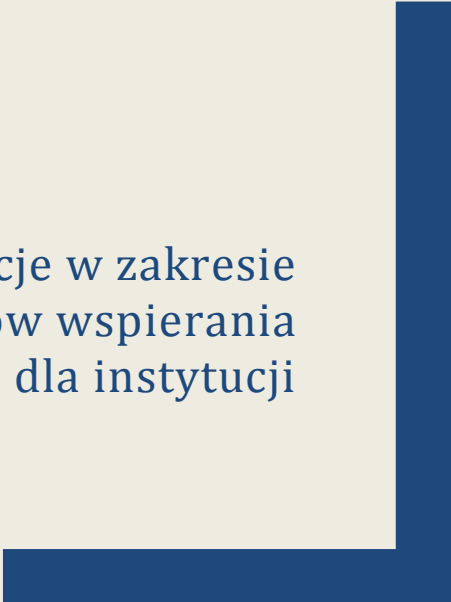


Innowacyjny model wsparcia osób zależnych i ich rodzin

EMO - POMOCNIK

Rekomendacje w zakresie
sposobów wspierania
psychicznego dla instytucji



SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
POMOC DLA OSÓB ZALEŻNYCH	4
OPIEKUNOWIE I RODZINY	5
CO MOGĄ ZROBIĆ PRZEDSTAWICIELE INSTYTUCJI POMOCOWYCH	6
KILKA SŁÓW O ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	6
PRZEKONANIA NA TEMAT STRESU	8
RODZAJE REAKCJI STRESOWYCH	9
JAK ZMIENIĆ NASTAWIENIE DO STRESU	11
TEST NASTAWIENIA NA STRES	13
BIBLIOGRAFIA	16

WSTĘP

Zdrowie psychiczne i dobra kondycja psychiczna to bardzo istotne elementy wpływające na poczucie dobrostanu życiowego człowieka i jego postrzeganie siebie oraz życia jako takiego. Na dobre samopoczucie składają się między innymi:

1. Poczucie własnej wartości.
2. Poczucie godności osobistej.
3. Poczucie docenienia przez otoczenie.
4. Efektywność behawioralna i poznawcza.
5. Samoakceptacja.
6. Poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

Celem wszelkich działań w zakresie wspierania psychicznego osób zależnych i ich rodzin/opiekunów jest przede wszystkim ogólne podtrzymanie, zmniejszenie stresu, opanowywanie kryzysów przez towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz pomoc w przewyżnianiu trudności.

Niniejszy podręcznik kierujemy do wszystkich, którzy pracują na rzecz osób zależnych i ich rodzin. Stanowi zestawienie rekomendowanych i zalecanych działań na rzecz wspierania psychicznego osób zależnych do wykorzystania przez przedstawicieli instytucji pomocowych działających w obszarze osób zależnych. Poradnik zawiera część merytoryczną, wprowadzającą najważniejsze pojęcia i definicje oraz przykłady działań, metod i narzędzi, które służą wspieraniu kondycji psychicznej osób zależnych.

Podręcznik ma stanowić pomoc w zakresie autoterapii osób zależnych, ich obniżonego nastroju, wypalenia, poczucia braku sensu i negatywnych myśli.

Opracowanie powstało jako wynik prac realizowanych w ramach Projektu „Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra” (Temat: Usługi opiekuńcze dla osób zależnych) realizowanego na podstawie UMOWY O DOFINANSOWANIE PROJEKTU GRANTOWEGO W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ 2014 – 2020 nr POWR.04.01.00-00-I026/15 z 22 czerwca 2016 r. na zlecenie Ministerstwa Rozwoju w ramach IV. Osi Priorytetowej: Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1: Innowacje społeczne, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

POMOC DLA OSÓB ZALEŻNYCH

Konieczność wspierania w kontekście zdrowia psychicznego osób zależnych jest oczywista. Rzeczywistość osoby zależnej to sytuacja, w której niezwykle ważnym aspektem jest troska o zachowanie osobistej godności i **poczucia własnej wartości**. Poczucie własnej wartości jest względne, odnosimy je do obrazu społeczeństwa, obrazu własnego i ogólnie pojętej „normalności”. Jest odzwierciedleniem tego jak sami siebie postrzegamy, a nie obiektywnym odzwierciedleniem naszej wartości. Niezwykle istotą jest też możliwość zdobywania wiedzy i samoświadomości.

Na obraz własnej osoby (wg Reykowskiego) składają się:

- wygląd i fizyczne właściwości (szczegółne znaczenie w przypadku osób niepełnosprawnych)
- umiejętności i zdolności
- postawy i potrzeby
- pozycja wśród innych ludzi

Osoby, które z różnych względów i powodów (często niezależnych od nich samych) w sposób wyjątkowy odczuwają swoją inność niż osoby, które żyją w pełni sił i zdrowia.

Osoby zależne często cierpią z powodu **bólu** (fizycznego), który ma ogromnie negatywne działanie na psychikę. Ból może intensyfikować poczucie osamotnienia i odrzucenia, obniża nastrój i zwiększa ryzyko depresji.

U osób zależnych często występują **zaburzenia lękowe i depresyjne, obniżony nastrój, zaburzenia koncentracji uwagi i zaburzenia osobowości** (zespół wyuczzonej bezradności czy osobowość ofiary).

Osoby zależne często zmagają się z problemem **izolacji**. Istnieje szereg barier, które wzmagają wykluczenie (w tym osobiste bariery psychologiczne związane z komunikacją międzyludzką).

OPIEKUNOWIE I RODZINY

Szacuje się, że w Polsce ok. 3,5 mln osób uzależnionych jest od pomocy z zewnątrz, w tym 1,2 mln to osoby niesamodzielne wymagające stałej opieki. Tymczasem w kraju mamy niespełna 150 tysięcy miejsc w placówkach opiekuńczych. W efekcie ciężar opieki spada na rodziny.

Małżonkowie osób zależnych to często osoby również chore lub w podeszłym wieku i niejednokrotnie borykają się z własnymi problemami zdrowotnymi. Jeśli opiekunami są dzieci, sprawowanie opieki znacząco wpływa na ich własne życie rodzinne, społeczne i zawodowe, często utrudnia rozwój kariery i ogranicza możliwości dodatkowego zarobkowania. Zdarzają się sytuacje konfliktowe między członkami rodziny (np. o podział obowiązków względem osoby zależnej, o odpowiedzialność i decyzje, a nierzadko o sprawy finansowe). Nawet w rodzinach wielodzietnych obowiązek opieki spada często na jedno z dzieci, przy znikomym lub żadnym zaangażowaniu pozostałych członków rodziny. Prowadzi to do pogłębienia poczucia osamotnienia, niesprawiedliwości i sporego obciążenia u głównego opiekuna. Jeżeli opieka nad osobą zależną, starszą lub niepełnosprawną, spada na jednego człowieka, to wkrótce staje się on **przemęczony, drażliwy i apatyczny**. Stąd tylko krok **do depresji lub wypalenia**. Szacuje się, że problem może dotyczyć nawet do 30 proc. opiekunów - mówi prof. Tadeusz Parnowski, kierownik II Kliniki Psychiatrycznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Opiekunom osób zależnych często towarzyszy **lęk** (głównie ten o przyszłość), **wyczerpanie fizyczne i psychiczne**. Zdarza się, że koncentracja na podopiecznym prowadzi do lekceważenia przez opiekuna własnych problemów zdrowotnych, co pogarsza stan somatyczny i nasila dyskomfort psychiczny.

Bez najmniejszych wątpliwości grupa osób będących opiekunami osób zależnych wymaga wsparcia równie mocno, co same osoby zależne.

CO MOGĄ ZROBIĆ PRZEDSTAWICIELE INSTYTUCJI POMOCOWYCH

Stres i odporność na niego (sposoby radzenia sobie z nim) to zjawisko, które dotyczy każdego z nas niezależnie od tego czy jest zdrowy czy chory, młody, czy w podeszłym wieku, sam, czy w rodzinie. W związku z jego powszechnością i nieuchronnością zdobycie wiedzy na temat stresu, posiadanie odpowiedniego podejścia oraz wypracowanie sposobów skutecznego radzenia sobie z nim to coś, co przyda się zarówno osobom udzielającym wsparcia, jak i tym, którzy go potrzebują z racji swojego położenia. W tym kontekście zachęcamy do nowego spojrzenia na stres i rekomendujemy udzielanie wsparcia właśnie w tym obszarze dla osób zależnych oraz ich rodzin/opiekunów. Warto podkreślić, że osoby zależne z powodu swojej sytuacji i niewydolności w jakimś (często dużym) zakresie mają dużo mniejsze rezerwy do zmagania się ze stresem.

KILKA SŁÓW O ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

I. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA.

Odporność psychiczna została określona jako cecha osobowości, która wpływa na to w jaki sposób ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności. Ale bez obaw – jest to cecha bardzo plastyczna co oznacza, że można nad nią pracować i rozwijać ją. Osobą która opracowała najbardziej aktualny model odporności to profesor Peter Clough, który opierając się na wielu badaniach stwierdził, że na siłę i odporność składają się 4 czynniki (4C):

- **zaangażowanie (Commitment) – to wyznaczanie celów i sumiennosc.** Osoby zaangażowane podejmują działania w wielu obszarach swojego życia, wiedzą czego chcą i dają z siebie wszystko, by to osiągnąć. Zdają sobie sprawę z tego, że nic nie przychodzi bez wysiłku, dlatego są skłonne do poświęceń i ciężkiej pracy

- **poczucie wpływu (Control) – to poczucie wpływu na swoje życie i umiejętność zarządzania emocjami.** Towarzyszy mu przekonanie o istotnej roli własnego wpływu na przebieg wydarzeń. To duża niezależność, która nie jest naiwną wiarą w możliwość pełnej kontroli zdarzeń. Chodzi tu raczej o „ostrożny optymizm” - wiarę w to, iż sukces zależy nie od tego, „jak wiatr zawieje, ale od tego, jak postawisz żagle”. Przeciwnościem niezależności jest poczucie bezsilności (bo los mi

nie sprzyja, bo rządzą nami źli ludzie, bo nic nie da się zmienić), które często bywa przejawem nadszarpniętego zdrowia psychicznego. Ludzie z dużym poczuciem wpływu wierzą, że wszystkiego można się nauczyć.

- **wyzwanie (Challenge) – to motywacja i przyjmowanie sukcesów i porażek, jako naturalnego elementu życia.** To ochota na poszukiwanie nowych doświadczeń, dostrzeganiu szans i otwartości na naukę i przekonanie, że niepowodzenia i porażki wzmacniają.

- **pewność siebie (Confidence) to wiara we własne umiejętności i pewność siebie w relacjach interpersonalnych.** Osoby odporne psychicznie są pewne swoich racji i gotowe ich bronić.

II. PRZECIWIENSTWO ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ.

Jeśli ktoś ma niski stopień odporności psychicznej, to nazywamy go wrażliwym lub lepiej – kruchym psychicznie. Wrażliwi psychicznie posiadają wiele umiejętności pożądaných w miejscu pracy, rozwijają się znakomicie pod wpływem odniesionego sukcesu, ale mają trudności np. w radzeniu sobie w sytuacjach związanych ze zmianą, są bardziej podatni na wpływ otoczenia, źle znoszą ocenianie i krytykę.

III. CZYM WYRÓZNIAJĄ SIĘ LUDZIE SILNI PSYCHICZNIE?

Badania pokazują, że osoby silne i odporne psychicznie znacznie częściej realizują swoje cele i odnoszą sukcesy, mają większe aspiracje, sprawniej wspinają się po szczeblach kariery, na dodatek dużo łatwiej im osiągnąć równowagę między życiem zawodowym a pracą. Dzięki temu są szczęśliwsze! Mimo, że są zdeterminowane i ambitne, nie muszą być dominujące. Na co dzień są prawdziwi i autentyczni, bo dobrze czują się w swojej skórze. Odporność psychiczna ułatwia uczenie się na własnych błędach i szybkie „odklejanie się” od negatywnych emocji i powrót do równowagi po porażce. Co więcej powiązana jest też z wysoką inteligencją emocjonalną, ponieważ, gdy mamy wysokie poczucie własnej wartości dużo łatwiej jest nam skupić się na innych, okazywać im empatię i dawać wsparcie.

IV. CZY ODPORNOŚĆ I SIŁĘ PSYCHICZNĄ MOŻNA WZMACNIAĆ?

Odporność psychiczna została określona jako cecha, co może się kojarzyć ze stałością i niezmiennością. Nic bardziej mylnego! Są wśród nas osoby, którym łatwiej przychodzi bycie silnym, inni będą musieli po prostu potrenować. Trening siły i odporności psychicznej przypomina każdy inny trening psychologiczny – pierwszym etapem jest uświadomienie sobie jaki jest stan obecny – jakie są moje przekonania, nawyki, relacje z ludźmi, jakie emocje mi towarzyszą w trudnych sytuacjach, jakie działania podejmuje, itd. Kolejnym jest określenie własnych obszarów rozwoju i praca nad wybranymi elementami, tak długo aż nowe zachowanie (sposób myślenia) stanie się nawykiem i częścią naszej osobowości. Do czynników, które wspierają rozwój odporności psychicznej należą:

- otoczenie pełne wyzwań, ale też oferujące wsparcie
- wsparcia społeczne
- refleksja nad sobą i skutkami własnego działania.

Badania wykazały, że osoby odporne psychicznie mają więcej umiejętności psychologicznych i częściej świadomie stosują różne nabyte techniki. Pomyśl o sportowcach – trudno sobie wyobrazić cały proces, od wstępnego zainteresowania jakąś dyscypliną po osiągnięcie mistrzostwa bez ciągłego rozwijania szeregu umiejętności pozasportowych.

PRZEKONANIA NA TEMAT STRESU

Większość ludzi jest przekonana, że stres jest czymś złym i stanowi zagrożenie dla zdrowia człowieka. Wątpliwości nie pozostawia na pewno sytuacja, kiedy stres jest długotrwały. Można nawet dać wiarę wielu badaniom na ten temat i wszystko się teoretycznie zgadza z tym wyjątkiem, że w tych wszystkich dotychczasowych badaniach nie wzięto pod uwagę jednej bardzo istotnej zmiennej – szczegółu, który jednak zmienia wszystko – mianowicie **naszego przekonania o tym, że stres nam szkodzi!**

Tu odwołujemy się do świetnego wystąpienia na konferencji TED (*How to make stress your friend*), w którym pokazuje co mówią badania, w których uwzględniono to istotne przekonanie. Okazuje się, że spośród trzech grup osób (w sumie 30 tysięcy badanych przez wiele lat) – stresujących się mało, średnio lub dużo – największe prawdopodobieństwo zachorowania miała grupa, która jednocześnie

uważała, że stres szkodzi. Najmniejsze prawdopodobieństwo zaś dotyczyło osób, którzy stresowali się DUŻO, ale żyli w przekonaniu, że stres to ich przyjaciel.

RODZAJE REAKCJI STRESOWYCH

REAKCJA	OPIS
„walcz albo uciekaj”	Sprawdza się wówczas, gdy bezpośrednio coś lub ktoś zagraża naszemu zdrowiu lub życiu lub gdy trzeba kogoś ratować z takich opresji.
„wyzwanie”	Od pierwszej reakcji różni ją tylko dwa wskaźniki – nasza interpretacja (nie zagrożenie, a wyzwanie) i fakt, że podczas niej nasze tętnice pozostają rozluźnione, więc nie zagraża naszemu sercu. Warto zatem myśleć o trudnościach życiowych, jak o wyzwaniach, możliwości rozwoju. To jakie reakcje zachodzą w naszym ciele w dużej mierze zależy od interpretacji sytuacji, a nie jej obiektywnych wskaźników. Kiedy myślimy o problemach jak o szansach, reakcja na stres staje się zdrowa i zwiększa się nasza efektywność.
„reakcja pobudzenia i przyjemności”	Tworzy ją mieszanka endorfin, adrenaliny, testosteronu i dopaminy, która pobudza nas do działania i sprawia, że stajemy się silniejsi i bardziej pewni siebie. Warto nawet w najtrudniejszych momentach szukać w nich czegoś ekscytującego.
„reakcja opieki i przyjaźni”	Zalewa nas oksytocyna. Ten hormon przytulania motywuje do wzmacniania więzi z innymi ludźmi, zwiększa naszą chęć dążenia do bliskości,

	<p>gotowość do ufania i pomagania ludziom, wzmacnia empatię i wspomaga intuicję (szybciej wyłapujemy i lepiej rozumiemy co inni myślą i czują). Ludzie odporni psychicznie w trudnych sytuacjach szukają wsparcia u innych i właśnie to (a nie postawa „sam sobie poradzę”), jest oznaką ich siły!</p>
<p>„reakcja uczenia się i rozwoju”</p>	<p>Etap powrotu do stanu równowagi. Kortyzol i oksycytyna, które wydzielają się podczas tej reakcji powodują łagodzą stany zapalne i przywracają równowagę autonomicznego układu nerwowego. Hormon DHEA (zwany hormonem młodości) i czynniki wzrostu komórek nerwowych - zwiększają neuroplastyczność mózgu i aktywują się te obszary, które są odpowiedzialne za procesy uczenia się i pamięci.</p> <p>Kiedy po trudnej sytuacji analizujemy i wyciągamy wnioski na przyszłość zwyczajnie przybywa nam połączeń nerwowych w mózgu i stajemy się mądrzejsi życiowo.</p>

ZAPAMIĘTAJ!

TO NIE SAM STRES, ALE POŁĄCZENIE GO Z PRZEKONANIEM O JEGO SZKODLIWOŚCI JEST ZABÓJCZE DLA ZDROWIA

JAK ZMIENIĆ NASTAWIENIE DO STRESU

Do zmiany potrzebna jest przede wszystkim praktyka i jeszcze raz praktyka oraz **3-etapowy proces**, który należy przeprowadzać z każdym razem, kiedy doświadczamy stresu.

Krok 1: Uświadomienie sobie, że oto doświadczasz stresu

Warto zwrócić uwagę na sygnały płynące z ciała (pocenie, bijące szybciej i mocniej serce, drżenie rąk, tężenie mięśni, mdłości itd.) Na tym etapie bardzo przydatne jest praktykowanie uważności. Jon Kabat-Zinn, autor ośmiotygodniowego programu redukcji stresu MBSR, określa uważność jako „szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę”. Najprościej jest zacząć od obserwacji i skupiania uwagi na czymś, co towarzyszy nam zawsze i wszędzie – na własnym oddechu.

Przykładowe ćwiczenie uważności oddechu:

Usiądź wygodnie w pozycji swobodnej i wyprostowanej. Jeśli chcesz, zamknij lub przymknij oczy. Jeśli wolisz mieć oczy otwarte, łagodnie skieruj spojrzenie na podłogę, na punkt odległy o kilkadziesiąt centymetrów. Oddychaj swobodnie i nie próbuj zmieniać niczego w swoim oddechu, wczuj się w jego naturalny rytm. Nie zatrzymuj go, nie kontroluj. Niech będzie taki, jaki jest. Zauważ doznania towarzyszące wdychaniu powietrza, po czym łagodnie skieruj uwagę na doznania związane z jego wydychaniem. Możesz obserwować poruszanie się brzucha w rytm oddechu albo badać odczucia związane z wpływaniem i wypływaniem powietrza do nosa, różnice w jego temperaturze. Poczuj pełny wdech i pełny wydech. Jeśli Twój umysł zacznie błądzić, nie przejmuj się, taka jest jego natura. Po prostu skieruj uwagę ponownie na oddech bez oceniania czy krytyki. Po kilku minutach otwórz powoli oczy, przeciągnij się i zanotuj poniżej wrażenia z tego ćwiczenia.

Korzyści płynące z praktyki uważności:

1. Pomaga zobaczyć swoje myśli i zrozumieć, że są tylko myślami, a nie nami i nie należy się z nimi utożsamiać.
2. Pozwala w pełni przeżywać wszystkie dostępne emocje bez ich oceniania i osądzania niezależnie od tego, czy są przyjemne, czy nie.
3. Dostraja nas do innych, dzięki czemu odczuwamy silniejszą więź z innymi.
4. Pozwala przede wszystkim zaakceptować to, co trudne, bolesne, rozczarowujące.

Krok 1: Akceptacja stresu.

Potraktuj stres jako reakcję na coś, na czym Ci zależy. Akceptacja jest alternatywą dla unikania stresu, jest procesem ciągłym i nie oznacza porażki tylko świadomy **wybór** wynikający z wartości.

Krok 2: Wykorzystanie energii, jaką potrafi dać stres zamiast jej marnowanie na zmaganie się z nim.

W wyniku unikania stresu zwiększa się jego ilość (!!), dodatkowo generujemy dodatkowe źródła napięcia. Unikanie stresu wiąże się często ze spadkiem koncentracji, energii fizycznej i wyczerpaniem zasobów psychicznych.

TEST NASTAWIENIA NA STRES

Część I – ogólna

Określ na skali od 0 do 4 na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami:

0 – zdecydowanie się nie zgadzam

1 – raczej się nie zgadzam

2 – nie mam zdania

3 – raczej się zgadzam

4 – zdecydowanie się zgadzam

1. Skutki doświadczania stresu są negatywne i powinno się go unikać, jeśli to możliwe	
2. Doświadczanie stresu pomaga mi się uczyć i rozwija mnie	
3. Doświadczanie stresu negatywnie wpływa na moje zdrowie i dobre samopoczucie	
4. Doświadczanie stresu wzmacnia moją efektywność	
5. Doświadczanie stresu utrudnia mój rozwój i spowalnia uczenie się	
6. Doświadczenie stresu wzmacnia moje zdrowie i witalność	
7. Doświadczenie stresu obniża moją efektywność	
8. Skutki doświadczania stresu są pozytywne i należy to wykorzystać	
SUMA:	

Część II – szczegółowa

Co w tej chwili w Twoim życiu jest głównym źródłem stresu? Myśląc o tym konkretnym źródle stresu określ na skali od 0 do 4 na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami

0-zdecydowanie się nie zgadzam

1-raczej się nie zgadzam

2-nie mam zdania

3-raczej się zgadzam

4-zdecydowanie się zgadzam

1. Skutki doświadczania stresu są negatywne i powinno się go unikać, jeśli to możliwe	
2. Doświadczanie stresu pomaga mi się uczyć i rozwija mnie	
3. Doświadczanie stresu negatywnie wpływa na moje zdrowie i dobre samopoczucie	
4. Doświadczanie stresu wzmacnia moją efektywność	
5. Doświadczanie stresu utrudnia mój rozwój i spowalnia uczenie się	
6. Doświadczenie stresu wzmacnia moje zdrowie i witalność	
7. Doświadczenie stresu obniża moją efektywność	
8. Skutki doświadczania stresu są pozytywne i należy to wykorzystać	
SUMA:	

Klucz

Zsumuj punkty przyznane w każdym twierdzeniu. Zwróć uwagę na twierdzenia, w których punktacja jest odwrócona: 1,3,5,7 - zgodnie ze wzorem:

0 -4

1-3

2-2

3-1

4-0

Punktacja

0-10 Nastawienie negatywne

Jesteś negatywnie nastawiony do stresu. Uważasz, że stres jest Twoim wrogiem i należy go unikać. Prawdopodobnie jesteś również przekonany o szkodliwym wpływie stresu na zdrowie, więc próbujesz unikać sytuacji stresujących i obniżyć napięcie emocjonalne. Takie przekonanie może paradoksalnie generować stres w Twoim życiu, a unikanie stresujących sytuacji w efekcie Cię osłabia.

11 – 21 Nastawienie neutralne

Twoje nastawienie do stresu jest dość neutralne. Uważasz, że czasem stres Ci szkodzi, ale wiesz też, że może Cię motywować. Czasem unikasz stresujących sytuacji lub próbujesz obniżyć napięcie emocjonalne, co może mieć odwrotne skutki.

22 – 32 Nastawienie pozytywne

Jesteś pozytywnie nastawiony do stresu. Wiesz, że stres Ci pomaga i wzmacnia Cię. Potrafisz dobrze zarządzać stresującymi sytuacjami i szybko dzięki nim się uczysz.

BIBLIOGRAFIA

1. McGonigal, K. (2015). *Siła stresu*. Wydawnictwo Helion, Gliwice
2. Kabat-Zin, J. (2007). *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia*. S. 27, IPSI Press, Warszawa