

Téma: Výchovně vzdělávací metody a jejich využití v praxi

Autor: Martin Fridrich, třída SC2.

Předmět: Pedagogika

Kazuistika

Pracoviště: Psychiatrické zařízení

Diagnóza: Porucha sebevědomí a realizace osobnosti

Pečuji o pacientku Olgu Malou, které je 55 let. Má diagnostikovanou poruchu sebevědomí a realizace osobnosti. Olga žije v pražském 2+1 bytě, sama. Kdysi, před tím, než absolvovala léčení v psychiatrické léčebně, žila Olga normální život, měla partnera a fungovala jako dispečerka na zdravotnické záchranné službě. Potom ale přišel v jejím životě zásadní zvrat. Přišla o svou práci z personálních důvodů a její partner ji opustil, protože ho už prý nebavilo soužití s paní Olgou. Pacientka aktuálně ambulantně dochází k psycholožce 1x týdně, kde je jí poskytnuta alespoň částečná opora a důvěra, kterou ve svém životě nejspíš ztratila.

Stanovení problémů

Pro pacientku bych zvolil psychologickou a sociální rehabilitaci, jelikož proces resocializace po prožití a absolvování pobytu v léčebném či nápravném zařízení může být velmi složitý. Pacient by si měl znovu osvojit základní návyky, které společnost vyžaduje a přizpůsobit se současné době. Snažil bych se v pacientce obnovit její staré záliby, koníčky a primárně navázat kontakt a pouto k její rodině, pokud to situace dovolí a pacientce ještě nějaká rodina, která na ní nezanevřela, zbyla.

Pacienti s poruchami sebevědomí mají silné tendence k sebeponižování, mají nedostatek sebedůvěry a celkově nejsou na svou osobnost jako celek nijak pyšní. I kdyby třeba být mohli nebo i měli, za to co dokázali, nebo kolika lidem pomohli. Víím, že v dnešní době, kdy jsou na obálkách časopisů fotografie jen vyhublé a vysoké, úspěšné osoby se nedivím, že někdo má problém se sebevědomím. Kdybych se měl zaměřit na psychickou otázku sebevědomí, také to nemusí citově nevybavený člověk ustát. Například, když vidíme svého kolegu nebo kohokoli jiného např. profesně růst a nám se nedaří. Pak může být problém si zdravé sebevědomí vybudovat a udržet.

Návrh práce s pacientem – využití výchovně vzdělávacích metod

Vysvětlování

Pacientce bych vysvětlil, že je zbytečné podceňovat sebe sama. Každý člověk je jedinečný a každý člověk umí něco, co jiný ne. Každý člověk je jedinečná, neopakovatelná bytost, se všemi svými plusy i mínusy. Dále bych pacientce vysvětlil a nabídl, co všechno by mohla mít a čeho všeho by mohla v životě dosáhnout, kdyby se přestala podceňovat a shazovat. Snad žádný člověk ve svém životě neudělá chybu, která by se nedala být i částečně napravit.

Přesvědčování

Pokusil bych se pacientku přesvědčit, že i ona je na světě potřeba a např. její rodina se bez ní neobejde. Dále bych se ji snažil přesvědčit, že není tak neschopná, za jakou se považuje. Každý člověk na této planetě má své místo, svůj osud a účel. Dále bych se pokusil pacientku přesvědčit k tomu, aby v sobě zase zkusila najít alespoň kousek své udupané důvěry a snažila se zase „postavit na nohy“. Přesvědčil bych pacientku o tom, že v dnešní době je naprosto běžné, že má někdo občas špatný pocit ze svojí osoby. Např. si můžeme připadat obézní či neschopní, ale nic z toho není pravda. Každý člověk má právo svůj život žít naplno a jen jak chce on. Pacientku bych přesvědčil, že nemá význam zůstat jen doma a celé dny proplakat. Protože i ona, může být přes svou diagnózu užitečná, a svoje zkušenosti a poznatky věnovat mladší generaci, která má také své problémy.

Názornost

K provedení této terapie bych si rád přizval pár dalších pacientů se stejným, nebo podobným problémem a využil bych **metody skupinové psychoterapie**. Například bych poprosil pacienty o fotky z dob minulých, kdy ještě neměli své problémy, a názorně bych jim ukázal, jak se mohou mít a čeho všeho by byli schopni dosáhnout ve svém životě. Např. opakovat různá **motivační hesla**:

Jsem dobrá a nic mě nemůže zastavit.

Lidi co mi nepřejí štěstí, si mě nezaslouží poznat.

To co jsem v současné době, nemusím být už zítra.

Nebudu se snažit podobat všem obyčejným tuctovým lidem.

Jsem to, co jsem.

Jsem hrdá na to, co jsem dokázala.

Použití vzoru (identifikace)

K této metodě bych si opět rád někoho přizval. Například nějakou ženu, která si tímto procesem úspěšně prošla a je opět zcela začleněna do společnosti. Obecně platí, že když má člověk jakýkoli psychický problém, co ho tíží „na duši“, potřebuje spíše podporu a pochopení než lítost. Podle mého názoru lítost v lidech podporuje melancholii, úzkostlivost a zhoršení jejich stavu. Dále bych se v pacientce snažil probudit zájem mít život jako ta druhá paní, co už si tímto procesem terapie úspěšně prošla. Že by mohla dělat stejné zaměstnání, mít stejnou životní úroveň, dokonce i znovu najít partnera. To je podle mého silná motivace, kterou bych se pokusil v pacientce probudit. Podle mě je metoda použití vzoru nebo také porovnání velmi důležitá, protože pacient už prakticky a nejen teoreticky vidí, jakých změn bych mohl dosáhnout a jaké by mohl mít možnosti. Člověk je od přírody tvor žárlivý a v tomto případě se to úplně skvěle hodí. V ideální fázi terapie si pacientka může říct: Když to dokázala ona, tak já taky. A to je první krůček k úspěchu. **Motivace**. Žít s tím, že vždy může být lépe ale i hůře. Je jen na nás, jak se ke svému životu postavíme.

Opakování činnosti

Metoda opakování činnosti se podle mého hodně váže na metodu názornosti. Když budeme opakovat činnost, co nám přináší potěšení a motivaci, bude se nám lépe a kvalitněji žít.

Pochvala a trest (metoda posilování)

Tato metoda se dá využívat hlavně k motivaci pacienta. Když uvidíme, že se pacientce zlepšuje její stav a má se např. více ráda, nebo se tolik nepodceňuje, měli bychom jí pochválit za její pokroky, protože uznání a pochvalu čas od času potřebuje slyšet úplně každý z nás, samozřejmě s mírou. A i naopak, když uvidíme, že se pacientka nesnaží, záměrně se shazuje, sebeponižuje a nechce sama se sebou vycházet, tak jak by měla, měli bychom ji poučit o tom, že s jejím stavem nikdo k lepšímu nepohne, když nebude chtít hlavně ona sama. Může k psycholožce chodit klidně každý den v týdnu, ale je to zbytečné, protože si stejně bude myslet, jak moc je neschopná, hloupá a nepoužitelná.

„Když jsi přišel na svět, plakal jsi a všichni se radovali. Žij tak, aby všichni plakali, až jej budeš opouštět.“

- Konfucius

„První krok proto, abyste od života získali to, co chcete je rozhodnout se, co to je.“

- Ben Stein

„Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.“

- Seneca

Veškeré informace, postupy práce s klientkou a hodnocení budu pravidelně zaznamenávat do dokumentace.