



TISKOVÁ ZPRÁVA Péče o duševní zdraví, z. s.

Kontakt: Mgr. Magdalena Plivová / 773 915 753/ magdalena.plivova@pdz.cz

Když život komplikuje schizofrenie: Péče o duševní zdraví nabízí pomoc i skrze trénink

Ve středisku Péče o duševní zdraví v Chrudimi probíhal speciální metakognitivní trénink. Jeho cílem bylo pomoci klientům, kterým do života vstoupila schizofrenie, aby si uvědomili poruchy při vnímání skutečnosti a mohli tak žít plnohodnotnější život. Jedním střípkem z propracovaného obsahu je i obrázek s vnučkou, babičkou a bonboniérou.

„Během sezení se klienti učili, jak si uvědomit, že zkresleně hodnotí skutečnost. Hlavním cílem bylo, aby kriticky reflektovali, komentovali a změnili svůj současný přístup k řešení běžných problémů,“ vysvětlila psycholožka PDZ Mgr. Nikola Dymáčková, která trénink vedla. Metakognitivní trénink je skupinová terapie a vychází z poznatků, že pro schizofrenii jsou charakteristické určité typy poruch kognitivních (poznávacích) procesů. Současně platí, že osoby, kterým komplikuje život schizofrenie, si tyto poruchy neuvědomují, což ovlivňuje jejich chování a emoce.

Trénink byl rozdělen na 8 modulů, každý se věnoval jednomu problematickému stylu uvažování, jako například: chybné vysvětlování si událostí, sklon k unáhlenému hodnocení, nedostatečná schopnost vcítit se do druhých lidí, přehnaná důvěra ve vlastní paměť aj. Každý měl edukační, nácvikovou a závěrečnou část s doporučením.

Praktická ukázka – střípek z metakognitivního tréninku

Zadání: Podívejte se na obrázek a odhadněte, jaký dárek přinese vnučka babičce příští rok.

Co vás napadá? Jak reaguje babička na dárek? Projevuje radost? Jaká je skutečnost? Jaké jsou její motivy? Ohleduplnost vůči vnučce? Bude babička za rok opět radost „předstírat“? Jak by se tato situace dala vyřešit ke spokojenosti obou?



Péče o duševní zdraví, z. s.

Nezisková organizace poskytující sociální a zdravotní služby, která podporuje lidi s duševním onemocněním v Královéhradeckém a Pardubickém kraji, aby měli plnohodnotný život se všemi právy a povinnostmi v místě, kde chtějí žít. Organizace také pořádá osvětové a kulturní akce na podporu společenského povědomí o životě lidí s duševním onemocněním a organizuje akreditované vzdělávací kurzy.

Více na www.pdz.cz / www.facebook.com/Pece.o.dusevni.zdravi



TISKOVÁ ZPRÁVA Péče o duševní zdraví, z. s.

Kontakt: Mgr. Magdalena Plivová / 773 915 753/ magdalena.plivova@pdz.cz

Řešení: Z obrázku je velmi pravděpodobné, že příští rok babička od vnučky opět dostane bonboniéru, protože babička projevila z dárku radost. Nepravděpodobné: vnučka si všimla, že babička nemá ráda čokoládové bonbóny a příště přinese něco jiného.

Závěr a doporučení: Jak závěry z cvičení můžeme uplatnit v běžném životě: mnohá nedorozumění i konflikty vznikají, protože si lidé chybně domýšlejí, co si myslí a jak se cítí druzí. Například: pokud svým přátelům neřeknete, že se právě necítíte dobře, nemůžete očekávat, že budou vůči vám více ohleduplní.

„Osobám, kterým komplikují život projevy schizofrenie, pomáhají takové nácviky k uvědomění si chyb v myšlení. Celkově poté dochází ke zlepšení jejich stavu a ve výsledku vede k tomu, že i přes omezení způsobená duševním onemocněním mohou mít plnohodnotný život,“ doplnila psychologička PDZ Mgr. Nikola Dymáčková.

Trénink bude pokračovat

Ve středisku PDZ v Chrudimi se tréninku zúčastnilo 6 klientů. Probíhal od listopadu 2021 do ledna 2022. „Během tréninku si klienti mezi sebou vytvořili milou, příjemnou a přátelskou atmosféru, ve které nechyběla spolupráce a vzájemná podpora,“ uvedla sociální pracovnice z PDZ Chrudim Mgr. Lucie Taušková.

Metakognitivní trénink bude ve středisku PDZ v Chrudimi probíhat i v roce 2022, a to v klubových prostorách na adrese Městský park 828, 1× týdně, v uzavřené skupině až 8 klientů. Klienti tak budou mít možnost se mezi sebou lépe poznat, trénovat, rozvíjet své sociální dovednosti.

Péče o duševní zdraví, z. s.

Nezisková organizace poskytující sociální a zdravotní služby, která podporuje lidi s duševním onemocněním v Královéhradeckém a Pardubickém kraji, aby měli plnohodnotný život se všemi právy a povinnostmi v místě, kde chtějí žít. Organizace také pořádá osvětové a kulturní akce na podporu společenského povědomí o životě lidí s duševním onemocněním a organizuje akreditované vzdělávací kurzy.

Více na www.pdz.cz / www.facebook.com/Pece.o.dusevni.zdravi