

Podpora ľudí, ktorí prežili traumatické
udalosti - súbor nástrojov

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



Straen
Trawmattig
Cymru

Traumatic
Stress
Wales

Súbor nástrojov

Podpora ľudí, ktorí zažili traumatické udalosti



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Súbor nástrojov

Nástroj 1	Uvoľnenie vášho dýchania	4
Nástroj 2	Uvoľnenie vášho tela	5
Nástroj 3	Spomienky na moju traumy	6
Nástroj 4	Uzemnenie pomocou mojich zmyslov	8
Nástroj 5	Pomoc niekomu, kto má záblesk alebo odlúčenie	10
Nástroj 6	Vyvážený plánovač aktivít	11
Nástroj 7	Ovládanie môjho hnevu a iných silných emócií	12

Uvoľnenie vášho dýchania

- 1 Pomaly a plynulo sa nadýchnite nosom počítaním do troch
- 2 Pomaly a plynulo vydýchnite ústami počítaním do šiestich
- 3 Keď vydychujete, snažte sa vytlačiť vzduch von, aby sa vám zväčšilo brucho, nie hrudník
- 4 Ak vaša pozornosť odíde od vášho dýchania, potom ju len jemne prived'te späť k vášmu dychu
- 5 Opakujte niekoľko minút, kým si nevšimnete, že sa cítite pokojnejšie

Je užitočné pravidelne uvoľňovať dýchanie, keď sa cítite pokojne a bezpečne.

To uľahčuje používanie techniky, keď sa cítite úzkostne a panicky.

Uvoľnenie vášho tela

- 1 Začnite tým, že sa dostanete do pohodlnej polohy
- 2 Pomaly a plynulo sa nadýchnite nosom počítaním do troch
- 3 Pomaly a plynulo vydýchnite ústami počítaním do šiestich
- 4 Urobte to niekoľkokrát, kým sa vaše dýchanie nestane pomalým a pravidelným
- 5 Potom upriamte svoju pozornosť na nohy.
- 6 Keď sa nadýchnete, pokrčte prsty na nohách a zatlačte chodidlá do podlahy
- 7 Pri výdychu uvoľnite prsty na nohách
- 8 Ak chcete, môžete tento krok niekoľkokrát zopakovať
- 9 Potom sa znova nadýchnite a počas toho napnite svaly na nohách stlačením nôh k sebe
- 10 Pri výdychu sa snažte nohy úplne uvoľniť
- 11 Ak chcete, môžete tento krok niekoľkokrát zopakovať
- 12 Potom prejdite na brušné svaly, pri nádychu ich napnite a pri výdychu uvoľnite
- 13 Potom prejdite na ruky, ohýbajte ich v lakti a napínajte všetky svaly od prstov po ramená, než ich úplne uvoľníte
- 14 Potom prejdite na ramená, prisuňte si ich k ušiam a potom ich pustite
- 15 Nakoniec napnite všetky svaly na tvári, potom ich pusťte a uvoľníte sa

Spomienky na moju traumy

Tento nástroj môžete použiť na zaznamenávanie vecí, ktoré spúšťajú záblesky alebo spomienky na traumatickú udalosť.

Tieto veci sú často **zmyslovými** pripomienkami traumy.

- Veci, ktoré môžete **vidieť**, ako sú obrázky v novinách, konkrétne predmety alebo ľudia
- Veci, ktoré môžete **počuť**, ako sú kroky, búchanie dverí alebo konkrétna hudba
- Veci, ktoré môžete **cítiť**, ako sú voda po holení, pot alebo benzín
- Veci, ktoré môžete **ochutnať**, ako sú konkrétne druhy jedál
- Veci, ktorých sa **dotknete**, napríklad keď okolo vás prejdú ľudia
- Pripomienkami môžu byť aj **pocity a vnemy**, ktoré ste zažili v čase traumy, ako napríklad búšenie srdca alebo pocit nevoľnosti.

Moje pocity

Konkrétne príklady mojich spúšťačov

Veci, ktoré môžem vidieť

Veci, ktoré môžem počuť

Veci, ktoré môžem cítiť

Veci, ktorých sa môžem dotknúť

Veci, ktoré môžem ochutnať

Pocity a vnemy

Uzemnenie pomocou mojich zmyslov

Keď si uvedomíte, ktoré sú vaše zmyslové spúšťače spomienok na traumy, môžete začať uvažovať o spôsoboch, ako sa vrátiť do súčasnosti a pripomenúť si, že teraz ste vo väčšom bezpečí.

Zahrňa to sústredenie sa na to, čo si môžete všimnúť okolo seba, a pomáha to používať všetky zmysly.

Veci, ktoré môžem vidieť

Zamerajte sa na to, čo vidíte okolo seba v miestnosti alebo vo svojom okolí. Môžu to byť predmety, ako sú obrázky alebo nábytok. Ak ste vonku, zamerajte sa na veci, ako sú priečelia obchodov, dopravné značky alebo autá. Toto sú veci, ktoré vám pomôžu pripomenúť, kde ste a že ste v súčasnosti.

Môžete si tiež pozrieť fotografie, na ktorých ste vo Walese, alebo obrázky priateľov alebo rodiny v telefóne, čo vám pomôže pripomenúť, že ste v bezpečí a že ste prežili.

Veci, ktoré môžem cítiť, alebo sa ich dotýkať

Zamerajte sa na veci s rôznou textúrou, ako je oblečenie alebo lesklé povrchy, napríklad dosky stola.

Môžete mať tiež pripravené obzvlášť upokojujúce predmety, ako sú antistresové loptičky alebo kamienky

Veci, ktoré môžem počuť

Zamerajte sa na zvuky okolo vás v prítomnom okamihu, ktoré vám pomôže pripomenúť si, kde sa nachádzate. Môžu to byť hlasy hovoriace po anglicky, zvuk počítača alebo zvuk idúcich áut.

Môžete tiež počúvať hudbu, ktorá vám pripomína, kde ste a že ste teraz vo väčšom bezpečí.

Veci, ktoré môžem cítiť

Môžete mať pri sebe veci, ktoré majú silnú vôňu, ako napríklad Vicks alebo voňavé soli, alebo vône, ktoré máte obzvlášť radi, ako napríklad kávu alebo parfum.

Veci, ktoré môžem ochutnať

Dobré sú veci s výraznou arómou, napríklad mäta.

Veci, ktoré môžem robiť

Veci, ktoré môžete urobiť, môžu zahŕňať možnosť pohybovať sa, postaviť sa alebo opustiť miestnosť.

Kroky, ktoré vám pomôžu, keď má niekto záblesky alebo sa odlúči

- Aj keď je to alarmujúce, snažte sa zostať pokojní, ak má niekto záblesky alebo sa odlúči
- Jemne mu povedzte, že prežíva záblesky
- Pripomeňte mu, kde je a aký je dátum
- Povzbudzujte ho, aby dýchal pomaly a zhlboka pomocou uvoľneného dýchania
- Povzbudzujte ho, aby opísal svoje okolie
- Povzbudzujte ho, aby používal svoje uzemňovacie stratégie, aby sa priviedol späť do prítomnosti
- Pripomeňte mu, že desivá udalosť sa skončila, že prežil a že je v bezpečí.

Vyvážený plánovač aktivít

Je užitočné vymyslieť si niektoré činnosti vopred, aby ste si ich zapísali do plánovača.

Môžu to byť veci, ktoré sa vám páčili, ale od traumatickej udalosti ste sa ich vzdali, alebo veci, vďaka ktorým sa budete cítiť lepšie.

Je dobré mať v každom z týchto rôznych stĺpcov niekoľko nápadov, pretože všetky sú pre vašu pohodu dôležité.

**Moje relaxačné/
upokojujúce
činnosti**

Napr. sledovanie
oblíbeného filmu

**Moje sociálne
činnosti**

Stretnutie s kamarátom
na káve

**Moje úspechové
aktivity**

Registrácia u zubára

Ovládanie môjho hnevu a iných silných emócií

- Rozpoznajte včasné varovné príznaky hnevu a silných emócií – ľudom môže pomôcť si myslieť, že sú teplomer.
- Môže sa zdať, že to vrie až pri 100 stupňoch, ale ľudia sa môžu naučiť rozpoznať vnemy alebo pocity, ktoré im poskytnú „systém včasného varovania“
- Rozpoznajte spúšťače hnevu a iných silných emócií
- Predstavte si, že surfujete po svojich pocitoch ako po vlnách
- Pripravte sa na to, ako budete tieto situácie riešiť a čo budete robiť, ak nepôjdu podľa plánu.
- Ak sa potrebujete upokojiť, spravte si čas na oddych
- Použite techniky Uvoľnenie dýchania (Nástroj 1) alebo Uvoľnenie tela (Nástroj 2) na upokojenie systému hrozieb a naučenie mozgu, že ste v bezpečí
- Porozprávať sa o tom s niekým iným môže ľudom pomôcť upokojiť sa a zamyslieť sa nad tým, čo sa v danej situácii skutočne dialo.
- Pravidelné cvičenie pomáha znižovať stres

Poznámky

Pomôžte nám s výskumom duševného zdravia

Pracujeme na tom, aby sme lepšie porozumeli problémom duševného zdravia. Cieľom nášho výskumu je zlepšiť diagnostiku, liečbu a podporu do budúcnosti.

Na to však potrebujeme **vašu** pomoc.

Pomoc s naším výskumom je jednoduchá. Zahŕňa vyplnenie online prieskumu, ktoré by malo trvať približne 10 - 15 minút. Kladie otázky o:

- osobných údajoch, ako je dátum narodenia a etnickej príslušnosti
- duševnom a fyzickom zdraví
- životnom štýle

Ak sa chcete zúčastniť, navštívte **ncmh.info/help** alebo nás kontaktujte:

 **info@ncmh.info**

 **02920 688401**

 **[/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)**

 **[@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)**

Vyrobilo Národné centrum pre duševné zdravie.
Informácie v tomto letáku sú v čase tlače správne. Vytlačené v apríli 2020.

NCMH je financované waleskou vládou prostredníctvom Health and Care Research Wales.

Tieto informácie sú dostupné aj vo waleskom jazyku. Ak chcete požiadať o kópiu, kontaktujte nás: info@ncmh.info

