

AD VERA TIL.

Geðheilsuskólinn

Svefn

Í fyrsta hlutanum er talað um grunnþætti svefns og byggður er upp fræðilegur bakgrunnur, reynt er að blanda inn í athyglisverðum þáttum sem létta á fræðslunni og ná þannig athygli. Hugsanlegar orsakir svefnvandamála eru raktar þannig að einstaklingurinn geti tengt sína eigin reynslu við fræðsluna. Því næst er farið í afleiðingar þess að sofa ekki, en jafnframt lögð áhersla á að allt er þetta einstaklingsbundið. Í öðrum hluta kennslunnar er farið í svefnlyf, áfengi og vímuefni og áhrif þeirra á svefn. Lögð er áhersla á að svefnlyf geti verið nauðsynleg en mikilvægt sé að endurskoða notkun þeirra reglulega. Eins er einstaklingum bent á að afleiðingar svefnlyfjanotkunar eru mjög áþekkar afleiðingum þess að sofa ekki. Þá er fjallað um svefnbætandi ráð, lífsstílsbreytingar og áhersla lögð á að finna lausnir sem henta hverjum og einum og að einstaklingurinn upplifi að hann ráði ferðinni. Í síðasta hlutanum er notuð hugræn atferlismeðferð og skjólstæðingum kennt að ná tókum á hugsunum og hegðun sem valda svefnvanda. Í kennslunni er hvatt til umræðna og þannig ná skjólstæðingarnir enn frekar að tengja eigin reynslu við það sem verið er að tala um og jafnframt halda athyglinni vakandi.

Streita og bjargráð

Við byrjum á því að spyrja hvað streita sé? Förum í ótta-flótta viðbragðið og svo í lífeðlisfræði streitunnar, þ.e. hvað er það sem gerist í líkamanum. Ræðum helstu streituvalda í okkar þjóðfélagi í dag. Greinum á milli hvað gerist við streitu í líkamanum og hvað getur gerst við langvarandi streituálag þ.e. hvaða sjúkdómar þróist o.s.frv. Ræðum streitukúrfuna. Förum yfir bjargráð og vísun þar í aðra fyrirlestra og í slökun- og streitustjórnun sem flestir okkar skjólstæðingar fara í. Það bjargráð sem við förum nánar í er hreyfing og þjálfun og vísun við í hinn fyrirlesturinn okkar hvað það varðar.

Áhrif hreyfingar á andlega líðan

Segjum frá nýrri rannsókn um jákvæðar niðurstöður þjálfunar á milt- meðalmikið þunglyndi. Ræðum hversu mikið þurfti að þjálfu til að ná árangri. Segjum einnig frá áhrifum þjálfunar á streitu og kulnun. Vörpum fram spurningunni: Af hverju virkar þjálfun? Ræðum hvað gerist í líkamanum við þjálfun. Tökum fyrir hvernig á að þolþjálfu. Hvað er eðlilegur hvíldarpúls? Hvað er hámarkspúls og hvernig breytist hann með aldrinum? Hvað er átt við með þjálfunarpúlsi? Þjálfunaraðferðir. Endum á því að ræða að þjálfunin skili sér hvort sem það er gaman eða ekki þ.e. áhersla á lífeðlisfræðilega þáttinn en að sjálfsögðu að reyna að finna þjálfunarleiðir sem við höfum líka gaman af.

„AÐ VERA TIL.“

Geðheilsuskólinn

Mataræði og andleg líðan

Mataræði hefur áhrif á líðan okkar og fjölbreytt og hollt fæðuval er lykilinn að bættri líðan, bæði andlegri og líkamlegri. Í fyrirlestinum er farið yfir áhrif mataræðis og máltíðamynsturs á andlega líðan okkar þar sem heilbrigður lífstíll helst gjarnan í hendur við hollt, fjölbreytt og gott fæðuval. Lögð er áhersla á mikilvægi reglulegra máltíða, bent á hvaða áhrif mismunandi fæðutegundir hafa á líðan okkar tengt kvíða og þunglyndi. Einnig eru rædd tengsl mataræðis og lyfja og hvaða áhrif það hefur á næringarástand og þyngd.

Jafnvægi í daglegu lífi

Hugmyndafræðin sem lögð er til grundvallar í þessum fyrirlestri er að jafnvægi þurfi að vera milli eigin umsjár, starfa, tómstundaiðju og hvíldar til að við höldum góðri heilsu og lífsgleði. Það sem við viljum að fólk fái út úr þessum fyrirlestri er m.a. að þau öðlist nýja sýn á daglega iðju. Fá vitneskju um hvað felst í jafnvægi í daglegri iðju og hvernig því er viðhaldið. Hvað veldur ójafnvægi. Hvað geri ég til að ná jafnvægi í daglegri iðju. Einnig er farið yfir í hvaða „hlutverkum“ fólk er, hvaða viðfangsefni tilheyra hverju hlutverki fyrir sig, hvaða hlutverk eru einstaklingnum mikilvæg og er hann að nota orku sína og tíma í þessi mikilvægu hlutverk.

Þunglyndi, einkenni og bjargráð

Farið er í margvísleg einkenni þunglyndis og áhrif þess á daglegt líf og skilið á milli venjulegrar depurðar og þunglyndissjúkdóms. Helstu áhættuþættir eru skoðaðir og einnig ýmis bjargráð og meðferð við þunglyndi.

Samskipti

Fræðsla um samskipti. Sýnt myndband um mismunandi framkomu. Farið yfir þætti sem geta auðveldað eða hindrað samskipti. Verkefnavinna.

Kvíði, einkenni og bjargráð

Í tímanum er fjallað um eðli kvíða, einkenni og bjargráð. Áhersla er lögð á að kvíði er eðlileg tilfinning og ef hann er í hófi og undir góðri stjórn getur hann verið hjálplegur og aukið skerpu og getu einstaklingsins. Sagt er frá helstu kvíðaröskunum og fjallað sérstaklega um fælni. Kvíðinn er einnig skoðaður út frá hugrænni nálgun og komið með dæmi sem sett er inn í fimm-þátta líkanið.

„AÐ VERA TIL.“

Geðheilsuskólinn

Félagsfærni

Fjallað er um hvað liggur til grundvallar félagsfærni. Farið er inn á atriði eins og óyrt samkipti, tilfinningalega stjórnun, sjálfsþekkingu og þætti sem geta hindrað árangursrík samkipti. Reynt er að koma til móts við þarfir hópsins hverju sinni og ræða bjargráð í samræmi við það.

Minni og einbeiting

Farið er inn á þætti sem geta haft áhrif á minni og einbeitingu. Einnig er fjallað um tengsl við andlega og líkamlega líðan. Það er ekki óeðlilegt að einbeiting minnki og fólk eigi erfiðara með að muna þegar það er að glíma við andleg eða líkamleg veikindi. Bent er á leiðir til að bæta minni og einbeitingu.

Tengsl

Rætt er um tengsl milli barns og umönnunaraðila þess á fyrstu æviárunum og hugsanlegar afleiðingar fyrir tilfinninga- og félagsþroska. Ef þessi grunnur er ófullnægjandi getur viðkomandi átt erfiðara með að bregðast áföllum og missi síðar í lífinu. Markmiðið með þessari fræðslu er að styrkja innsæi og samhyggð bæði með sjálfum sér og öðrum, þegar uppvaxtarskilyrði hafa verið erfið.

Að lifa í „núinu“

Í þessum fyrirlestri er árvekni eða vakandi nærvera kynnt. Markmiðið með árvekni er að bæta tengslin milli hugar og líkama. Athyglin er dregin mjúklega að önduninni til að finna hvort eða hvar spennan eða verkir sitji í líkamanum. **Læra að setta sig við það sem er.** Þessi aðferð eflir vitund okkar og styrkir eðlilegar varnir og úrræði. Einnig auðveldar hún okkur að taka þátt í líðandi stund. Vakandi nærvera er talin draga úr líkum á endurteknum veikindum.

