

Obsah



Předmluva a úvod

Je tato knížka určena vám?	iii
O čem je vlastně tato kniha?	iv
Jak tuto knihu používat	iv
Poznámka určená pro odbornou veřejnost v oblasti duševního zdraví a další podpůrné osoby	ix
Jak používat knihu „Cesty k zotavení“	ix

Kapitola jedna:

Úvod do zotavování vycházejícího z předností člověka

Co je zotavování vycházející z předností člověka?	3
Co získáte v průběhu zotavování vycházejícího z předností člověka?	4
Co je zotavování?	5
Je zotavování novinka?	8
Zotavování a houževnatost	10
Co říkají o našich šancích na zotavení výzkumy?	12
Jaké jsou kořeny hnutí směřujících k zotavování?	15
Ochrana zájmů klienta v lékařské péči	15
Práva postižených	16
Praxe psychiatrické rehabilitace založená na důkazech	17
Zotavování a zaměření na přednosti	18
Pozor na „zotavovací šok“!	19
Zdroje odkazů a doporučená literatura	21

Kapitola dvě:

Vypravujeme se na cestu

Úvod: „Pas“, který nám otevře cestu	25
P = POSTOJE – Jak důležité jsou naše postoje	25
Naděje	27
Jak v sobě můžeme vzkřísit či pěstovat naději?	30
Odvaha	35
Jak v sobě můžeme pěstovat odvahu?	36
A = AKTIVITA – Aktivita podporující zotavování	40
Vybočení ze zajetých kolejí: Respekt k riziku	40
Když „zabloudíte“, berte to jako poučení	42
S = SMÝŠLENÍ – Způsoby uvažování, které nám otevrou cestu: Jak je důležitá pozitivní vnitřní řeč	43

Problém negativní vnitřní řeči	43
Přechod k pozitivní vnitřní řeči	45
Zastavte to!	46
Od „co by kdyby“ do přítomnosti	50
Zdroje odkazů a doporučená literatura	51

Kapitola tři: Dáváme se do pohybu

Úvod	55
Motivace: Palivo na cestu	55
Co je motivace?	55
V roli řidiče: Zotavování s vlastní zodpovědností	58
Jak je důležitá zodpovědnost vůči sobě	58
Obrat směrem k zotavení	64
Na počátku cesty za zotavením: Obrat k sobě samým	62
Co víme o obratu	63
Jakou máte zkušenost s obratem vy?	66
Zdroje odkazů a doporučená literatura	70

Kapitola čtyři: Zotavování je sebeobjevování: Rozpoznáváme své přednosti

Úvod: Prozkoumáváme své přednosti	71
Úvodní seznam mých předností	71
Opouštíme negativní mapu	72
Přeorientováváme se	74
Od orientace na problémy k orientaci na přednosti	74
Činíme první kroky: Určujeme zdroje svých předností	76
Co vím a znám	76
Co umím a dovedu	79
Čím mi může pomoci moje kulturní příslušnost a kulturní tradice	81
Čím mi může prospět okolní svět	83
Které povahové vlastnosti mohu využít	85
Co mě naplňuje hrdostí	87
Čeho si na mně cení ostatní	89
Mapování terénu předností	93
Využíváme své přednosti co nejlépe	95
Blahopřejeme! Zjistili jste, jaké máte přednosti, a učinili první kroky na své cestě!	98
Zdroje odkazů a doporučená literatura	99

Kapitola pět: Dáváme cestě za zotavením směr

Vytváříme si vlastní vizi zotavování	103
Ukazatelé vize	103
Účinné vytváření vizí znamená sebezmocňování	105
Musíte být ochotní své vizi i sobě věřit	106
Ujasňujeme si svou představu budoucnosti	106
Dáváme cestě zdárný směr: Klademe si dlouhodobé cíle	110
Vytváření dlouhodobých cílů	111

Máte kompas, který vám bude ukazovat cestu	114
Stanovujeme si krátkodobé cíle, kterých se nám podaří dosáhnout	115
Oslavujte!	121
Zdroje odkazů a doporučená literatura	122

Kapitola šest:

Postupujeme na cestě vpřed: Mapujeme si cíle v různých oblastech života

Úvod	125
MÁME NAMÍŘENO DOMŮ: Domov a bydlení	129
UČÍME SE NA KAŽDÉM KROKU: Vzdělání	134
JÍZDENKA NA CESTU: Ekonomické prostředky	139
NA CESTĚ ZA KARIÉROU: Práce a povolání	149
Jak nám prospívá práce	149
Prozkoumejte svět práce	149
Dejte na své zájmy a nadání	151
Uvědomte si, co je pro vás důležité ohledně pracoviště	153
Využijte celou škálu možností ve svém okolí	154
Zjistěte si a prosadte svá práva	154
„Prozrazení“ kvůli možnosti získat individuální podmínky	154
Přeřazujeme: Když se potřebujeme vydat jinudy	155
Dobrovolnictví	158
DOBÍJÍME BATERKY: Volný čas a odpočinek	164
CÍTÍME SE PO CESTĚ DOBŘE: Zdraví a celková kondice	170
Doplňkové léčebné postupy a zotavování	171
SOUKROMÁ POTĚŠENÍ: Důvěrné vztahy a sexualita	178
Stres? Nejistota? Pocit trapnosti?	178
Dopad traumat na sexualitu	179
Sexuální projevy a psychiatrická medikace	180
Sebeuspokojování	181
Důvěrné sblížení	182
Zlepšování v oblasti sexuálního partnerství	184
RAZÍME SI VYŠŠÍ CESTU: Duchovní život	189
Co je duchovní život?	189
Jak nám prospívá duchovní život	192
Zážitek duchovního zjevení / Duchovní krize	197
Duchovní přínos psychiatrických prožitků	198
Oslavujte!	203
Zdroje odkazů a doporučená literatura	204

Kapitola sedm:

Společníci na cestu a podpora okolí

Úvod	213
Co znamená podpora okolí?	214
Jaký je přínos podpory okolí?	215
Jak nám prospívá podpora okolí na naší cestě za zotavením?	216

Překonáváme překážky na cestě ke vztahům	220
Rozhazujeme sítě	223
Jak se můžeme podporovat navzájem?	224
Jaký vztah chceme budovat	228
Obnova vztahů s okolím	239
Jak kvalitně komunikujeme?	240
Pečujeme o vztahy s okolím	242
Budování důvěry	242
Jak se můžeme naučit účinně podporovat ostatní	243
Podpora okolí si zaslouží oslavit	250
Zdroje odkazů a doporučená literatura	251

Kapitola osm: Osobní zotavovací plán

Úvod	255
Jak vytvořit plán, který vyjde	255
Nesnažte se měnit všechno najednou	255
Vybírejte, s čím začnete	255
Náhlé velké změny a postupné malé kroky	258
Mějte přehled ohledně svých možností	259
Nasaďte přiměřené tempo	260
Vytvořit si návyk vyžaduje energii a čas	261
Spojujeme všechno dohromady	262
Krok č. 1: Projděte si znovu své cíle	262
Krok č. 2: Napište si oblasti, na kterých chcete pracovat	262
Krok č. 3: Vyberte si jednu oblast, od které chcete začít	263
Krok č. 4: Jasně si stanovte své dlouhodobé a krátkodobé cíle	263
Krok č. 5: Určete prostředky a zdroje podpory, kterých chcete využít při realizaci vašeho plánu	264
Vymyslete plán, jak svůj cíl uskutečnit	264
Sestavte si osobní plán i na cestu do nových oblastí	268
Vzhůru ke strojům!	268
Přízpusobte se, je-li třeba	272
Oslavujte!	272
Zdroje odkazů a doporučená literatura	274

Kapitola devět: Pokračujeme navzdory překážkám a zajižd'kám

Úvod: Běžné nástrahy, zajižd'ky a překážky na cestě za zotavením	277
Řízení podle zpětného zrcátka: Snaha vyrazit „zpátky do minulosti“	278
Jak naložit se svou psychiatrickou minulostí?	279
Když se pustíme cizím směrem	280
Vlastní hodnocení: Po vlastní, či cizí ose?	282
Nejdůležitější pro naše zotavení je to, co chceme my!	284
Ženeme se dnem i nocí: V zasetí rychlosti	285
V závěsu nízkých očekávání: Zatížení vnitřním stigmatem	287
Vnitřní stigma	288
Vlastní hodnocení vnitřního stigmatu	289
Dopad vnitřního stigmatu	291

Léčení vnitřního stigmatu	293
Točíme se v kruhu: Nejasné cíle	295
Když sjedeme z cesty: Ve vleku příznaků	296
Relaps v jiném světle	298
Jízda s nohou na brzdě: Strach z prohry i z úspěchu	298
Když se cesta omrzí	302
Když ztrácíme směr	303
Oslavujte!	304
Zdroje odkazů a doporučená literatura	305

Kapitola deset: Přestávky na oddech a dobré rady na cestu

Pravidelná údržba a přestávky	309
Odbourání stresu	309
Další dechová cvičení	312
Cvičení k uvolnění svalů	314
Znovunabytí vnitřní rovnováhy	315
Uvědomujte si a naplno prožívejte přítomné okamžiky	320
Vytvořte si pro dobrou mysl vlastní „pokladnici“	324
Dobré rady na cestu	325
Rada č. 1: Pružně reagujte, měňte své plány a cíle na základě svých zjištění, pokroků a sebepoznání	325
Rada č. 2: Vítejte změny – zotavování je cesta na celý život, nikoli cíl	326
Rada č. 3: Nevzdávejte to – uče se vydržet a jít dál. Tam, kam chcete, se dostanete až svou vytrvalostí	327
Rada č. 4: Nesrovnávejte se na cestě s nikým jiným – své cíle i trasu si volíte vy	328
Rada č. 5: Nechtějte cestovat sami – zajistěte si dostatečnou podporu okolí a najděte si na cestu dobré společníky	328
Rada č. 6: Oslavujte na cestě každý krok!	329
Zdroje odkazů a doporučená literatura	330

Kapitola jedenáct: Pouštíme se do zotavování naplno

Úvod	333
Strategie č. 1: Využijte svoji tvořivost k hledání nových cest	333
Co je tvořivost?	333
Proč je důležité v sobě pěstovat tvořivost?	335
Jak může tvořivost přispívat k zotavení?	335
Jak v sobě můžeme pěstovat a rozvíjet tvořivost?	336
Strategie č. 2: Chodte po sluníčku – jak v sobě pěstovat vděčnost	342
Co je vděčnost?	343
Co nám vděčnost přináší?	343
Jak se lze naučit vděčnosti jakožto životnímu postoji?	344
Jak můžeme pocitu vděčnosti pomoci?	347
Jak v sobě můžeme vděčnost jakožto postoj udržovat?	350
Strategie č. 3: Spočítejte a důkladně se nabijte meditací	351
Strategie č. 4: Mějte prostřednictvím představ jasný obrázek o kýžené změně	352
Strategie č. 5: Hýbejte se – aby skutek neutek’	354
Strategie č. 6: Pomocí afirmací si vytvořte pocit, že „už jste v cíli“	354

Jak si vytvořit účinné afirmace?	355
Afirmace v celém životě	356
Jak o své afirmace pečovat	358
Strategie č. 7: Pěstujte si smysl pro humor a využijte ho jako tlumiče	361
Čím humor prospívá?	361
Strategie č. 8: Rozjedťte to: Oslavujte každý úspěch!	363
Při každém pozitivním kroku nebo dosažení cíle podnikněte něco výjimečného	365
Oslavujte i úspěchy jiných	365
Zdroje odkazů a doporučená literatura	367

Kapitola dvanáct: Proměny: Dělíme se o svůj příběh

Úvod	371
Proč je tak důležité vyprávět své příběhy?	371
Vyprávíme-li své příběhy, znovu utváříme historii	372
Vyprávíme-li svůj příběh a posloucháme příběhy jiných, získáváme nadhled a náš život nabývá na významu	373
Vyprávění příběhů nás spojuje s ostatními	374
Vyprávění příběhů nám pomáhá při uzdravování	375
Pomocí svého příběhu se učíme novým způsobům zvládání zátěžových situací	376
Prostřednictvím svých příběhů se stáváme vzorem pro ostatní	379
Jak se pustit do psaní příběhu svého zotavování	381
Vytvořte si osobní archiv jako podkladový materiál	381
Vytvořte si pokladnici, vitrínu anebo „oltář“ vzpomínek	381
Vylepšujte svůj příběh výtvarnými či řemeslnými prostředky anebo s pomocí svých vloh a tvořivosti	381
Napište svůj příběh	382
Tvorba a šíření příběhu vašeho zotavování	383
Fáze č. 1: Příprava	383
Fáze č. 2: Zrání	383
Fáze č. 3: Rozpracování	383
Fáze č. 4: Propracování	384
Fáze č. 5: Formulování	384
Fáze č. 6: Dokončení	384
Fáze č. 7: Zveřejnění	384
Jak se podělit o příběh svého zotavování	386
Využijte podpory svých souputníků	386
Začněte přednášet	386
Uveřejněte svůj příběh na internetu	387
Publikujte svůj příběh	387
Oslavujte!	389
Pokračování v cestě	390
Zdroje odkazů a doporučená literatura	392
Seznámení s autory	395
Rejstřík citátů	399
Rejstřík příběhů	403
Slovo překladatelky	405