



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

# Self management

# Self management



# Self Management

pojem Self Management

složky Self Managementu

úskalí Self Managementu

Self Management v praxi osob s vlastní zkušeností





## Self Management

- polovina 20. století **Burrhus Frederic Skinner**
- průkopník experimentální psychologie a behaviorismu
- autor díla "Analýza chování"
- navrhoval techniky jak změnit chování





## Self Management

- **Ph.D. Michael C. Clayton**
- jen jedinec sám může monitorovat své chování
- tím lze chování ovlivňovat
- důležité je měřit dosahování cílů





## Self Management

- ◉ **Stephen Covey**, lektor leadershipu
- ◉ autorita na poli self managementu
- ◉ autor miliónů prodaných knih
- ◉ bestseller "7 návyků skutečně efektivních lidí"
- ◉ kontroverzní osobnost - misionář mormonské církve



## Self Management a lidé s duševním onemocněním

- pojem Self Management vzbuzuje u některých uživatelů péče nevoli
- behaviorismus a podobné školy podceňují intenzitu emocí duševně nemocí
- dodržovat užitečné zásady není jednoduché
- duševně nemocní často těžko dodržují i běžný denní režim



## Self Management a lidé s duševním onemocněním

Vrcholem Self Managementu lidí s duševním onemocněním může být:

- ráno vůbec vstát
- dojet do zaměstnání
- večer se dopravit domů
- přežít, že se každý den budím ve 3 ráno





# Self Management a lidé v akutní fázi duševního onemocnění

- dodržování základních denních návyků
- dodržování léčebného režimu
- udržování víry
- velká potřeba pomoci zvenčí



## Self Management a lidé v následné fázi duševního onemocnění

- docházení na terapii
- poznávání sebe sama
- posilování sebedůvěry
- pomoc profesionálů – udržet režim



## Self Management a lidé ve fázi recovery

- hlubší uzdravování
- další sebepoznávání
- nalézání radosti
- profesionál stačí nablízku



## Self Management definice

Self Management je soubor vlastních, vnitřních metod, dovedností a strategií, které:

- usilují o dosahování osobních cílů, především o recovery
- mají za cíl osobní rozvoj, navzdory duševní nemoci
- směřují k relativně šťastnému životu i s duševní nemocí
- víra v možnost zotavení je nejdůležitější živinou pro SM





## Self Management dovednosti

- ⊙ dovednost sebereflexe, sebepoznávání
- ⊙ dovednost zvládat zátěž, vydržet tíhu
- ⊙ dovednost mít víru, optimismus

## Self Management metody

- ⊙ psychohygienu a zdravý životní styl
- ⊙ kontrola míry stresu a ovlivňování jeho intenzity
- ⊙ techniky k zmírnění úzkosti, relaxace, meditace, dechová cvičení
- ⊙ nácviky- komunikace, asertivity, plánování cílů
- ⊙ zájmová činnost – hudba, sport, cestování, vlastní tvorba
- ⊙ říct si o pomoc ve svém okolí, když se věci zhoršují
- ⊙ vyhledání odborné pomoci – když to vše nezvládám sám



# Self Management úloha pomáhajících pracovníků

- naslouchat, analyzovat, provádět metaforickou práci
- jít příkladem svým vlastním self managementem
- orientovat se na to zdravé, silné v člověku
- zachovávat partnerský přístup
- hledat spolu s klientem jeho nejbližší cíle

<https://www.youtube.com/watch?v=XveHZAdG-nE>



## Self Management úskalí

- zaměření na výkon – přehlížení pocitů
- potlačování pocitů přispívá k psychickým problémům
- dočasné zlepšení, ale pak zhoršení





## Self Management shrnutí

- sebeorganizace, plánování, utváření svého světa uvnitř i navenek
- umět zacházet se svou nemocí tak, aby se minimalizovalo riziko dekompenzace a přesto žít kvalitní život
- mít rád sebe sama jako svého bližního, dosahovat úspěchů a vychutnávat je
- semínko optimismu, které i v dobách deprese tiše čeká a zase se vzchopí a vystrčí malý výhonek
- vůle, víra, síla, vytrvalost, která mě nutí po každém pádu znovu vstát

