

ZABURZENIE PSYCHICZNE W RODZINIE CZ. II

STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ OSÓB MNIEJSZYCH SZANS „WIĘŹ”

MGR JAKUB PIEKARSKI

ZNACZENIE RODZINY:

- Zaspokojenie potrzeby akceptacji oraz poczucie bezpieczeństwa.
- Stosunek rodziców do dziecka wpływa na jego wyobrażenie o sobie oraz na jego samoocenę.



PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE RODZINY:

- Zdrowe relacje między członkami rodziny.
- Prawidłowa komunikacja w rodzinie.
- Sprawiedliwe traktowanie wszystkich członków rodziny.



Pamiętajmy! – Mamy wpływ na naszych bliskich!

<https://www.youtube.com/watch?v=0Gj9SC75edk>

WPŁYW PANDEMII ORAZ OBOSTRZEŃ NA FUNKCJONOWANIE PSYCHICZNE.

- Przedłużający się czas pandemii oraz związanych z nią obostrzeń sprawia, że każdego z nas dopadają różnego rodzaju kryzysy psychiczne.
- Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne to pewnego rodzaju spektrum, które może się zmieniać w trakcie naszego życia.
- Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne nie jest nam dane na całe życie. Może ulec pogorszeniu w trakcie kryzysu.

KONSEKWENCJE PRZEDŁUŻAJĄCEGO SIĘ KRYZYSU PSYCHICZNEGO:

- Całkowita utrata lub rezygnacja z dotychczasowego trybu życia (np. niepodejmowanie żadnych aktywności, utrata pracy i brak motywacji do szukania nowej).
- Niezdolność lub niechęć do inicjowania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych.
- Rozwinięcie się zaburzenia psychicznego (np. depresji, zaburzenia lękowego, PTSD – Zespół Stresu Pourazowego, psychozy).

JAK BRONIMY SIĘ PRZED KRYZYSEM?

- W dobie kryzysu jakim jest pandemia nasza psychika stara się ochronić nasz umysł przed degradacją. W tym celu stosuje różnego rodzaju mechanizmy obronne. Są to nieuświadomione metody radzenia sobie z wewnętrznymi konfliktami. Mają one na celu ochronę osobowości.

JAK BRONIMY SIĘ PRZED KRYZYSEM?

- Wstyd, poczucie winy – mechanizm idealizacji- dewaluacji.
- Wycofanie się z działań, relacji – ucieczka w świat wyobrażeń.
- Lęk, niepokój, napięcie i złość- mechanizm projekcji.
- Smutek, żal, rozpacz – zwracanie przeciwko JA, obwinianie siebie.
- Wesołkowatość, poczucie siły i mocy - onnipotentna kontrola, zaprzeczenie.
- Korzystanie z używek, pracoholizm - działania kompulsywne.

GDY MECHANIZMY OBRONNE ZAWODZĄ.

- Atak paniki
- Psychoza
- Depresja
- Przedłużający się kryzys może spowodować załamanie mechanizmów obronnych, wówczas dopada nas stan paniki, psychozy lub zaburzenia psychicznego.

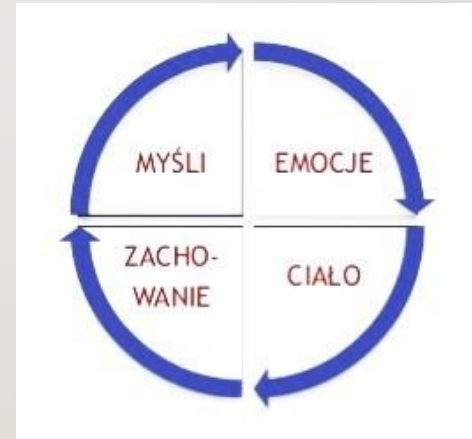


NIESKUTECZNE TECHNIKI:

- Zaprzeczanie lub bagatelizowanie problemu.
- Popadanie w uzależnienia.
- Nadużywanie leków uspokajających, przeciwbólowych.
- Wyładowanie agresji na bliskich.
- Opieranie się na zniekształceniach poznawczych- myślenie negatywne, czarnowidztwo.

CZYNNIKI ISTOTNE W KONTEKŚCIE DOŚWIADCZEŃ ŻYCIOWYCH – NP. KRYZYSÓW:

- Reakcje fizjologiczne
- Nastroje
- Myśli
- Zachowania



JAK WPŁYWAĆ NA MYŚLI, CIAŁO I NASTRÓJ?

- Uważność i akceptacja technika ta ma za zadanie umiejscowić nasze myśli w „tu i teraz” i niejako wyrwać nas z rozmyślania o przeszłości lub przyszłości, które mogą rodzić sentyment lub niepokój.
- Trening oddechowy – ma za zadanie wyciszyć nasz organizm. Wpływanie na nasze reakcje fizjologiczne pozwala uspokoić myśli oraz zmienić nasz nastrój.
- Techniki wyobrażeniowe – wprowadza nasze zmysły w stan odprężenia i spokoju.



UWAŻNOŚĆ I AKCEPTACJA

- Obserwacja własnych doświadczeń oraz najbliższego otoczenia.
- Formułowanie własnych przeżyć bez oceniania, interpretowania.
- Zauważamy drobiazgi tj. kolor drzew, wiatr na twarzy, mijające nas budynki.
- Uważność trenuje w nas pozostanie w danej chwili bez wybiegania w przyszłość lub cofania się w przeszłość.

-
- Skupienie się na bodźcach ze świata odwraca naszą uwagę od poczucia lęku.
 - Lęk najczęściej dotyczy przyszłości, skupienie uwagi na teraźniejszości nie pozwala rozwinąć się myślom lękowym.
 - Myśli lękowe stają się tylko jedną z form aktywności poznawczej, nie są już niekwestionowaną prawdą.

TRENING ODDECHOWY

- 4 minuty – tyle czasu równomiernego oddechu potrzeba, aby przywrócić równowagę tlenu i dwutlenku węgla w organizmie.
- Płytki oddech częsty w sytuacjach stresowych, lękowych powoduje szereg reakcji fizjologicznych pogłębiających niekorzystny stan.
- Warto ćwiczyć równomierne oddychanie gdy jesteśmy zrelaksowani, aby później wykorzystać tę technikę w trudnych sytuacjach.

TRENING ODDECHOWY

- Trening oddechowy można przeprowadzać na początku w środku lub na koniec dnia.
- Podstawowy może wyglądać następująco:
 - Wdech powietrza przez nos (4sekund)
 - Wstrzymanie powietrza (1 sekunda)
 - Wydech powietrza przez usta (8 sekund)

TECHNIKI WYOBRAŻENIOWE

- Technika polega na wyobrażeniu sobie scen odprężających i spokojnych.
- Możemy również zwizualizować sceny motywujące nas do zmierzenia się z trudną sytuacją.
- Wyobrażenia dodają odwagi przed sytuacją, w której odczuwamy lęk.
- Im więcej zmysłów potrafimy zaangażować w wizualizację tym lepiej nam ona pomoże.



Odczucia występujące podczas kryzysu może minimalizować:

- Aktywność fizyczna - bieganie, długie spacery, nordic walking,
 - masaże ukierunkowane na redukcję stresu,
 - joga, pilates, taniec.
-
- Działania szczególnie korzystne w przypadku tzw. natłoku myśli lub myślenia obsesyjnego.

PAMIĘTAJ!

- Nie rezygnuj z pasji oraz swoich zainteresowań.
- Kieruj swoją uwagę na drobne radości dnia codziennego.
- Staraj się opanować własne reakcje fizjologiczne.
- Nie rezygnuj z przyzwyczajeń, codziennej rutyny.
- Daj sobie czas na przeżycie emocji takich jak smutek, złość.
- Nie zaniedbuj relacji z bliskimi osobami.

ZROZUMIEĆ SIEBIE



ZROZUMIEĆ SIEBIE

- Drodzy Państwo,

Nawiązywanie satysfakcjonujących relacji bywa trudne. Pierwszym krokiem do zmiany nieefektywnych sposobów nawiązywania relacji oraz komunikacji jest poznanie siebie – własnych pragnień oraz lęków. W tym celu proponuje ćwiczenie, które możecie Państwo wykorzystać. Zadanie polega na narysowaniu koła, podzieleniu go na 8 części. Następnie wpiszcie Państwo 8 wartości, którymi kierujecie się w życiu. Proszę później odpowiedzieć na pytania związane z kołem.

Powodzenia!

KOŁO ŻYCIA/ WARTOŚCI - PRZYKŁAD



PYTANIA DO KOŁA ŻYCIA:

1. Który wymiar jest najsilniejszy?
2. Który wymiar wymaga wzmocnienia?
3. Jak wzmocnienie tego wymiaru wpłynie na inne obszary?
4. Co mogę zrobić aby ten wymiar się wzmocnił?

POTRAUMATYCZNY WZROST – KRYZYS JEST W STANIE NAS WZMOCNIĆ ORAZ UBOGACIĆ NASZE SPOJRZENIE NA ŚWIAT.

- Potraumatyczny rozwój to wszelkie pozytywne zmiany jakie dokonują się w człowieku, który podejmuje próby poradzenia sobie z następstwami skrajnie traumatycznych wydarzeń życiowych.

Dotyczy:

- Zmian w percepcji siebie.
- Zmian w relacjach z innymi ludźmi.



Dziękuję za zapoznanie się z treścią prezentacji.

Pamiętajmy że...

„Ludziom są potrzebni ludzie, a nie instytucje”

Bogdan Suchodolski



BIBLIOGRAFIA I LITERATURA

Zachęcam do zapoznania się:

- Antoni Kępiński – *Schizofrenia*.
- Bronowski Paweł, Kaszyński Hubert, Maciejewska Olga - *Kryzys psychiczny. Odzyskiwanie zdrowia, wsparcie społeczne, praca socjalna*.
- Michael Stark, Fritz Bremer, Ingeborg Esterer - *Przecież ja nie zwariowałem. Pierwszy kryzys psychiczny*.
- Arnhild Lauveng - *Byłam po drugiej stronie lustra Wygrana walka ze schizofrenią*.
- Beata Hintze - *Choroba jak inne - o Osobach i do Osób chorujących na schizofrenię*.
- Krystyna Ostoja- Zawadzka, Andrzej Cechnicki, Bogdan de Barbaro - *Możesz pomóc - poradnik dla rodzin pacjentów chorych na schizofrenię i zaburzenia schizotypowe*.
- Kim T. Mueser, Susan Gingerich - „*Życie ze schizofrenią*”
- Ken Steele „*Dzień, w którym umilkły głosy. Moja walka ze schizofrenią*”