

RODINNÍ PŘÍSLUŠNÍCI

IKEM 15.11.2014

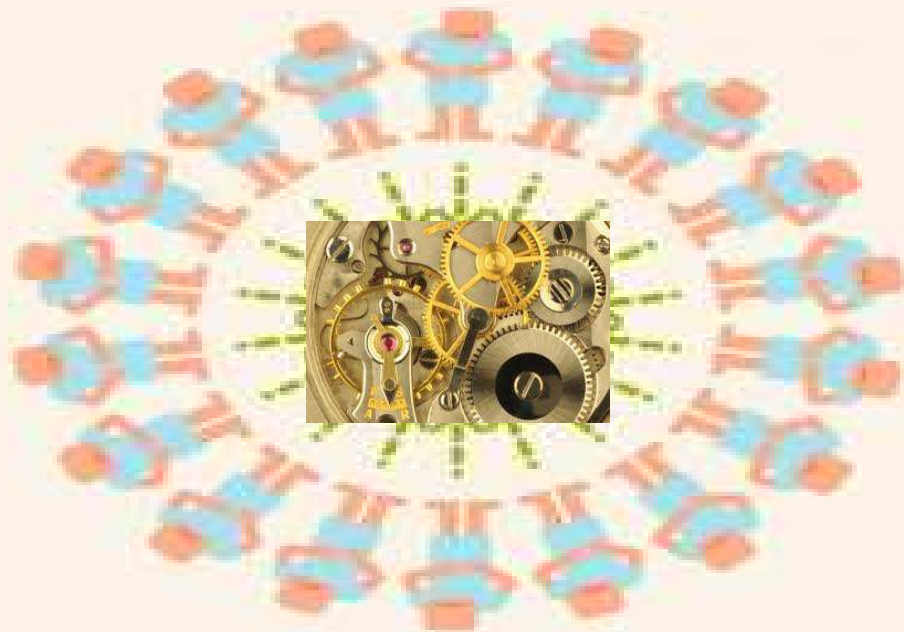


RODINA ROLE

Primární rodina
Sekundární rodina

Dvojice
manželé, druh družka,
rodič samoživitel

Manželka, matka, dcera, žena,
sestra, tchyně, babička,
kamarádka, kolegyně,
členka správní rady, chovatelka
psa,...



*Rodina
v systému společnosti
a světa*

Úkoly a cíle

NEMOC



CO PROŽÍVÁ PACIENT

<p><u>Fáze popření</u> negace, šok, popření <i>Navenek racionální</i></p>	<p><u>NE – MOCNÝ</u> „To přeci nemůže být pravda!“</p>	<p>Neopustit, zůstat na blízku. Navázat kontakt, získat důvěru.</p>
<p><u>Fáze propukání chaotických emocí</u> bolest, strach, radost, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání s osudem, vyjednávání, deprese, neklid. <i>Zaplavující</i></p>	<p><u>MIXÉR</u> „Proč zrovna já? - Je to křivda – Vždyť mi nic nebylo.“ Zlost na zdravé lidi, zdravotníky. Hledání zázračných léků, léčitelů. Strach z budoucnosti. Zármutek nad ztracenými možnostmi. Velké sliby. Strach o zajištění rodiny.</p>	<p>Dát emocím průchod. Dovolit odreagování, nepohoršovat se. Maximální trpělivost. Naslouchání. Pozor, nenaletět uzdravovacím podvodníkům. Vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc.</p>
<p><u>Fáze hledání a nalézání</u> přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování.</p>	<p><u>ROZKVĚTAČI</u> Orientace na budoucnost, třídění hodnot, rozhodování co delegovat a co ponechat, hledání, posilování původních a nalézání nových zdrojů. Práce na sobě.</p>	<p>Pomoci urovnat vztahy, pomoci hledat řešení. Korekce. Spolupráce na nových počácích. Podpora.</p>
<p><u>Fáze nového vztahu k sobě a ke světu</u> Vyrovnání, pokora, aktivita</p>	<p>„Já nejsem ne-mocný, nemoc je jen jednou mojí malou částí“</p>	<p>žít</p>



CO PROŽÍVÁ BLIŽNÍ

<p><u>Fáze popření</u> negace, šok, popření <i>Navenek racionální</i></p>	<p><u>NE – MOCNÝ</u> „To přeci nemůže být pravda!“</p>	<p>Neopustit, zůstat na blízkou. Navázat kontakt, získat důvěru.</p>
<p><u>Fáze propukání chaotických emocí</u> bolest, strach, radost, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání s osudem, vyjednávání, deprese, neklid. <i>Zaplavující</i></p>	<p><u>MIXÉR</u> „Proč zrovna já? - Je to křivda – Vždyť mi nic nebylo.“ Zlost na zdravé lidi, zdravotníky. Hledání zázračných léků, léčitelů. Strach z budoucnosti. Zármutek nad ztracenými možnostmi. Velké sliby. Strach o zajištění rodiny.</p>	<p>Dát emocím průchod. Dovolit odreagování, nepohoršovat se. Maximální trpělivost. Naslouchání. Pozor, nenaletět uzdravovacím podvodníkům. Vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc.</p>
<p><u>Fáze hledání, nalézání a odpoutávání se</u> přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování.</p>	<p><u>ROZKVĚTAČI</u> Orientace na budoucnost, třídění hodnot, rozhodování co delegovat a co ponechat, hledání, posilování původních a nalézání nových zdrojů. Práce na sobě.</p>	<p>Pomoci urovnat vztahy, pomoci hledat řešení. Korekce. Spolupráce na nových pořádcích. Podpora.</p>
<p><u>Fáze nového vztahu k sobě a ke světu</u> <i>Vyrovnání, pokora, aktivita</i></p>	<p>„ Já nejsem ne-mocný, nemoc je jen jednou malou částí našeho vztahu“</p>	<p>Žít</p>



Motto:

„Člověka nerozruší samotné události, ale to, jak je vnímá.“

(Epiktétos)



Proč psychoterapie?

- Uslyšet diagnózu RS není radostný zážitek. Nově diagnostikovaní pacienti si mohou přijít pro podporu, informace, vyvztekat se, vyplakat se, popřemýšlet, hledat odpovědi, srovnat myšlenky, najít motivaci a sílu.
- Nemoc, životní situace i člověk se neustále posouvají a vyvíjí, i dávno diagnostikované pacienty může překvapit událost, se kterou se mohou svěřit a hledat nová řešení.

MODLITBA O VNITŘNÍ SMÍR

*Bože, dej mi **sílu**, abych přijal to,
co změnit nemohu*

***Odvahu**, abych změnil, co změnit mohu
a **moudrost**, abych dokázal jedno
od druhého rozeznat .*



Základním cílem psychoterapie u pacientů s RS je vést je k tomu, aby:

- Využívali možností a zdrojů ke kvalitnímu a smysluplnému životu, které mají
- Nalezli/posílili motivaci k tomu, aby se naučili s nemocí žít
- Dokázali snášet obtíže, které s sebou nemoc i léčba přinášejí
- Udržovali zájem o všechny oblasti svého života
- Spolupracovali s léčebným týmem



Co se děje za dveřmi psychoterapeutické pracovny?

➤ **Proč?**jsem tady?

(já sám hledám pomoc, podporu, nápady, poslal mě lékař, sestra, fyzioterapeut, spolupacient)

➤ **Co a jak?**.....se mnou budete dělat?

(co je psychoterapie, jakými prostředky pracuje)

➤ **Kdo?**

(terapeut, pacient, *ne-moc*, ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI, VZTAH)

☐ **Zakázka:**

vyrovnat se s nemocí - poznat sám sebe - najít sílu – žít - vybrečet se

najít smysl - naučit se komunikovat - zklidnit se - naučit se nebýt ve stresu

připravit se na těhotenství - nelitovat se - najít jiný úhel pohledu

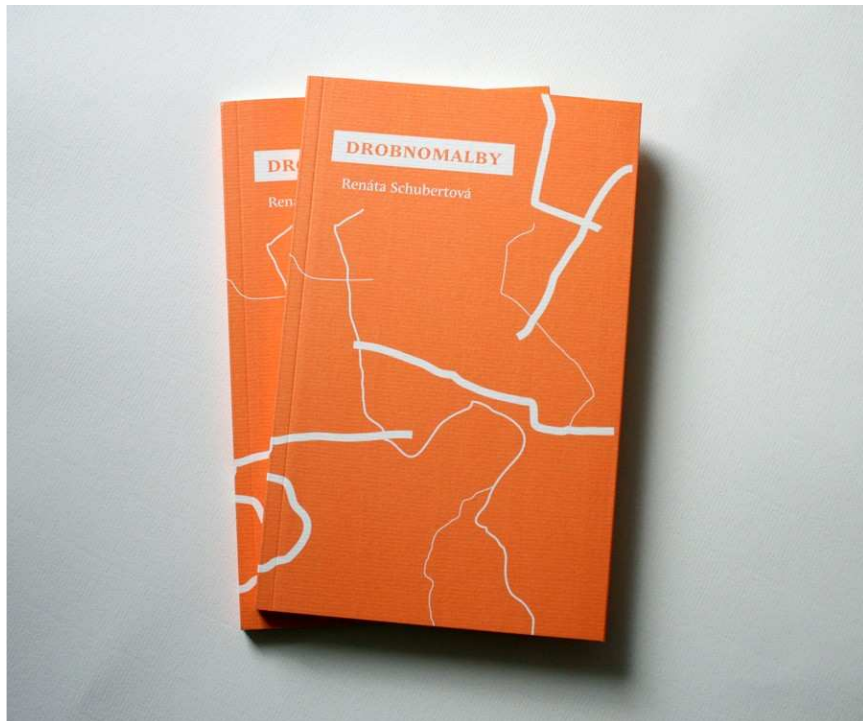
zvládnout a,b,c, - najít pevnou půdu pod nohama -

posílit sebevědomí - mít se rád



DROBNOMALBY

Osm povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše a zároveň nechávají nahlédnout do tajemství terapeutického procesu.



Kniha Drobnomalby psychoterapeutky Renáty Malinové (Schubertové), která je sestavena ze skutečných příběhů lidí s roztroušenou sklerózou, hovoří o tom, jak je důležité při léčbě této nemoci propojit tělo s duší.

- *Celkový výtěžek bude věnován Nadačnímu fondu IMPULS na podporu fyzioterapie a psychoterapie v RS centrech.*

MOŽNOSTNÍK

- Být chvíli sám se sebou v ústraní a pak opakovat si větu: „Žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří.“
- Svěřit se někomu
- Opatrně se zdroji informací. Raději se znovu zeptat ošetřujícího lékaře -spolupacienta - poučeného laika - kohokoliv, komu důvěřujete, na podrobnosti, než vyhledávat kdekoliv na webu



MOŽNOSTNÍK

- Plakat, vztekat se, nebo cokoliv je emočně potřeba
- Vzít si neschopenku a mít na sebe čas
- Nedělat unáhlená rozhodnutí všeho druhu
- Počkat, až přijde zklidnění
- Hledat a uvědomovat si vlastní zdroje síly
- Vyhledat odbornou pomoc (psychoterapeuta) nebo zdravou spřízněnou duši
- Nestydět se. Neobviňovat se



MOŽNOSTNÍK

- Najít rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou
- Spřátelit se s léčbou
- Seznámit se s nabízenými možnostmi fyzioterapie specializované na RS

CVIČIT HNED OD ZAČÁTKU!!!!!!!!!!!!

- Znova a znova restartovat optimistické informace



PSYCHOTERAPIE

délka a frekvence

- Krátkodobá
- Střednědobá
- Dlouhodobá

Hledejte: psychoterapie, psychoterapeut

„...člověk v těžké životní situaci“.

...provázení“

aktéři a lokace

- Individuální
- Párová (rodinná)
- Skupinová



POZVÁNKA DO PACIENTSKÉ SKUPINY

Skupinová terapie může pomoci:

Získat větší náhled na své problémy a potíže, naučit se lépe a efektivněji komunikovat, sdělovat své potřeby a pocity, vidět svůj problém v širších či jiných souvislostech, získat nové zkušenosti a dovednosti v přijímajícím, bezpečném prostředí, prožít korekční (opravnou) emoční zkušenost, naučit se lépe prezentovat i naslouchat druhým, více poznat sám sebe.

Skupinová psychoterapie

Je přístup, který využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku - vztahy a interakce mezi členy skupiny a tím nabízí prožití širší roviny než terapie individuální. Nejdůležitějšími faktory je volná možnost sebeprojevení a zpětná vazba, emoční podpora, projekce, sdílení problémů, naslouchání a čerpání inspirace.

Skupina má 6 až 12 účastníků a trvá 90 min.

Skupina je polootevřená, to znamená, že většina účastníků bývá stálá a někteří přicházejí nepravidelně.

Scházíme se každé úterý v 17.00 hod. v RS Centru na poliklinice Karlovo nám.32

- DYNAMIKA SKUPINY
- INTERAKCE
- VZÁJEMNOST
- ZPĚTNÁ VAZBA
- KOMUNIKACE
- NÁHLED
- POROZUMĚNÍ
- ZKUŠENOSTI a NÁPADY
- ŘEŠENÍ
- SELSKÝ ROZUM



POZVÁNÍ DO SKUPINY pro rodinné příslušníky

Principem této skupinové terapie je poskytnout prostor ke sdílení a vzájemnou podporu rodinných příslušníků a přátel nemocných. Vychází ze zkušenosti, že problémům, se kterými se rodina musí potýkat, rozumí především právě rodinní příslušníci. Hlavním motivem je sdílet zkušenosti, hledat společná řešení, poskytnout podporu.

Skupina je vedena psychoterapeutkou a fyzioterapeutkou, které pečují v MS centru o pacienty.

Toto skupinové setkávání nabízí: prostor pro sdílení Vašich pocitů, příležitost pravidelného setkávání s lidmi v podobné životní situaci, prostor pro výměnu zkušeností, zajímavá témata a příležitost k načerpání inspirace, představení nejčastějších problémů rodinných příslušníků a blízkých, diskuze nad návrhy možných řešení, větší náhled na vlastní problémy a potíže, uvidět svůj problém v širších či jiných souvislostech než dosud, získat nové zkušenosti a dovednosti.

Scházíme se **každou první středu v měsíci od 17.00 hod v RS Centru na poliklinice Karlovo nám.32**

Účast je zpoplatněna dárcovskou SMS (30 Kč) ve prospěch Nadačního fondu IMPULS

- VZÁJEMNOST
- PODPORA
- INSPIRACE
- NÁVRHY ŘEŠENÍ
- SDÍLENÍ
- JINÝ ÚHEL POHLEDU
- VÝMĚNA ZKUŠENOSTÍ
- PSYCHOHYGIENA



TĚLO JE PŘEKLADATELEM DUŠE DO VIDITELNA

(Christian MORGENSTERN)



KOMBINOVANÉ PROGRAMY

VAŠE ZDRAVÍ PATŘÍ VÁM

- **JAK LÉPE ŽÍT SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY**

šestitýdenní program, který vás naučí, jak přestat myslet na příznaky své nemoci a začít myslet na sebe

- **JAK UZDRAVOVAT SVÉ EMOČNÍ ÚRAZY**

šestitýdenní program, který vás naučí vyrovnávat se s emočními úrazy

- **POTKALO SE TĚLO S DUŠÍ**

víkendový program, který pomáhá pacientům proniknout sami k sobě a uvědomit si souvislosti mezi psychickou a fyzickou stránkou své osobnosti

Motto „*Nemoc vzniká tam, kde je přeslechnuta duše, protože duše k nám promlouvá skrze tělo.*“

(M.Schneider)



MaRS

Maraton s roztroušenou sklerózou

- Ukázat, že pohybová aktivita je u pacientů s RS jednou z klíčových terapií
- Odstranit přežitek, že pohyb pacientům s RS škodí
- Vzbudit větší zájem o fyzioterapii a pohybové programy vůbec v řadách lékařů, fyzioterapeutů i pacientů samotných
- Propojení fyzioterapie a ostatních složek rhb

4.ročník - 6.-7. března 2015



Nikdo není zbytečný na světě, kdo ulehčuje břemeno někomu jinému

Charles Dickens



„Chceš-li zhojit tělo, musíš předně hojit duši”

(Platón)

DĚKUJI ZA POZORNOST



Renáta Malinová

psychoterapeutka

Neurologická klinika 1. LF UK a VFN
Karlovo nám. 32, 128 08 Praha 2