

MANS ATLABŠANAS PLĀNS

Garīgās veselības un ar to saistīto pakalpojumu sniegšana ar mērķi veicināt atlabšanu

Saturs

Kas ir atlabšana?

1. daļa	Mans plāns sapņu īstenošanai un mērķu sasniegšanai	6
2. daļa	Manas labsajūtas plāns	11
3. daļa	Mans plāns sarežģītu periodu pārdzīvošanai	14
4. daļa	Mans plāns krīzes periodam	18
5. daļa	Mans plāns pēckrīzes periodam	31

Pateicība

Saņemot atbilstošu atļauju, šī dokumenta saturs tika veidots, izmantojot organizācijas *Nottinghamshire Healthcare NHS Trust* šeit minētās publikācijas:

1. ***Personal Recovery Plan***. Nottinghamshire Healthcare NHS Trust. Nottingham, UK.
2. ***Taking Back Control: A guide to planning your own recovery***. Nottinghamshire Healthcare NHS Trust, Nottingham, UK, 2008.
3. ***Advance Statement***. Nottinghamshire Healthcare NHS Trust, Nottingham, UK. Autortiesības pieder South West London un St George's Mental Health NHS Trust, 2008.

Savukārt šo dokumentu pamatā ir galvenokārt doktores Mērijas Elenas Kouplendas (Mary Ellen Copeland) izveidotais plāns WRAP – Wellness Recovery Action Plan (Labsajūtas atgūšanas rīcības plāns, izdevniecība Peach Press, izdevums pārstrādāts 2011. gadā).

KAS IR ATLABŠANA?

Daudzi ir pierādījuši, ka ir iespējams atgūt jēgpilnu, labu un vērtīgu dzīvi pēc garīgās veselības problēmu pārciešanas. Pateicoties draugu un ģimenes locekļu atbalstam, šie cilvēki var mācīties, strādāt un būt noderīgi sabiedrībai daudzos un dažādos veidos.

- Atlabšana nozīmē, ka tiek atgūta pašapziņa un ticība sev.
- Atlabšana nozīmē, ka apkārtējie vairs neredz jūs diagnozi, bet atkal redz jūs kā cilvēku.
- Atlabšana nozīmē, ka atgriežas cerība un ticība kvalitatīvai dzīvei.
- Atlabšana nozīmē attīstību, pieņemšanu un došanos tālāk, neatskatoties uz notikušo.
- Atlabšana nozīmē, ka tiek veidota jauna izpratne par dzīves jēgu un mērķi.
- Atlabšana nozīmē, ka varat darīt to, ko jums patīk darīt, un dzīvot tā, kā vēlaties dzīvot.
- Atlabšana nozīmē mērķu sasniegšanu.
- Atlabšana nozīmē kļūšanu pašam par savas dzīves noteicēju.
- Atlabšana nozīmē, ka jūs pats(-i) nosakāt savu likteni un dzīves gaitu, izmantojot sniegto atbalstu, lai varētu dzīvot tā, kā jūs pats(-i) vēlaties.¹
- Atlabšana ir nozīmīga ikvienam; tā var piedāvāt jaunas iespējas jebkuram cilvēkam, ne tikai tiem, kuri ir saskārušies ar garīgās veselības problēmām.

Ko atlabšana nozīmē tieši jums?

Cilvēki, kuri ir nolēmuši atgūt kontroli pār savu dzīvi, ir atzinuši, ka viņiem noderējis **personīgais atlabšanas plāns**.

Šajā plānā var ietvert dažādus punktus, piemēram:

1. Kā jūs gatavojaties sasniegt savus mērķus un piepildīt sapņus? Izlemiet, ko vēlaties sasniegt savā dzīvē un kā jūs uzsāksit mērķu sasniegšanu!
2. Kā jūs uzturēsiet labu veselību?
3. Kā pārdzīvot sarežģītākus periodus? Ja jums izdosies noteikt, kas jums traucē un kādas ir sliktas pašsajūtas pazīmes sarežģītos periodos, varēsiet izplānot, kā atkal justies labi.
4. Ko jūs un jūsu atbalsta personas var darīt, kad jums ir krīzes periods?
5. Ko jūs varat darīt, lai turpinātu atlabšanas procesu pēc krīzes perioda?

Kā izveidot un izmantot atlabšanas plānu?

1. Atlabšanas plānu var veidot pamazām; dažādas plāna daļas varat aizpildīt jebkurā secībā un sev piemērotā tempā.
2. Atlabšanas plānu varat izveidot pats(-i) vai lūgt palīdzību vienai vai vairākām uzticamām personām: līdzgaitniekiem, radniekiem, draugiem, garīgās veselības vai citiem speciālistiem. Atcerieties, ka šis plāns ir jūsu plāns, un tikai no jums ir atkarīgs, kas tajā būs un kas to varēs redzēt!
3. Tā kā jūs arvien turpināt iepazīt sevi, jebkurā brīdī varat mainīt savu plānu.

¹ Deegan, P. 1992. Recovery, rehabilitation and the conspiracy of hope. Keynote address at the Eight Annual Education Conference for the Mentally Ill of New York State, reproduced by the Center for Community Change, Trinity College, Burlington, Vermont.




Cilvēkiem, kuri piedzīvojuši garīgās veselības problēmas, bieži šķiet, ka viņi nespēj kontrolēt šo problēmu radītās izmaiņas. Visvienkāršāk ir uzskatīt, ka tikai speciālisti var tikt ar tām galā. Jā, garīgās veselības un citi speciālisti ir izstrādājuši medikamentus un terapijas, kas var būt noderīgas, taču ikviens var iemācīties, kā parūpēties par sevi pats.

Mani atbalstītāji un kā viņi var palīdzēt

Ieteicams izvēlēties personas, kuras varēs palīdzēt izveidot atbalsta plānu, kā arī sniegt citu atbalstu dažādos dzīves brīžos.

Atbalstītājs var būt radnieks, draugs, līdzgaitnieks vai jebkura cita uzticama persona, kas vēlēties jūs atbalstīt, kā arī būt līdzās krīzes periodos. Jums ir tiesības atteikties no atbalsta vai lūgt atbalstītāja palīdzību tikai konkrētās situācijās. Ja vēlaties, jums var būt ne tikai viens, bet vairāki atbalstītāji.

Vārds	Tālrunis	Kā viņš(-a) var palīdzēt
		
		
		
		
		
		
		
		

ĀRKĀRTAS GADĪJUMĀ		
Vārds	Tālrunis	Kā viņš(-a) var palīdzēt
		
		
		

1

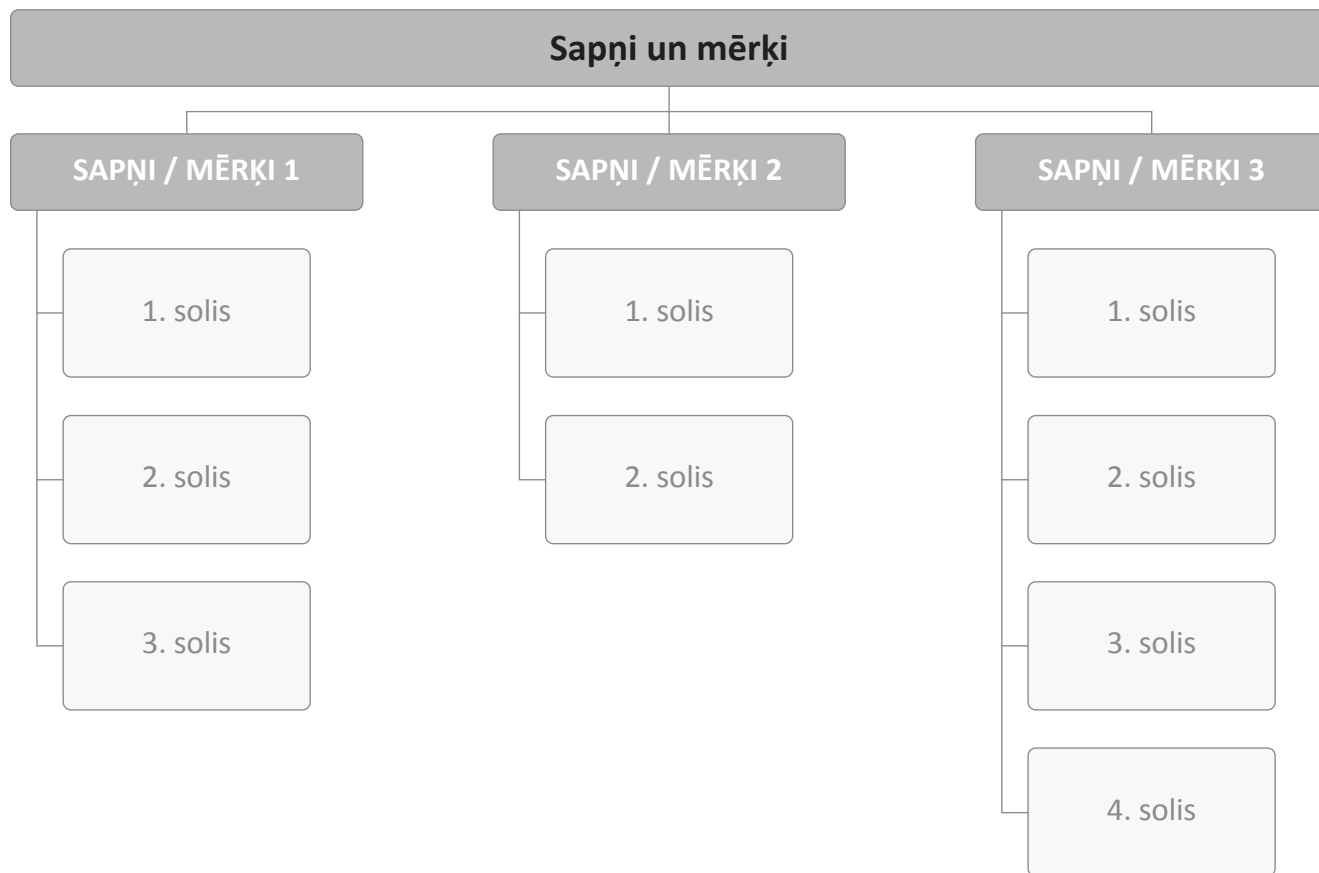
MANS PLĀNS SAPŅU ĪSTENOŠANAI UN MĒRĶU SASNIEGŠANAI

Atlabšana nozīmē visu savu prasmju un iespēju izmantošanu, veidojot tādu dzīvi, kādu jūs vēlaties dzīvot.

Pēc diagnozes noteikšanas bieži visvienkāršāk ir visu savu uzmanību veltīt diagnozei, aizmirstot par savām prasmēm, dotībām, priekšrocībām, interesēm un iespējām. Tāpēc atlabšanas plāna būtiska daļa ir izdomāt, kā jūs izmantosit savas dotības un priekšrocības. Tad arī radīsies iespējas, un jūsu dzīvē ienāks pozitīvas pārmaiņas.

Šajā atlabšanas plāna daļā jums būs jāapzinās sapņi un mērķi, ko vēlaties sasniegt. Šie sapņi un mērķi var attiekties uz tuvāku vai tālāku nākotni, piemēram, iemācīties spēlēt kādu instrumentu, iegādāties zemes gabalu, kļūt par skolotāju, iegūt piemērotu mājokli, palaist bērnus skolā vai ceļot. Sapņi un mērķi var būt konkrēti par to, ko vēlaties sasniegt, piemēram, iegūt pilnas slodzes darbu, kļūt par brīvprātīgo dzīvnieku patversmē, atrast draugu, kuram būtu tādi paši hobiji, vai pabeigt lasīt grāmatu, kuru jau sen vēlējāties izlasīt. Katru mērķi var sadalīt soļos, kas būtībā ir mazāki mērķi par galveno. Sasniedzot tos citu pēc cita, varat virzīties uz lielā mērķa sasniegšanu.

Šeit ilustratīvi tiek parādīts šis process.



Šeit ilustratīvi tiek parādīts šis process.

SAPŅI UN MĒRĶI: iegādāties zemes gabalu, iemācīties spēlēt kādu instrumentu



Pirmais solis ir domāt par saviem sapņiem un mērķiem.

Nākamajā lodziņā ierakstiet savus mērķus un sapņus vai uzzīmējiet tos.

MANS SAPNIS UN MĒRĶI (var uzrakstīt vairākus sapņus)

Ja uzrakstījāt vairākus sapņus, **izvēlieties VIENU sapni vai mērķi**, ko vēlaties sasniegt jau tagad

sasniegtu savu sapni / mērķi! Norādiet tos nākamajā lodziņā!

Kādi SOĻI man būs jāveic, lai sasniegtu savu sapni / mērķi?

Lai plānotu citu sapņu / mērķu sasniegšanas SOĻUS, nofotografējiet šo lapu!

Šeit ir paredzēta vieta, kur atzīmēt informāciju vai atbalstu, kas būs nepieciešams iepriekš norādīto SOĻU veikšanai.

Kāda informācija būs nepieciešama, lai veiktu šos SOĻUS, un kur es to iegūšu

Šajā lodziņā ierakstiet, ko varat darīt KATRU NEDĒĻU vai DAŽĀS NEDĒĻAS DIENĀS, lai justos labi!

Ko es varu darīt KATRU NEDĒĻU vai DAŽĀS NEDĒĻAS DIENĀS, lai justos labi

No kā JĀIZVAIRĀS, lai arī turpmāk justos labi.

Ieteicams arī padomāt, no kā vajag izvairīties, lai arī turpmāk justos labi.

Tas var būt:

- nepietiekams miegs;
- nekā nedarīšana;
- pārāk daudz kofeīna, dzerot kafiju, tēju vai saldinātos dzērienus;
- alkohola vai neatļautu narkotisko vielu lietošana;
- smēķēšana;
- komunikācija ar cilvēkiem, ar kuriem ir grūti saprasties;
- viss cits, kas tevi satrauc.

Šajā lodziņā norādiet, no kā jāizvairās, lai arī turpmāk justos labi!

No kā JĀIZVAIRĀS, lai arī turpmāk justos labi

Šajā tabulā ierakstiet, ko jūs darāt, lai justos labi. Tas būs jūsu labas veselības uzturēšanas grafiks. Ar laiku jūs sapratīsiet, kas jums ir piemērots, kas nav, un varēsiet veikt izmaiņas.

Mans nedēļas grafiks labas veselības uzturēšanai			
	No rīta	Pēcpusdienā	Vakarā
Pirmdiena			
Otrdiena			
Trešdiena			
Ceturtdiena			
Piektdiena			
Sestdiena			
Svētdiena			

Pasaules Veselības organizācija – Atlabšanas veicināšana, sniedzot garīgās veselības pakalpojumus un citus saistītos pakalpojumus
WHO QualityRights training to act, unite and empower in mental health

3

MANS PLĀNS SAREŽĢĪTU PERIODU PĀRDZĪVOŠANAI

Nākamā atlabšanas plāna daļa attiecas uz to, kā pārdzīvot sarežģītus periodus.

Atlabšanas plānā ir ieteicams norādīt savas tipiskākās īpašības. Tā var būt noderīga informācija, kas var palīdzēt atbalstītājiem saprast, kad jūs rikojaties neparasti, un piedāvāt savu palīdzību. Šāds īpašību saraksts var arī atgādināt, ka cilvēks ir kas vairāk par diagnozi vai problēmu kopumu.

Kāds(-a) es parasti esmu			
Draudzīgs(-a) →	Komunikabls(-a) →	Impulsīvs(-a) →	Pašapzinīgs(-a) →
Vientuļš(-a) →	Runātīgs(-a) →	Kluss(-a) →	Aizrautīgs(-a) →
Piesardzīgs(-a) →	Introverts(-a) →	Enerģisks(-a) →	Ietiepīgs(-a) →
Sportisks(-a) →	Ekstraverts(-a) →	Apķērīgs(-a) →	Optimistisks(-a) →
Priecīgs(-a) →	Apdomīgs(-a) →	Pesimistisks(-a) →	Strādīgs(-a) →
Pretimnākošs(-a) →	Atbildīgs(-a) →	Atbalstošs(-a) →	Zinātkārs(-a) →
Drosmīgs(-a) →	Nopietns(-a) →	Bezrūpīgs(-a) →	Vaļširdīgs(-a) →
Čakls(-a) →	_____ →	_____ →	_____ →
Jautrs(-a) →	_____ →	_____ →	_____ →
Rotaļīgs(-a) →	_____ →	_____ →	_____ →

Varat izmantot noderīgo “luksofora sistēmu”, lai vienkāršā veidā dokumentētu savu noskaņojumu.

Luksofora sistēma

Kad dzīvē sastopaties ar sarežģījumiem, var noderēt šeit aprakstītā “luksofora sistēma”, kurā varēsiet ērti dokumentēt sajūtas. Šeit ir norādīta sistēmā izmantoto krāsu nozīme.

ZAIĻŠ = jūs jūtaties labi. Iespējams, laiku pa laikam jūs izjūtat nelielu satraukumu, taču varat to pārvarēt, izmantojot problēmu novēršanas prasmes.

DZELTENS = jūs pamanāt emocionālās sajūtas pasliktināšanos. Ieteicams veltīt lielāku uzmanību garīgajai un fiziskajai veselībai un pieņemt draugu, radnieku vai garīgās veselības vai citu speciālistu palīdzību.

Šeit aprakstīto sistēmu varat izmantot, lai pamanītu sarežģījumus un pārvarētu tos.

1. Izmantojiet **dienas sajūtu tabulu**, lai dokumentētu savas sajūtas.

2. Pierakstiet:

- **kas jums traucē;**
- **sliktas pašsajūtas pazīmes;**
- **ko varat darīt**, lai turpmāk justos labi.

Padoms. Aizpildot **dienas sajūtu tabulu**, mēģiniet saprast, kas notika tieši pirms tam, kad mainījās jūsu noskaņojums! Tā jūs varēsiet labāk saprast, kas ir visbiežākais noskaņojuma izmaiņu iemesls.

3. Izmantojiet lodziņā “ko jūs darāt, lai justos labi” ierakstīto informāciju, lai **dienas sajūtu tabulā** noturētos **ZAIĻAJĀ** līmenī un atgrieztos **ZAIĻAJĀ** līmenī, kad esat iekļuvis **DZELTENAĀJĀ** līmenī.

Kas man traucē?



Kad savā dzīvē sastopaties ar sarežģījumiem, vispirms jānosaka, kas jums traucē. Tie var būt ārēji notikumi vai apstākļi, kuru dēļ varat justies nemierīgs(-a), nobijies(-usies), nelaimīgs(-a) vai zaudēt drosmi.

Kas traucē	Ko es varu darīt, lai atkal justos labi

Varat izveidot vairākas dienas sajūtu tabulas kopijas. Ieteicams arī piefiksēt visus notikumus, kas izraisīja noskaņojuma izmaiņas, uzlabojot vai pasliktinot to. Tas palīdzēs labāk izprast, kas jums traucē, un stimulēs atlabšanas prasmju izmantošanu.

Dienas sajūtu tabula

Mēnesis _____ Gads _____

Datums			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Piezīmes: (visi notikumi, kas mainīja manu noskaņojumu).

Ieteicams pajautāt saviem atbalstītājiem, līdzgaitniekiem, garīgās veselības vai citiem speciālistiem, kādi ir viņu novērojumi par jums, kad jums ir krīze.

Norādiet faktus, kurus var pamanīt citas personas, jo iespējams, ka jūsu plānu atbalsta sniegšanai izmantos arī citas personas. Piemēram: “Es neievēroju personīgo higiēnu”, “Es domāju, ka esmu kāds cits”, “Es visu dienu pavadu gultā”. Centieties sniegt ļoti konkrētu informāciju, lai citi zinātu, kam pievērst uzmanību!







Svarīgi ir papildināt šī dokumenta saturu ar aktuālāko informāciju, jo nepārtraukti notiek jūsu izaugsme, kā arī mainās jūsu vajadzības un veids, kā reaģējat dažādās situācijās.





Pazīmes, kas norāda, ka man ir krīze un man ir nepieciešama citu personu palīdzība pašaprūpē, drošībai un lēmumu pieņemšanā

Mani atbalstītāji

Šajā lodziņā varat ierakstīt savus atbalstītājus un kontaktpersonu(-as), ar kuru(-ām) sazināties ārkārtas gadījumā. Jūsu atbalstītāji var būt ģimenes locekļi, līdzgaitnieki, draugi vai citas personas, kurām uzticaties, piemēram, kaimiņi vai citas jūsu uzticības personas.

Svarīgi arī iepriekš sazināties ar šajā lodziņā ierakstītajām kontaktpersonām un pajautāt, vai viņas piekrīt palīdzēt krīzes brīžos.

Persona(-as), ar ko sazināties ārkārtas gadījumā		
Vārds	Personas saistība ar mani	Tālruna numurs un / vai e-pasta adrese
		 
		 
		 

Mani atbalstītāji		
Vārds	Personas saistība ar mani (piemēram, draugs, radnieks, sociālais darbinieks)	Tālruņa numurs un / vai e-pasta adrese
		
		@
		
		@
		
		@
		
		@

Personas, kuras nevēlos iesaistīt savā aprūpē

Svarīgi, lai jums būtu atbalstītāji, taču vienlīdz svarīgi ir apzināties, no kurām personām vēlaties izvairīties krīzes periodos.

Personas, no kurām vēlos izvairīties krīzes periodos	
Vārds (saistība)	Iemesls, kāpēc nevēlos iesaistīt šīs personas (nav obligāti)

Kā man var palīdzēt mani atbalstītāji?

Krīzes periodā jāparūpējas par vairākiem ar jūsu ikdienu saistītiem aspektiem, piemēram, jāpaziņo darbvietai par jūsu prombūtni, jābaro jūsu mājdzīvnieki, jānomaksā rēķini, jāinformē citi, ka nejūtaties labi, jāatceļ tikšanās u. tml. Šajā lodziņā norādiet, kuras personas var jums palīdzēt, kad nejūtaties labi!

Kuros dzīves aspektos es vēlos saņemt palīdzību krīzes periodā	
Vārds	Par ko ir jāparūpējas šai personai, kad man ir krīzes periods

Ko citi var darīt, lai palīdzētu man krīzes periodā?

Krīzes periodā apkārtējie var veikt darbības, kas ļaus jums justies labāk, kā arī darbības, ka liks jums justies sliktāk. Ieteicams atcerēties, kuru cilvēku klātbūtne jums šķita noderīga, kad iepriekš piedzīvojāt krīzi, un ko viņi darīja?

Piemēri:

- viņi pavadīja laiku ar jums, sarunās nepieminot krīzi;
- viņi bija man līdzās, kad jutos nobijies vai vientuļš.

Ko NODERĪGU citas personas var darīt, kad man ir krīze (norādiet vairākas darbības)

Noderīgi pakalpojumi un atbalsts

Nākamajā lapā esošajā lodziņā varat norādīt, kuri pakalpojumi un atbalsts jums šķiet noderīgs.

Piemēri:

1. Pakalpojumi vai atbalsts, ko saņemat pašlaik, piemēram, kognitīvi biheiviorālo terapiju (KBT), konsultācijas, psihoterapiju un atbalsta grupas pakalpojumu.
2. Pakalpojumi vai atbalsts, kas jums palīdzēja iepriekšējos krīzes periodos, piemēram, grupu terapija, apzinātības praktizēšana, sporta zāles apmeklēšana, dusmu savaldīšanas terapija, pastaigas vai drauga atbalsts, dzīvojot pie jums kādu brīdi.
3. Pakalpojumi vai atbalsts, ko nevēlaties saņemt, un iemesli, kāpēc nevēlaties tos saņemt. Piemēram, varat rakstīt šādi: “elektrokonvulsīvā terapija (EKT), jo tai var būt arī negatīvs efekts”, “grupu terapija, jo tā man rada trauksmi” vai “māsas satikšana, jo mēs nesaprotamies”.
4. Pakalpojumi vai atbalsts, lai tiktu galā ar problēmām ģimenē vai citām krīzes situācijām jūsu sabiedriskajā dzīvē, darbā, ar draugiem vai pārmaiņu laikā.

Pakalpojumi vai atbalsts, ko saņemat pašlaik

Pakalpojumi vai atbalsts, kas jums palīdzēja iepriekšējos krīzes periodos

Pakalpojumi vai atbalsts, ko nevēlaties saņemt, un iemesli, kāpēc nevēlaties tos saņemt

Pakalpojumi vai atbalsts, lai tiktu galā ar problēmām ģimenē vai citām krīzes situācijām

Kurus medikamentus es vēlos lietot un pret kuriem medikamentiem man ir alerģija?

Citu zināšanai šajā tabulā norādiet, kurus medikamentus piekrītat lietot, un vai jums ir alerģija no konkrētiem medikamentiem.

Kurus medikamentus jūs vēlaties lietot krīzes periodā	
Medikamenta veids	Iemesls, kāpēc vēlaties tos lietot

Kurus medikamentus jūs NELIETOSIT	
Medikamenta veids	Iemesls, kāpēc vēlaties tos lietot

Pret kuriem medikamentiem jums ir ALERĢIJA	

Kur es vēlos būt krīzes periodā?

Kad piedzīvojat krīzi, ieteicams nepalikt vienam(-ai) savā mājā, bet jāuzturas vietā, kurā ir pieejama palīdzība un atbalsts – pie draugiem, atbalstītājiem, garīgās veselības vai citu speciālistu aprūpē –, līdz atkal jutīsities labi.

Šajos lodziņos ierakstiet, kur vēlaties atrasties krīzes periodā. Piemēri: palikt pie mātes; palikt slimnīcā; palikt mājās, kur atbalstu sniedz mājas aprūpes atbalsta komanda (piemēram, mobilā krīzes vienība, ja jūsu pašvaldībā tā ir pieejama); palikt iestādē, kur tiek sniegts atelpas brīža pakalpojums; palikt savā mājā un regulāri doties saņemt ambulatoros pakalpojumus.

Pirmā izvēle

Otrā izvēle (ja pirmā izvēle nav pieejama)

Trešā izvēle (ja otrā izvēle nav pieejama)

Iespējams, jūs labprātīgi vēlēsities doties uz konkrētu slimnīcu vai akūtās aprūpes vietu. Tomēr var būt vietas, uz kurām noteikti nevēlēsities doties. Tomēr atcerieties, ka dažkārt šāda izvēle var nebūt pieejama.

Es IZVĒLOS doties uz:

Slimnīcas / nodaļas / iestādes nosaukums :

Kāpēc es vēlos tur doties:

Es NEVĒLOS doties uz:

Slimnīcas / nodaļas / iestādes nosaukums :

Kāpēc es vēlos tur doties:

Īpašās vajadzības

Šajā lapā norādiet visas savas īpašās un personiskās vajadzības, kas, pēc jūsu domām, jāzina citām personām.

Veselības stāvoklis

Reliģiskās vai kultūras vajadzības

Vajadzības attiecībā uz pārtiku un uzturu (tostarp pārtikas alerģijas)

Kuras lietas man vajadzēs, kad tikšu uzņemts(-a) slimnīcā (piemēram, brilles)

Kas man nepatīk un citas lietas, kas pārējiem par mani ir jāzina

Citas īpašās vajadzības

Ja es kļūstu bīstams(-a)

Dažkārt krīzes periodos personas var kļūt sev bīstamas. Šī iemesla dēļ jūsu plānā ieteicams norādīt, kuras darbības būtu jāveic apkārtējiem, lai atbalstītu jūs šādos brīžos.

Šajā lodziņā ierakstiet, kā atbalstītājiem rīkoties un kā viņiem nevajadzētu rīkoties šādos brīžos!

Kā jārikojas maniem atbalstītājiem, ja es kļūstu bīstams(-a)?

Ko NEDRĪKST darīt mani atbalstītāji, ja es kļūstu bīstams(-a)?

Atcerieties!

1. Nodrošiniet, lai jūsu atbalstītājiem un garīgās veselības vai citiem speciālistiem, un citām atbalsta personām (piemēram, radniekiem un draugiem) būtu šī iepriekšējās plānošanas dokumenta kopija, lai viņi zina, ka tas ir izveidots un kas tajā rakstīts!
2. Glabājiet šī dokumenta kopiju, lai krīzes brīdī varētu to parādīt apkārtējiem!

Par manu plānu

Plāna izveides datums: _____

Kas man palīdzēja (norādiet, kura persona jums palīdzēja izveidot plānu):

Plāns ar jaunāku datumu aizstāj šo plānu

Paraksts (jūsu paraksts):

Datums:

Persona, kas to apliecina:

Vārds

Paraksts

Datums

5

MANS PLĀNS KRĪZES PERIODAM

lejušanās dzīves ritmā pēc krīzes

Iespējams, nebūs viegli iejusties dzīves ritmā pēc krīzes perioda. Vienmēr ir grūti atsākt darīt lietas, kuras kādu brīdi nav darītas. Iespējams, paies kāds laiks, līdz radušās problēmas izzudīs pavisam. Iespējams, krīzes dēļ esat zaudējis(-usi) pašapziņu. Iespējams, ka krīzes dēļ uz laiku zaudējat kontaktu ar sev nozīmīgām personām, iespējams, jums šķiet, ka esat apbēdinājis(-usi) dažus savus draugus, radniekus un citus cilvēkus, kas raizējas par jums, vai arī varat justies ļoti pateicīgs(-a) par atbalstu, ko citi ir jums snieguši krīzes periodā.

Neatkarīgi no tā, vai krīzes laikā bijāt slimnīcā vai mājās, ieteicams sākt plānot atlabšanu, tiklīdz to varat.

Jūs varat atsākt uzņemties atbildību par sev patīkamu un nozīmīgu lietu veikšanu jau tad, kad vēl nejūtaties pilnībā atlabis(-usi). Kaut arī dažkārt var būt grūti atgriezties pie ierasto darbību veikšanas, tās var palīdzēt justies labāk un paātrināt atlabšanu. Tomēr nebūtu ieteicams visu sākt vienlaikus – liela daļa cilvēku izvēlas pakāpeniski atgriezties pie ierastā dzīves ritma.

Piemēri:

- Sākumā tiecieties ar dažiem tuvākajiem draugiem savās mājās un pamazām atsāciet komunicēšanu arī ar citiem cilvēkiem un citās vietās!
- Pirms darba gaitu atsākšanas vispirms tiecieties ar savu vadītāju vai kolēģiem! Plānojiet pakāpenisku atgriešanos darbā un laika gaitā palieliniet darbā pavadīto stundu skaitu un savu pienākumu apjomu!

Par šī dokumenta sadaļu “5. daļa. Mans plāns pēc krīzes periodam”

Neatkarīgi no tā, kur atrodaties krīzes periodā (mājās, pie kādas citas personas vai slimnīcā), ieteicams, lai būtu izveidots plāns, kā atgriezties ikdienas dzīvē un uzturēt labu veselību. Šī atlabšanas plāna daļa attiecas tieši uz tām dažām nākamajām dienām un nedēļām, kas seko pēc garīgās veselības krīzes beigām, lai jūs varētu turpināt atlabšanas procesu.

Iespējams, šī būs pirmā atlabšanas plāna daļa, kuru aizpildīsiet, piemēram, sākot atlabt pēc krīzes, kamēr vēl nav aizpildītas citas daļas. Tā var darīt.

Sagatavošanās pirms došanās mājup

Ja kādu laiku neesat bijis(-usi) savās mājās (piemēram, dzīvojāt iestādē, kurā tiek sniegta atelpas brīža pakalpojums vai garīgās veselības aprūpe u. c.)...

Norādiet divas personas, kas varētu jums palīdzēt nokļūt mājās un iekārtoties!

1. Es vēlos, lai nokļūt mājās man palīdz _____

2. Es vēlos, lai _____
paliktu kopā ar mani vai palīdzētu man iekārtoties, kad atgriezīšos mājās.

Problēmas, kas jāatrisina

Iespējams, pēc krīzes beigām vēlēsit pievērsties sarežģījumiem, kas būs radušies krīzes laikā, piemēram, finansiālām grūtībām vai medicīniskām problēmām, kas jāatrisina.

Jebkurā gadījumā ieteicams apzināties, kuras lietas nepieciešams atrisināt pēc iespējas ātrāk un kurām varēsiet pievērsties, kad jutīsities spēcīgāks(-a).

Ieteicams arī padomāt par to, kad jūs pievērsīsities katrai problēmai, kā jūs to risināsiet un vai jums būs nepieciešama citu personu palīdzība (piemēram, padoms par finansiālu grūtību risināšanu; emocionāls atbalsts no draugiem vai ģimenes, risinot problēmas; nogādāšana uz konkrētām vietām u. tml.).

Šādu plānu varat izveidot šajā lodziņā.

Vārds	Kas man ir jāpaveic?	Kāda palīdzība man būs nepieciešama un kas to varēs sniegt?	Kad nepieciešama šī palīdzība?

Dienas ritma izveide

Pēc iespējas drīzāka dienas ritma izveide var palīdzēt atgūt prieku par jūsu dzīvi. Turklāt daudzas ikdienas darbības var būt tiešām vienkāršas.

Piemēri:

- celšanās un iešana gulēt konkrētā laikā;
- veselīgu maltīšu gatavošana un ēšana katru dienu;
- došanās pastaigā vai vingrošana.

Vārds			
Veicamie darbi	Kad es tos veikšu		
	No rīta	Pēcpusdienā	Vakarā
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Darbi, ko darīt DAŽĀS NEDĒĻAS DIENĀS, lai es atkal priecātos par savu dzīvi pēc krīzes (un kurās dienās es tos veikšu):

Veicamie darbi	Kurās dienās es tos veikšu						
	P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Grafiks pirmajai nedēļai pēc krīzes

	1. diena atlabšana	2. diena	3. diena	4. diena	5. diena	6. diena	7. diena
No rīta							
Pēcpusdienā							
Vakarā							

Iknedēļas grafiks dzīves ritma stabilizēšanai

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
No rīta							
Pēcpusdienā							
Vakarā							

Pasaules Veselības organizācija – Atlabšanas veicināšana, sniedzot garīgās veselības pakalpojumus un citus saistītos pakalpojumus
 WHO QualityRights training to act, unite and empower in mental health

Ko es esmu iemācījies(-usies) no krīzes

Krīzes piedzīvošana ir iespēja mācīties. Pēc krīzes jūs varat būt iepazinis(-usi) sevi, kā arī apguvis(-usi) jaunas zināšanas par krīzes pārvarēšanu.

Ņemot vērā šo jauno informāciju, varat ieviest izmaiņas savā atlabšanas plānā, kā arī šī plāna iepriekšējās plānošanas daļā. Varat arī izdzēst atlabšanas plānā ierakstīto saturu, ja tas jums vairs nešķiet nozīmīgs.

Ko es esmu iemācījies(-usies) no krīzes?	
Sadaļa	Kādas izmaiņas es vēlos veikt
Izmaiņas sadaļā “2. daļa. Mans labas veselības uzturēšanas plāns”	
Kas man traucē	
Sliktas pašsajūtas pazīmes	
Izmaiņas sadaļā “4. daļa. Mans plāns krīzes periodam”	