Aktivnost pripovedovanja
zgodb v okviru kognitivno-vedenjske terapije (KVT)

Učni cilj

- Povečanje ozaveščenosti o duševnem razvoju.
- Spodbujanje in razvoj refleksnih praks.
- Prepoznavanje negativnih miselnih vzorcev.
- Spodbujanje in krepitev samozavesti.
- Razvijanje spretnosti za spoprijemanje s težavami.

Udeleženci

Aktivnost je primerna za udeležence, starejše **od 12 let.** Število udeležencev se lahko spreminja glede na dejavnike, kot so velikost skupine, razpoložljiv prostor in sposobnost moderatorja, da upravlja in angažira udeležence. Vendar pa je aktivnost mogoče prilagoditi različnim velikostim skupin, **od manjših skupin s 4-6 udeleženci do večjih skupin z 20 ali več udeleženci.**

Orodja in viri za delavnico

- Uporabite karte, ki ponujajo različne strategije in tehnike za obvladovanje stresnih situacij ali čustvenih izzivov/kartice s scenariji
- Štoparica (neobvezno)

Trajanje delavnice

Trajanje aktivnosti pripovedovanja zgodb v okviru kognitivno-vedenjske terapije (KVT) se lahko razlikuje glede na dejavnike, kot so število udeležencev, globina razprave med razčlenjevanjem in morebitne dodatne spremembe ali različice igre. Vendar pa aktivnost običajno traja **od 30 minut do enega ure.**

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis aktivnosti

1 Uvodni del (do 5 minut): Začnite sejo z energijsko in zanimivo igro, preden se lotite glavnega dela.

Primer:

Zabavaj se in zmrzni: Udeleženci so v krogu. Moderator delavnice pojasni, da bo predvajana živahna glasba. Ko glasba začne, naj se udeleženci gibljejo okoli kroga, tako kot želijo, na primer plešejo, poskakujejo ali tečejo na mestu. Naj se zabavajo in izrazijo skozi gibanje. Po eni ali dveh minutah moderator nenadoma ustavi glasbo, kar pomeni, da se udeleženci ustavijo v trenutnem položaju. Ta položaj se drži nekaj sekund, nato se glasba ponovno prične in udeleženci spet začnejo z gibanjem. Ta postopek se večkrat ponovi, pri čemer se spreminja dolžina gibanja in ustavljanja, da ostanejo udeleženci angažirani. Po nekaj krogih se vsi ponovno zberejo v krogu, da si oddahnejo.

2 Aktivnost za ogrevanje (do 10 minut)

Primer:

Miselno dihalne vaje: Najprej povabite udeležence, naj se udobno namestijo. Spodbudite jih, naj sedijo pokončno z nogami položenimi na tla in roke naj počivajo na kolenih. Razložite, da jih boste vodili skozi kratko vajo z zavedanjem dihanja, da bi jim pomagali osredotočiti pozornost in umiriti misli.
Usmerite udeležence, naj naredijo nekaj globokih vdihov, vdihnejo skozi nos in izdihnejo skozi usta. Spodbudite jih, naj opazijo občutek diha, ko vstopa in zapušča njihovo telo.
Nato povabite udeležence, naj svojo pozornost usmerijo na fizične občutke v telesu in opazijo morebitne napetosti. Nadaljujte z vajo približno 3-5 minut, da omogočite udeležencem, da poglobijo svojo sprostitev in osredotočenost.
Po vaji povabite udeležence, naj počasi odprejo oči in se vrnejo v sedanjost. Spodbudite jih, naj si vzamejo trenutek, da opazijo, kako se počutijo po vadbi.

3 Opis aktivnosti

Aktivnost pripovedovanja zgodb v okviru kognitivno-vedenjske terapije (KVT) je terapevtska razpravna igra, ki uporablja dane naloge. Vsak igralec izbere kartico za veščine soočanja ali kartico s scenarijem in izvede kratko dejavnost, opisano na kartici, dokler vsi ne končajo. Poleg tega so vključene tudi prazne kartice, na katerih lahko igralci izrazijo svoja čustva glede različnih tem in dejavnosti.

Igra vključuje:

- Uporabite karte, ki ponujajo različne strategije in tehnike za obvladovanje stresnih situacij ali čustvenih izzivov
- Kartice s scenariji
- Prazne kartice za dodajanje lastnih izzivov.

4 Poročanje o aktivnosti (do 15 minut)

Razmislek: Začnite tako, da povabite udeležence, naj razmislijo o svoji izkušnji med aktivnostjo pripovedovanja zgodb v okviru kognitivno-vedenjske terapije (KVT). Spodbudite jih, naj delijo svoje misli, občutke in opažanja o igri.
Usmerite razpravo o izzivih, s katerimi so se udeleženci srečali med aktivnostjo. Povprašajte jih, naj identificirajo specifične ovire, s katerimi so se soočili, in kako so jih poskušali premagati.

Sofinancira Evropska unija

Spodbudite jih, naj delijo primere uporabe tehnik, kot so uravnavanje čustev in sprememba vedenja. Pomagajte udeležencem, da prepoznajo ključne učne točke iz aktivnosti.

Pomembno: Spodbudite jih, naj nadaljujejo z vadbo in uporabo teh veščin obvladovanja v svojem vsakdanjem življenju, da bi obvladovali stres in izboljšali svoje splošno počutje.

Nasvet: Udeležencem zagotovite dodatne vire ali možnosti podpore za nadaljnje učenje o veščinah obvladovanja in duševnem zdravju. To lahko vključuje priporočila knjig, spletnih strani ali lokalnih podpornih služb.

Sofinancira
Evropska unija

Izzivanje negativnih misli

Zapiši nedavno negativno misel, ki si jo imel o sebi. Nato izpodbij njeno točnost. Vprašaj se: ‘Ali je ta misel vedno resnična?’ in ‘Ali obstaja drug način, da se pristopi k situaciji?’

Kratka aktivnost: Negativno misel nadomesti s pozitivno ali bolj realno.

Preusmerjanje misli za obvladovanje tesnobe

Uporabi tehniko 5-4-3-2-1 za pomiritev: poimenuj 5 stvari, ki jih vidiš, 4 stvari, ki jih lahko otipaš, 3 stvari, ki jih slišiš, 2 stvari, ki jih vonjaš, in 1 stvar, ki jo okušaš.

Kratka aktivnost: Zapri oči in se osredotoči na svoja čutila, poimenuj stvari v svojem okolju. Ta vaja ti pomaga, da se vrneš v sedanji trenutek in pomiriš misli.

Sledenje razpoloženja za bipolarno motnjo

Spremljaj svoje spremembe razpoloženja in prepoznaj možne sprožilce. To ti lahko pomaga učinkoviteje obvladovati simptome.”

Kratka aktivnost: Uporabi aplikacijo za sledenje razpoloženju ali dnevnik, kjer zabeležiš nihanja razpoloženja in dogodke, ki bi lahko vplivali nanje.

Preverjanje resničnosti za shizofrenijo

Če imaš halucinacije ali blodnje, se poskusi osredotočiti na resničnost. O tem se pogovori s prijateljem ali družinskim članom, ki mu zaupaš

Kratka aktivnost: Počni nekaj, kar te poveže s sedanjim trenutkom, kot je poslušanje znane glasbe ali sprehod v naravi.

Zdrava prehrana za depresijo

Načrtuj in pripravi uravnotežen ter hranilen obrok. Osredotoči se na vključitev sadja, zelenjave in polnozrnatih žit.

Kratka aktivnost: Raziskuj zdrave recepte in ustvarite jedilnik za teden. To lahko izboljša razpoloženje in raven energije.

Skrb zase pri travmah

Ukvarjaj se z sproščujočo dejavnostjo, ki ti je všeč, kot so branje, poslušanje glasbe ali preživljanje časa v naravi.

Kratka aktivnost: Določite čas za dejavnosti skrbi zase, ki spodbujajo sprostitev in dobro počutje.

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice za spopadanje s stresom

Stereotip o motnjah hranjenja

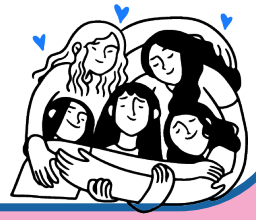
Slučajno slišiš nekoga, ki komentira, da je nekdo “bulimičen” samo zato, ker je jedel solato.

Kratka aktivnost: Razpravljaj o škodljivosti širjenja stereotipov o motnjah hranjenja. Pojasni, da so te bolezni resne duševne bolezni in ne zgolj vprašanje izbire.

Depresija in socialna izolacija

Počutiš se preobremenjenega ob družabnih srečanjih in raje se umakneš.

Kratka aktivnost: Izpodbodi željo po izolaciji. Naredi načrte z bližnjim prijateljem ali se pridruži podporni skupini, da se povežeš z drugimi, ki razumejo.



Zdravi mehanizmi spoprijemanja

Počutiš se pod stresom in posežeš po nezdravih mehanizmih spoprijemanja, kot sta zloraba substanc in samopoškodovanje.

Kratka aktivnost: Določi bolj zdrave mehanizme spoprijemanja, kot so telesna dejavnost, pisanje v dnevnik ali ustvarjalno izražanje. Vadi te alternative, ko se soočiš s stresom.

Shizofrenija in socialna stigma

Doživljaš socialno stigmo in diskriminacijo zaradi diagnoze shizofrenije.

Kratka aktivnost: Poveži se s podporni skupinami ali spletnimi skupnostmi, da najdeš razumevanje in pripadnost med drugimi, ki imajo podobne izkušnje.

Depresija in higiene spanja

Imaš težave z nespečnostjo zaradi depresije, kar povzroča povečano utrujenost in nizko razpoloženje.

Kratka aktivnost: Uredi reden spalni ritem, ustvari sproščujočo večerno rutino in se izogibaj stimulativnim dejavnostim pred spanjem.

Pozitivnost telesa pri motnjah hranjenja

Nenehno kritiziraš svoj videz in se primerjaš z nerealnimi lepotnimi standardi.

Kratka aktivnost: Vadi afirmacije pozitivnosti telesa. Osredotoči se na cenjenje svojega telesa zaradi njegovih funkcij in moči, ne le zaradi videza.

Bipolarna motnja in manija

Imaš napad z veliko energije, hitrim razmišljanjem in impulzivnim vedenjem.

Kratka aktivnost: Uporabi strategije iz svojega kriznega načrta, kot je stik s strokovnjakom za duševno zdravje ali pokliči nekoga, ki ti lahko pomaga.

Trauma in sprožilci

Spopadate se s situacijo, ki sproži spomine na travmatično izkušnjo.

Kratka aktivnost: Uporabite tehnike za prizemljitev ali poiščite podporo zaupanja vredne osebe, da obvladate čustveni odziv.

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

Anksioznost in javno nastopanje

Imaš prihajajočo predstavitev in doživljaš močno anksioznost zaradi govora pred ljudmi.

Kratka aktivnost: Vadi tehnike sproščanja, kot so globoko dihanje in pozitivne afirmacije. Vizualiziraj se, kako uspešno izvedeš predstavitev.

Obvladovanje stresa v vsakdanjem življenju

Nenehno se počutiš preobremenjenega zaradi vsakodnevnih nalog in odgovornosti.

Kratka aktivnost: Vadi tehnike obvladovanja stresa, kot so vaje za ozaveščenost, strategije upravljanja s časom in delegiranje nalog, kadar je to mogoče.

Anksioznost in družbena omrežja

Nenehno se primerjaš s popolnimi prikazi na družbenih omrežjih, kar povzroča občutke pomanjkljivosti in anksioznosti.

Kratka aktivnost: Vzemi odmor od družbenih omrežij ali postavi časovne omejitve za uporabo. Osredotoči se na dejavnosti, ki ti prinašajo pravo veselje in izpolnitev.

Hvaležnost za izboljšanje počutja

Počutiš se preobremenjenega zaradi negativnih misli in čustev.

Kratka aktivnost: Vzemi si nekaj minut, da razmisliš o stvareh, za katere si hvaležen, bodisi velikih bodisi majhnih. Osredotočanje na hvaležnost lahko spremeni tvojo perspektivo in izboljša tvoje razpoloženje.

Iskanje pomoči za duševno zdravje

Oklevaš pri iskanju strokovne pomoči za svoje duševne težave zaradi stigm in strahu pred obsojanjem.

Kratka aktivnost: Izobrazite se o prednostih iskanja strokovne podpore. Zapomni si, da je duševno zdravje prav tako pomembno kot fizično zdravje in si zasluži ustrezno oskrbo.

Zdravi odnosi in duševno zdravje

Si v toksičnem razmerju, ki negativno vpliva na tvoje duševno počutje.

Kratka aktivnost: Prepoznaj nezdrave vzorce v razmerju in razmisli o iskanju podpore pri prijateljih, družini ali terapevtu, da postaviš svoje duševno zdravje na prvo mesto.

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev

BREAKING ABOOS about MENTAL HEALTH

Kartice scenarijev