

M A S A R Y K O V A
U N I V E R Z I T A

M U N I

M E D

MUNI
MED

Úvod do předmětu

Co budeme potřebovat

- Časy
- Bezpečné prostředí
- Vlastní hranice
- Vlastní kazuistiky

Představení se



Kde jsme?

**M U N I
M E D**

**Ústav lékařské
psychologie
a psychosomatiky**

L I D S K Á M E D I C Í N A
C E S T O U O S L O V E N Í L I D S K O S T I V N Á S

Představení se



MUNI
MED

Jak jste na tom?

Obsah kurzu

- Úvod – devalvace, validace
- Krizová intervence a první psychická pomoc
- Práce s lidmi v silných emocích

- MUDr. Rastislav Šumec
- doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D.

Cíle kurzu



Porozumění komplexnosti stresových a krizových situací:

Uvědomění si, že stres a krize jsou multifaktoriální, a že každá reakce je unikátní, je zásadní pro efektivní péči o pacienty.



Praktické dovednosti pro krizovou intervenci: Schopnost rychle a efektivně reagovat na akutní stresové situace a panické ataky, což jsou dovednosti, které mohou výrazně změnit výsledek pacientovy krize.

Co si chci z kurzu odnést?

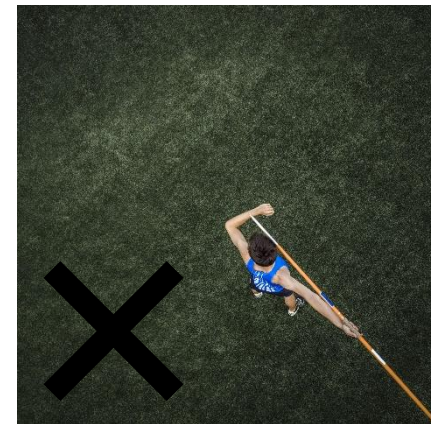
Ukončení

- 3 odevzdané pracovní listy
- Zápočet/kolokvium
- 1 povolená absence

- Aktivní ústní forma ukončení

Validace X devalvace

- Slyšíme a chápeme, co druhý říká a dělá
- Každé chování dává z určitého úhlu pohledu smysl
- Validace znamená **najít validní část** toho, co nám druhý říká
- Co validovat: **fakta, minulost, bolest, emoce, rozdílnost názorů**
- **Emoce jsou vždycky validní**, chování nemusí být



Příklady DEVALVACE

- Říkat druhému, jak by se měl cítit. *“Měl bys být rád, že...” “Však o nic nejde, ne?”*
- Povzbuzovat (povzbuzování je skvělé, ale v jiný čas). *“Vím, že to zvládneš!”*
- Označovat druhého nálepkami. *“Chováš se jako mimino.” “Nebud’ takový zbabělec!” „Ty jsi prostě blázen...” „Jsi střelená!”*
- Srovnávat s někým jiným. *“Proč nemůžeš být víc jako tvoje sestra?” „Pro ostatní je to úplně v pohodě...”*
- Chlácholit. *“Ale neboj, jsem si jistá, že se ti přednáška povedla úplně skvěle!!” „Nemáš se vůbec čeho bát!!”*

Příklady VALIDACE

- *Vidím, že jsi fakt smutný/naštvaný/vyděšený...*
- *To fakt našťve. / Proboha! / Wow!!! / aj.*
- *Vidím, že z toho máš strach. A asi to bude opravdu těžké. A zároveň věřím, že to zvládneš!*
- *V takové situaci bych byl/a taky naštvaná /nervózní /smutná /vyděšená!*
- *Myslím, že v takové situaci by se tak cítila asi většina lidí (normalizace emoce).*

Kazuistika

David, 45 let

- David Verner, 45letý učitel matematiky a otec jednoho dítěte, je naplánovaný na artroskopickou operaci kolene kvůli chronické bolesti a poškození menisku, které mu znemožňují sportovní aktivitu a negativně ovlivňují kvalitu života. Přestože si je vědom potřeby a přínosu zákroku, vyjadřuje výrazný strach z operace a možných komplikací.
- David nikdy předtím nebyl operován a jeho strach je zesílen nedávným případem v jeho blízkém okolí, kde došlo po operaci k vážným komplikacím. Vyjadřuje obavy z následné rekonvalescence a možnosti, že nebude schopen se postarat o svou rodinu během zotavování.
- David má schůzku se svým ortopedem, aby projednal detaily nadcházejícího zákroku. Během konzultace se stává emočně zdrceným, když přemýšlí o operaci, a je viditelně nervózní.

Tipy, triky

- Web, ig, fb Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky
- Poradenské centrum MU
- Podané ruce – kurzy
- Úřad práce – kurzy



Take home message...



MUNI
MED

Dotazy?



10:00

05:00

15:00

MUNI
MED

Mgr. Bc. Zdeňka Barešová
zdenka.baresova@med.muni.cz