

PROCES ZDROWIENIA

WARSZTATY DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB MH NEET

CZĘŚĆ I
90 minut



This license lets you (or other party) share, remix, transform, and build upon this material non-commercially, as long as you credit the Work4Psy project partners and license your new creations under identical terms.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROGRAM

1. Teoretyczna definicja i opis procesu zdrowienia w literaturze przedmiotu – 20 minut
2. Omówienie charakterystyki procesu zdrowienia osób MH NEET. Dodatkowo wymiana doświadczeń i sposobów radzenia sobie – 50 minut
3. Prezentacja danych z badań naukowych dotyczących procesu zdrowienia osób MH NEET oraz czynników na niego wpływających – 10 minut
4. Przedstawienie sposobów pozytywnego wspierania i wpływania na proces zdrowienia osób MH NEET oraz wskazanie gdzie szukać pomocy w radzeniu sobie podczas tego procesu – 20 minut
5. Podsumowanie pierwszej części, odpowiedzi na pytania uczestników – 30 minut





PROCES ZDROWIENIA

Nie ma jednej, powszechnie akceptowanej definicji zdrowienia. Zdrowienie oznacza różne rzeczy dla różnych osób. Dla niektórych, powrót do zdrowia to dążenie do uwolnienia się od objawów. Dla innych, może oznaczać dobre radzenie sobie z chorobą tak, aby móc wieść satysfakcjonujące życie. Zdrowienie może być kwestią krótko- i/lub długoterminową. Istnieją działania, które ludzie mogą podjąć w procesie leczenia, aby sobie pomóc. Ludzie potrzebują również pomocy od innych, takich jak specjaliści od zdrowia psychicznego i opieki społecznej lub bliscy.



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs

work4psy.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY (Prochaska i DiClemente, 1970)

- TMZ zakłada, że jednostki przechodzą przez sześć etapów zmiany: prekontemplacja, kontemplacja, przygotowanie, działanie, utrzymanie i utrwalenie.
- Utrwalenie nie było częścią pierwotnego modelu i rzadziej znajduje zastosowanie w przypadku etapów zmiany zachowań związanych ze zdrowiem.
- Na każdym z etapów zmiany potrzebne są inne interwencje, aby pomóc osobie przejść do następnego etapu zmiany, a w dalszej perspektywie utrzymać nowe nawyki.
- TMZ opiera się na założeniu, że ludzie nie zmieniają zachowań szybko i zdecydowanie. Zmiana zachowania, zwłaszcza zachowania nawykowego, zachodzi w sposób ciągły, jest procesem cyklicznym. TMZ nie jest teorią, ale modelem; różne teorie i konstrukty behawioralne można zastosować na różnych etapach modelu, na których mogą one być najbardziej efektywne.



ETAPY ZMIANY:

- Prekontemplacyjna
- Kontemplacyjna
- Przygotowania
(Determinacji)
- Działania
- Utrzymania
- Utrwalenia



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs



CHARAKTERYSTYKA PROCESU ZDROWIENIA OSÓB MH NEET



DYSKUSJA

WYNIKI BADAŃ DOTYCZĄCE PROCESU ZDROWIENIA

- Większość osób, u których zdiagnozowano chorobę psychiczną, wraca do zdrowia, ale może być trudno przewidzieć, kiedy i w jakim stopniu nastąpi poprawa.
- Zdrowienie to nie to samo, co wyleczenie. Ozdrowienie oznacza zdolność do tworzenia i prowadzenia satysfakcjonującego życia oraz wnoszenia wkładu w swoją społeczność, niezależnie od doświadczania lub nie objawów zaburzeń psychicznych.
- Według E. Argentzell, M. Backström, K. Lund i in. (2020) czynniki, takie jak zaangażowanie, doświadczenie zawodowe, satysfakcja z aktywności i redukcja objawów są silnie skorelowane z powrotem do zdrowia.
- W swoich badaniach Salzer, Brusilovskiy i Townley (2018) pokazują, że powrót do zdrowia jest możliwy i wiąże się z wiekiem. Powrót do zdrowia staje się bardziej prawdopodobny wraz z wiekiem.

JAK POZYTYWNIENIE WSPIERAĆ PROCES ZDROWIENIA OSÓB MH NEET?

- **Zdrowie:** Wesprzyj osoby MH NEET rzetelnymi informacjami, pomóż im podejmować zdrowe decyzje budujące ich fizyczne i emocjonalne samopoczucie.
- **Dom:** Wspieraj osoby MH NEET zapewniając im stabilne i bezpieczne miejsce do życia. Korzystaj z dostępnych instytucji, takich jak mieszkania chronione.
- **Cel:** Pomóż osobom MH NEET angażować się w satysfakcjonujące i znaczące aktywności na co dzień, takie jak praca, szkoła, wolontariat, opieka nad członkiem rodziny, czy bycie kreatywnym. Pozwól im zapracować na niezależność, dochód i zasoby, aby być częścią społeczności.
- **Spółeczność:** Wspieraj osoby MH NEET w budowaniu relacji i sieci społecznej, która zapewnia wsparcie.



PODSUMOWANIE

DZIĘKUJEMY!