

MOJ PLAN OPORAVKA

(obrazac za ispunjavanje)

Ovaj plan oporavka je preuzet od Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) u okviru SZO inicijative „ Promoviranje oporavka u mentalnom zdravlju“

Tekst je preveden u sklopu programa edukacije Referentnog centra Ministarstva zdravstva za metode psihosocijalne rehabilitacije, Klinike za psihijatriju vrapče za rad u mobilnim timovima u sklopu projekta „ Pokretanje mobilnih timova u zajednici“ podržanog od Ministarstva zdravstva.

Kao dodatak ovom planu oporavka nalazi se lista simptoma izrađena u sklopu edukacije u projektu „ Pokretanje mobilnih timova u zajednici“

Svjetska zdravstvena organizacije ne snosi odgovornost za prijevod ovog teksta

Zagreb, 2018.

Sadržaj

Što je oporavak?

- 1. dio Moj plan za ispunjavanje vlastitih želja i ciljeva**
- 2. dio Moj plan zdravog života**
- 3. dio Moj plan za upravljanje teškim periodima**
- 4. dio Moj plan za vrijeme kad sam u krizi**
- 5. dio Moj plan za vrijeme poslije krize**

Zahvale

Sadržaji ovog dokumenta su, s dozvolom, prilagođeni iz slijedećih publikacija Nottinghamshire Healthcare NHS Trust:

- 1. Osobni plan oporavka**
- 2. Ponovno preuzimanje kontrole: Vodič za planiranje vašeg vlastitog oporavka.** Nottinghamshire Healthcare NHS Trust, Nottingham, Velika Britanija 2008.
- 3. Preliminarna izjava.** Nottinghamshire Healthcare NHS Trust, Nottingham, Velika Britanija. Autorska prava South West London i St. George's Mental Health NHS Trust 2008.

Ovi dokumenti proizlaze uglavnom iz WRAP – Wellness Recovery Action Plan od Mary Ellen Copeland PhD Peach Press Revised 2011.

Što je oporavak?

Što je oporavak?

Mnogi su ljudi dokazali da je moguć oporavak i vođenje ispunjenog, zadovoljnog i vrijednog života nakon što su imali iskustva sa poteškoćama svog mentalnog zdravlja. Uz pomoć prijatelja ili obitelji, ljudi mogu studirati, raditi i doprinositi svojim zajednicama na mnogo različitih načina.

- Oporavak je povratak vjere u sebe i samopouzdanja
- Oporavak je korak naprijed od promatranja sebe kao dijagnoze i ponovo stjecanje pozitivne slike o sebi.
- Oporavak je ponovo buđenje nade i vjerovanje da je moguće živjeti dobro.
- Oporavak je rast, prihvaćanje i pomak naprijed od onog što ti se desilo i učenje iz toga da izbjegneš kolaps idući put.
- Oporavak je razvoj novog osjećaja značenja i svrhe života.
- Oporavak je kada radiš ono što želiš i vodiš život kakav želiš.
- Oporavak je ispunjenje tvojih ambicija.
- Oporavak je kada uzmeš volan u svoje ruke.
- Oporavak je preuzimanje kontrole nad svojom sudbinom i životom u smjeru kojem trebaš i želiš ići.
- Oporavak je koristan svakoj osobi; on može osnažiti sve osobe, ne samo one u kontekstu mentalnog zdravlja.

Što oporavak znači za tebe?

Ljudi koji su pošli putem oporavka otkrili su da im je od pomoći izrada *Osobnog plana oporavka*.

Ovo može uključivati:

1. Kako ćeš ostvariti svoje ambicije, želje i snove? Odlučiti što želiš postići u životu i što ćeš poduzeti da to ostvariš.
2. Kako da budeš dobro.
3. Kako da prevladaš teške periode. Ako možeš prepoznati svoju „osjetljivost i znake poremećaja“ kada stvari ne idu baš dobro, tada možeš pronaći načine da se ponovo počneš osjećati bolje.
4. Što ti i osobe koje te podržavaju možete učiniti kada si u krizi.
5. Što možeš učiniti da kreneš dalje nakon krize.

Kako izraditi i koristiti plan oporavka

1. Ne trebaš dovršiti plan oporavka odjednom; možeš ispuniti različite dijelove plana, kako želiš, svojim tempom.
2. Možeš sam napisati plan oporavka ili uz pomoć drugih osoba kojima vjeruješ. To mogu biti osobe s iskustvom psihičke bolesti (engl *peers*,), obitelj, prijatelji ili djelatnici u sustavu mentalnog zdravlja. Zapamti, ovaj plan je **tvoj** plan i o tebi ovisi što se u njemu dešava i s kime želiš podijeliti svoj plan.
3. Možeš raditi izmjene u svom planu u bilo koje vrijeme kada otkriješ nešto više o sebi.

Često se može činiti da su poteškoće u tvom mentalnom zdravlju s kojima se susrećeš potpuno izvan tvoje kontrole i vjeruješ da ih samo stručnjaci mogu riješiti , međutim dok su stručnjaci u mentalnom zdravlju razvili postupke i liječenje koje može pomoći, također, svaka osoba može postati pravi stručnjak u vlastitoj brzi za samoga sebe.

Osobe koje me podržavaju i kako oni mogu pomoći

Ljudima može biti od pomoći da identificiraju osobe koji im mogu pomoći da razviju svoj plan oporavka i općenito da ih podrže u različitim trenucima njihovog života.

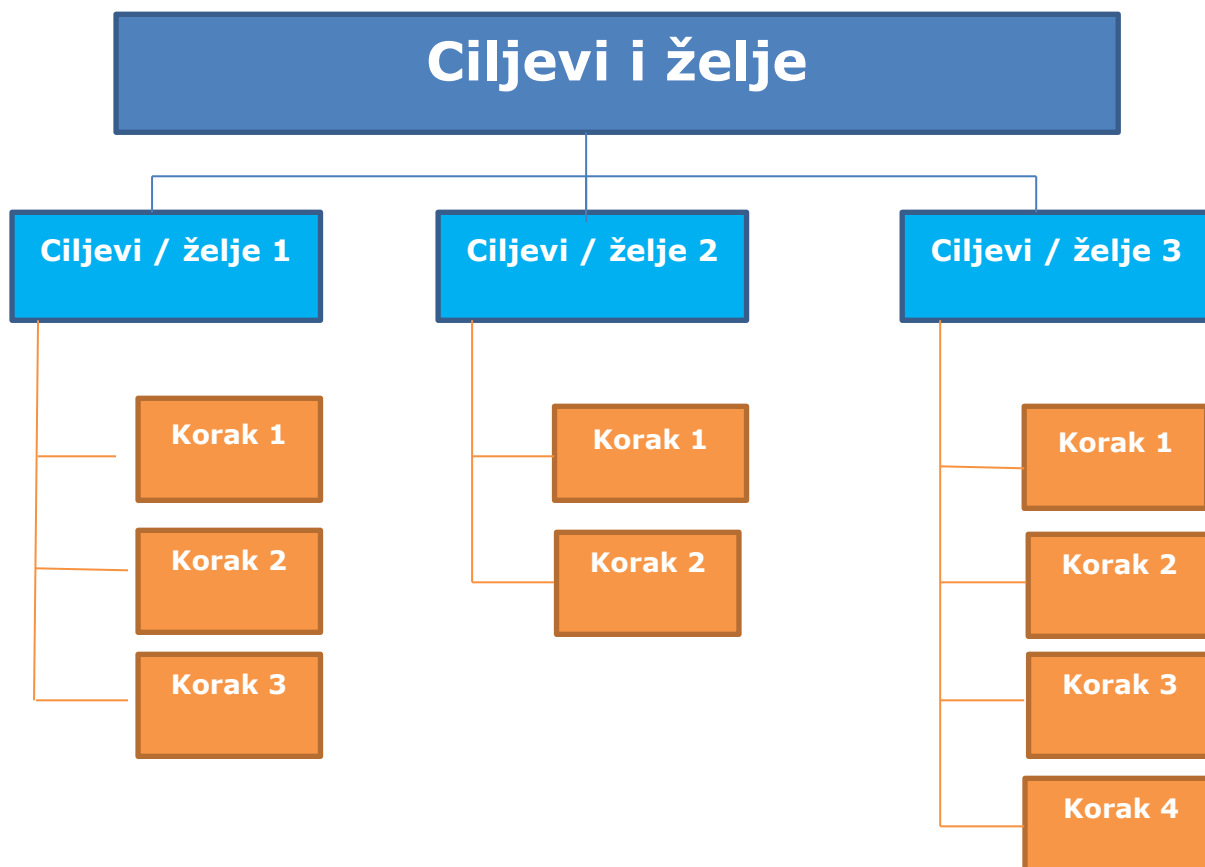
Pomagač može biti rođak, prijatelj, istovrsnik s iskustvom psihičke bolesti ili bilo koja osoba od povjerenja koja bi te mogla podržati i u vrijeme kada si u krizi i koja pristaje da ti pruži podršku. Ti možeš odlučiti da ne želiš podršku, ili želiš podršku samo u određenim okolnostima. također možeš imati više od jednog pomagača ako tako odlučiš. Uvijek pitajte svoje pomagače da li te žele podržati, uključite ih u izradu svog plana oporavka.

Ime	Telefon	Kako mi on/ona može pomoći
U slučaju hitnosti		

Oporavak znači korištenje tvojih vještina i sposobnosti kod stvaranja života kakav želiš živjeti.

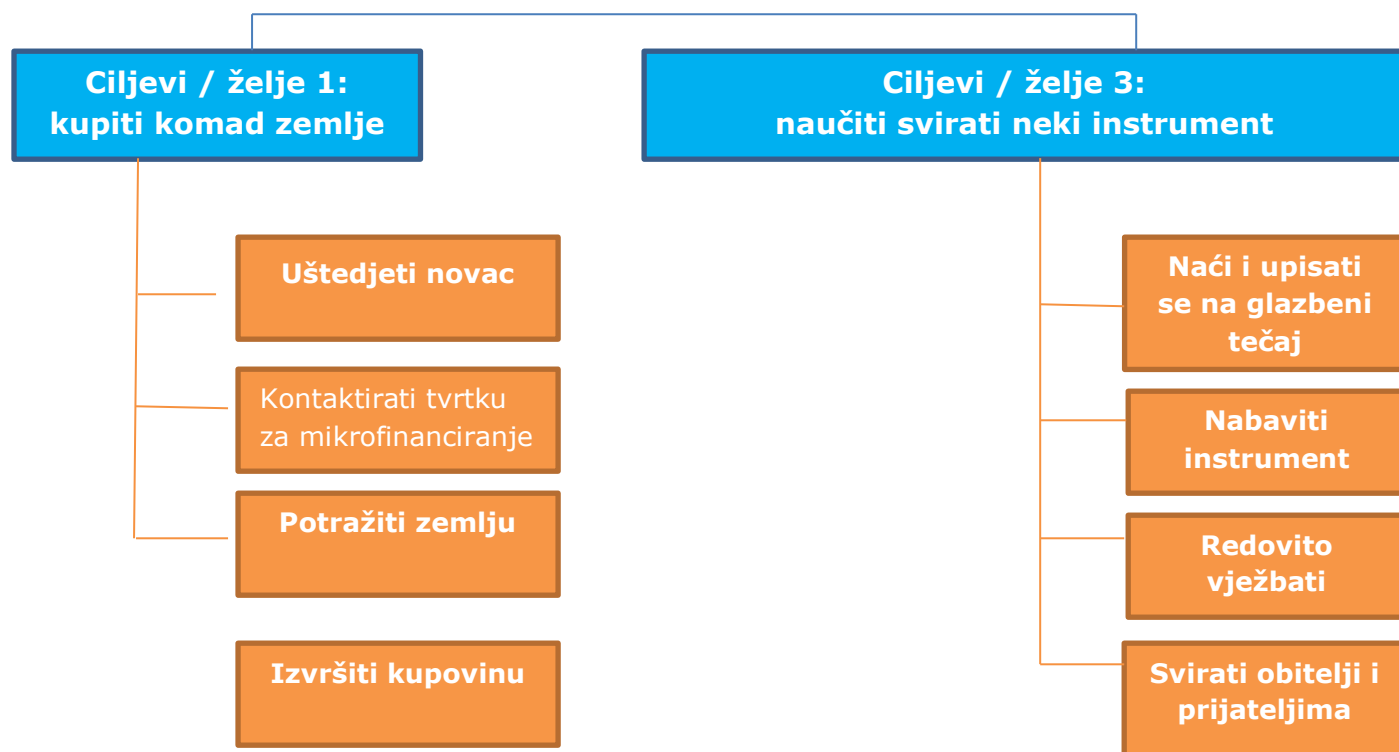
Ako si dobio dijagnozu, vrlo lako bi se mogao samo fokusirati na dijagnozu i izgubiti iz vida svoje vještine, prednosti, snagu, interese i sposobnosti. Ne fokusirati se na dijagnozu je važan dio tvog plana oporavka i stoga trebaš dobro razmisliti kako ćeš koristiti svoje prednosti i snagu i mogućnosti koje ti se pružaju, da bi napravio pozitivne promjene u svom životu.

U ovom dijelu tvog plana oporavka identificirati ćeš ciljeve i želje koje želiš postići. Ciljevi i želje mogu biti ono što želiš postići u bliskoj ili daljoj budućnosti, kao što su naučiti svirati instrument, kupiti komad zemlje, postati učitelj, realizirati odgovarajuće stanovanje, poslati djecu u školu ili putovati. Ciljevi i želje također mogu biti i određene stvari koje želiš postići kao što je dobiti honorarni ili stalni posao, volontirati u azilu za životinje, pronaći prijatelja s kojim bi podijelio svoj hobi ili pročitati knjigu koju si oduvijek želio pročitati. Svaki cilj se potom može podijeliti u korake koji su u stvari manji ciljevi kojima sa kojima se možeš baviti jednim po jednim. Vidi dolje vizualnu sliku tog procesa:



Dolje je primjer:

Ciljevi i želje: kupiti komad zemlje; naučiti svirati instrument



Prvi korak je razmisliti o svojim ciljevima i željama.

U donji kvadrat, napiši ili nacrtaj svoje ciljeve i želje:

Moji ciljevi i želje su:

Od ovih ciljeva, izaberi JEDAN kojeg želiš ostvariti sada

Savjeti koji ti mogu pomoći da identificiraš svoje ciljeve i želje:

- Razmisli o onom što ti je važno – npr. karijera, obrazovanje, pristojno stanovanje, pripadati grupi ili zajednici, volontirati u pomaganju drugima ili religiozna/politička uvjerenja
- Razmisli o vremenu kada si uživao u različitim aktivnostima ili iskustvima
- Razmisli o stvarima koje si želio učiniti u svom životu
- Razmisli o tome što te veseli – što je tvoja strast?
- Čitaj časopise, novine ili na internetu; ili pričaj s prijateljima, rođacima kako bi dobio ideje

Odaberi manji cilj/želju za početak i rasčlani cilj/želju u manje korake:

Cilj / želju na kojem prvo želim raditi je:

Koliko dugo bi moglo trebati da ostvarim taj cilj/želju:

Mogući KORACI za poduzeti da bi se ostvario taj cilj/želju – napiši *slobodno* onako kako ti ideje padaju na pamet. Na slijedećoj stranici odabrati ćeš pojedine korake:

Između koraka koje si naveo na prethodnoj stranici, odaberi one koji su najznačajniji i ostvarivi za tebe, da bi ostvario svoj cilj/želju i izlistaj ih u donju tablicu:

KORACI koje ću trebati poduzeti da ostvarim svoj cilj/želju:

Kako bi planirao KORAKE za svoje ostale ciljeve/snove/želje, napravi fotokopiju ove stranice.

U donju tablicu, možeš napraviti bilješke kako bi skupio bilo koje informacije koje ti mogu zatrebati da ostvariš KORAKE koje si istaknuo.

Informacije koje ću trebati da ostvarim ove KORAKE i odakle ću ih dobiti:

Informacije koje ću trebati:

Gdje ću dobiti te informacije:

Podrška ili pomoć koju ću trebati:

Od koga ću dobiti podršku:

U donjoj tablici imaš priliku izlistati svoje osobne prednosti i snage. Ovo je prilika da se one odraze na alate koje će ti pomoći da ostvariš svoje snove i težnje.

Ako imaš problema sa razmišljanjem o svojim osobnim prednostima i snagama, sjeti se trenutaka kada si ostvario druge ciljeve u prošlosti i vještine koje si koristio da ih uspješno ostvariš.

Moje osobne snage koje će mi pomoći da ostvarim svoje ciljeve i želje:

Rutinski postupci da bismo ostali zdravi:

Imati redovnu rutinu i postupke može biti od pomoći da bismo održali zdravlje. To može uravnotežiti tvoj život i dati osnovu na kojoj ćeš ga graditi. Razmisli o stvarima koje trebaš raditi dan-po-dan da bi ostao dobro. To mogu biti stvari koje već radiš ili stvari koje želiš raditi, jer bi se zbog njih osjećao bolje.

Najveći broj rutina su vrlo jednostavne, npr. ovakve stvari:

- Pripremati i jesti zdrave obroke u redovitim vremenskim razmacima
- Ići u šetnju i uživati u prirodi
- Raditi u vrtu
- Ići na posao ili fakultet
- Čitati knjigu, novine ili časopis

U slijedećim tablicama možeš odabrati i izlistati stvari koje možeš raditi SVAKODNEVNO i u NEKE DANE u tjednu da bi ostao dobro.

U slijedeću tabelu napiši stvari koje možeš raditi SVAKODNEVNO da bi ostao dobro.

Stvari za raditi SVAKODNEVNO da bi ostao dobro:

U tablicu niže napiši stvari koje možeš raditi TJEDNO ili NEKE DANE U TJEDNU da bi ostao dobro.

Stvari za raditi TJEDNO ili u NEKE DANE da bi ostao dobro:

Stvari koje trebaš IZBJEGAVATI da bi ostao dobro:

Može biti korisno razmisliti o stvarima koje bi trebao izbjegavati kako bi ti pomoglo da ostaneš dobro.

To mogu biti stvari kao:

- Ne spavati dovoljno
- Besposleno sjediti
- Uzimati previše kofeina – u kavi, čaju ili bezalkoholnim pićima
- Piti previše alkohola ili uzimati opojne droge
- Pušiti cigarete
- Družiti se s ljudima s kojima se ne slažeš dobro
- Bilo što drugo što misliš da nije u redu ili te brine

Stvari koje trebam IZBJEGAVATI da bi ostao dobro:

Ovdje može upisati stvari „koje radiš da ostaneš dobro“ u ovaj raspored, da napraviš vremenski raspored zdravog života. Možeš mijenjati raspored tijekom vremena, kako uočiš da ti bolje odgovara.

MOJ TJEDNI RAPORED da bih OSTAO ZDRAV:

NED			
SUB			
PET			
ČET			
SRI			
UTO			
PON			
	JUTRO	POSLIJE PODNE	VEČER

3. dio**Moj plan savladavanja teških perioda**

Drugi sastavni dio plana oporavka je planiranje kako savladati teške periode u životu.

Za osobu može biti korisno da u svom planu oporavka opiše sebe općenito, onakvu kakva je obično. To može pomoći onima koje je podržavaju da procjene kada se osoba ponaša drugačije nego uobičajeno i provjeri sa osobom da im možda treba podrška. To također može pomoći osobi da se sjeti da je ona mnogo više od same dijagnoze ili skupa problema.

Što me općenito određuje?

Druželjubitelj	Otvoren	Impulzivan	Samopouzdan
----------------	---------	------------	-------------

Osamljen	Pričljiv	Tih	Entuzijastičan
----------	----------	-----	----------------

Oprezan	Introvertiran	Energičan	Tvrdoglav
---------	---------------	-----------	-----------

Atletski tip	Ekstrovertiran	Brzo učim	Optimističan
--------------	----------------	-----------	--------------

Sretan	Obazriv	Pesimističan	Marljiv
--------	---------	--------------	---------

Ohrabrujući	Odgovoran	Suosjećajan	Znatiželjan
-------------	-----------	-------------	-------------

Avanturist	Ozbiljan	Lakomislen	Otvoren
------------	----------	------------	---------

Puno radim	_____	_____	_____
------------	-------	-------	-------

Duhovit	_____	_____	_____
-----------	-------	-------	-------

Zaigran	_____	_____	_____
-----------	-------	-------	-------

Zbog ovoga, može biti korisno primijeniti obični sistem semafora kako bi se lakše pratilo nečije raspoloženje.

Sistem semafora: **ZELENO** – **ŽUTO-CRVENO**

Kada pokušavaš savladati teške periode u svom životu, može pomoći korištenje ovog sistema semafora kako bi se lakše vodila evidencija. Vidi niže što svaka boja predstavlja:

ZELENA = osjećaš se dobro. S vremena na vrijeme možeš doživjeti stres koji može biti riješen sa vještinama nošenja s problemima i njihovog rješavanja.

ŽUTO-CRVENO = primjećuješ znakove emocionalnih tegoba. Bilo bi korisno bolje se pobrinuti za svoje mentalno i fizičko zdravlje i dobiti podršku prijatelja, obitelji ili stručnjaka u sustavu mentalnog zdravlja.

Možeš koristiti ovaj sistem za praćenje i savladavanje teških perioda u životu:

1. Koristi DNEVNU TABLICU ZABILJEŠKI da bi pratio kako se osjećaš.
2. Navedi svoje:
 - **Stvari na koje sam osjetljiv**
 - **Znake tegoba**
 - **Stvari koje možeš učiniti** da bi ostao dobro.

Savjet: kako budeš ispunjavao svoju Dnevnu tablicu zabilješki, pokušaj uočiti što se dogodilo netom prije se tvoje raspoloženje podiglo ili spustilo, da bi bolje razumio ono što izaziva promjene u tvom raspoloženju.

3. Koristi informacije koje si upisao pod „stvari koje činiš da bi ostao dobro“ kako bi ostao na **ZELENOJ** razini, pa se vrati na **ZELENO** kada dođeš do **ŽUTO-CRVENO** na svojoj Dnevnoj tablici zabilješki.

Stvari na koje sam osjetljiv

Za prevladavanje teških perioda, prvo je potrebno identificirati stvari na koje si osjetljiv. To su stvari koje se dešavaju – vanjski događaji ili okolnosti – koje mogu biti uzrok tvojih osjećaja napetosti, straha, jada ili obeshrabrenja.

Stvari na koje sam osjetljiv	Akcije koje mogu poduzeti da ostanem dobro

Moji znaci za zabrinutost

Znaci za zabrinutost su promjene u tvojim osjećajima, mislima ili ponašanju, koje sugeriraju da će se možda razviti ponovni simptomi psihičke bolesti. Znaci za zabrinutost su važni jer ako ih prepoznaš i na vrijeme reagiraš, možda ćeš moći spriječiti nastanak pogoršanja bolesti. Izlistaj svoje znake za zabrinutost u donjoj tablici. Molim te, sjeti se da ovo nije konačan popis.

Primjeri uobičajenih znakova upozorenja:

- Osjećaj tjeskobe ili straha
- Depresivan osjećaj
- Nedovoljno spavanja ili rano ustajanje

Moje stvari za zabrinutost	Akcije koje mogu poduzeti kada osjetim zabrinutost

Tablica dnevnih zabilješki

Zabilješke: (bilo koji događaj koji je izazvao promjene u mom raspoloženju)



bolje



lošije

Mjesec: _____

Godina: _____

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.		

Možeš napraviti kopije ove **Tablice dnevnih zabilješki**. Korisno je i zapisati bilo koje **događaje** koji su izazvali promjene u raspoloženju, bilo na bolje ili na lošije, kako bi ti pomoglo u boljem shvaćanju stvari na koje si osjetljiv i za osnaživanje tvojih vještina za oporavak.

4. dio Moj plan za period kada sam u krizi

Iako planovi oporavka ohrabruju ljude da poduzmu akcije kada proživljavaju veće količine tegoba kako bi izbjegli krize, može doći do perioda kada kriza ipak nastane, do perioda kada se unatoč najvećim naporima, stvari nastavljaju pogoršavati.

Pomaže kada imaš zapisano svoje preferencije za liječenje i vrstu podrške koju bi volio dobiti od drugih ljudi, kao i informacije o liječenju, podršci i uslugama koje primaš. To je zato da ti tvoj pomagač i drugi oko tebe mogu pomoći na najbolji način kada prolaziš kroz emocionalnu ili psihičku krizu. To je također i prilika da zapišeš specifično, ono što **NE ŽELIŠ** u pogledu podrške i usluga.

Često je teško koordinirati pomoć na najviše personalizirani način, za vrijeme dok si usred psihičke krize, tako da se preporučuje da to unaprijed isplaniraš popunjavajući ovaj dokument, u slučaju kada budeš prolazio kroz krizu u budućnosti.

Ispunavanjem ovog dokumenta moći ćeš odrediti smjernice i informacije o tome kada, kako, gdje i od koga bi volio primiti podršku i njegu.

U nekim zemljama, ljudi mogu iskazati svoju želju i preferencije povezujući se s drugima u određenim situacijama. Provjeri da li zakon u tvojoj zemlji dopušta ovu mogućnost.

O meni – Kada prolazim kroz krizu

Ovaj dio tvog *Plana* može biti teško ispuniti i može trajati neko vrijeme.

Trebaš opisati znakove koji bi mogli ukazivati da bi ti se trebalo pružiti više pomoći. To je zato da bi ti i drugi mogli pružiti podršku, da budeš siguran i donosiš odluke.

Već si napisao stvari koje ukazuju da stvari ne idu baš dobro i da se nazire kriza. (U 3. Dijelu *Savladavanje teškoća u teškim periodima*). Moglo bi ti pomoći da to ponovo pogledaš i upitaš se: „A što sada? Kakav sam kada prolazim kroz krizu?“

Kakav sam kada prolazim kroz krizu?

Često može biti od pomoći pitati tvoje pomagače, obitelj, istovrsnike/stručnjake po iskustvu, stručnjake u mentalnom zdravlju ili prijatelje, što primjećuju na tebi kada prolaziš kroz krizu. Stručnjaci krizu obično nazivaju pogoršanje psihičkog stanja koje može ići od blagog pogoršanja pa do pojave pune epizode bolesti.

Upamti, trebao bi zapisati ono što bi drugi mogli opaziti, jer ti drugi ljudi također koriste ovaj plan kako bi ti pružili podršku. Na primjer, „Ja zanemarujem svoju osobnu higijenu“, „Ja mislim da sam netko tko nisam“ i „Uopće ne izlazim iz kreveta“. Trebaš pokušati biti što je moguće više detaljan, kako bi ljudi točno znali na što da obrate pažnju.

Jako je važno da nastaviš ažurirati ovaj dokument, kako budeš rastao i učio kao osoba, kako se tvoje potrebe i način na koji reagiraš na situacije također mijenjaju.

Znaci koji ukazuju da sam u krizi i da bih želio da me drugi podrže u njezi, paze na moju sigurnost i pomognu mi donositi odluke.

Moji pomagači

U tabelu ispod, možeš zapisati 1) tko su tvoji pomogatelji i 2) kontakt osobe koje preferiraš u vrijeme krize. Tvoji pomagači mogu biti članovi tvoje obitelji, istovrsnici/stručnjaci po iskustvu, prijatelji ili drugi ljudi kojima vjeruješ poput susjeda ili vjernika u tvojoj zajednici.

Važno je i unaprijed raspraviti sa pomagačima koje ovdje navedeš, jesu li oni spremni pomoći za vrijeme krize.

1. Kontakt osobe u hitnom slučaju / krizi:

Osoba(e) koja treba kontaktirati u hitnom slučaju

Ime	U kojoj su vezi sa mnom	Telefon i/ili e-mail

2. Moji pomagači (tražiti pristanak)

Ime	Njihova veza samnom (npr. prijatelj, rođak, socijalni radnik)	Telefon i / ili e-mail

Osobe za koje ne želim da se uključe u brigu o meni

Važno je imati pomagače, ali je isto tako važno razmisliti koje ljude biste željeli izbjeći kada ste u krizi.

Osobe za koje ne želim da budu uključene kada sam u krizi

Ime (u kojem je odnosu prema meni)	Razlog zbog kojeg ne želim da budu uključene (opcionalno)

Kako mi moji pomagači mogu pomoći

Kada prolaziš kroz krizu, može postojati nekoliko stvari koje treba srediti, poput traženje bolovanja na poslu, hranjenje kućnih ljubimaca, rješavanje računa, reći drugima da se ne osjećaš dobro, otkazivanje sastanaka, npr. U donju tablicu napiši osobe koje ti mogu pomoći oko pojedinih zadataka kada nisi dobro.

Stvari za koje želim da se pobrinu moji pomagači kada sam u krizi

Ime	Što bih želio da ova osoba učini dok sam ja u krizi

Što ljudi mogu učiniti dok sam je u krizi

Kada prolaziš kroz krizu, mogle bi biti neke stvari koje ljudi rade i čine da se osjećaš bolje i druge stvari koje čine da se osjećaš lošije. Moglo bi biti korisno sjetiti se ljudi za koje misliš da su ti pomogli kada si prolazio kroz krizu u prošlosti – što su to oni činili?

Možda su:

- Samo provodili vrijeme s tobom, bez pričanja ili razgovaranja o krizi
- Ostali uz mene kada sam se osjećao uplašen ili osamljen

Što ljudi mogu učiniti što MI POMAŽE kada prolazim kroz krizu (molimo navedite):

Što bi ljudi mogli učiniti što mi NE POMAŽE

Mogao bi također reći što ljudi rade, a da ti ne pomaže i zašto.

Na primjer:

- Možda ti ne pomaže kada te prijatelje nastoje ohrabriti da prevladaš svoje nevolje pijući alkohol
- Ili ti možda ne pomaže kada članovi obitelji govore da se moraš „pokušati opustiti“ jer te to više uznemiruje i volio bi da ljudi samo budu kraj tebe za vrijeme tih teških vremena.
- Ili ti se možda ne sviđa kada ti profesionalci u mentalnom zdravlju nude nove lijekove, prije nego nađu nove načine na koji možeš ublažiti svoje nevolje.

Popuni svoju vlastitu listu dolje:

Što mi NE pomaže	ZASTO mi to ne pomaže

Usluge i podrška koje su korisne

U tablicu na slijedećoj stranici, možeš nabrojati usluge i podršku za koje misliš da su korisni. Npr.:

1. **Usluge ili podrška koju trenutno primaš**, poput kognitivno bihevioralne terapije, savjetovanja, psihoterapije i grupe samopomoći
2. **Usluge ili podrška koje su ti pomogle kada si bio u krizi u prošlosti**, kao grupna terapija, usredotočenost (mindfulness), odlasci u teretanu, upravljanje napetošću, odlazak u šetnju ili posjet prijatelja.

3. **Usluge ili podrška koje ne želiš i zašto bi ih radije izbjegao.** Na primjer, mogao bi reći: „Elektrošok terapija zbog njenih potencijalno negativnih učinaka“, „grupna terapija zbog toga što me čini napetim“ ili „susret s mojom sestrom, zato jer se ne slažemo“.
4. **Usluge ili podrška koje se bave obiteljskim problemima ili drugim kritičnim situacijama** u tvom društvenom životu, radu, prijateljstvu ili životnim promjenama.

Usluge ili podrška koje trenutno primaš
Usluge i podrška koje su ti pomogle kada si bio u krizi u prošlosti
Usluge ili podrška koje NE želiš i zašto bi ih radije izbjegao
Usluge ili podrška koje se bave obiteljskim situacijama ili drugim kritičnim situacijama

Moji lijekovi

Na slijedećoj stranici, navedi bilo koje informacije o tvojim lijekovima koje mogu biti od pomoći tvojim pomagateljima ili profesionalcima u mentalnom zdravlju, kako bi znali da prolaziš kroz krizu. To je zato da ti mogu pomoći na najbolji mogući način, na primjer izbjegavanjem lijekova koji nisu pomagali u prošlosti.

U donje tablice, navedi koju vrstu lijekova trenutačno uzimaš (uključujući sve lijekove, ne samo one koje uzimaš za liječenje mentalnog poremećaja)

Ime		Telefon i /ili ime klinike i adresa

Moji trenutni lijekovi (navedi sve lijekove za sve zdravstvene probleme)	
Naziv	Doziranje (mg)

Lijekovi koje preferiram i alergije

U donju tablicu, upiši bilo koje lijekove koje preferiraš i bilo koje alergije na određene lijekove, za koje bi svatko trebao znati.

Bilo koji lijekovi koje preferiraš uzimati u krizi	
Tip lijeka	Razlozi zašto bih ih uzimao
Lijekovi koje NEĆEŠ uzimati	
Tip lijeka	Razlozi zašto ih ne bi uzimao
Lijekovi na koje si alergičan	

Gdje bih želio biti kada sam u krizi

Kada prolaziš kroz krizu moglo bi biti od pomoći biti tamo gdje će ti pomoć i podrška obitelji, prijatelja, pomagača ili profesionalaca u mentalnom zdravlju pomoći da se opet osjećaš dobro, umjesto da budeš sam. U donju tablicu navedi svoje preferencije gdje bi želio biti kada prolaziš kroz krizu. Primjeri su: biti kod moje majke, prijem u bolnicu, ostati doma uz podršku mobilnog tima (liječnik^a, med. sestara i iskustvenik^a) koji me posjećuje (npr. mobilna jedinica za krize, ako je dostupna u zajednici), otići predahnuti u mjesto odmora, ostati doma uz posjete patronažne službe.

Prvi izbor
Drugi izbor (ako prvi izbor nije moguć)
Treći izbor (ako drugi izbor nije moguć)

Ponekad bi želio ići u određenu bolnicu ili u akutni smještaj na dobrovoljnoj bazi. Ipak, možda postoje druga mjesta gdje nebi želio ići. Važno je zapamtiti da ovaj izbor možda nije uvijek dostupan.

ŽELIO bih ići u	
<u>Ime bolnice/odjela:</u>	<u>Zašto bih želio ići tamo:</u>
NE BIH želio ići	
<u>Ime bolnice/odjela:</u>	<u>Zašto NE BIH želio ići tamo:</u>

Posebne potrebe

Na ovoj stranici navedi svoje posebne i osobne potrebe, za koje je važno da znaju drugi ljudi.

Zdravstveno stanje
Vjerske ili kulturne potrebe
Hrana i dijetske potrebe (uključujući alergije na hranu)
Stvari koje želim imati sa sobom ako budem primljen u bolnicu (npr. moje naočale)
Stvari koje ne volim i drugi ljudi bi to trebali znati o meni
Druge posebne potrebe

Akcije i situacije koje bi mogle pogoršati krizu

Neke specifične akcije od strane drugih ljudi mogu pogoršati situaciju, kada ljudi već prolaze kroz emotivne tegobe.

Neki primjeri mogu biti:

- Osjećaj da me se ne sluša
- Nedostatak privatnosti
- Kao da netko bulji u mene
- Glasni zvukovi
- Pregledavanje sobe

U tablicu niže, navedi neke od postupaka ili situacija kojih stručnjaci u mentalnom zdravlju koji sudjeluju u tvom liječenju i drugi pomagači (npr. obitelj, prijatelji) trebaju biti svjesni, kako bi ti najbolje pomogli da se izbjegnu takve situacije ili da ti pomognu kada one nastanu.

Stvari za koje želim da ljudi obrate pozornost

Ako sam u opasnosti

Ponekad tijekom krize ljudi se mogu ponašati na način koji može biti štetan za njih. Stoga je korisno uključiti u svoj plan postupanje koje bi za tebe bilo korisno za vrijeme tih trenutaka. U tablicu ispod napiši što bi želio da tvoji pomagači rade ili ne rade tijekom tih trenutaka.

Ako činim opasne stvari , volio bih da moji pomagači urade ovo:

Ako činim opasne stvari, NE ŽELIM da moji pomagači urade ovo:

Sjeti se da:

- 1. Osiguraš da tvoji pomagači i stručnjaci u mentalnom zdravlju koji sudjeluju u tvom liječenju i drugi pomagači (popust obitelji, prijatelja) imaju kopiju ovog dokumenta Planiranja unaprijed, tako da bi znali da on postoji i što piše u njemu.**
- 2. Čuvaj kopiju ovog dokumenta za sebe, tako da ga kada prolaziš kroz krizu možeš pokazati ljudima oko sebe.**

O mojem Planu

Ja (tvoje ime i prezime)___ sastavio sam ovaj plan dana: (Datum)	
Uz pomoć: (popis onih koji su ti pomogli sastaviti tvoj plan – ukoliko je bilo ikoga)	
Bilo koji plan sa, sa novijim datumom, zamijenjuje ovaj.	
Potpis: (tvoj potpis)	Datum:
Svjedočili:	Potpis: Datum:
Ime:	
Ime:	
Ime:	

5. dio Moj plan za kako dalje nakon što imam krizu

Nastavak tvojeg puta nakon krize

Nastavak tvojeg puta nakon krize može biti težak. Uvijek je teško ponovo početi raditi nešto što nisi radio već duže vrijeme. Može potrajati neko vrijeme da ti problemi potpuno nestanu. Tvoje samopouzdanje može biti poljujano tvojom krizom. Zbog tvoje krize možda neko vrijeme nisi vidio ljude koje su ti važni, možeš osjećati da si uznemirio neke od svojih prijatelja, rođaka i druge do kojih ti je stalo, ili se možeš osjećati jako zahvalan za podršku koju su ti drugi pružili dok si bio u krizi.

Bilo da si bio u bolnici za vrijeme krize ili kod kuće, razumno je početi razmišljati o svom planu za tvoje putovanje nakon krize, čim budeš sposoban za to.

Ne moraš se osjećati posve dobro da ponovo preuzmeš odgovornost da radiš neke stvari u kojima si uživao i važne su ti. Premda, iako ne mora uvijek biti lako, kad se počneš vraćati na neki način u svoje uobičajene rutine, možeš se osjećati bolje i ubrzati svoj oporavak. Često nije mudro pokušati započeti sve od jednom – mnogi smatraju da pomaže kada se postepeno vraćaš u svoju normalnu rutinu.

Na primjer:

- Započni sa susretima s nekim bliskim prijateljima kod kuće i ojačaj za izlaske vani s širim krugom ljudi
- Započni povratak na posao sa sastankom sa svojim šefom ili kolegama. Planiraj postepeni povratak na posao i tada pojačaj svoju satnicu i zadatke tijekom nekog vremenskog perioda.

O dijelu ovog dokumenta „5. Dio Moj plan za kako dalje nakon što imam krizu“

Bilo da si doma, kod nekoga, ili u bolnici tijekom krize, pomaže kada imaš plan za kako se vratiti u svakodnevnicu i održati dobro stanje. U ovom dijelu Plana oporavka sve se svodi na planiranje nekoliko dana i tjedana odmah nakon krize tvog mentalnog zdravlja, tako da možeš nastaviti tvoj put oporavka.

Ovo može biti prvi dio tvog Plana oporavka kojeg ćeš popuniti, na primjer – upravo se oporavljaš od krize i još nisi izradio druge dijelove Plana i to je posve u redu.

Pripreme za odlazak kući

Ako si bio nekom drugom mjestu, a ne kući (npr. u bolnici, kući za oporavak i slično)

Navedi dvoje ljudi koji bi ti mogli pomoći da dođeš doma i smjestiš se.

1. Volio bih da me _____ **odvede doma.**

2. Volio bih da _____ **ostane sa mnom doma ili mi pomogne da se smjestim kada se vratim doma.**

Stvari koje trebam riješiti

Nakon krize možda ne bi želio misliti o tome da li postoje problemi koji su nastali za vrijeme krize, kao financijske teškoće ili medicinski problemi koje treba riješiti.

U svakom slučaju može biti razumno razmisliti o stvarima koje trebaš riješiti čim prije je moguće, i o stvarima koje mogu čekati dok se ne budeš osjećao jačim.

Također može biti korisno razmisliti o tome kada ćeš uraditi koju stvar, kako ćeš je uraditi i želiš li da ti netko da podršku (npr. primiti savjet za financijske teškoće; dobiti emocionalni savjet od prijatelja i obitelji čim riješiš probleme; prijevoz do određenih mjesta, itd.) Za to možeš raditi planove u tablice dolje.

Ime	Što trebam raditi	Koju pomoć ću trebati i od koga	Kada to trebam uraditi

Uspostavljanje rutine

Uspostavljanje redovne rutine čim prije je moguće može ti pomoći da ponovo uživaš u životu, i mnoge rutine mogu biti posve jednostavne.

Na primjer:

- Ustajanje u određeno vrijeme i odlazak u krevet u određeno vrijeme
- Pripremanje i uzimanje tri zdrava obroka dnevno
- Otići u šetnju ili malo vježbati

Stvari koje ću raditi SVAKI DAN da mi pomognu uživati u životu nakon krize:

Stvari za napraviti	Kada ću ih napraviti		
	Jutro	Popodne	Večer
	<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"/>

Stvari za napraviti u NEKE DANE u tjednu da uživam u životu nakon krize (i u koje dane ću ih napraviti)

Stvari za napraviti	Dani kada ću ih napraviti						
	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
	<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"/>

Također može pomoći razmišljati o stvari koje bi trebao izbjegavati kako bi ti to pomoglo da ostaneš dobro.

To mogu biti stvari poput:

- Previše se umarati
- Sjediti i ne raditi ništa
- Piti previše alkohola ili trošiti nelegalne opijate
- Određeni ljudi koje smatraš teškim

Stvari koje treba IZBJEGAVATI za vrijeme dok se oporavljam od krize

Moj raspored sati

Nekim ljudima pomaže da napišu svoj tjedni raspored sati, kako bi se vratili u rutinu i onda u njega postepeno dodaju sve više stvari kako se osjećaju bolje.

1. Prvi raspored sati na slijedećoj stranici je za prvi tjedan nakon što si imao krizu. Možeš posebno planirati dan kada dođeš kući i postepeno izraditi svoj raspored dalje za tjedan
2. Drugi raspored sati na slijedećoj stranici služi za vrijeme nakon prvog tjedna nakon krize, kako budeš stabilizirao svoj život i vratio se dnevnim i tjednim rutinama i aktivnostima koje si isplanirao u „Drugom dijelu Mojeg plana zdravog života“.

Koristi ove rasporede sati za planiranje aktivnosti da ostaneš dobro:

Raspored sati za moj prvi tjedan nakon krize

	Prvi dan Idem doma	Drugi dan	Treći dan	Četvrti dan	Peti dan	Šesti dan	Sedmi dan
Jutro							
Popodne							
Večer							

Moj tjedni raspored za stabiliziranje mog života

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Jutro							
Popodne							
Večer							

Što sam naučio iz moje krize

Prolaženje kroz krizu je mogućnost za učenje. Nakon što si prošao kroz krizu, možda si mogao naučiti nove stvari o sebi, kao i nove vještine za nošenje s problemima.

Možeš raditi promjene u svom Planu oporavka kao i u dijelu Planiranja prije Plana oporavka, kako bi se to odrazilo na te nove promjene. Isto tako možeš izbrisati stvari koje si prije napisao u Plan oporavka ako one više nisu od značaja za tebe.

Što sam naučio iz moje krize

Dio Plana	Promjene koje želim napraviti
Promjene u „Drugom dijelu: Moj plan zdravog života“	
Stvari na koje sam osjetljiv	
Znaci opasnosti	
Promjene u „Četvrtom dijelu Moj plan za period kada sam u krizi“	

Napomena:

U opisivanju krize ili pogoršanja bolesti možeš koristiti **Listu simptoma u prilogu** koja izrađena u sklopu edukacije za mobilne psihijatrijske timove