

CBT (kognityvinės elgesio terapijos) istorijų pasakojimo veikla



Mokymosi tikslai

- Didinti žinias apie psichikos sveikatą.
- Skatinti ir lavinti gebėjimą apmąstyti savo veiksmus ir patirtį.
- Atpažinti ir keisti neigiamus mąstymo būdus.
- Skatinti atsparumą ir gebėjimą prisitaikyti (didinti pasitikėjimą savimi).
- Skatinti apmąstymus ir naujas įžvalgas.
- Lavinti įgūdžius, padedančius įveikti sunkumus.



Reikalingos priemonės

- Naudokite emocijų valdymo arba scenarijų korteles.
- Laikmatis (neprivalomas).



Dalyviai

Užsiėmimas tinka vyresniems nei **12 metų dalyviams**.

Dalyvių skaičius gali skirtis priklausomai nuo grupės dydžio, turimos erdvės ir vedėjo gebėjimo valdyti ir įtraukti dalyvius. Šį žaidimą galima pritaikyti įvairaus dydžio grupėms - nuo mažų, **4-6 dalyvių grupių iki didesnių, 20 ar daugiau dalyvių grupių**.



Veiklos trukmė

CBT (kognityvinės elgesio terapijos) pasakojimo veiklos trukmė gali skirtis priklausomai nuo dalyvių skaičiaus, diskusijų išsamumo apibendrinimo metu ir papildomų žaidimo pakeitimų. Paprastai pats žaidimas trunka **nuo 30 minučių iki valandos**.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



1 „Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)“ (iki 5 min. trukmės):

veiklą pradėkite nuotaikingu žaidimu, kad išjudinti ir įtraukti dalyvius.

Pavyzdys:

Judėk: dalyviai susėda ratu, vedėjas paaiškina žaidimo taisykles. Skambant nuotaikingai muzikai, dalyviai turi judėti ratu ir šokti, šokinėti ar bėgioti vietoje. Jie skatinami linksmintis ir išreikšti save per judesius. Po minutės ar dviejų vedėjas sustabdo muziką, ragindamas dalyvius sustingti esamoje padėtyje. Sustingimo būsenoje dalyviai pabūna kelias sekundes, tada muzika vėl paleidžiama ir dalyviai vėl pradeda judėti. Šis procesas kartojamas kelis kartus, keičiant judėjimo ir sustingimo trukmę, kad dalyviai išliktų įsitraukę. Po kelių etapų visi susirenka atgal į ratą atsikvėpti.

2 Apšilimo veikla (iki 10 min trukmės)

Pavyzdys:

Sąmoningo kvėpavimo pratimai: pakvieskite dalyvius patogiai įsitaisyti ant kėdžių. Paprašykite jų sėdėti tiesiai, kojomis remtis į grindis, o rankas švelniai padėti ant kelių bei užmerkti akis. Paaiškinkite, kad atliksite trumpą sąmoningo kvėpavimo pratimą, kuris padės sutelkti dėmesį ir nuraminti mintis. Kartu su dalyviais keletą kartų giliai įkvėpkite pro nosį ir iškvėpkite pro burną. Skatinkite juos pastebėti kvėpavimo pojūtį, kai jis patenka į kūną ir išeina iš jo. Tada pakvieskite dalyvius pastebėti savo fizinio kūno pojūčius ir atkreipti dėmesį, kuriose kūno vietoje

jaučiama įtampa. Tęskite sąmoningo kvėpavimo pratimą apie 3-5 minutes, kad dalyviai galėtų giliau atsipalaiduoti ir susikaupti. Po pratimo paprašykite dalyvių lėtai atmerkti akis ir sugrįžti į dabarties akimirką. Paraginkite juos akimirką pastebėti, kaip jie jaučiasi po praktikos.

3 CBT istorijų pasakojimo veikla

CBT istorijos pasakojimo veikla – tai terapinis diskusijų žaidimas, kuriame naudojamos aprašytos situacijos. Kiekvienas žaidėjas pasirenka emocijų valdymo arba scenarijų korteles ir atlieka kortelėje aprašytą trumpą užduotį. Veikla tęsiasi tol, kol visi dalyviai ją atlieka. Taip pat pridedamos tuščios kortelės, kuriose žaidėjai gali pasakyti savo nuomonę įvairiomis temomis ir veiklomis.

Žaidimą sudaro:

- Emocijų valdymo kortelės.
- Scenarijų kortelės.
- Tuščios kortelės, į kurias galite įrašyti savo užuominas.

4 Apibendrinimas (iki 15 min trukmės)

Refleksija: pradžioje pakvieskite dalyvius apmąstyti savo patirtį, įgytą per CBT istorijos pasakojimo veiklą. Paraginkite juos pasidalinti savo mintimis, jausmais bei pastebėjimais. Skatinkite diskutuoti apie iššūkius, su kuriais jie susidūrė užsiėmimo metu. Paprašykite įvardyti konkrečius iššūkius ir kaip juos įveikė.

Padrąsinkite dalyvius pasidalinti pavyzdžiais apie tokių technikų, kaip kognityvinis restruktūrizavimas, emocijų reguliavimas ir elgesio modifikavimas, naudojimą. Padėkite dalyviams nustatyti pagrindinius veiklos metu gautus mokymosi tikslus.

Svarbu: paraginkite juos toliau praktikuoti ir naudoti šias emocijų valdymo veiklas savo kasdieninėje veikloje, kad galėtų įveikti stresą ir pagerintų bendrą savijautą.

Patarti: pristatykite dalyviams skirtingų šaltinių bei skirtingų organizacijų svetaines, siekiant sudaryti galimybes toliau mokytis apie emocijų valdymą ir psichikos sveikatą. Tai gali būti knygų, interneto svetainių ar esančių paramos pagalbos linijų rekomendacijos.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**



Neigiamų minčių iššūkis

Prisiminkite kokią nors nesenai turėtą neigiamą mintį apie save. Užrašykite ją ir išanalizuokite jos tikslumą. Paklauskite savęs: „ar ši mintis visuomet yra teisinga?“ ir „ar galiu į šią situaciją pažvelgti kitaip?“

Trumpa veikla: pakeiskite neigiamą mintį pozityvesne ar realistiškesne mintimi.

Sveika mityba esant depresijai

Suplanuokite ir paruoškite subalansuotą bei maistingą valgį. Sutelkite dėmesį į vaisių, daržovių ir pilno grūdo produktų įtraukimą į savo valgiaraštį.

Trumpa veikla: ieškokite sveikų receptų ir remdamiesi jais sudarykite savo savaitės mitybos planą. Tai gali padėti jums pagerinti nuotaiką ir suteikti energijos.

Sąmoningumo praktika nerimui suvaldyti

Praktikuokite 5-4-3-2-1 įsižeminimo techniką: įvardinkite 5 dalykus, kuriuos matote, 4 dalykus, kuriuos galite paliesti, 3 dalykus, kuriuos girdite, 2 dalykus, kuriuos užuodžiate, ir 1 dalyką, kurį galite paragauti.

Trumpa veikla: užmerkite akis ir sutelkite dėmesį į savo pojūčius bei įvardinkite daiktus esančius jus supančioje aplinkoje. Tai padeda sugrįžti į dabarties akimirką ir nuraminti nerimąstingą protą.

Potrauminė savipagalba

Užsiimkite atsipalaidavimą skatinančia veikla, kuri jums patinka, pavyzdžiui, skaitykite, klausykitės muzikos ar leiskite laiką gamtoje.

Trumpa veikla: skirkite laiko sau užsiimti veikla, kuri teiktų jums atsipalaidavimą bei garantuotų gerą savijautą.

Nuotakos stebėseną kovoiant su bipoliniu sutrikimu

Stebėkite savo nuotaikos svyravimus ir bandykite nustatyti galimai juos sukeliančius veiksnius. Šis būdas gali padėti efektyviau valdyti simptomus.

Trumpa veikla: naudokite nuotaikų stebėjimo programėlę ar rašykite dienoraštį, kad užfiksuotumėte nuotaikos pokyčius ar kitus su tuo susijusius įvykius.

Tikrovės tikrinimas sergant šizofrenija

Išsiaiškinkite ar haliucinacijos ir patiriami klaidėsiai yra realūs, sutelkdami dėmesį į tikrovę. Pasikalbėkite apie šią patirtį su patikimu draugu ar šeimos nariu.

Trumpa veikla: užsiimkite veikla, kuri suaktyvina pojūčius ir sugrąžina į dabartį, pavyzdžiui, klausykitės pažįstamos muzikos arba eikite pasivaikščioti gamtoje.



Emocijų valdymo
kortelės



Emocijų valdymo
kortelės



Emocijų valdymo
kortelės



Emocijų valdymo
kortelės



Emocijų valdymo
kortelės



Emocijų valdymo
kortelės



Emocijų valdymo
kortelės



Emocijų valdymo
kortelės

Valgymo sutrikimų stereotipas

Nugirdote, kaip kažkas sakė, jog kitas asmuo tikriausia serga bulimija, tik todėl, kad jis valgo vien salotas.

Trumpa veikla: aptarkite stereotipų apie valgymo sutrikimus žalą. Paaiškinkite, kad tai yra rimtos psichinės ligos, o ne paprasto pasirinkimo klausimas.

Depresija ir socialinė izoliacija

Jaučiatės pervargę nuo socialinių susibūrimų ir mieliau nuo visų atsiribotumėte.

Trumpa veikla: atsispirkite norui atsiriboti. Suplanuokite susitikimą su artimu draugu arba prisijunkite prie palaikymo grupės, kad užmegztumėte ryšį su tais, kurie jus suprastų.

Sveiką stresą valdymo ir jo įveikimo metodai

Patiriate stresą ir griebiatės sveikatai žalingų būdų, tokių kaip narkotikų vartojimas ar savęs žalojimas, kad sau padėtumėte.

Trumpa veikla: ieškokite bei išbandykite sveikesnės streso valdymo strategijas, tokias kaip fizinis aktyvumas, dienos rašymas ar kūrybinė veikla. Praktikuokite šias strategijas streso metu.

Šizofrenija ir socialinė stigma

Patiriate socialinę atskirtį ir diskriminaciją dėl šizofrenijos diagnozės.

Trumpa veikla: prisijunkite prie palaikymo grupių ar internetinių bendruomenių, kur rastumėte supratimą ir bendruomeniškumą tarp žmonių, patyrusių panašių išgyvenimų.

Depresija ir miego higiena

Depresija sukelia nemigą, dėl ko jaučiatės išsekę bei prastos nuotaikos.

Trumpa veikla: nustatykite pastovų miego režimą, susikurkite atpalaiduojančią, raminančią vakaro rutiną bei venkite stimuliuojančių veiklų prieš miegą.



Kūno pozityvumo praktika esant valgymo sutrikimams

Pastebite, kad nuolat kritikuojate savo išvaizdą ir lyginate save su nerealistiniais grožio standartais.

Trumpa veikla: praktikuokite kūno pozityvumo ir savęs priėmimo afirmacijas. Sutelkite dėmesį į savo kūno funkcionalumą ir stiprybes, užuot vertinę tik jo išvaizdą.

Bipolinis sutrikimas ir manijos epizodas

Patiriate manijos epizodą, kurio metu jaučiate itin didelį energijos antplūdį, intensyvių minčių srautą bei elgiatės impulsyviai.

Trumpa veikla: pasinaudokite krizės plane numatytomis strategijomis, pvz., kreipkitės į psichikos sveikatos specialistą arba ieškokite paramos iš patikimo žmogaus.

Trauma ir emociniai dingkliai

Atsidūrėte situacijoje, kuri sukelia trauminės patirties prisiminimus.

Trumpa veikla: pasinaudokite įsižeminimo technika arba kreipkitės pagalbos į patikimą žmogų, kad galėtumėte suvaldyti kilusią emocinę reakciją.



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės

Nerimas

viešas kalbėjimas

Artėja jūsų pranešimo pristatymas, o kalbėjimas prieš auditoriją jums kelia stiprų nerimą.

Trumpa veikla: pasitarkite bei praktikuokite atsipalaidavimo metodus, tokius kaip: gilus kvėpavimo pratimai ir pozityvios afirmacijos. Įsivaizduokite sėkmingai pristatant pranešimą.



Profesionalios pagalbos

ieškojimas dėl psichikos sveikatos

Dvejojate ar kreiptis profesionalios pagalbos dėl savo psichinės sveikatos problemų, nes bijote kitų žmonių nuomonės ir neigiamo jų vertinimo.

Trumpa veikla: sužinokite daugiau apie profesionalios pagalbos privalumus. Atminkite, kad psichinė sveikata yra tokia pat svarbi kaip ir fizinė, todėl jai reikia tinkamos priežiūros.

Sveiki santykiai ir

emocinė sveikata

Pastebite, kad esate toksiškuose santykiuose, kurie neigiamai veikia jūsų emocinę sveikatą.

Trumpa veikla: atpažinkite pasikartojantį kenksmingą elgesį santykiuose ir apsvastykite galimybę kreiptis pagalbos iš draugus, šeimos narius ar terapeutą, kad prioritetą teiktumėte savo psichinei sveikatai

Socialiniai tinklai ir

nerimas

Nuolat lyginate savo gyvenimą su tobulai vaizduojamais kitų gyvenimais socialiniuose tinkluose ir tai jums sukelia nepilnavertiškumo ir nerimo jausmus.

Trumpa veikla: padarykite pertrauką nuo socialinių tinklų arba ribokite laiką, kurį juose praleidžiate. Sutelkite dėmesį į veiklas, kurios jums suteikia tikrą džiaugsmą ir pilnatvę.

Dėkingumo praktika

geresnei saviijautai

Jūs slėgia emocijų antplūdis ir neigiamos mintys.

Trumpa veikla: skirkite kelias minutes apmąstymams, už ką esate dėkingi – nesvarbu, ar tai dideli, ar maži dalykai. Dėkingumas gali padėti pakeisti jūsų požiūrį, perspektyvą ir pagerinti saviijautą.



Kasdienis streso

valdymas

Jaučiatės nuolat pervargę nuo kasdienių užduočių ir pareigų.

Trumpa veikla: išbandykite streso valdymo technikas, tokias kaip sąmoningumo (mindfulness) pratimai, laiko planavimas bei užduočių delegavimas kitiems, kai tai įmanoma.





Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės



Scenarijū kortelės