

Význam dobrovolnictví v procesu zotavení u lidí se závažným duševním onemocněním



Mgr. Jana Musálková

Práh jižní Morava, z.ú.
FN Brno, somatická oddělení
Linka důvěry STŘED
LF – postgraduální studium psychiatrie

Stručný úvod do problematiky onemocnění

- Schizofrenie
- Afektivní poruchy (dystimie, deprese, bipolární afektivní porucha)
- Neurotické poruchy (společným znakem úzkost tzn. generalizovaná úzkostná porucha, OCD, sociální fobie, další specifické fobie)
- Poruchy osobnosti

- Psychopatologický obraz nemocí, klinický průběh i výsledný stav variuje
- Časté komorbidity a střídání symptomů

Deprese – základní kritéria

- Depresivní nálada nenormálního stupně, po většinu dne, denně min. 2 týdny, není ovlivněna vnějšími okolnostmi
- Ztráta zájmu o aktivity, které jedince těší a radosti z nich
- Snížená energie/zvýšená únavnost



....a minimálně jedno z následujících

- Ztráta sebedůvěry/sebeúcty
- Neoprávněné výčitky/pocity viny
- Vracející se myšlenky na smrt/suicidální pokus
- Snížená schopnost myslet/soustředit se
- Změna psychomotorické aktivity – agitovanost/útlum
- Porucha spánku
- Změna chuti k jídlu

Bipolární afektivní porucha (BAP)

- Pro diagnosu BAP je rozhodující přítomnost...
- Manické nebo hypomanické fáze (– // + psychotické příznaky)
- Depresivní fáze (lehké a střední, těžké)) (– // + psychotické příznaky)



(Hypo)mánie - Pro diagnosu nutné alespoň tři znaky

- Pro diagnosu hypománie nutné alespoň tři znaky!!!
- Zvýšená aktivita, fyzický neklid
- Zvýšená hovornost
- Roztržitost, snížená koncentrace pozornosti
- Snížená potřeba spánku
- Zvýšená sexuální energie
- Neodpovědné chování (např. utrácení peněz)
- Zvýšená sociabilita, ztráta zábran.

Neurotické poruchy: strach x úzkost

- Úzkost je nepříjemný emoční stav, jehož příčinu nelze přesněji definovat.
- Je často doprovázena vegetativními příznaky, které mohou vést po delší době k únavě nebo vyčerpání.
- Strach lze definovat jako emoční a fyziologickou odpověď na rozpoznatelné nebezpečí a trvá pouze po dobu jeho existence



Nespecifická úzkost x specifická fobie

- Spontánní úzkost – rozvíjí se nečekaně; při velké intenzitě spontánní panika
- Situační nebo fobická úzkost – vyskytuje se za určitých okolností a je možné její vznik předvídat; při velké intenzitě situační nebo fobická panika
- Anticipační úzkost nebo anticipační panika – rozvíjí se při pouhé myšlence na určitou situaci

Schizofrenie

Pozitivní symptomy

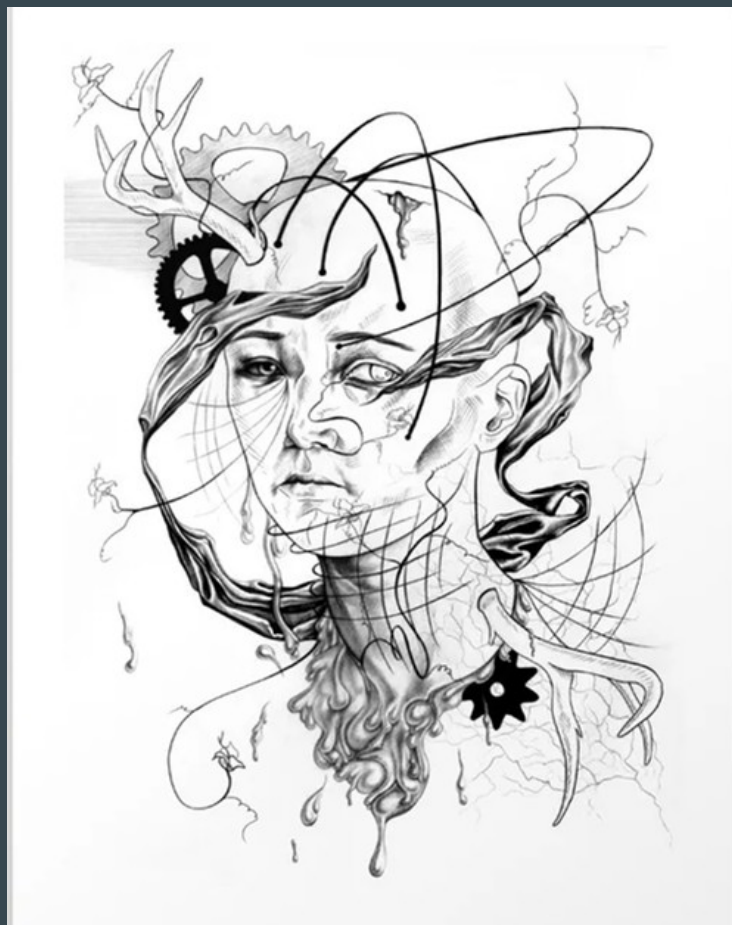
- bludy
- halucinace
- poruchy řeči
- bizarní chování



Schizofrenie

Negativní symptomy

- kognitivní deficit
- zpomalené psychomotorické tempo
- emoční oploštělost
- dysforická nálada, anhedonie
- narušený spánkový režim
- úzkostnost a fobie, hostilita/agrese
- zhoršená sociální kognice
- snížená motivace (apatie, abulie)



“Třetinové pravidlo”

(prognóza - dimenze: přetrvávající psychotické symptomatologie a úroveň sociálního fungování)

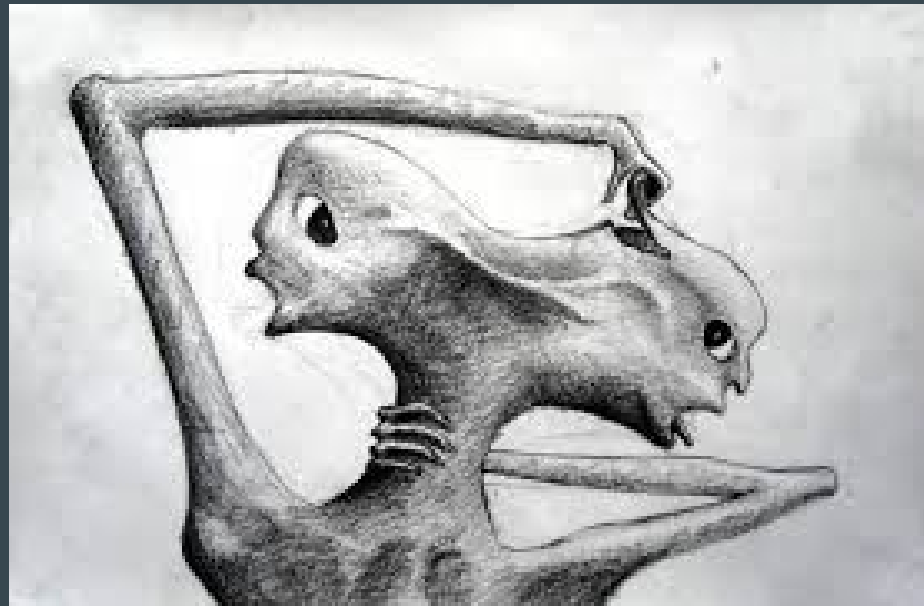
$\frac{1}{3}$ - jedna či několik málo atak, po kterých nemoc ustoupí, lidé se vrací do normálního života

$\frac{1}{3}$ - střídání psychotických epizod s epizodami neúplných remisí → riziko narušení běžného fungování

$\frac{1}{3}$ - i přes léčbu se nezbaví psychotických příznaků - neschopni samostatného života, odkázáni na pomoc blízkých/zdravotnického zařízení



Zvýšené riziko sebevražedného jednání



- 5-6 % dokoná suicidium převážně jako následek halucinací
- 20 % se alespoň jednou pokusí o suicidium
- Mnoho lidí s diagnózou má suicidiální myšlenky

Rizika dlouhodobé hospitalizace v PN

- Sociální vyloučení
- Závislost na institucionální péči
- Prohloubení negativní příznaků onemocnění - apatie, abulie
- Nástup přidružených symptomů - (sociální) fobie, deprese, úzkosti, OCD
- Ztráta denních návyků, zaměstnání
- Ztráta smyslu života
- Vyšší pravděpodobnost relapsu
- Vzdání boje s onemocněním
- Sebevražda

Reforma psychiatrické péče v ČR

- Inspirace Itálii, 70. léta, v ČR schváleno 2013
- Deinstitutionalizace – přesun péče o nemocné do **Center duševního zdraví**
- Destigmatizace – edukace společnosti, nutný pilíř, aby se lidé s duševním onemocněním mohli do společnosti zpět zařadit
- Ústřední pojem: ZOTAVENÍ (x uzdravení?)
- Zodpovědnost není jen na klientovi (práce s rodinou, okolím, celou společností, úřady,...)
- Multidisciplinarita (medicína + psychologie + sociální práce + ...)

Resocializace!



Co onemocnění může vzít a v čem může pomoci sociální práce?

- narušení sociálních vazeb? stigma?
- ztráta samostatnosti? denních návyků a režimu?
- ztráta zaměstnání, bydlení, možnosti se dále vzdělávat?
- ztráta zodpovědnosti za rozhodování o svém životě a budoucnosti?

Práh jižní Morava z.ú.

- 20 let
- 1000 klientů ročně
- 400 zaměstnanců
- 60 dobrovolníků
- Brno, Blansko, Hodonín, Břeclav



Práh jižní Morava? Pomoc s návratem do běžného života

- Centrum zotavení
 - Škola zotavení
 - Psychoedukace
 - Destigmatizace
- Podpora práce
 - Chráněná pracovní místa
 - Zvýšení kompetencí, sebevědomí
 - Příprava na pracovní proces a asistence při hledání práce
 - IKEA, KFC, , zahrada, kavárna,...





- Podpora bydlení
 - Skupinové
 - Individuální pro jednotlivce / pro rodiny
- Sociálně terapeutické dílny
 - Předstupeň podpory práce
 - Denní režim
 - Socializace, spolupráce
 - Návyky
- Terénní týmy
 - První kontakt
- Dobrovolnictví
 - Kontakt se světem “mimo nemoc”



Dobrovolnictví - poslání

- Umožnit lidem s duševním smysluplné vyplnění volného času
- Vytvořit pro ně bezpečné prostředí, ve kterém mohou rozvíjet společenské a komunikační dovednosti
- Korektivní zkušenost pro klienta – vliv na jeho sebevědomí a vnímání sociální kompetence
- V bezpečném ohraničeném prostředí s nastavením pravidel a hranic ze strany organizace!!!



Možnosti dobrovolnictví v Prahu jižní Morava

- Individuální setkávání s klientem jeden na jednoho
- Vedení volnočasových aktivit (jazyky, filmové večery, výlety, jóga, sport, hudební impulz,...)
- Pomoc s jednorázovými akcemi (potravinová sbírka, jednorázová pomoc kolem domu klienta/na zahradě, pomoc s organizací destigmatizační akce)



Individuální setkávání

- Jak oba baví (sport, výuka jazyků, procházky a povídání, výuka práce na PC)
- Například pro tohoto klienta a dalších 17 jemu podobných 😊

Klient cca 40 let, který je velkým fanouškem filmů a také hudby, hledá někoho podobně naladěného, partáka/partáčku na společné sledování filmů, poslech hudby, společné recenzování a objevování novinek. Až Covid a PES dovolí, zašel by také rád do kina, případně někam na kávu. Klient je přátelský, komunikativní a také velice rád telefonuje :-). Pokud byste si tedy mohli občas i zavolat a sdílet si, jak se máte, bylo by to úplně úžasné.

Co dobrovolníci nabízíme?

- Zaškolení, pravidelné konzultace, podporu pracovníků, intervize
- Vánoční večírek, grilovačka, příležitostně pívko 😊
- Vystavíme potvrzení o dobrovolnické činnosti a reference do CV
- Pravidelné vzdělávání
- Vděk, úsměv a pochvalu od těch, kteří si Tvé činnosti budou velmi vážit!



Co požadujeme?

- Trestní bezúhonnost
- Komunikativnost
- Zodpovědnost
- Časová investice je na Tobě (zpravidla dvě hodiny jednou za týden nebo za 14 dní)
- Účast na intervizích (1x za rok povinné)

Kontakty

- Jana Musálková – 603 192 746
- David Kremeník – 604 966 142
- Email: Dobrovolníci@prah-brno.cz
- WEB: <http://www.prah-brno.cz/verejnost/dobrovolnici>

