



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

na rovinu

— o duševním zdraví a nemoci

PREVENCE, SEBEPÉČE, NEURODIVERZITA v oblasti duševního zdraví
z pohledu lidí se zkušeností s duševním onemocněním

Markéta Vítková

S jakou náladou dnes přicházíte?

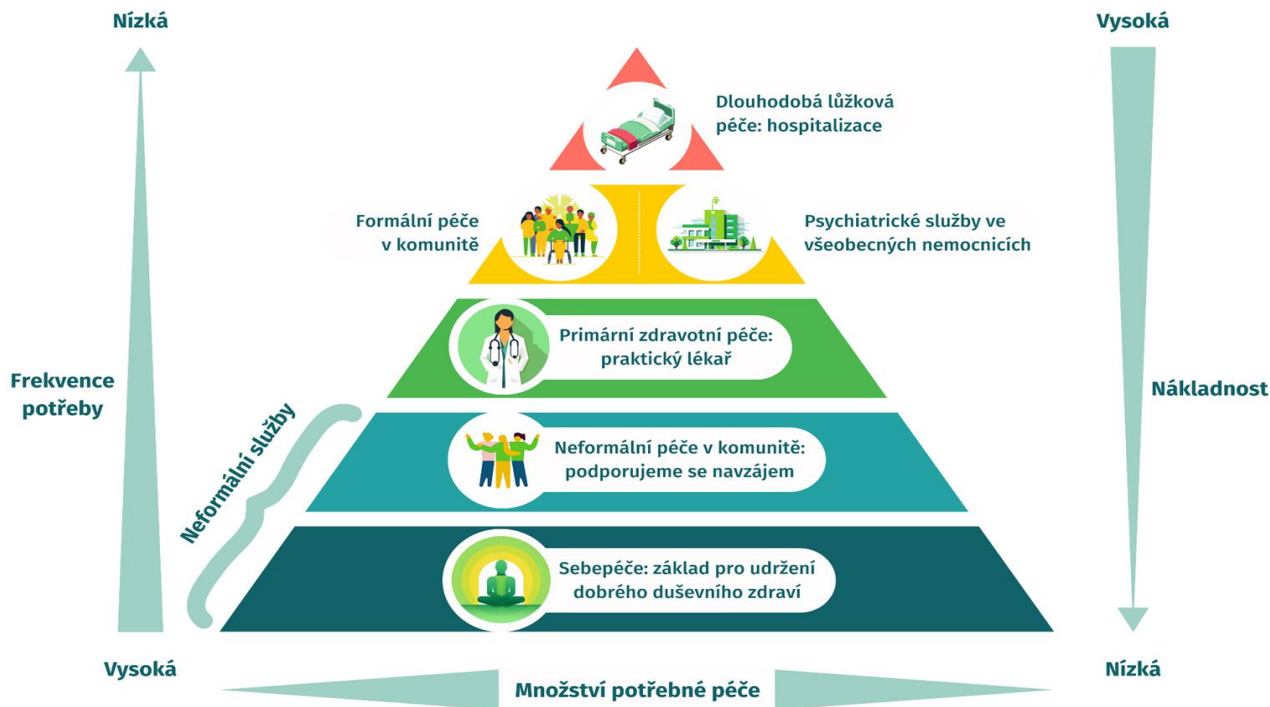


Co je v oblasti prevence sociální práce o duševní zdraví důležité

1. ZNALOSTI A DOVEDNOSTI PRO PRÁCI V PREVENTIVNÍCH SLUŽBÁCH
2. ORIENTACE V TEORETICKÝCH ASPEKTECH A SYSTÉMU SOCIÁLNÍ OCHRANY
3. DOVEDNOSTI V PŘÍSTUPECH A METODÁCH PRÁCE S CÍLOVÝMI SKUPINAMI
4. SCHOPNOST NAVRHOVAT A REALIZOVAT PREVENTIVNÍ PROGRAMY



C0 je v prevenci a sebepěči důležité ?





PREVENCE + ZNALOSTI + DOVEDNOSTI+ UDRŽITELNOST



včasné rozpoznání prvních příznaků duševního onemocnění



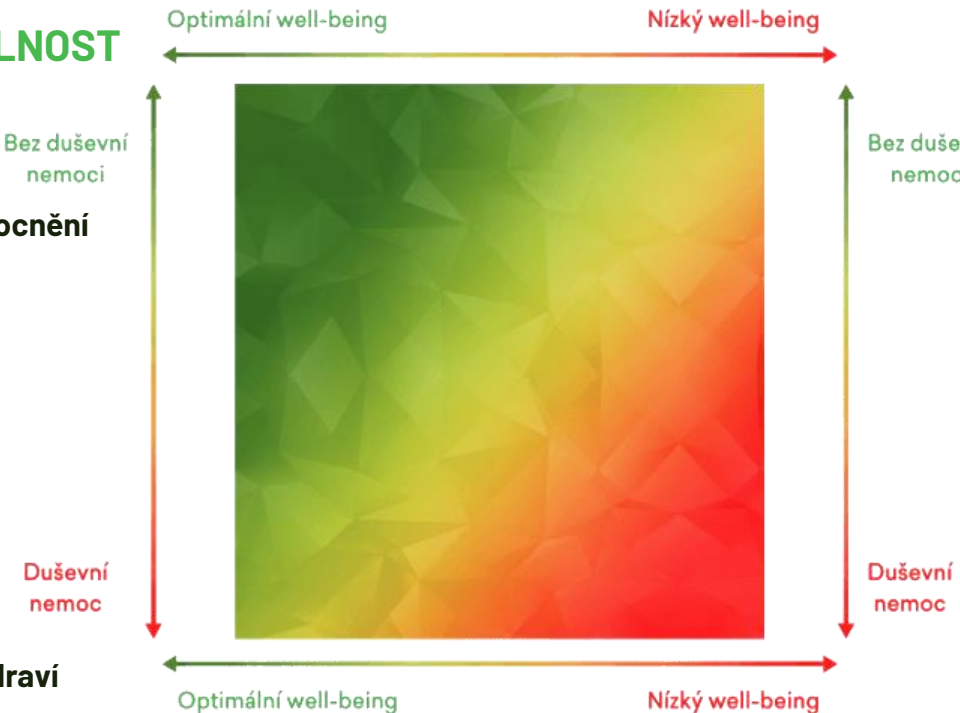
využití dostupných možností sebez péče



vyhledání odborné péče či léčby



znalost dostupných služeb v oblasti péče o duševní zdraví





ACT – Terapie přijetí a odhodlání (Acceptance and Commitment Therapy)

- **transdiagnostický** terapeutický směr / behaviorální intervence
- součástí tzv. **třetí vlny kognitivně-behaviorálních terapií**, které jsou **založené na všímavosti** (mindfulness)
- ACT se vyslovuje jako [akt] (*act= jednat, konat, z ang.*), nikoli jako jednotlivá písmena [ácété], a tím poukazuje na důležitou součást tohoto přístupu, tedy **zaměření na aktivní jednání**
- **vychází z předpokladu, že naše psychické utrpení neznamená, že je s námi něco špatně**, nebo že jsme psychicky nemocní, ale že naše prožívání **odráží neúčinné způsoby zvládání** náročných životních situací, ve kterých se nacházíme
- ACT není jen pro **léčbu stávajících psychických problémů, ale i pro prevenci** a udržení naší psychické pohody
- **předává psychické schopnosti, které mohou pomoci lépe zvládat náročné životní situace**
- **ke zmírnění symptomů dochází jako vedlejší účinek** těchto praktických schopností.

zdroj: institutactplus.cz

Co všechno jsme ? Kdo je ta bytost se vším všudy?

**PODĚS, MILÁČEK,
ZAHRADNÍK,
LEKTOR, MÁMA,
SESTRA,
PARTNERKA,
Kolegyně,
Kamarádka,
Puntičkářka**



**NEPŘÍJEMNÁ,
MILÁ, UFŇUKANÁ,
ÚZKOSTNÁ, ÉRO,
KAMARÁDSKÁ,
VZTEKLÁ,
SPROSTÁ,
LASKAVÁ, HRAVÁ
VESELÁ,
UPOVÍDANÁ,
SKÁČU DO ŘEČI,
NADŠENÁ**

PROČ JE V SOCIÁLNÍ PRÁCI DŮLEŽITÁ NEURODIVERZITA

Příznaky neurodiverzity

- Jinak vyvinutý mozek než je nejčastější norma
- Jiné přemýšlení, jiné emoční prožívání
- Odlišnost v tom jak člověk zpracovává senzorické informace
- Problémové oblasti
 - sociální interakce, komunikace
 - organizace myšlenek
 - pozornost
 - Filtrování rušivých podnětů



Neurodiverzita jiný ≠ špatný

- Neurodiverzita může být způsob jak jinak přemýšlet nad jinakostí, duševními onemocněními, lidským mozkem
- Přesvědčení, že je normální a přirozené, že je rozmanitost v tom jak přemýšlíme a jak nám funguje mozek
- Uvědomění že žádný klient není diagnóza , ale lidská bytost se svým příběhem
- Porucha autistického spektra, ADHD, vysoká citlivost, dyslexie, dyskalkulie
- 5-20% populace má nějakou formu neurodiverzity

Proč není třeba psychiatrizovat?

- Neurodiverzita je přirozený evoluční jev v přírodě, který má 100 biologických druhů v přírodě
- Proč se nám jevy jako vysoká citlivost nebo ADHD udržely v genech?



Oficiální příznaky ADHD vs. popsané dopady na život

Nepozornost

Schopnost udržet pozornost jen krátkodobě
Časté chyby z nepozornosti například ve škole
Časté zapomínání a ztrácení věcí
Velká nelibost ke zdoluhavým činnostem
Zdánlivá neschopnost poslouchat instrukce a řídit se jimi
Neustálé střídání aktivit a úkolů
Obtíže s organizovaností

Hyperaktivita

Neschopnost sedět v klidu, především v klidném prostředí
Vrtění se, hraní si s věcmi okolo
Neschopnost soustředění se na úkoly
Upovídanost
Obtíže s vyčkáním, až na mě přijde řada
Skákání do řeči
Snížená citlivost v nebezpečných situacích

- Chronická únava
- Časté střídání prací/ vyhazovy
- Finanční problémy
- Gambling
- Předčasný odchod ze školy
- Vztahové problémy
- Závislosti
- Sexuálně přenosné choroby
- Rozvoj dalších psychiatrických diagnóz
- Zvýšené riziko sebevraždy a sebepoškozování
- Zvýšená kriminalita
- Autoimunitní poruchy/ obezita
- Zvýšené riziko předčasného úmrtí o 12,7 roku

Co je vysoká citlivost?

- Není to patologie, nebo přecitlivělost ,slabost, zženštilost, má svá úskalí , ale i výhody
- Depth procesing Hluboké zpracování informací
- Ouverstimulation Možná přestimulovanost mnoha podněty
- Emotion ireactivity Intenzivní emoční reaktivita
- Sensing the subtle Vnímání jemných detailů okolo sebe
- Senzitive body Citlivé fyzické tělo

E.N.ARON a A.ARON:“Senzory-processing Senzitivity and Its Relations to Introversion and Emotionality.”Journal of Personality and Social Psychology 73(1997), s.68-345

Proč není potřeba psychiatrizovat?

„Často na konferencích říkám, že mám rozbíhavé myšlení, ale obzvláště psychiatrům a klinickým psychologům říkám“ to prosím vás není patologie to je součást mé osobnosti. A já to tak přijímám“

Jak to máme ve vztazích

- **JÁ**

- Ráda se procházím sama
- Mám často velmi intenzivní a znepokojující sny
- Ráda rozvívám konverzace a hloubám v sobě s lidmi konverzaci „small talk“
kteří, to mají podobně
- Hůře se mi adaptuje na nové situace z toho radost
- Všímám si hodně nepatrných detailů změna oblečení

MŮJ MUŽ

Je rád mezi spoustou lidí
Můj muž spí jak dřevorubec
Má rád nezávaznou

Je to pro něho výzva a má

Nevšimne si nový závěs,

Co nám škodí v práci

- ❖ **Snadno můžeme být vtahovační, i když se nás to netýká**
- ❖ **Když v kanceláři někdo neustále mluví**
- ❖ **Nebo když mluví za neodhlučněnou zdí, prosklenou stěnou**
- ❖ **Když máme pocit, že se nedokážeme dostatečně prosadit v týmu**

Jak komunikovat, aby ostatní rozuměli naší jedinečnosti

- ❖ **Přijímat a respektovat jedinečnost druhých, neukazovat prstem „ten je divný, magor, šílenec**
- ❖ **Každý z nás je prospěšný společnosti i když má nějaký limit či handicap, toto je článek z lidsko právního dokumentu australské (Convention on the Rights of Persons with Disabilities) je to Úmluva o právech osob se zdravotním postižením.**
- ❖ **Optimální podmínky, zranění či trauma, role oběti**

Jak občas pomoci

- <https://www.instagram.com/reel/C4dxYaqr8Wm/?igsh=anVjOHUybWVxbW9z>

Elaine N. ARON

- *Bez ohledu na to, kolik je vám nyní let, všichni stárneme. Jestliže však současně stárneme duchovněji a jemněji, budeme na konci něčím mnohem víc než jen starým chátrajícím tělem.“*

DĚKUJI ZA POZORNOST

marketa.vitkova@nudz.cz

marketa.vitkova@mzspraha.cz