vztahu mezi duševním zdravím a aktivitou a ukázat, jak toto povědomí může ovlivnit jejich schopnost pozitivně ovlivňovat své vlastní blaho prostřednictvím činností. Poskytování informací a vzdělávání jsou hlavními používanými strategiemi k podpoře zotavení u pacientů s vážným duševním onemocněním. Rozvíjení znalostí o nemoci, kterou pacienti prožívají, a o vlivu onemocnění na jejich každodenní život, může umožnit uzdravení několika způsoby.:

- 1) Můžeme pomoci rozvíjet kooperativní vztahy mezi pacienty a jejich terapeuty.
 - 2) Usnadňujeme jednotlivci rozvoj kontrolování a zvládnání prožívání nemoci a poskytujeme mu možnost posunout se za omezení, které představuje nemoc v každodenním životě.
- Psychoedukace jako specifická forma vzdělávání, byla široce využívána u lidí s duševním onemocněním k podpoře jejich chápání nemoci, rozvoji schopnosti zvládat onemocnění, změně problematického životního stylu a umožnění zotavení.

Veřejné vzdělávání související s aktivitou a zdravím se tradičně zaměřuje na fyzickou aktivitu – zejména na činnosti, které zahrnují fyzickou vytrvalost, pružnost a sílu pro udržení tělesného zdraví. Duševní pohoda je však vícerozměrná a vyžaduje zvážení více rozměrů činnosti, které ovlivňují zdraví, včetně sociálních, kulturních, emocionálních, psychologických, ekonomických a duchovních rozměrů. Aktivní účast na široké škále každodenních životních činností má potenciál pozitivně ovlivnit lidské zdraví v mnoha aspektech.

Pomůcky: tužka/ propiska

Pracovní listy:

- Výhody aktivit v udržování si duševní pohody
- Vyjasnění přínosů činností
- Zdraví prospěšné přínosy mých aktivit
- Strategie ke snižování stresu prostřednictvím činnosti
- Strategie ke zvládnutí stresu prostřednictvím činnosti
- Jak souvisí duševní onemocnění a účast na aktivitě?

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
5 min	Orientace	[<i>Řekněte</i>]: Každý člověk potřebuje mít příležitost k vyzkoušení si různorodých aktivity, k udržení dobré kondice a spokojenosti se svým životem. Prostřednictvím aktivit máte možnost zažít všechny tyto přínosy!	
10 min	Objasnění	[<i>Udělejte</i>]: Rozdělte pracovní listy: Výhody aktivit v udržování si duševní pohody. [<i>Řekněte</i>]: Povaha činností je taková, že	

		<p>účast na jakékoli aktivitě může přinést hned několik výhod.</p> <p>Na prvním obrázku vidíme, že jedna vámi zvolená aktivita (např. práce na částečný úvazek ve veřejné knihovně) má potenciál nabídnout širokou škálu osobních výhod.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Mezi sociální přínosy, které mohou aktivity přinést, patří: spolupráce s ostatními lidmi v místním prostředí nebo širší komunitě; přispívání k blahu a štěstí druhých; nebo snižování závislosti na druhých tím, že si člověk přivydělává.</p> <p>Potenciální duchovní přínosy se podílí na udržování smyslu našeho života.</p> <p>Psychologický a kognitivní přínos může zahrnovat neustálý rozvoj vlastních znalostí, dovedností, schopností a konání věcí, které budují a vyjadřují vlastní identitu.</p> <p>Emocionální výhody zahrnují schopnost mít krásné, silné a dojemné zážitky. Aktivity samozřejmě také velmi přispívají k podpoře našeho fyzického zdraví.</p> <p>[<i>Udělejte</i>]: Diskutujte o vícenásobných výhodách činností.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Obdobně tabulka: Vyjasnění přínosů činností poskytuje informace o tom, jak konkrétní činnosti každodenní rutiny ovlivňují celkové zdraví a pohodu. Přečtěte si ji.</p> <p>[<i>Zeptejte se</i>]: Zamyslete se nad vašimi aktivitami v běžném životě. Jaké další přínosy vám poskytují vaše běžné činnosti?</p>	
10 min	Praxe	<p>[<i>Řekněte</i>]: Podpora zdraví prostřednictvím činnosti nespočívá ani tak v rozepisování jednotlivých činností, jako spíše v pochopení toho, jak jsou zdraví prospěšné aktivity začleněny a realizovány v průběhu každodenního života. Pochopení přínosů činností a toho, jak jsou prožívány, závisí na našem chápání vlastní jedinečné zkušenosti a situaci jednotlivce. Například jedinec žijící s duševním onemocněním, které omezuje na určitou dobu množství činností, by tak mohl činit ve snaze zvládnout akutní spouštěč své nemoci.</p> <p>Podívejme se na další cvičení: Zdraví prospěšné přínosy mých aktivit. Jaké přínosy v oblasti zdraví a duševní pohody</p>	

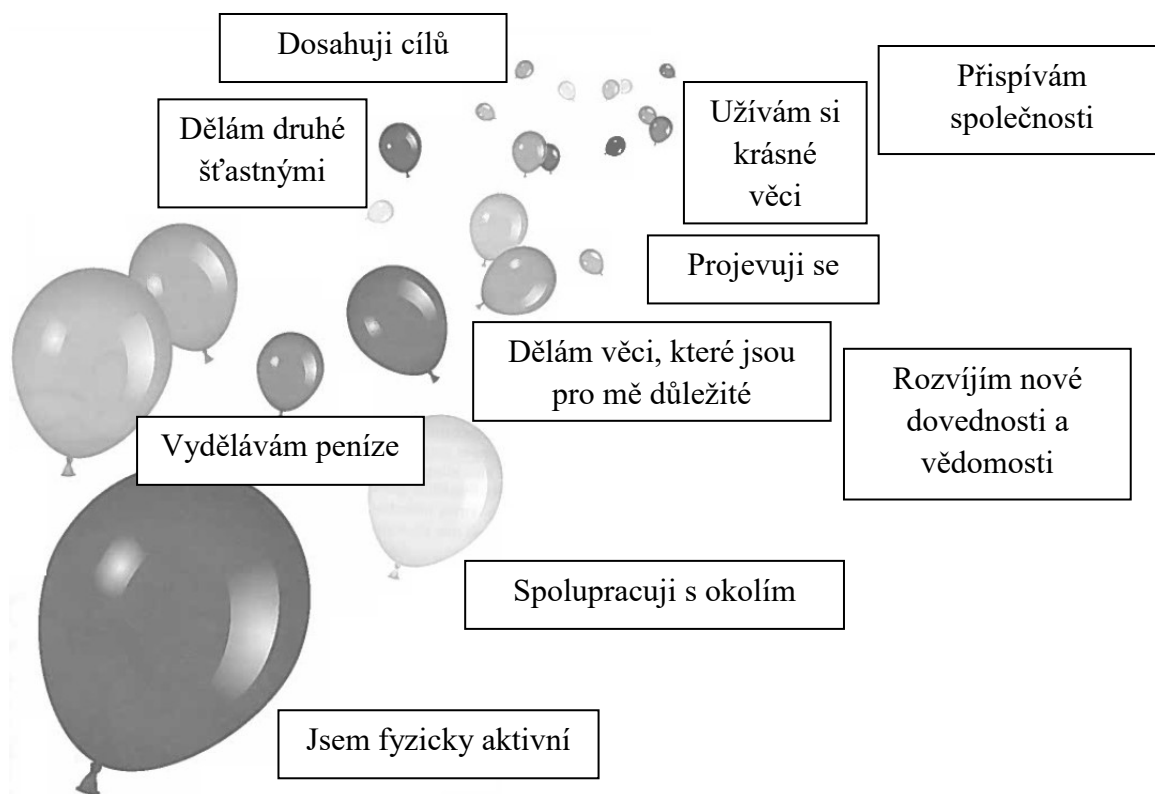
		<p>vám přináší vaše současné aktivity? Jaké benefity jsou pro vás nejdůležitější? Účast na činnosti přispívá k lidskému růstu a rozvoji. Zapojování do smysluplných činností je stále označováno za důležitý prvek procesu zotavení u závažných duševních onemocnění. Umožnění účasti na aktivitě, která je vysoce individualizovaná, samořízená a založená na silných stránkách, je jak důležitým aspektem obnovy, tak nedílným aspektem procesu obnovy.</p> <p>Nyní se podíváme na 2 tabulky. V tabulce Strategie ke snižování stresu prostřednictvím činnosti jsou uvedené různé strategie, které možná již používáte ke snížení stresu, nebo byste je rádi začali používat. Přečtěte si tuto tabulku a doplňte do okének ano/ne. Jaká strategie vás zaujala, a rádi byste ji vyzkoušeli v praxi? Napadají vás nějaké další strategie?</p> <p>Druhá tabulka: Strategie ke zvládnutí stresu prostřednictvím činnosti popisuje různé strategie, které by vám mohli pomoci při zvládnutí stresové situace. Doplňte ano/ne, podle toho, jestli tuto strategii využíváte. Jaká strategie vás zaujala, a rádi byste ji vyzkoušeli v praxi? Napadají vás nějaké další strategie?</p>	
20 min	Zobecnění	<p>[<i>Rekněte</i>]: Poslední částí této terapie je edukační: Jak souvisí duševní onemocnění a účast na aktivitě? Vztah mezi duševním onemocněním a účastí na aktivitě je složitý a je ovlivněn interakcemi napříč řadou faktorů. Hlavním cílem této terapie je poskytnout vám základní informace a znalosti o tomto vztahu, a ukázat, jak toto povědomí může ovlivnit schopnost pozitivně ovlivňovat své vlastní blaho prostřednictvím činností. Následující text nabízí zjednodušenou verzi souvislých informací. Pro další informace doporučujeme konzultaci s odborníkem.</p>	

Převzato z: KRUPA, Terry et al. *Action over inertia*. Addressing the activity-health needs of individuals with serious mental illness. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists Publications ACE, 2010. ISBN 978-1-895437-84-3.

Edukace o aktivitě, zdraví a duševní nemoci

Výhody aktivit v udržování si duševní pohody

Každý člověk potřebuje mít příležitost k vyzkoušení si různorodých aktivit, k udržení dobré kondice a spokojenosti se svým životem. Prostřednictvím aktivit máte možnost zažít všechny tyto výhody!



Odstartujte aktivně ke zdraví!

Vyjasnění přínosů činností

Níže jsou uvedené příklady přínosů běžných aktivit.

Činnost	Přínosy
Cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - zlepšení nálady a kondice - udržování si zdravé hmotnosti - prevence rakoviny, diabetu a infarktu - zlepšování vytrvalosti, výdrže a ohebnosti
Příprava a vychutnávání si jídla	<ul style="list-style-type: none"> - dobrá výživa a prevence nemocí - energie k dalším činnostem - společenská událost - poznávání jiných zvyků a rutin ostatních kultur, zlepšování kuchařských dovedností a pochvala od ostatních

Socializace	<ul style="list-style-type: none"> - společenská podpora vám může pomoci v krizi nebo smutku - společnost může nabízet praktickou pomoc - sociální kontakty vás mohou podporovat v různých aktivitách a nabízet vám nové - nové kontakty se objevují, když potřebujeme ochránit před nemocí - cítíme se dobře, když můžeme podpořit ostatní
Zaměstnání a dobrovolná práce	<ul style="list-style-type: none"> - práce nám může dávat smysl - můžeme využít své osobní nadání - můžeme se naučit nové dovednosti - můžeme trénovat své sociální dovednosti a seznámit se s novými přáteli - práce nám přináší finanční výhody
Péče o můj vzhled	<ul style="list-style-type: none"> - mohu zvýšit sebeúctu a zesílit sebejistotu ve společnosti - může nás uklidnit a snížit úzkost - snižuje náklady spojené s nákladnou zdravotní/zubní péčí
Relaxace	<ul style="list-style-type: none"> - lék stresu - může zlepšit náladu a snížit frustraci - může zlepšovat soustředění - zmírňuje fyziologické účinky, které mohou vést ke špatnému zdravotnímu stavu

Zdraví prospěšné přínosy mých aktivit

Jaké přínosy v oblasti zdraví a duševní pohody vám přináší vaše současné aktivity? Jaké benefity jsou pro vás nejdůležitější?

Činnosti	Zdraví a duševní pohoda
Sebepéče	
Volný čas	
Produktivita	

Strategie ke snižování stresu prostřednictvím činnosti

Strategie k vyhýbání se stresu	Tuto strategii používám a je efektivní.	Tuto strategii bych rád využil, nebo bych rád zlepšil způsob, jakým tuto strategii používám.
Dávám si pozor na situace, které pro mě byly v minulosti stresující.		
Nastavím si přiměřené očekávání.		
Zvažuji, jak lze změnit stresující aspekty činnosti.		
Udržuji si dobré zdravotní návyky, které snižují mé prožívání stresu.		
Vyhýbám se situacím s argumentováním a kritikou.		
Pochválím se a zvednu si sebevědomí.		
Množství stresu vyvažuji různými činnostmi.		
Další:		

Strategie ke zvládnutí stresu prostřednictvím činnosti

Strategie	Tuhle strategii používám	Tuhle strategii bych rád využil, nebo bych rád zlepšil způsob, jakým tuto strategii používám.
Promluvím si s někým o mých pocitech a zážitcích.		
Využiji relaxační techniky.		
Promluvím si sám se sebou.		
Udržím si smysl pro humor.		
Využiji víru, nebo jinou duchovnost.		
Půjdu se projít.		
Sepíšu si denní události (deník).		
Začnu řešit problémy.		
Začnu budovat své sociální dovednosti.		
Začnu se učit nové dovednosti, které		

přináší tato činnost.		
Rozpoznám spouštěče relapsu a podchytím je.		
Další:		

Jak souvisí duševní onemocnění a účast na aktivitě?

Lidé s duševním onemocněním často popisují ohromné změny ve způsobu, jakým prožívají své každodenní činnosti. Mezi častými obavami uvádí:

- ztrátu motivace a udržení zájmu o činnost,
- strach z nedostatku potěšení,
- nepříjemné emoce jako je úzkost spojená s účastí na aktivitě,
- málo příležitostí k účasti na činnostech, které mají smysl a hodnotu,
- strach ze sociálních interakcí,
- strach z nedokončení plánované činnosti,
- strach z neudržení pozornosti či soustředění a
- strach ze smyslového přetížení a podcenění aktivity.

Tyto změny mohou být nepříjemné pro pacienta, jeho rodinu i přátele. Důvody těchto změn jsou složité a nejsou zcela pochopeny.

Další část je určena k tomu, aby vám poskytla informace o některých způsobech, které předpokládají, že duševní onemocnění ovlivňuje prožitek každodenních aktivit.

Ne každé vysvětlení bude platit pro každého jednotlivce, doporučujeme, abyste si promluvili se svým lékařem a prodiskutovali, jak by se tyto myšlenky mohly vztahovat na vás.

Biologická vysvětlení

Biologická vysvětlení se zaměřují na struktury, psychologii a funkci lidského těla, které by mohly odpovídat za narušení činnosti.

Struktura mozku

Mozek je rozdělen na dvě poloviny: levou a pravou hemisféru. Každá hemisféra obsahuje čtyři laloky: čelní, temenní, týlní a temporální. Jednou oblastí, u které bylo zjištěno, že hraje roli v účasti na aktivitě u lidí s duševním onemocněním, je čelní lalok. Čelní laloky jsou zodpovědné za složité myšlenkové procesy, například:

- plánování činností,
- rozhodování,
- interakce s dalšími strukturami,
- kontrolování chování,
- zpracování emocí a
- ovlivňování osobnost.

Dopad nemoci, nebo poškození v oblasti čelních laloků může vést ke změnám osobnosti a chování, včetně potíží se zvládnutím emocí a poruše strategie učení i plánování pořadí motorických úkonů.

Čelní laloky sousedí s temporálními laloky a jejich funkce se překrývají. Temporální laloky obsahují limbický systém, který je známý jako „centrum odměny“. Limbický systém je důležitý pro motivaci a potěšení. Změny v limbickém systému spojené s duševním onemocněním mohou být dalším důvodem, proč jsou činnosti prožívány jako méněcenné.

Některé formy duševních chorob byly také spojeny se zvětšenými laterálními komorami. Tyto komory jsou dutiny v mozku, které sousedí s mnoha důležitými strukturami mozku. Zvětšené boční komory byly spojeny s nižší energií a motivací, menší sociální interakcí, nedostatkem radosti a sníženou schopností udržovat pozornost. To vše pravděpodobně ovlivní zapojování se do aktivit.

Neurofyziologické změny

Neurotransmitery jsou chemickými posly, které používají neurony (nervové buňky) ke vzájemné komunikaci. Neurony přenášejí informace z těla do mozku a naopak. V mozku jsou miliardy neuronů.

Impulsy z jiných neuronů jsou přijímány dendrity (výběžky neuronu přijímající nervové vzruchy) a posílány do buněčného těla neuronu. Tělo buňky přijímá všechny impulsy a sleduje všechny vstupy. Pokud je přijatý dostatek vstupů, tělo buňky dosáhne svého prahu a vysílá impuls dolů po axonu. Šíření informací podél axonu se nazývá akční potenciál. Axon je pokryt myelinem, což je vrstva tuku, která působí jako izolátor a zvyšuje rychlost, kterou informace putují po neuronu.

V tomto případě prochází impuls po celé délce neuronu. Aby byl impuls předán dál, musí být přenesen na sousední neuron. Předávání impulsů mezi dvěma neurony se nazývá synaptický přenos. Synapse je prostor mezi synaptickým terminálem jednoho neuronu a dendrity přijímajícího neuronu.

Jak se impuls přenáší přes synapse? Prochází chemickou látkou zvanou neurotransmitery uložené v paketech zvaných synaptické vezikuly, které jsou na konci axonu. Když akční potenciál dosáhne konce axonu, dojde k uvolnění neurotransmiterů, které se poté rozlijí do synapse nebo synaptické štěrbině a dopadnou na receptory na postsynaptické membráně přijímajícího neuronu, kde celý proces začíná znovu.

Co mají neurotransmitery společného s prožíváním radosti u aktivit? Zdá se, že změny v neurotransmiterech se podílejí na způsobu, jakým lidé s duševními chorobami aktivity prožívají. Výsledky výzkumů zcela jistě neuvádějí, jakou roli hrají neurotransmitery, pouze je známo, že se na nich podílejí. Dopamin, serotonin a glutamát (mimo jiné) jsou neurotransmitery, které jsou spojovány s celou řadou duševních chorob. Narušení neurotransmiterů v kontextu duševních chorob může ovlivnit prožívání aktivit tím, že ovlivní motivaci, radost, pozornost, energii apod.

Dopad léků na aktivitu

Předepsané léky užívané k léčbě duševních chorob mohou být velmi účinné při zmírňování příznaků a předcházení relapsu akutních duševních chorob. Avšak jejich užívání může mít i nežádoucí účinky, které ovlivňují zapojení se do aktivity. Mezi časté nežádoucí účinky se řadí pocit únavy, nedostatek motivace a / nebo energie, potíže se soustředěním nebo pocit „mlhy“, přibývání na váze, změny pohybů těla a další.

Psychologická vysvětlení

Mezi psychologické prvky se řadí zejména mentální funkce, které jsou jádrem lidského potenciálu růstu a změny. Psychologické procesy ovlivňují to, jak lidé přemýšlejí o sobě ve vztahu k činnostem a jak to ovlivňuje jejich účast a angažovanost.

Lidé jsou přirozeně motivovaní k účasti na aktivitách – tato motivace je zásadní pro přežití. Motivace je složitý psychologický proces, který zahrnuje zahájení lidské činnosti, udání směru a udržení účasti. Motivace může být rychle a hluboce narušena zkušeností s duševním onemocněním.

Níže jsou uvedeny způsoby, jak může dojít k tomuto narušení motivace k činnosti:

Naděje vs. beznaděj

Přetrvávající příznaky duševní nemoci, pocit omezení v důsledku nemoci a narušení důležitých životních plánů a činností mohou narušit schopnost jedince představit si budoucnost s novými možnostmi a potenciálem.

Aktivní zapojení vs. nečinnost/pasivita

Jedinci trpící duševním onemocněním mohou mít pocit, že ztratili kontrolu nad svým zdravím a blahobytem – a nad svým současným i budoucím životem.

Sebehodnocení podporující aktivitu vs. sebehodnocení inhibující aktivitu

Negativní zkušenosti s duševním onemocněním mohou ovlivnit sebevědomí, sebeúctu a víru ve vlastní schopnosti. Toto pochybování o sobě samých může vést k opatrnosti, a dokonce k vyhýbání se aktivitám.

Pocity radosti vs. úzkosti

Duševní onemocnění může být spojeno s nárůstem pocitů úzkosti v průběhu aktivit. Například úzkost, obavy a strach z činnosti mohou způsobit nepříjemný pocit, i když je přítomna touha účastnit se určité činnosti.

Zvládání a přizpůsobení

Konání hodnotných činností vyžaduje pro každého neustálé zvládání výzev a přizpůsobování se. V životě s duševním onemocněním je potřeba neustále rozvíjet nové strategie, budovat odolnost při odražení se ode dna a poučení se z úspěchů a neúspěchů.

Sociální vysvětlení

Sociální vysvětlení se zaměřují na „externí“ faktory, které mohou ovlivnit vzorce aktivit jednotlivce. Faktory se mohou vyskytovat v nejbližším prostředí jedince, nebo mohou odrážet prostředí sociální, kulturní, či prostředí komunity.

Dopad na „typické“ vývojové mezníky

U mnoha jedinců se duševní onemocnění poprvé objevuje v mládí nebo mladé dospělosti, v kritickém období pro vytváření příležitostí k činnostem, učení se důležitým dovednostem a vytváření sociálních sítí, které nás budou podporovat v zapojení se do činností. Například zapojení se do vzdělávání je typickou činností mládeže, ale když je narušeno duševním onemocněním, může mít pro jedince dalekosáhlé důsledky. U starších může ovlivnit kariérní příležitosti, schopnosti zajistit si dobré reference a omezit schopnosti rozvíjet dobrou záchytnou síť, která umožní intimitu, rodinný život, práci, kariéru a možnosti trávení volného času.

Čas strávený v nemocnici nebo v jiném zařízení nás vyřazuje z každodenních rutin a činností

Přijímání léčby je však velmi důležité pro jedince, kteří trpí duševním onemocněním. Pro některé pacienty může být léčba poskytnuta v nemocničním prostředí. Pokud jsou pobyty v nemocnici poměrně krátké a neopakují se příliš často, mohou představovat pouze menší narušení běžných činností a vzorců. Pro někoho ale může mít pobyt v nemocnici nebo jiný čas mimo komunitu, kde dochází ke každodenním aktivitám, významný dopad na zkušenosti s aktivitou a účastí na ní. Během pobytu v nemocnici dochází k omezení každodenní rutiny a konaných činností. Na základě pravidel, nebo postupů nemocnic může být omezen přístup k určitým druhům činností. Po propuštění z nemocničního pobytu někteří pacienti hlásí potřebu období na zotavení, které je přesyceno problémy s jejich nepřítomností na běžných aktivitách a nejistotou, jak se znovu zapojit.

Stigma a diskriminace

Společenské stigma a diskriminace byly popsány jako obzvláště silné důvody omezující možnosti jednotlivců s duševním onemocněním plně se zapojit do osobně a společensky oceňovaných činností. Společenské stigma, které omezuje účast na činnosti, pochází nejméně ze dvou zdrojů:

1. Silné předsudky společnosti ke schopnosti lidí s duševním onemocněním účastnit se důležitých činností v komunitě. Může k tomu docházet například chybnými

informacemi o schopnostech a silných stránkách lidí, kteří trpí duševním onemocněním.

2. Ukotvení těchto předsudků do standardů a dalších sociálních struktur obklopujících důležité činnosti. Například postupy přijímání zaměstnanců pro placenou nebo dobrovolnickou práci by mohly být navrženy tak, aby diskriminovaly (i neúmyslně) lidi s duševním onemocněním.

Stigma je obzvláště mocná síla, když je osobou přijata – proces je označován jako „internalizované stigma“.

Omezené zdroje a příležitosti

Plná účast na smysluplných činnostech závisí na přístupu ke zdrojům: věcem, lidem a příležitostem. Lidé, kteří trpí duševním onemocněním, se mohou ocitnout s omezenými finančními prostředky, které omezují jejich přístup k potřebným „věcem“. Studenti mohou mít například omezený přístup k penězům potřebným na školné, cesta do zaměstnání může být omezená složitou dopravou a volný čas může být ovlivněn omezenými finančními prostředky na vybavení nebo vstupní poplatky. Snadnějším zapojování se do aktivit napomáhají sociální sítě. Pokud mají lidé s duševním onemocněním nedostatek sociálních kontaktů, jejich možnost účastnit se aktivit se snižuje.

Zapojování se do činností nebylo nikdy primární oblastí zájmu služeb v systému duševního zdraví. Poskytovatelé služeb duševního zdraví skutečně nemusí považovat aktivní podporu účasti na činnosti za primární oblast pozornosti a mohou mít chybné předpoklady o vztahu mezi aktivitou a duševním zdravím. Systém duševního zdraví se pomalu věnuje intervencím a praktikám, které prokazatelně podporují účast na aktivitě.

Pochopení faktorů, které by mohly být spojeny s podporou nebo omezením účasti na činnosti, může být užitečné při přijímání kroků k posunu vpřed.

Pamatujte...

- Zdraví zůstává – i když je nemoc přítomna.
- Výkonnost a schopnosti zůstávají – i když je přítomno postižení.
- Příležitosti existují – i když je zapojování se do činností ztížené.

Životní styl – stres

Hlavní záměr učení: Relapsu je možné předcházet buďto redukcí zdrojů stresu nebo zlepšením schopností jedince stres zvládat. Množství stresu, který zažíváme v životě, záleží na dvou faktorech:

- a) zdroje stresu nebo životní stresory, se kterými se setkáváme a
- b) naše prostředky pro vyhýbání se stresu nebo zvládnání těchto stresorů.

Pro potřeby prevence relapsu znamená vyrovnaný životní styl rovnováhu mezi těmito dvěma faktory.

Pomůcky: tužka, flipchart, popisovač

Pracovní listy:

- Vyhodnocení aktuálního plánu aktivit z první hodiny
- Životní styl – stres

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
2 min	Orientace	[<i>Řekněte</i>]: Stres zažívá čas od času každý. Je to běžná reakce, která se objevuje u normálních lidí jako odpověď na stimuly vznikající jak externě (z prostředí), tak interně (kognitivní). Stres je komplexní reakce, která byla rozhodující pro naše přežití v minulosti (bojuj, nebo uteč), v dobách, kdy člověk žil v přírodních podmínkách. Dnes je bohužel tato reakce v mnoha situacích neúčinná. Spouštěčem stresové reakce mohou být konkrétní situace (cestování metrem), nebo předměty (strach z pavouků).	
1 min	Objasnění	[<i>Řekněte</i>]: Dnes náš program bude obsahovat: - popisování druhů stresu a - objasnění rolí „měl bych“ a „chci“.	
5 min	Rozehřátí	[<i>Zeptejte se</i>]: Nyní se vás zeptám, co si představujete pod pojmem stres? Své úvahy sdílejte nahlas. [<i>Udělejte</i>]: Sepište všechny nápady na flipchart.	Například: tlak, spousta úkolů, potom co mě přeložili v práci na jiné oddělení.
10 min	Praxe	[<i>Udělejte</i>]: Rozdejte pracovní listy: Životní styl – stres.	Terapeut mluví o životních událostech, každodenních

		<p>[<i>Řekněte</i>]: Relapsu je možné předcházet buďto redukcí zdrojů stresu nebo zlepšením schopností jedince stres zvládat. Množství stresu, který zažíváme v životě, záleží na dvou faktorech:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) <i>zdroje stresu nebo životní stresory</i>, se kterými se setkáváme a b) naše <i>prostředky</i> pro vyhýbání se stresu nebo zvládnání těchto stresorů. <p>Pro potřeby prevence relapsu znamená vyrovnaný životní styl rovnováhu mezi těmito dvěma faktory. Cítíme se ve stresu, pokud v našem životě mezi těmito dvěma faktory nastane nerovnováha. Tato dynamická rovnováha je trochu jako houpačka.</p> <p>Rozlišujeme několik druhů stresu:</p> <p>1. Důležité životní události Byla prokázána souvislost mezi negativními a pozitivními životními změnami a mnoha psychologickými i fyzickými stavy jedince.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Jaké události spadají do této kategorie? Můžete vybrat i z již zmíněných.</p> <p>2. Potíže a radosti Potíže, radosti, úspěchy i neúspěchy všedních dnů mohou mít také velký dopad na naše chování.</p> <p>[<i>Řekněte</i>]: Jaké události spadají mezi potíže a radosti? Můžete vybrat i z již zmíněných.</p> <p>Můžeme vidět, že rozdíly mezi takzvanými drobnými potížemi a radostmi a důležitějšími nepříznivými životními událostmi, kterými jsme se zabývali výše, se týkají pouze míry.</p>	<p>potížích a radostech jako o dvou hlavních zdrojích stresu. Skupina si pod vedením terapeuta vybere příklady ke každé oblasti ze seznamu na flipchartu.</p>
12 min	Rozvaha, aplikace	<p>[<i>Řekněte</i>]:</p> <p>3. Měl bych a chci Marlatt a Gordon rozlišili v každodenním životě aktivity,</p>	

		<p>kteře jsou vnímány jako povinnosti, věci, u kteřých cítíte, že je musíte dělat – takzvané „měl bych“ aktivity – od těch aktivit, kteře vykonáváte pro radost, uspokojení, nebo naplnění – „chci“ aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> - „měl bych“: návštěva příbuzných, obchodní setkání - „chci“: plavání, plánování dovolené <p>„Měl bych“ a „chci“ jsou subjektivní hodnocení. Tataž aktivita může pro někoho spadat do opačné kategorie. Jakmile množství „měl bych“ převáží nad „chci“, dochází k nerovnováze životního stylu.</p> <p>[Řekněte]: Nyní si prosím ve vašich denních záznamech ohodnoťte každou aktivitu „měl bych“ nebo „chci“. Poté spočítejte, kteře činnosti převládají.</p> <p>[Řekněte]: V ideálním případě by měly být aktivity rovnoměrně rozloženy v průběhu celého týdne a každý den by mělo být nějaké „chci“. Pokud se nahromadí mnoho „měl bych“ bez oddechu, vytváří se potom touha dopřát si.</p> <p>Zkuste si teď tečkou označit malé „chci“ v průběhu dne – procházka v době oběda, čtení apod.</p>	
5 min	Zobecnění	<p>[Zeptejte se]: Jaké věci potřebujete vy a vaše okolí, abyste měli uspokojivý a naplněný život?</p> <p>[Řekněte]: Mnoho koníčků, typů práce naplňuje velké množství těchto faktorů naráz (Co lidem přináší sport?).</p>	<p>Zapište brainstorming na flipchart.</p> <p>Příklady: láska, společenství, sex, vzrušení, rutina, jídlo, přístřeší, osobní prostor, pocit smyslnosti, peníze, úspěch, stabilita, riziko, úcta, fyzická aktivita, někdo, o koho se mohu opřít apod.</p>
10 min	Aplikace	<p>[Řekněte]: Mezi způsoby, zvládnání stresu se řadí globální a specifické strategie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidelné fyzické cvičení, 	

		<p>relaxace, meditace, náboženská víra, spiritualita</p> <p>Některé globální praktiky se mohou stát závislostí, respektive vaší pozitivní závislostí. Aby se aktivita stala pozitivní závislostí, musí splňovat 6 požadavků</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je kompetitivní, můžete si ji sami vybrat a provozovat a můžete jí věnovat asi hodinu denně. 2. Je možné ji snadno provádět a není k tomu potřeba příliš mnoho mentálního úsilí, abyste ji vykonávali dobře. 3. Můžete ji dělat sami nebo občas s ostatními, ale nesmíte být na ostatních závislí, abyste ji mohli provozovat. 4. Věříte, že má pro vás nějakou hodnotu (fyzickou, mentální, nebo spirituální). 5. Věříte, že pokud u ní vytrváte, stanete se lepší. 6. Tuto aktivitu musíte být schopni dělat, aniž byste se kritizovali. Tím se tato aktivita stane návyková. <p>Pozitivní závislosti mají většinou blahodárné a žádoucí účinky v dlouhodobějším horizontu po zvládnutí počátečních obtíží. Například někomu, kdo není zvyklý na fyzickou námahu, může plavání zpočátku způsobovat vyčerpání a bolest svalstva. Ale pokud vytrvá, pravidelné fyzické cvičení mu přinese ovoce ve smyslu zlepšené tělesné kondice, a stejně tak i psychické pohody. První reakce na pokusy medítovat mohou být nuda nebo mentální neklid, zatímco v delším horizontu mohou přinést pocit uvolnění a sebejistoty.</p>	
--	--	---	--

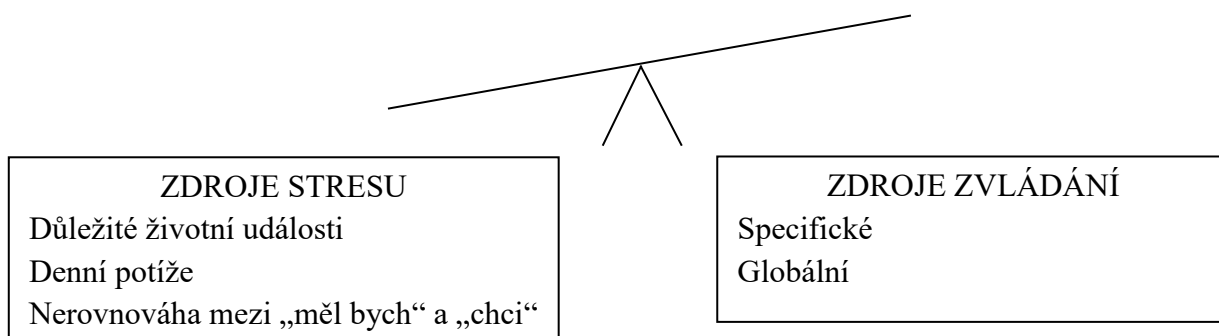
Převzato z: WANIGARATNE, Shamil. *Prevence relapsu pro závislá chování*: manuál terapeuta. Praha: Centrum adiktologie - Psychiatrická klinika, 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2008. Učební texty. ISBN 978-80-254-3357-7.

Životní styl – stres

Relapsu je možné předcházet redukcí zdrojů stresu, nebo zlepšením schopností jedince stres zvládat. Množství stresu, který zažíváme v životě, záleží na dvou faktorech:

- c) zdroje stresu nebo životní stresory, se kterými se setkáváme a
- d) naše prostředky pro vyhýbání se stresu nebo zvládání těchto stresorů.

Pro potřeby prevence relapsu znamená vyrovnaný životní styl rovnováhu mezi těmito dvěma faktory.



Druhy stresu:

1. **Důležité životní události:**
2. **Potíže:**
3. **Radosti:**
4. **Měl bych:**
5. **Chci:**

Zvládání stresu

- a) globální strategie
- b) specifické strategie

Některé globální praktiky se mohou stát naší pozitivní závislostí. Aby se aktivita stala pozitivní závislostí, musí splňovat 6 požadavků

1. Je kompetitivní, můžete si ji sami vybrat a provozovat a můžete jí věnovat asi hodinu denně.
2. Je možné ji snadno provádět a není k tomu potřeba příliš mnoho mentálního úsilí, abyste ji vykonávali dobře.
3. Můžete ji dělat sami nebo občas s ostatními, ale nesmíte být na ostatních závislí, abyste ji mohli provozovat.
4. Věříte, že má pro vás nějakou hodnotu (fyzickou, mentální, nebo spirituální).
5. Věříte, že pokud u ní vytrváte, stanete se lepší.
6. Tuto aktivitu musíte být schopni dělat, aniž byste se kritizovali. Tím se tato aktivita stane návyková.

Příloha č. 25: *Relaxační aktivita v představě – instrukce*

Relaxační aktivita v představě (Relaxion Fantasy Activity)

Hlavní téma terapie: Tato aktivita je součástí programu řízení stresu, kde členové používají techniky představy a vedené fantazie ke kontrole jejich stavu napětí.

Pomůcky: prostorná místnost s kobercem na zemi, nebo cvičícími podložkami, pacienti mají na sobě pohodlné oblečení, každý má svůj polštář

Instrukce: Pacienti sedí v kruhu na zemi a polštáře mají na klíně. Pacienti musí mít dostatečné rozestupy, aby se vleže nikoho nedotýkali.

Časový rámec	Fáze učení	Terapeut	Poznámky
2 min	Orientace	[<i>Řekněte</i>]: Pokud chcete relaxovat a uvolnit tělo ze stresu, vaše mysl na to musí být připravena. Je velmi těžké se uvolnit, když se vaše mysl soustředí na jiné povinnosti, nebo starosti. Při tomto cvičení se pokuste koncentrovat na vizuální představy, které vám přijdou na mysl. Budu vám dávat instrukce ke změnám pozice těla a polohy. Pokuste se vydržet po celou dobu se zavřenýma očima, pro lepší koncentraci.	
1 min	Objasnění	[<i>Řekněte</i>]: Dnes budete mít příležitost k 30minutovému odpočinku z vašeho zaneprázdněného, stresového, nebo nudného dne. Možná máte ještě spoustu práce, nebo ještě musíte řešit něco důležitého. Vypusťte to teď z vaší hlavy na následujících 30 min. Poté, až budete uvolnění, budete mít více energie k vypořádání se s životními nepříjemnostmi.	
5 min	Rozehřátí	[<i>Řekněte</i>]: Začneme tak, že si lehnete na záda a obě paže natáhnete po zemi za hlavu a hodně se protáhnete. Otevřete svá ústa a zívnete si. Teď dejte váš polštář pod vaše kyčle a nakloňte se dozadu na vaše pokrčené lokty. Zavřete oči a představte si v dálce, až na druhé straně místnosti dveře. Aniž byste se zvedli, představte si, jak k nim jdete. Hýbejte vašimi chodidly, vašimi kotníky, vašimi koleny a vašimi boky, jako byste chodili. Když je vaše pravá dolní končetina napjatá, levá bude uvolněná. Teď po každém kroku propněte na jedné noze špičku a uvolněte. Zpomalte vaše kroky a při každém protažení špičky se pomalu a hluboce nadechnete. Už	

		přicházíte ke dveřím a vaše kroky se stále zpomalují a zpomalují. (2 min) Až v myslí dojdete ke dveřím, postavte se pomalu před ně a klidně dýchejte.	
32 min	Praxe	<p>[<i>Řekněte</i>]: Teď se pomocí rukou posad'te. Oči nechte stále zavřené, nakloňte se dopředu a podívejte se skrze malou klíčovou díрку. Máte dobrý výhled. Vidíte krásné, prosluněné nádvoří se třpytivým bazénem. Nádvoří je obklopené čistými, pohodlnými lavičkami. Dejte své ruce za vaše tělo, podepřete se o předloktí a dopřejte si lepší výhled. Teď svá záda znovu položte, natáhněte své ruce dopředu do vzduchu a protahujte svá stehna. Pomalu prodýchejte.</p> <p>Oči jsou zavřené. Nyní pokrčte vaše kolena k hrudníku. Rukama pevně stiskněte vaše kolena a představte si, že jsou kliky od dveří. Tlačte na svá kolena, jako rukojeti, jemně a pomalu je dávejte od sebe a narovnávejte pomalu svá záda. Poté nechte své dveře otevřené dokořán. Tím, jak procházíte skrz dveře, necháváte za sebou všechny vaše denní starosti. Na druhé straně dveří už nejsou žádné starosti, žádný stres, tak je nechte jít.</p> <p>Aniž byste otvírali své oči, propněte své nohy a dejte svůj polštář pod hlavu, a představujte si, že si leháte na jednu z hezkých laviček. Je příjemné, jak vás slunce hřeje. Představte si, že máte na sobě pod oblečením plavky. Zatímco si leháte, představte si, že své oblečení svlékáte. Nejdříve dejte své ruce na boky, nadzvedněte svou pánev od země a opírejte se přitom o lokty. Poté dejte své ruce na hrudník, lokty nechte na podlaze a odlepte i horní část zad. Tady se zastavte a prodýchejte. Nyní zvedněte svou hlavu z polštáře a představujte si, jak si sundáváte oblečení z hlavy a zahazujete jej za sebe. Pomalu položte záda na podložku, vraťte své paže k tělu a pomalu dýchejte. Jenom tak ležte, dýchejte pomalu a užívejte si teplé slunce (2 min).</p> <p>Zkontrolujte, že je vaše tělo zklidněné. Zavř'te svými prsty na rukách a na nohách. Otočte svou hlavu doprava, otočte svou hlavu doleva. Pokud někde cítíte napětí, sklepejte</p>	

		<p>ho. Položte své ruce zezadu na krk a namasírujte si krční svaly. Pomalu dýchejte. Je to tak uklidňující, když ležíte a slunce vás hřeje. (2min).</p> <p>Na slunci to začíná pálit. Možná byste si mohli jít zaplavat. Znovu se posaďte a přitáhněte svá kolena k hrudníku. Teď si představte, že sedíte na okraji bazénu. Houpejte svýma nohama v příjemně chladivé vodě. Podívejte se nalevo a za sebe; podívejte se napravo a za sebe. Cedule říkají „Hezky si dneska zaplav“, tak se pomalu obraťte na břicho, jako když se spouštíte do vody.</p> <p>Váš polštář se nyní stal záchranným kruhem. Přidržte se ho, pomalu kopejte nohama a plavejte kolem bazénu. Vaše chodidla nesmí opustit podlahu. Nestojí to skoro žádné úsilí udělat tolik temp. Vaše tělo se je lehké. Při kopnutí pravou nohou se nadechněte, když kopnete levou nohou, vydechněte. Jak se dostáváte ke břehu bazénu, odtlačte se od záchranného kruhu nejdříve pravou rukou, poté levou rukou.</p>	
5 min	Vyhodnocení	<p>[Řekněte]: Teď se vzepřete na svých loktech a posuňte svůj polštář pod svůj hrudní koš, tak aby podepíral váš hrudník. Klidně dýchejte. Zvedněte ramena k uším a povolte. Dostaňte ze sebe poslední kousek napětí. Teď jste uklidnění, osvěžení a plni energie. Teď jste schopni pokračovat ve svém dni bez pocitu napětí a stresu. Zázračně jste se dostali z bazénu suší, znovu oblečení a stojíte před dveřmi. Teď jste připraveni se vrátit těmi dveřmi a vyrazit do světa. Pokud jste připraveni, otevřete oči.</p>	