Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support and Intervention for Refugees

Vonkajšie a vnútorné spúšťače

Stresové reakcie sme zdedili od svojich predkov, lebo majú ochrannú funkciu. Kedysi bola stresová reakcia nevyhnutne dôležitá pre prežitie a fyzickú bezpečnosť. Pri klasickej reakcii „Bojuj alebo uteč" sa uvoľňuje adrenalín, kortizol a ďalšie stresové hormóny. Naši predkovia sa vďaka tomu bránili, alebo pred nebezpečenstvom ušli. Takú istú reakciu zažívame aj my. Keď sa stresujúca udalosť ukáže byť traumatickou, telo a mozog okamžite reagujú, často negatívnymi emóciami. Preto je dobré vedieť, ako rozpoznať naše vonkajšie a vnútorné zdroje stresu.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Povedomie	• Sociálna podpora	• Jednotlivec • Malá skupina	• 60 - 90 min

Kľúčové slová

Stres, spúšťače, reaktívny nervový systém, vyhorenie, dlhodobý stres.

Ciele

Pochopiť, ako sa stres prejavuje, čo spúšťa stresové reakcie a ako rozpoznať inhibítory stresu.

Účastníci

Aktivita je vhodná pre jednotlivcov aj pre malé skupiny po 7-12 účastníkov.

Popis

I. Externé stresory

a. Vezmite si list papiera a zapíšte naň päť kategórií. Potom v každej z nich uveďte zdroje stresu vo vašom živote.
b. Sledujte priebeh svojho dňa (týždňa); všímajte si kedy ste vyvedení z rovnováhy a čo ten stres spôsobilo. Pridajte to do zoznamu.
c. Zaznamenávajte a zapisujte (pridávajte do zoznamu) všetky nepríjemnosti a podráždenia, s ktorými sa denne stretávate.
d. Vyberte si jeden z fyzických stresorov, ktorý môžete zmeniť či odbúrať. Urobte to!
e. Vyberte si sociálny stresor. Učiňte konkrétny krok zameraný na zníženie jeho dopadu na vás.

II. Interné stresory

a. Najbližšie, keď budete prechádzať stresovou reakciou, vytvorte si odstup a analyzujte vlastné myšlienky vzhľadom k tejto situácii.
b. Spoznajte čo sami od seba v tejto situácii chcete a pýtajte sa: "Prečo je toto pre mňa problém? Čo ma vyvádza z rovnováhy?"
c. Potom zamierte hlbšie a pýtajte sa:

- Čo z mojej minulosti mi to pripomína?

- Aké strachy, presvedčenia či neistoty hrajú rolu v tejto situácii?

- Je moje sebavedomie v ohrození?

- Cítim sa ponížene?

- Cítim sa odmietnuto?

Uzavrite tieto zistenia; môžu byť veľmi užitočné pri snahe porozumieť stresovým reakciám

III. Kde môžem načerpať zdroje?

Základnou úlohou pri pomoci od stresu a príznakov traumy je naučiť sa rozpoznávať vlastné zdroje. Nasledujúca schéma umožňuje pomenovať spúšťače stresových reakcií a možné prepojenia a zdroje podpory v nich.

Príklad: (vyberte si jeden zo spúšťačov vo vašom zozname);

Viem, že keď na mňa niekto kričí, „zamrznem".

Spúšťač: Nahnevaný človek, ktorý kričí do telefónu.

Zdroje: Prerušiť rozhovor a zhlboka sa nadýchnuť.

Dosiahnem toho tak, že: sa sústredím na dych a neberiem si jeho hnev osobne.

Nájdite aspoň 5 spúšťačov a k nim hľadajte príslušné zdroje.

Ak toto robíte v skupine, každý z účastníkov môže predstaviť jeden zo svojich spúšťačov spolu s krátkym náčrtom zdrojov a plánu reakcie. Lektor môže prípadne zaznamenávať zbierku rôznych zdrojov, ktorá v skupine vznikne.

Aktivitu ukončujeme diskusiou a spätnou väzbou medzi účastníkmi.

Potrebné materiály

papier, ceruzky alebo perá, fixky

Metodika

seba-učenie, techniky sebauvedomovania, introspekcie, diskusie a učenia zážitkom.

Tipy pre lektora

Keďže sa jedná o dostatočne komplexnú aktivitu, je potrebná určitá príprava jej implementácie. Lektor (vedúci skupinovej práce) by mal byť skúsený a schopný pracovať s malou skupinou a jej dynamikou.

Zdroj (APA)

Prevzaté z: Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic Psychotherapy Tooolbox.* Eau Claire, WI: PESI Publishing & media, Inc.

Pracovné listy

-

Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).

CC - Nekomerčné použitie derivátov
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Vonkajšie a vnútorné spúšťače. Obnovené

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

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

https://posttraumatic-integration.eu/