От полюса к полюсу

Подход к коммуникации и исследованию в биполярном мире

От полюса к полюсу © Департамент психологии NHS Fife и биполярная группа Fife, 2014.

Предоставляется разрешение на совместное использование, копирование, модификацию, воспроизведение, хранение или передачу этой публикации только для некоммерческого использования; при условии, что владельцы авторских прав указаны и эти разрешения сохраняются. Перевод: Илья Розов.

Предисловие

Двигаясь в том же направлении

"От полюса к полюсу" возникло из необходимости разработать личностно ориентированный подход к людям с биполярным расстройством и тем, кто их поддерживает, который формируется и реализуется людьми, для которых он предназначен. Нашей целью было совместное взаимодействие между пользователями услуг, лицами, осуществляющими уход, и медицинскими работниками, ставящими во главу угла опыт тех, кто имеет жизненный опыт.

Знакомство с пользователями услуг и лицами, осуществляющими уход

Мы заключили партнерство между биполярной группой Fife и департаментом психологии NHS Fife и провели фокус-группы для выявления местных потребностей. Мы поделились опытом для создания подхода "от полюса к полюсу", основанного на местных потребностях и научно обоснованных рекомендациях по клинической практике (SIGN, 2005). Совместно с форумом развития были опробованы ресурс и учебные занятия, и подход развивался благодаря совместному принятию решений.

Ориентируемся

«От полюса к полюсу» перешла от передовой практики к общепринятой, выявляя местные и национальные потребности и реагируя на них. Сегодня «От полюса к полюсу» включает в себя ресурсы, тренинги и связанные с ними мероприятия и постоянно оценивается для достижения более качественных результатов. Обмен знаниями и сопоставление ресурсов являются неотъемлемой частью тренингов и формируют взаимодействие от полюса к полюсу. Мы также приглашаем людей обсудить свой опыт применения этого подхода в рамках официального качественного исследования.

Продолжение путешествия

«От полюса к полюсу»: люди с биполярным расстройством и те, кто их поддерживает, берут на себя ответственность за их лечение и заботу о здоровье. Это образец личностно ориентированной помощи при биполярном расстройстве, и руководство по подходу описывает потенциальную модель сотрудничества по всей Шотландии. Мы объединяем существующие службы, как национальной службы здравоохранения, так и негосударственные, чтобы обнародовать результаты оценки местных потребностей, национальные стандарты и поделиться опытом в области биполярного расстройства. Эти взаимовыгодные партнерские отношения являются основой для долгосрочного сотрудничества между теми, кто имеет жизненный опыт, и теми, кто предоставляет услуги.

«От полюса к полюсу»

Цель и философия

Совместное производство и коллаборация

Наш подход разработан совместно с людьми, которым он предназначен служить. Совместная инициатива местного отделения Bipolar Scotland и Национальной службы здравоохранения Файф стала основой для развития программы "От полюса к полюсу". От содержания материалов и оформления групповых занятий до оценки подхода и разговоров с другими о наших инновациях - от полюса к полюсу осуществляется взаимодействие.

Люди с жизненным опытом биполярного расстройства и те, кто их поддерживает, активно сотрудничают в этом подходе. Каждую новую группу поощряют и поддерживают в том, чтобы она вносила свой вклад; делилась своим опытом и навыками жизни с биполярным расстройством. Эти знания и опыт затем включаются в подход "от полюса к полюсу" в процессе постоянного развития.

Партнерство и коллегиальная работа

Стратегия охраны психического здоровья Шотландии на 2012-2015 годы (Правительство Шотландии, 2012) подчеркивает роль пациентов и лиц, осуществляющих уход, в лечении психических расстройств. Это способствует тому, что пациенты берут на себя ответственность за свой собственный уход на всех уровнях, от самостоятельного обращения к врачу до самоуправления, и устанавливает программу для служб, помогающих пациентам управлять своим здоровьем посредством самопомощи и поощрения самостоятельного ухода.

Поддержка самопомощи все чаще признается в качестве эффективной стратегии управления медицинскими услугами и обеспечения качества жизни пациентов и лиц, осуществляющих уход (Департамент здравоохранения, 2005). Кроме того, для формирования служб, отвечающих потребностям населения, необходима работа в партнерстве с пациентами и лицами, осуществляющими уход.

Вовлечение пациентов в оказание услуг все чаще поощряется и поддерживается такими неуставными организациями, как Шотландская сеть восстановления (SRN). Работа с коллегами - это способ развивать взаимовыгодные отношения. Это дает возможность поделиться личным опытом выздоровления таким образом, который укрепляет силы и вселяет надежду. В "Системе ценностей шотландских сетей восстановления для работы с коллегами" (SRN, 2012) изложены шесть основных ценностей в рамках роли коллег: Надежда, Опыт, Подлинность, Ответственность, Взаимность и Расширение прав и возможностей (Здесь должна быть аббревиатура). В частности, коллеги-работники могут быть мощными образцами для подражания для людей, доказывая реальность выздоровления; вселяя надежду и оптимизм. Они могут целенаправленно использовать знания, полученные из их собственного жизненного опыта, для поощрения и поддержки выздоровления. Отношения между коллегами-работниками и теми, кого они поддерживают, являются подлинными, открытыми, честными и взаимовыгодными. Эти уникальные отношения имеют возможность развиваться благодаря четкому пониманию, которое является результатом жизненного опыта и обмена историями надежды и выздоровления. Работники службы поддержки партнеров могут использовать свой опыт в качестве основы для формирования понимания и навыков, полученных в ходе практики под наблюдением. Партнеров учат помогать людям брать на себя ответственность за собственное здоровье и "идти рядом", а не "делать это ради". Это может расширить возможности и побудить людей определять свои собственные потребности, делать свой собственный выбор и брать на себя ответственность за поиск собственных решений. SRN также подготовила руководящие принципы для поддержки коллег, работающих в службах охраны психического здоровья (SRN, 2011). Было доказано, что работа с людьми, которые сталкиваются с похожим опытом весьма эффективна в содействии выздоровлению и даже продемонстрировала влияние на снижение числа повторных госпитализаций в психиатрические стационары (SRN, 2013).  
Работа в партнерстве с людьми, пережившими биполярное расстройство, занимает центральное место в программе "От полюса к полюсу". С самого начала подход разрабатывался и внедрялся людьми с биполярным расстройством, а также теми, кто их поддерживает, и медицинскими работниками. Групповые занятия "от полюса к полюсу" проводятся совместно пользователем услуги или лицом, осуществляющим уход, и психологом Национальной службы здравоохранения. Фундаментальным для подхода является присутствие человека с жизненным опытом биполярного расстройства, либо непосредственно, либо в качестве лица, осуществляющего уход. Ценность этого доказывается на каждом занятии, когда люди, посещающие группу, выражают облегчение, которое они испытывают при встрече с другими людьми, имеющими схожий опыт с их собственным.

Людей успокаивает то, что те, кто ведет группу, понимают их переживания и могут обсуждать свои собственные, часто тревожные, переживания в ситуации, когда они чувствуют себя в безопасности и получают поддержку. В то время как фасилитатор-психолог может предоставить информацию и помочь людям сформулировать свой опыт, фасилитатор с жизненным опытом обеспечивает общее понимание и часто способен донести информацию о жизни с биполярным расстройством, которую невозможно было бы услышать таким же образом от фасилитатора Национальной службы здравоохранения.

Ориентированный на человека и доступный

Ключевым стремлением к качеству здравоохранения в Шотландии является то, что оно должно быть “ориентировано на человека” (Правительство Шотландии, 2010b). Считается, что для того, чтобы быть эффективным, услуги должны соответствовать индивидуальным потребностям человека.

Ресурс "От полюса к полюсу" предназначен для обеспечения гибкой основы для изучения и распространения информации о собственном опыте людей и знаниях, которыми они обладают в жизни с биполярным расстройством. Все материалы "от полюса к полюсу" намеренно минималистичны, чтобы побудить людей использовать свои собственные концепции и убеждения о жизни. Презентации в рамках групповых занятий предназначены только в качестве отправной точки для обсуждения и исследования, с помощью которой люди могут взглянуть на свой опыт и существующие нарративы, чтобы найти свой собственный способ понимания биполярного расстройства. Фасилитаторы не стремятся “просвещать” людей об этом заболевании, но поддерживают совместное открытие посредством облегченных бесед. Вместо того чтобы предоставлять людям списки ресурсов и услуг для поддержки, на сессиях люди могут рассказать друг другу о том, что они нашли полезным для себя, например, о книгах, фильмах, методах или местных службах.

Фасилитаторы принимают к сведению предложения, высказанные внутри каждой группы, и в конце серии групповых занятий каждой группе выдается список предложений, сделанных людьми, которые были до них. Таким образом, информация, предоставляемая в группах, адаптирована к конкретному человеку и его текущим потребностям.

Кроме того, теоретическая основа подхода включает в себя значительный акцент на ценностях: на том, что важно для человека. Часто, когда у человека биполярное расстройство, может наблюдаться снижение того, что для него важно, и усиление внимания к “лечению и профилактике болезни”. Это также очевидно в службах, которые задают вопросы о наличии или отсутствии “симптомов” и уделяют недостаточное внимание тому, кто этот человек, что для него важно, с чем он потерял связь из-за своего биполярного расстройства и как они могут вновь заняться тем, что для них важно. "От полюса к полюсу" способствует обсуждению ценностей и того, как на них влияет наличие биполярного расстройства или роль опекуна. Таким образом, основное внимание уделяется людям и тому, что они считают важным в своей жизни, а не “болезни”.

"От полюса к полюсу" задуман как подход с открытым доступом: система направления исключена в пользу того, чтобы люди могли напрямую связаться с фасилитаторами по электронной почте, телефону или почте по почте. Форма заявки заполняется лицом, которое посещает мероприятие, независимо от того, в какой роли оно проводится (человек с биполярным расстройством, опекун или профессионал), и, таким образом, каждый заявитель является активным участником. Конечно, там, где кто-то находится испытывая трудности с подачей заявления или посещением, будь то в связи с их биполярным расстройством, ролью опекуна или текущими обстоятельствами, команда Pole to Pole указывает другим вовлеченным специалистам, как они могут поддержать человека в участии или предложить непосредственную помощь. Людям рекомендуется сообщать команде, если есть что-то, что можно сделать, чтобы помочь им принять участие; например, выбрать место и время проведения групповых занятий.

Вовлечение и поддержка лиц, осуществляющих уход

В настоящее время широко признается роль лиц, осуществляющих уход, в управлении долгосрочными психическими расстройствами и понимание того, что поддержка людей в их заботливой роли не только защищает физическое и психическое благополучие лиц, осуществляющих уход, но и приводит к лучшим результатам для человека, которого они поддерживают (Правительство Шотландии, 2010a). Организации, осуществляющие уход, уже давно выступают за признание и поддержку вклада лиц, осуществляющих уход, при этом лица, осуществляющие уход, считаются равноправными партнерами медицинских работников в оказании поддержки людям (Worthington and Rooney, 2011).

В программе "От полюса к полюсу" людям, которые поддерживают родственников или друзей с биполярным расстройством, предлагается тот же подход, что и к тем, кого они поддерживают. Людям предлагается участвовать в индивидуальных и групповых занятиях вместе. Одинаковые рамки для изучения и обмена опытом предусмотрены как для людей с биполярным расстройством, так и для лиц, осуществляющих уход. Для этого есть множество причин:

1. Люди, которые важны в жизни друг друга, живут с биполярным расстройством вместе, поэтому полезно поддерживать их вместе.
2. Это возможность для лиц, осуществляющих уход, узнать о том, что испытывает человек, которого они поддерживают, и по-новому взглянуть на внутренний мир этого человека.
3. Это возможность для человека, которому оказывается поддержка, узнать о том, что испытывает человек, который их поддерживает, как лицо, осуществляющее уход.
4. Это возможность для обеих сторон поразмыслить над своим общим опытом, своими мыслями и эмоциями в сдерживающей, поддерживающей обстановке.
5. Это облегчает восприятие перспективы, а присутствие других людей с похожим опытом может способствовать повышению открытости и любопытства к перспективе человека в другой роли, т.е. присутствие других лиц, осуществляющих уход, может привести к тому, что человек с биполярным расстройством получит опыт осуществления ухода, и наоборот.
6. Природа биполярного состояния иногда означает, что, находясь в состоянии высокого или низкого возбуждения, человек, страдающий этим состоянием, ведет себя так, как он обычно не хотел бы.

Это может привести к напряженности в отношениях, болезненным эмоциям, таким как стыд, вина или гнев, и может привести к избеганию, а иногда и к разрыву отношений. Часто возникает опасение, что разговор об этих переживаниях был бы слишком мучительным для другого человека, и человек с биполярным расстройством стремится защитить от этого человека, который его поддерживает. Способствуя открытости и любопытству к переживаниям биполярного расстройства, "От полюса к полюсу" дает возможность обеим сторонам поразмыслить о временах, когда это происходило, и подумать о том, как они хотят двигаться дальше. Групповая обстановка и присутствие фасилитаторов также могут дать людям возможность выражать чувства или мнения, которые они ранее не могли обсудить с близким им человеком. Часто опекуны сообщают, что, зная больше о том, что испытывает человек с биполярным расстройством, они могут лучше поддержать этого человека и разобраться в некоторых из его собственных сложных внутренних переживаний.

Аналогичным образом стресс, связанный с поддержкой человека с биполярным расстройством, когда он испытывает экстремальные аффективные состояния, влияет на поведение в карьере. Им тоже может быть трудно сдерживать эмоции, такие как печаль, гнев, фрустрация или чувство вины. В моменты, когда они поддерживают своего родственника, партнера или друга в состоянии крайнего аффекта, они часто пытаются отбросить свои собственные чувства и скрыть свои мысли, потому что человек, о котором они заботятся, в настоящее время не в состоянии их понять. Некоторые люди иногда избегают обсуждения опыта работы сиделкой, даже если человек с биполярным расстройством более стабилен. Часто это связано с карьерным стремлением защитить близкого им человека или убеждением “не раскачивать лодку”. "От полюса к полюсу" - это возможность для человека, который поддерживает кого-то с биполярным расстройством, поделиться своим опытом ухода в это время с человеком, которого они поддерживают.  
  
От полюса к полюсу рассматриваются теории эмоций и других внутренних переживаний, которые присущи вездесущему человеку и, следовательно, могут быть общей основой для обоих людей. Многие объяснения биполярного расстройства служат для того, чтобы отделить человека с этим заболеванием от людей, у которых его нет, что может привести к формированию убеждений в том, что этот человек принципиально отличается от других людей. От полюса к полюсу ищется общее понимание внутренних переживаний, при котором, хотя эмоции, мысли и поведение людей могут быть очень разными, их можно понимать как возникающие в рамках нормальных человеческих систем регуляции аффекта. Это может позволить лицу, осуществляющему уход, понять "биполярное расстройство" взаимосвязанным образом, видя сходство в своих собственных внутренних переживаниях и стремясь понять поведение человека в контексте внутреннего опыта этого человека, а не состояния здоровья.

Точно так же, как человек с биполярным расстройством может потерять связь с тем, что для него важно, люди, которые его поддерживают, также могут оказаться ограниченными этим состоянием и ролью заботливого человека. Лица, осуществляющие уход, часто отдают предпочтение поддержке человека над многими другими важными для них видами деятельности, основанными на ценностях. Например, это может быть сокращение или отказ от работы, чтобы поддержать кого-то из близких, или прекращение таких ценных занятий, как спорт, хобби или встречи с друзьями. Кроме того, человек, которого они поддерживают, может вести себя таким образом, что лишает опекуна доступа к тому, что для него важно. Например, человек во время маниакального эпизода может потратить много денег, что также повлияет на финансовое положение лица, осуществляющего уход, и, следовательно, заставит его изменить деятельность, которой он предпочел бы заниматься в противном случае. (Очевидно, конфликт ценностей характерен не только для пар или семейных объединений, в которых кто-то страдает биполярным расстройством.) "От полюса к полюсу" помогает опекунам говорить о том, что для них важно, и о выборе, который они делают, поддерживая человека с биполярным расстройством. Это может привести к тому, что люди решат, что они хотят внести изменения, например, вновь заняться деятельностью, которая ранее была важна для них. Или, возможно, человек способен выразить, что он сделал активный выбор, отказавшись от одной ценности, чтобы удовлетворить потребности кого-то из своих близких, потому что поддержка этого человека важна для него.

Разговоры о ценностях могут привести к тому, что люди примут решение о совместной деятельности в ценностном направлении или дадут возможность человеку с биполярным расстройством поддерживать ценности человека, который их поддерживает, и наоборот.  
Инклюзивность и сообщество

Растет понимание роли стигматизации и изоляции в сохранении плохого психического здоровья, и считается, что службы играют определенную роль в снижении стигматизации и поддержке инклюзивности (Правительство Шотландии, 2012). Для людей с хроническими психическими расстройствами доступ к психиатрическим службам иногда может поддерживать самостигматизацию и оказывает влияние на то, как человек оценивает себя, что иногда (не всегда) может поддерживать негативную самооценку; например, люди могут думать о себе как о “больных”, “неадекватных” или “неспособных справиться”. От полюса к полюсу предпринимаются попытки уменьшить факторы, поддерживающие стигматизацию и изоляцию. Это основанный на сообществе подход к биполярному расстройству, в котором основное внимание уделяется универсальности эмоционального стресса и трудностей. Курсы проводятся в уютных и доступных общественных местах, таких как церковные залы и общественные центры; местах, доступных для всех. Хотя, когда это полезно для участвующих людей, также могут использоваться места NHS.

Pole to Pole стремится сосредоточиться на опыте и знаниях людей и избегать использования медицинских работников в качестве экспертов, чтобы расширить возможности людей и поощрять заботу о себе. Часто встречи в общественных местах немного смещают баланс сил в пользу посещающих их людей и создают основу для подхода. Кроме того, знакомя человека с объектами в его сообществе, это может предоставить возможности для расширения деятельности, основанной на ценности. Работа в общественных местах полезна для оповещения медицинских работников о мероприятиях и услугах сообщества и формирования ценных связей, которые могут быть полезны людям, обращающимся в службы охраны психического здоровья.

"От полюса к полюсу" призван способствовать инклюзивности, позволяя людям получать доступ к подходу в зависимости от того, считают ли они его полезным для себя. Существует ограниченный “контроль за входом”, и мы пытаемся рекламировать "от полюса к полюсу" в сообществе, а не ограничивать доступ людям, уже находящимся в службах охраны психического здоровья. Команда Pole to Pole встречается с людьми для обмена информацией, опытом и знаниями человека, а также информацией о подходе, чтобы люди могли сами решить, подходит ли им Pole to Pole.

ACT - это форма когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на жизни, основанной на ценностях, принятии и осознанности. Основной принцип заключается в том, что психологические страдания и эмоциональная боль присущи состоянию человека. Наши попытки контролировать, избегать или подавлять естественную боль или дистресс, возникающие по понятным причинам в трудных ситуациях (потеря, тяжелая утрата, конфронтация и т.д.), известны как “эмпирическое избегание”. Избегание боли кажется разумным и временами может быть эффективным, однако постоянное отворачивание от наших внутренних переживаний или избегание трудных ситуаций часто может непреднамеренно привести к потере связи с тем, что для нас важно. Пытаясь уйти от дистресса, мы создаем ограниченную жизнь и испытываем дальнейшие страдания, связанные с этой потерей, или взгляд на самих себя, который приходит с избеганием (например, "я не справляюсь", "Я должен быть лучше" или "я подводлю людей"). Таким образом, избегание естественной боли и дистресса приводит к дальнейшим страданиям и часто ассоциируется с неприятными эмоциями, такими как вина или стыд. Мы можем попасть в ловушку и запутаться в этом страдании и “вторичных” эмоциях, которые в дальнейшем мешают нам вести себя так, чтобы это было частью осмысленной жизни.

Готовность испытывать первичную боль и отказ от борьбы/избегания могут позволить людям жить хорошо. Мы можем научиться осознавать и принимать внутренние переживания (даже болезненные), одновременно выявляя и стремясь к ценности и смыслу в нашей жизни. Замечательную карикатуру, обобщающую это, можно найти по адресу:  
ACT включает в себя шесть основных процессов:

Присутствовать означает оставаться открытым для переживаний, в том числе болезненных. Как люди, мы обладаем способностью размышлять о нашем опыте прошлого и наших ожиданиях от будущего. Иногда это может быть полезно, но в других случаях мы можем настолько увлечься прошлым или будущим, что не присутствуем в своей собственной жизни. Мы можем помочь себе заметить, когда это происходит, и вернуться к настоящему моменту.

Принятие означает готовность терпеть страдания или болезненные переживания и является противоположностью избеганию опыта.

Разделение означает отстранение от наших внутренних переживаний. Временами мы можем слиться с мыслями или нашими объяснениями о наших ситуациях и мире. Слишком сильное удержание может помешать нам делать то, что важно, и не оставляет места для альтернатив. Когда мы успокаиваемся, мы можем более свободно излагать свои мысли и истории о себе и других людях, позволяя себе быть открытыми для других переживаний.

Понимание селф как контекста означает восприятие самих себя как содержащего целый спектр переживаний, ценностей и нарративов. Мы хороши в создании кратких объяснений о себе и мире, но мы не являемся этими историями. Мы испытываем физические ощущения, эмоции и мысли, но мы не являемся ни одним из них. Мы являемся контекстом для этих переживаний.

Ценности - это то, что мы считаем важным в нашей жизни, например, “быть в форме”, “иметь значимые отношения” или “усердно работать”. У всех нас есть ценности, хотя иногда мы можем оторваться от них.

Иногда мы предпочитаем следовать одной ценности за счет другой, например, отказ от работы ради заботы о любимом человеке может означать, например, что ценность отношений ставится выше ценности успешной карьеры. Препятствия могут мешать жить в соответствии с ценностями, например, сломать ногу, мешающую поддерживать форму с помощью бега, но иногда мы можем обойти их, чтобы продолжать следовать ценностям, или найти альтернативный маршрут (возможно, заняться плаванием, пока нога не заживет достаточно, чтобы бегать).

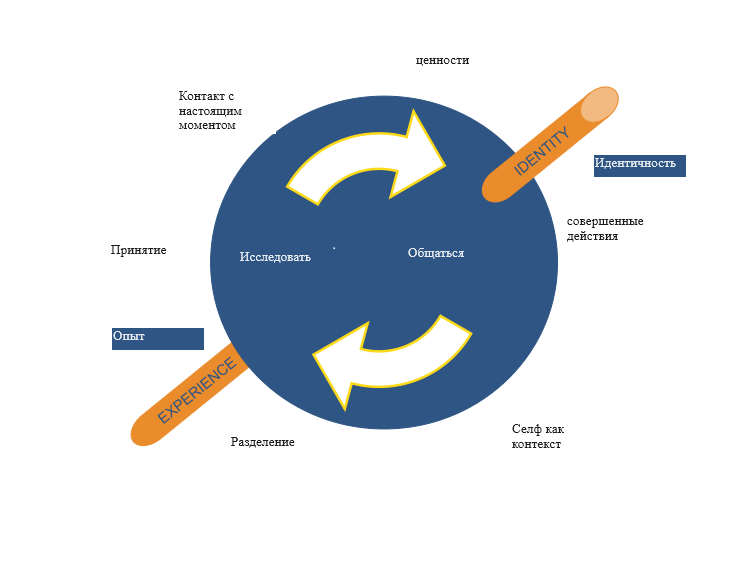
Целеустремленное действие - это поведение, в котором мы участвуем и которое соответствует нашим ценностям. Для нас может быть много важного, но если мы не предпринимаем действий и не занимаемся деятельностью, основанной на наших ценностях, мы на самом деле не живем.

|  |  |
| --- | --- |
| Опыт БАР | Использование АСТ и польза |
| Крайне интенсивные переживания неприятных эмоций с акцентом на грусть. | Концепция присутствия и тренировки готовности; техники заземления и осознанности, помогающие справляться со сложными эмоциями |
| Стыд, смущение и вина, возникающие из-за поведения, связанного с крайне низким или повышенным настроением. | Эмоции и страдание считаются нормальной частью человеческого опыта. Развиваются сострадание и принятие. |
| Избегание мыслей или разговоров о переживаниях, связанных с биполярным расстройством; “защита” семьи или друзей, не говоря о тревожных мыслях или эмоциях. | Снижение экспериенциального избегания |
| Длительный страх, связанный с неприятными переживаниями, возникающими при мании или депрессии. | Обращение к страданиям и поощрение открытости опыту. |
| Потребность в объяснении. | Согласуется с неврологическими моделями эмоций, которые объясняют эмоции как полезный адаптивный механизм выживания и успеха. Гибкость для личных повествований. |
| Потеря уверенности в способности контролировать эмоции и поведение; сосредоточенность на контроле и повторный опыт “неудачи” еще больше подрывают уверенность в себе и самопонимание. | Контроль (иногда) является проблемой, поощряйте ослабление контроля в пользу “работоспособности”. |
| Восприятие себя другим и проблемы со стигматизацией. | Страдание и боль универсальны, люди принципиально не отличаются друг от друга. |
| Препятствия на жизненном пути; неспособность достичь прежних целей | Жизнь, основанная на ценностях, поощряет сосредоточенность на поддержании и культивировании поведения в направлении ценностей.  Сосредоточение внимания на ценностях, лежащих в основе недостижимых целей, открывает возможность для многих других целей и действий, которые имеют смысл. |
| Идентификация с болезнью может развиваться в соответствии с объяснениями “медицинской модели”: "я" и другие люди сосредотачиваются на болезни и предотвращении рецидива, связанном с этим снижении активности и рода занятий, ведущем к ограничению жизни. | Восстановите связь с ценностями, чтобы включить в себя целостного человека с богатой личностной идентичностью. |
| Потеря. Потеря ролей, идентичности, отношений, рода занятий и интересов. | Фокус на ценностях возвращает внимание к тому, что важно лично для вас. |

ACT и от полюса к полюсу

"От полюса к полюсу" - это исследование и передача опыта и идентичности в биполярном мире. Мы можем концептуализировать структуру "от полюса к полюсу", в которой исследование и коммуникация являются основными принципами, опыт и идентичность - это концепции, которые можно посетить, и гибко применяются 6 процессов АСТ.

Исследование и коммуникация происходят в непрерывном взаимодействии, например, рассказывая о своем опыте другим, мы меняем взгляд на самих себя, что меняет способ изучения опыта; а изучение нашего опыта или идентичности с открытостью меняет то, как мы рассказываем о себе другим. Точно так же опыт и идентичность неразрывно взаимосвязаны, причем наш опыт формирует наше представление о самих себе, а наша идентичность информирует о том, как мы ведем себя и интерпретируем наш опыт.



Когда мы сосредоточимся на переживании биполярности от полюса к полюсу (карта и начальная сессия 1):

“Я как контекст” применяется с помощью действия, направленного на составление карты "внутреннего ландшафта"; акцент делается на человеке в целом, который является “вместилищем” всего этого опыта. Это может быть особенно полезно для человека с экстремальными и нерегулируемыми эмоциями, который может чувствовать, что он почти “другой человек”, когда испытывает разные эмоциональные состояния. На этих мероприятиях мы поощряем позицию наблюдателя, делаем шаг назад и описываем переживания, а также помогаем людям заметить, что все эти переживания являются частью их самих.

Разделение поддерживается использованием физических объектов, на которые можно поместить мысли и эмоции при их описании. Мы просим людей написать или нарисовать свои переживания или выбрать картинки, слова или фотографии, которые мы напечатали на карточках. Люди держат карточки, описывают свои переживания и размещают их на карте. Рассказывая о внутреннем опыте, люди исследуют его сами и общаются с другими. Принятию или готовности исследовать опыт способствует поддержание сострадательного и непредвзятого контекста, в котором люди могут открыто рассказывать о внутреннем опыте. Мы обнаружили, что групповая среда, где люди делятся схожим опытом, может помочь людям почувствовать поддержку в общении о переживаниях, которые вызывают беспокойство или боль. Когда люди реагируют с пониманием и состраданием, человек иногда может по-другому взглянуть на себя и быть более готовым к контакту со своими внутренними переживаниями.

Аналогичным образом поощряется присутствие. Мы стараемся создать максимально комфортную обстановку, четко заявляя, что никто не должен делиться чем-либо, если это неудобно, но это приветствуется, и обсуждается конфиденциальность. У нас есть четкая повестка дня для сессий, которая помогает фасилитатору чувствовать себя комфортно и раскрепощать участников. Когда кто-то решает поделиться опытом, основное внимание уделяется изучению этого, а не анализу, “решению проблем” или закрытию.

Когда мы фокусируемся на идентичности в "От полюса к полюсу" (руководство и начальная сессия 2):

Основное внимание уделяется ценностям и жизни, основанной на ценностях. Мы вводим концепцию ценностей и поощряем людей определять свои собственные ценности. Неизбежно возникает дискуссия о том, как биполярное расстройство, будь то наличие заболевания или поддержка кого-то, у кого оно есть, может “мешать” жить в соответствии с ценностями. Мы поощряем гибкое мышление и творческий подход в принятии мер по достижению ценности.

Часто в игру может вступить разделение, поскольку иногда мы можем слиться с мыслями, которые становятся препятствиями на пути к полноценной жизни. Иногда это может быть явным, например "Я не могу делать \_\_\_\_\_\_, потому что у меня биполярное расстройство" или "Я должен быть рядом, чтобы поддержать \_\_\_\_\_". Мы замечаем выбор и обращаем внимание на ценности.

Принятие - важный процесс, когда смотришь на потери, которые испытывают люди, живущие с биполярным расстройством.

Огромная ценность заключается в присутствии других людей, переживших утрату, других участников или равного фасилитатора, когда они могут поделиться болью утраты и в то же время продемонстрировать готовность принять потерю как часть своей жизни.

Приверженность - действие описывается и поощряется в ходе обсуждения ценностей. Мы можем исследовать ценности, поддерживать существующее поведение, основанное на ценностях, и искать возможности для участия в новой/предыдущей деятельности.

Здесь общение о ценностях часто бывает полезным, и частое открытое общение о ценностях (в отличие от болезни) между людьми, которые присутствуют в жизни друг друга, указывает на возможность поддерживать друг друга.

"Я как контекст" применимо как к ценностям, так и к внутреннему опыту. Мы можем развить взгляд на себя, который включает в себя ряд ценностей и навыков преодоления неприятных переживаний, чтобы жить осмысленной жизнью, несмотря на проблемы биполярного расстройства. Поощряется присутствие, часто исследующее внутренние переживания, которые привели к избеганию опыта и, как следствие, к разрыву с ценностями. Общее наблюдение заключается в том, что мы продолжаем поддерживать разрыв с ценностями, потому что присутствовать с ценностью означает столкнуться с потерей и болью, которые с ней связаны.

В целом, процессы ACT, которые лучше всего сочетаются с исследованием опыта и сообщением о нем, - это присутствие, принятие, разделение и "я" как контекст. При исследовании идентичности и сообщении о "я" как контексте больше внимания уделяется ценностям, целеустремленным действиям и присутствию. Это соответствует модели ACT, которая группирует процессы таким образом, и мы часто думаем о Карте и сеансе 1 как о сосредоточении внимания на принятии/осознанности; а Руководство и сеанс 2 - на действии, основанном на ценностях. Стиль подхода заключается в том, что процессы присутствуют и стимулируются контекстом и видами деятельности, но явно не “преподаются”, если только это не имеет отношения к обсуждению. Конечно, на начальных занятиях мы придерживаемся программы описания теории и практики пакета ресурсов и позволяем участникам руководить дискуссией.

Набор "От полюса к полюсу" основан на двух ключевых упражнениях: карте и путеводителе. Набор содержит увеличенную версию карты и путеводителя, а также Travelodge, который представляет собой небольшую книгу с несколькими уменьшенными версиями карты и путеводителя, которые будут использоваться с течением времени.

Карта

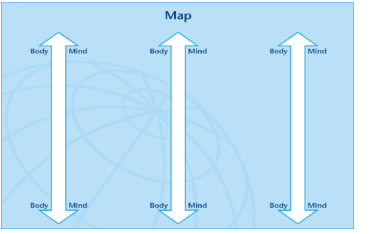
Карта (приложение В.1) содержит три вертикальные стрелки с двойным концом, которые представляют три регуляторные системы в мозге: управление, безопасность и коммуникацию. Стрелки имеют двойной конец, чтобы представлять непрерывность возбуждения в каждой из систем, и разделены на тело и разум, чтобы предоставить людям возможность записать, как они физически себя чувствуют и каковы их мысли и эмоции в данной ситуации. Таким образом, людям предоставляется базовая структура, с помощью которой они могут описывать свои переживания аффекта. Такая структура представлена как универсальное описание человеческих эмоций, в котором биполярность можно рассматривать как лежащую в континууме.

Гордон Митчелл первоначально использовал это в качестве упражнения с карандашом и бумагой для людей, посещающих психологию.

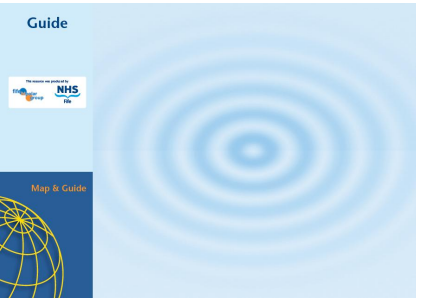
Он заметил, что люди, особенно с опытом биполярного расстройства, действительно привязаны к модели континуума, которая согласуется с их опытом взлетов и падений. Концепция тесно связана с работой Пола Гилберта о системах регуляции аффекта, в которой описывается, как наш опыт аффекта и связанное с ним поведение отражаются на уровне активации различных регуляторных систем в мозге. Краткое изложение см. в работе Гилберта (2010).

Мы представили базовую концепцию совместной работе и целевым группам, которые также были связаны с основным аспектом упражнения “вверх и вниз”. Модель вызвала много дискуссий о том, каково это - находиться в определенных точках этих континуумов, а также последовательное наблюдение за тем, что, когда люди находились на обоих концах шкалы, они часто теряли осознание остальной части континуума; они теряли всякое ощущение пребывания в другом эмоциональном и ментальном состоянии. Нам действительно понравилось, что мы могли использовать это упражнение, чтобы помочь людям сделать шаг назад и обратить внимание на все аспекты их опыта, и опекуны" подумали, что это может быть полезно для того, чтобы помочь людям лучше осознавать свое поведение в моменты, когда они были на взводе или в депрессии. В ранних группах мы также обнаружили, что размещение переживаний в континууме может помочь людям с биполярным расстройством описать человеку, который их поддерживает, каково им было находиться в определенном месте спектра, например, что происходило у них в голове, когда они занимались определенной деятельностью. В свою очередь, лица, осуществляющие уход, часто могли выслушать переживания своих близких и рассказать, как они воспринимали человека в то время.

В целом, мы обнаружили, что простая модель континуума способствует любопытству, рефлексии и межличностному взаимодействию.

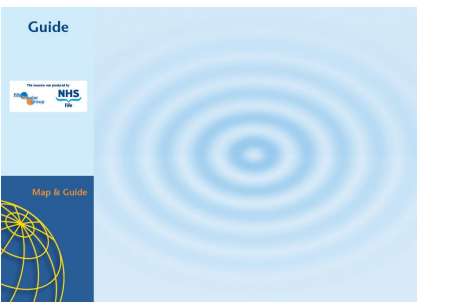


Гайд



Руководство (приложение В.2) представляет собой графическое изображение ряби, которую можно увидеть, если бросить камешек в воду. Это визуальная метафора, описывающая движение ценностей во внешнем направлении. Люди используют его, чтобы поразмышлять о том, как, по их мнению, они живут в соответствии со своими ценностями в настоящий момент. Их просят написать или нарисовать свои ценности и разместить их на Путеводителе в таком положении, которое показывает, насколько они соответствуют своим ценностям; размещение ценности в центре внимания означает, что они чувствуют, что живут не в соответствии с этой ценностью, а движение вовне означает повышение уровня приверженности к полноценной жизни.

В руководстве используется упражнение ripple, описанное Макартуром, Митчеллом и Джонсом (2013). Упражнение "Рябь" - это модификация дневникового упражнения Тобиаса Лундгрена и Джоанны Даль "в яблочко", которое представляет собой визуальную метафору, в которой дротик, попадающий в мишень для игры в дартс, приземляется в положении, описывающем, насколько поведение человека соответствует его ценности; чем ближе к цели, тем больше вероятность, что дротик попадет в яблочко. на первый взгляд, тем больше действие согласуется с ценностями (Лундгрен, 2009). Гордон Митчелл представлял упражнение "в яблочко" участникам ACT группы для людей с психозами. Один из участников заметил, что Гордон ранее говорил им, что ценности не имеют конечной точки и никогда не достигаются, и утверждал, что ставить ценности во главу угла противоречиво. Они предложили рябь, которая начинается в центре и распространяется наружу, в качестве метафоры, которая больше соответствует концепции ценностей. В пульсации мы спрашиваем, “где”, по мнению человека, он находится по отношению к каждой из своих ценностей; находится ли он посередине, не занимаясь никакой деятельностью, основанной на ценностях, или движется к внешним кольцам, ведя себя в большей степени в соответствии со своими ценностями.

На ранних этапах разработки Pole to Pole мы представили метафору пульсации в рамках совместной работы и фокус-групп в качестве упражнения для разъяснения того, что важно для человека. Было много дискуссий по поводу ограничения “болезни” и “биполярного расстройства” и потери контакта с другими важными сферами жизни для людей, переживших биполярное расстройство. Человек и окружающие его люди, включая медицинских работников, могут зациклиться на лечении и предотвращении эпизодов биполярного расстройства и иногда упускать из виду, кто этот человек и что он ценит. Точно так же жизнь опекуна может быть сосредоточена на поддержке человека с биполярным расстройством, и он может потерять контакт с чем-то важным в своей собственной жизни. Также было много дискуссий о том, что люди считают приоритетным в своей жизни, и упражнение помогло людям осмыслить это как активный выбор того, в каком ценностном направлении они движутся, в то же время оставляя место для осознания трудных и болезненных переживаний как препятствий на пути к ценностям. Один из участников фокус-групп заметил, что если рассматривать пульсацию в поперечном разрезе, то можно увидеть, как она поднимается и опускается, отражая взлеты и падения при биполярном расстройстве! В оригинальном упражнении "пульсация" разделена на четыре сферы жизни, такие как дружба, досуг, семья и учеба. В проекте "От полюса к полюсу" мы хотели предоставить людям возможность творчески подходить к своей работе и самим решать, как ее организовать. Поэтому, хотя мы и предлагаем разделить ее на ключевые области жизни, шаблон намеренно оставлен простым.  
  
  
Журнал БАР

Журнал БАР (приложение В.3) - это небольшой журнал, который предоставляется отдельным лицам для ведения записей о пережитом ими биполярном расстройстве за определенный период времени и состоит из нескольких миниатюрных версий карты и путеводителя, в которых есть место для заметок об обстоятельствах, связанных с каждой записью. В рамках сотрудничества и фокус-групп люди часто заявляли, что запись или каким-либо образом фиксирование своего опыта было полезным занятием, помогающим им лучше понять биполярное расстройство и развить навыки жизни с ним.

Маршрут

Маршрут представляет собой краткую инструкцию, которая напоминает человеку, как пользоваться набором ресурсов.

Стартовые занятия

Программа "От полюса к полюсу" состоит из трех занятий, на первых двух из которых излагаются теории, лежащие в основе ресурса, проводятся обсуждения и мероприятия, демонстрирующие, как использовать пакет ресурсов, а на третьем предоставляется возможность для наблюдения, размышлений и внесения вклада.

Первое занятие посвящено использованию Карты как инструмента для изучения тревожных эмоций, когда они выражены слабо или сильно в трех системах: безопасности, связи и драйве. Эти три системы представлены и обсуждаются в группе, а также то, как они развивались у людей и насколько они по-прежнему актуальны сегодня. В настоящее время разрабатывается анимация для ознакомления с этими системами, чтобы улучшить представление и доступность теоретических концепций. Карта представлена как наглядное представление трех систем, проводится интерактивная демонстрация, чтобы проинструктировать участников по использованию карты.

Вторая сессия посвящена ценностям жизни. На этой сессии участникам предлагается изучить, в чем заключаются их ценности, путем обсуждения в группе и личных размышлений. Руководство представлено как способ осмысления того, насколько хорошо люди чувствуют, что они живут в соответствии со своими ценностями. Как и на первом занятии, участники участвуют в интерактивной демонстрации использования Руководства. На первом и втором занятиях в интерактивных демонстрациях участвуют люди, которые практикуются в заполнении ресурсов в небольших группах.

Третья сессия более гибкая, чем предыдущие две. Цель этой сессии - дать участникам возможность обсудить любые вопросы, которые у них возникают по поводу пакета ресурсов, и перейти к обсуждению того, как Pole to Pole может использоваться в будущем после проведения этих сессий. На этом заключительном занятии основное внимание уделяется целенаправленным действиям, цель которых - заставить людей задуматься об изменениях в своем поведении, чтобы предпринять шаги к полноценной жизни. Наконец, на этом занятии основное внимание уделяется обмену информацией о ресурсах. Участников просят поразмыслить о любых ресурсах, которые они сочли полезными в своем путешествии, и фасилитаторы записывают их, чтобы передать последующим участникам (подробнее об этом в инструкции на стр. 46).

Создание интереса

Первоначально мы добились значительных успехов в разработке подхода в рамках сотрудничества между людьми, занимающими профессиональные должности, и людьми, пережившими биполярное расстройство. Следует признать, что были трудности, и частью нашей первоначальной работы была разработка общей повестки дня. Мы обнаружили, что присутствие и готовность принять некоторые из наиболее сложных ситуаций приводят к улучшению отношений, и все это было частью развития.

Однако заинтересовать людей этим подходом, посещать группы и вовлекать их в процесс - это постоянная задача. У обеих сторон, как у медицинских работников, так и у волонтеров, есть проблемы, и у нас ограничено время на маркетинг и рекламу этого подхода, но мы многому научились об этом.

Мы подготовили буклеты для людей с биполярным расстройством (приложение А.1), чтобы информировать людей о группах, и информационные листки для медицинских работников (приложение А.2). Мы разработали информационные сессии, одночасовую и 15-минутную версии, которые мы предоставляем заинтересованным группам, включая Национальную службу здравоохранения и общественные организации. Мы испробовали различные способы организации групповых занятий, включая объявление определенной даты и времени и подбор групп по запросу. В настоящее время мы ведем список заинтересованных людей и подробную информацию об их доступности, а затем связываемся с ними, когда у нас набирается достаточное количество заинтересованных людей в одном географическом регионе.

Мы также проводим открытые мероприятия, и на ежемесячных встречах поддержки биполярной группы Fife можно получить информацию о том, как пройти от полюса к полюсу.

Мы начали организовывать встречи с людьми перед началом занятий в группах, чтобы обменяться информацией, и обнаружили, что это улучшило посещаемость. Это полезная возможность предоставить информацию о подходе "от полюса к полюсу", выслушать проблемы людей и их опыт работы с услугами на сегодняшний день, а также указать людям на полезные ресурсы.

Мы пришли к выводу, что для нас важно проявлять гибкость и уступчивость при организации индивидуальных встреч и групповых занятий. Отчасти это связано с особенностями людей, страдающих биполярным расстройством, и некоторыми связанными с ними трудностями.

Приложение

Мы рекомендуем обращаться непосредственно к специалистам. В соответствии с ценностями, описанными в этом руководстве, мы пытаемся отойти от традиционной системы направления к врачу, при которой медицинский работник несет ответственность за принятие решения о том, что может быть полезно для человека, и передает данные о нем в выбранное учреждение. Мы также обнаружили, что, поскольку мы в равной степени применяем наш подход к “опекунам”, обращение в службы охраны психического здоровья не всегда уместно.

Мы обнаружили, что у нас есть необходимость вести учет людей, обращающихся в “Полюс к полюсу”, но мы не хотели использовать наш обычный метод ведения записей о случаях для каждого участника, который часто казался неуместным, когда человек был “здоров" или присутствовал в качестве "опекуна”. Были также высказаны опасения, что хранение таких файлов будет означать, что посещение «от полюса к полюсу» будет записано в медицинских картах людей, и что это может быть нежелательно для человека. Более того, “от полюса к полюсу” - это не “лечение”, которое "проводится" с людьми, это подход, который люди могут выбрать для вовлечения в процесс таким образом, чтобы это было полезно для них, поэтому вести записи о людях было неправильно. Биполярная группа Fife не имеет возможности хранить конфиденциальную информацию, поэтому ведение записей должно осуществляться в рамках Национальной службы здравоохранения. Мы решили, что не будем хранить личные дела людей, посещающих группы.

Однако в административном плане нам необходимо вести некоторый учет людей, желающих посещать группы, в основном для того, чтобы мы могли связаться с ними. Мы также решили предоставить информацию о том, к кому можно обратиться “в случае чрезвычайной ситуации”, и данные врача общей практики, поскольку мы считаем, что обязаны заботиться о людях, посещающих группы. Мы не передаем эту информацию другим службам, которые работают с людьми, посещающими группы. Мы, коллаборационисты, разработали форму заявки, которую люди могут заполнить и вернуть обратно. (приложение А.3)

Мы также сочли полезным настроить общий адрес электронной почты для сервиса Pole to Pole, чтобы люди могли отправлять нам электронные письма напрямую. Они также могут позвонить или написать, чтобы запросить информацию.

Настройка первичных сессий

Цели 1.

Познакомить соискателей с подходом "от полюса к полюсу".

2. Обменяться знаниями о биполярном расстройстве.

3. Облегчить общение и изучение биполярного расстройства для соискателей, пришедших на собеседование.

4. Возможность ознакомиться с полезными ресурсами, касающимися биполярного расстройства и заботы. Комплект Для справки: Расписание собеседований Бланк заявления (ов) кандидата (ов) Который(которые) необходимо передать заявителю(ам) (по экземпляру на человека):

Буклеты "От полюса к полюсу" Пустые бланки заявления Информационный пакет "От полюса к полюсу"

Конверт с предоплатой

Шаги 1 ЗАЯВЛЕНИЕ О КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ Стандартное заявление о конфиденциальности и исключениях, связанных с собеседованием (Обсудите конфиденциальность в группах на сессиях)

2 ИНФОРМАЦИЯ: ОТ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА к ДРУГОМУ Предоставьте информацию о том, как общаться с другими людьми; обсуждение, возможность задать вопросы: какая информация им нужна? Что именно происходит на сессиях: три сессии; продолжительность; предполагается участие во всех сессиях; они интерактивные; вы можете поделиться тем, что хотите, но в этом нет необходимости; каков формат каждой из трех сессий? Есть вероятность, что другие посетят их.

3 ИНФОРМАЦИЯ: ЗАЯВИТЕЛЬ(ы) Сбор информации для оценки пригодности и целесообразности посещения одного полюса за другим. “Мы хотели бы задать вам несколько вопросов, чтобы вы могли больше узнать о своем опыте, и это поможет нам вместе принять решение о том, будет ли путешествие от полюса к полюсу полезным для вас”.

Вопросы для людей с биполярным расстройством/экстремальным настроением:

Что бы вы хотели получить от путешествия от полюса к полюсу?

Есть ли у вас официальный диагноз? (может быть, в анкете)

Как вы относитесь к состояниям повышенного и пониженного настроения?

Как вы себя чувствуете в данный момент?

Замечаете ли вы какие-либо закономерности или циклы в своем настроении?

Каков ваш опыт обращения в службы охраны психического здоровья и предыдущих вмешательств?

Ожидаете ли вы каких-либо трудностей с посещением (возможно, это указано в анкете) Есть ли еще кто-нибудь, кого вы хотели бы привлечь?

Вопросы для людей, поддерживающих человека с биполярным расстройством:

Чего бы вы хотели добиться от человека с биполярным расстройством?

Каков ваш опыт/понимание биполярного расстройства?

Каков ваш опыт работы в психиатрических службах и предыдущих вмешательствах?

Как поддержка /уход за [человеком] влияют на вас?

Ожидаете ли вы каких-либо трудностей с посещением (возможно, это указано в заявке)

Есть ли еще кто-нибудь, кого вы хотели бы привлечь?

Требуется ли вам оценка со стороны опекуна? (Укажите подробности..)  
  
4 СОВМЕСТИМОСТЬ

Обсуждение между командой "от полюса к полюсу" и заявителями, основанное на вышеупомянутом обмене информацией, для принятия решения о надлежащем результате первоначальной встречи. Также необходимо учитывать клиническое заключение и информацию, полученную от внешних сторон (например, от медицинского работника).

5 ЗАЯВКА Убедитесь, что анкета заполнена надлежащим образом. Предложите другим болельщикам дополнительные пустые бланки заявлений. Наличие мест и возможность посещать группу; время и место проведения Убедитесь, что заявители понимают, кто будет иметь доступ к информации, указанной в форме заявки, и как она будет храниться. Дайте информированное согласие на передачу информации в Fife Bipolar Group, есть ли у заявителя какие-либо другие вопросы по заявке.

6 ОЦЕНКА Опишите оценку и оцените способность дать информированное согласие. Обсудите информационный лист для участников (форму согласия?) и комплект анкет. Участники могут забыть взять с собой бланк. прилагается к информационному листу участника, чтобы люди могли его перечитать и подписать еще раз, Проинструктировать заявителей о заполнении и возврате формуляров (по почте или на первой сессии). Подчеркните важность заполнения анкет ПЕРЕД первым занятием – мы хотим выяснить, повлияло ли это на результат от "Полюса к полюсу" или нет, поэтому нам необходимо провести измерения перед посещением

7. Информационный пакет "Полюс к полюсу" Содержит информацию об оценках, проводимых опекуном, и о том, как получить к ним доступ в случае необходимости. Предоставьте информацию о ВБР и контактные данные.

Сессия первая

Цели:

1. Способствовать обсуждению эмоционального опыта.

2. Познакомить с контекстуальной теорией эмоций.

3. Донести концепцию наблюдения за внутренними переживаниями

4. Описывать, демонстрировать и практиковать использование карты, устанавливая связи между вышеуказанными понятиями.

5. Основные действия: разделение, осознанность

Набор приветственных знаков ноутбук с проектором (с презентацией в Powerpoint) сценарий фасилитатора заполненные формы заявок пакеты от полюса к полюсу раздаточные материалы со слайдами запасные формы заявок флипчарт и ручки для заметок цветные карандаши гигантские карты карточки с опытом сладости и изюм (для повышения осознанности) молоко, сахар, чай, кофе, печенье термос для горячей воды.

Добро пожаловать! Знакомство Мы просим всех представиться и кратко рассказать о причине своего присутствия. Ведущие представляются первыми, чтобы начать работу группы. Мы расскажем о том, откуда взялись "Полюс к полюсу", и о сотрудничестве между NHS Fife и Fife Bipolar Group. Мы даем краткий обзор этой сессии. Мы заявляем, что у нас есть план сессии, но он предназначен в качестве основы для обсуждения. Мы подчеркиваем, что фасилитаторы будут структурировать сессию и представят некоторые концепции, но основной упор делается на использование опыта и экспертных знаний каждого члена группы. Мы спрашиваем: чего люди хотят от сеанса?; что помогло бы нам извлечь из сеанса максимальную пользу? Вот наши примеры:

Способствовать

Выключить мобильные телефоны

Уважение

Конфиденциальность

Возможность высказаться

Задавать вопросы

Развлекаться!

Ведущий из Fife Bipolar Scotland представляет свой собственный слайд, описывающий их определение биполярного расстройства. Мы рекомендуем провести короткую дискуссию о том, что означает биполярное расстройство для людей, посещающих группу. Мы кратко расскажем о разработке подхода и его местной истории. Например: “От полюса к полюсу" - это совместная разработка Fife Bipolar Group (шотландской биполярной группы в Файфе, Шотландия) и факультета психологии Национальной службы здравоохранения Файфа. Отдел графического дизайна NHS Fife и участники фокус-групп внесли значительный вклад в общий внешний вид и содержание пакета "От полюса к полюсу". Были проведены фокус-группы с людьми, пережившими биполярное расстройство, и проект был разработан в соответствии с выявленными потребностями.” Мы указываем, для кого и кем разработан этот подход, например: “От полюса к полюсу" предназначен для всех, у кого есть жизненный опыт диполярного расстройства, и, следовательно, включает людей с диагнозом биполярного расстройства, членов семьи, партнеров, друзей и медицинских работников”. Мы раздаем наборы и кратко представляем отдельные элементы. Стоит заверить людей, что в наборе нелегко разобраться, просто взглянув на него, и что мы будем знакомить их с ним постепенно. Мы рекомендуем людям задавать вопросы и сообщать нам, если они чего-то не понимают.  
Мы говорим о том, что, по нашему мнению, представляет собой этот подход, например: “От полюса к полюсу мы исследуем наш собственный опыт жизни с биполярным расстройством и делимся своим опытом. Стоит подчеркнуть, что мы в равной степени заинтересованы в опыте и мнениях каждого. Мы представляем несколько мыслей разработчиков и участников фокус-групп по теме “изучение”. Мы представляем несколько мыслей разработчиков и участников фокус-групп по теме “общение”.

Мы вводим понятие контекста (также учитываем перспективу). Это может начаться словами: “Чтобы исследовать самих себя: наше поведение, мысли, эмоции, нам нужен контекст – мир, в котором мы живем, окружение, с которым мы сталкиваемся...” Мы представляем этот слайд как представление (дискуссионное) различных контекстов, в которых мы живем. Слайд анимирован, так что один за другим появляются маленькие человечки, сталкивающиеся со своими особыми ситуациями. Мы поощряем довольно продолжительную дискуссию.... С каким миром мы сталкиваемся как люди? В чем заключаются трудности? Основные потребности: жилье, еда, социальные контакты.... Как мы удовлетворяем эти потребности?

Мы представляем основную концепцию того, почему у нас возникают эмоции. Например: “Мы создаем внутреннее представление о нашем мире. У нас есть базовые системы, которые помогают нам ориентироваться в мире и удовлетворять наши человеческие потребности. Наши системы разрабатываются на основе нашего опыта. У всех нас есть эти системы, но часто они могут развиваться совершенно по-разному”. Мы можем считать, что у нас есть “внутреннее пространство”, как выразился один из наших участников.

Мы поощряем дискуссии! Мы приводим аргументы в пользу изучения нашего внутреннего опыта, например: “Наши внутренние системы сложны и изощренны, но мы можем использовать простые способы их изучения и информирования о них. Создание карты нашего внутреннего пространства на бумаге - это упражнение, которое помогает нам: Чтобы исследовать наши внутренние системы и то, как они взаимодействуют с остальным миром Чтобы рассказать другим о том, как мы работаем над тем, чтобы замечать: отступать от самих себя.”

Затем мы подробно обсудим три системы, слайды будут анимированы: Безопасность – мы вернемся к предыдущему обсуждению и к тому, как эта система влияет на нас сегодня. Если уровень безопасности был очень низким, мы, возможно, не сможем перейти дорогу Если уровень безопасности был слишком высок, мы можем перебежать дорогу, даже не оглянувшись, так как вы чувствовали себя в полной безопасности, но это может быть опасно Если вы находились где-то посередине, мы, возможно, можем посмотреть в обе стороны, подождать, пока переходить дорогу будет безопасно, а затем перейти

Драйв – мы опираемся на предыдущее обсуждение и на то, как эта система влияет на нас сегодня. Если у нас не хватает энергии, мы, возможно, не сможем выйти из дома даже для того, чтобы купить что-нибудь для своих шкафов. Если у нас очень высокие показатели, мы, возможно, пошли в супермаркет, набрали кучу продуктов и обнаружили, что в шкафах не все поместится Если мы находимся где-то посередине, у нас может быть хорошо укомплектованный шкаф, полный полезных вещей

Связь – мы имеем в виду предыдущее обсуждение и то, как эта система влияет на нас сегодня. Если у нас очень низкий уровень связи, мы, возможно, даже не придем на эту встречу с друзьями Если у нас очень высокий уровень общения, мы можем стать душой компании, танцуя на столах во время простой дружеской встречи за чашкой кофе. Если мы находимся где-то в середине шкалы, мы можем встретиться, чтобы спокойно выпить кофе и поболтать с несколькими близкими друзьями.

Здесь можно сделать перерыв или когда это будет более уместно.

Мы выполняем упражнение по осознанности, чтобы проиллюстрировать наблюдение за внутренними переживаниями – см. приложение С.1. Мы представляем карту, например: “Карта предназначена для того, чтобы помочь изучить ваши внутренние состояния и описать наше настроение, состояние тела, мысли и поведение, когда мы находимся в разных точках скользящей шкалы для каждого состояния. Это всего лишь один из способов показать наши внутренние состояния и то, как они соотносятся с внешним опытом, таким образом, чтобы мы могли взглянуть на них с другой стороны. Мы можем подойти к этому творчески и изменить это по мере продвижения вперед. Мы выделили три области внутренних состояний, но вы можете изменить их, чтобы описать, что вы думаете по этому поводу. Вот несколько примеров того, как мы могли бы это заполнить: названия стрелок, различие между телом и разумом, если это полезно.  
Мы подчеркиваем, что люди могут творчески подходить к заполнению своей карты, например: “И вот у нас есть версия, в которой используются картинки. Иногда мы обнаруживаем, что наклеивание картинок или рисование символов - это хороший способ описать свой опыт.  
  
Мы объясняем групповое упражнение по составлению карты, например, "Давайте попробуем составить карту вместе". Мы выкладываем большую версию карты и раздаем фотографии, рисунки, надписи, ручки, стикеры и т.д. При необходимости мы разделяемся на две меньшие группы. Цель упражнения - дать людям возможность ознакомиться с Картой. Участникам предлагается попробовать заполнить Карту, и мы обсуждаем это по ходу дела, чтобы люди могли поделиться идеями и задать вопросы. Этот слайд может послужить полезным напоминанием. Ведущие используют свои собственные примеры, чтобы продемонстрировать, как поместить внутренний опыт в определенную область и где он будет находиться (для них) на скользящей шкале. Приветствуется обсуждение. Учитываются индивидуальность и универсальность. Контекст также является общей темой обсуждений. Мы завершаем сессию. Мы рекомендуем участникам попробовать заполнить свою карту перед заключительной сессией. Мы говорим людям, что не будем требовать, чтобы они показывали другим свою карту, но будем рады, если они пожелают, на заключительном занятии. Мы просим задавать вопросы или оставлять отзывы. Мы благодарим всех вас за то, что пришли и приняли участие. Напоминаем, где и когда будет проходить сессия 2.

Цель второго занятия 1. Познакомить с концепцией ценностей. 2. Способствовать обсуждению ценностей и размышлениям о полноценной жизни. 3. Описывать, демонстрировать и практиковать использование Руководства, устанавливая связи между вышеуказанными концепциями. 4. Ключевые процессы действий: ценности, совершенные действия Приветственные знаки Kit проектор , ноутбук (с презентацией в powerpoint) сценарий ведущего , заполненные формы заявок , пакеты с раздаточными материалами, слайды , запасные формы заявок , флип-чарт и ручки для заметок , цветные карандаши, карточки с ценностями , лист ценностей, сахар, чай, кофе, печенье, термос для горячей воды

Добро пожаловать! “Сегодня сессия 2 из 3. На сессии 1 мы сосредоточились на карте, на этой сессии мы представим остальную часть пакета”. Мы также даем возможность высказать краткие комментарии и задать вопросы после предыдущей сессии, но заявляем, что на сессии 3 для этого будет больше времени. Мы даем краткий обзор этой сессии. Напоминаем, что у нас есть план сессии, но он предназначен для обсуждения. Мы подчеркиваем, что фасилитаторы будут структурировать сессию и представят некоторые концепции, но основной упор делается на использование опыта и экспертных знаний каждого члена группы. Мы напоминаем людям, что в прошлый раз мы обсуждали некоторые вопросы, которые следует учитывать, чтобы максимально использовать эти занятия, и спрашиваем: “Есть ли у кого-нибудь еще что-нибудь, что он хотел бы добавить к этому?” Вот наши примеры:

Способствовать

Выключить мобильные телефоны

Уважение

Конфиденциальность

Возможность высказаться

Задавать вопросы

Развлекайся!

Мы вводим понятие ценностей и начинаем излагать идеи о том, как ценности соотносятся с внутренним опытом. Например: “Итак, у нас есть наша карта. У нас есть определенный набор внутренних систем, которые помогают нам ориентироваться в мире, но иногда они не так уж полезны! И у нас есть несколько идей, как справиться с этой внутренней ситуацией, например... (примеры навыков преодоления из занятия

1). Например: “У нас есть карта, но куда мы идем? Что помогает нам решить, что мы будем делать в жизни?” “У всех нас есть вещи, которые важны для нас, иногда мы теряем с ними связь, но они по-прежнему важны для нас. Мы можем назвать это “ценностями” Ценностью может быть физическая форма и здоровье, изучение нового, хорошие отношения с другом....” Ценность описывает то, что, по нашему мнению, важно лично для нас. У каждого из нас есть уникальный набор ценностей, которые определяют направление нашей жизни. Мы наиболее вовлечены в жизнь, когда можем вести себя так, чтобы это соответствовало нашим ценностям.” Мы выполняем упражнение индивидуально, чтобы помочь людям задуматься об их собственных ценностях – сценарий смотрите в приложении С.2, а рабочий лист - в приложении D.1.

Фасилитаторы тоже выполняют упражнение! Например: "Давайте выполним упражнение и подумаем о том, что для нас важно. Мы осознаем, что наши ценности очень важны для нас, и поэтому, если вы не хотите делиться своими ценностями с группой, это нормально. Это упражнение предназначено для того, чтобы в непринужденной обстановке определить, что для нас важно”. – смотрите в приложении сценарий и в приложении к протоколу. Мы поощряем обсуждение ценностей с использованием наблюдений участников за ходом упражнения и, если они готовы поделиться ими, примеров их ценностей. Фасилитаторы демонстрируют готовность, делясь своими собственными ценностями и увязывая их с внутренним опытом. Затем мы подводим итоги обсуждения, обращая внимание на выбор, цели, целенаправленные действия, препятствия и обходные пути. Мы подчеркиваем важность выбора в ценностях; Выбор делать что-то в соответствии с нашими ценностями или выбор избегать страданий, например, откладывать отпуск из-за боязни заболеть. Выбор в пользу одной ценности и отказ от другой, например, отказ от работы, чтобы заботиться о любимом человеке. “Мы делаем выбор в пользу того, чтобы действовать в соответствии со своими ценностями, иногда ставя одну ценность выше другой, иногда выбирая поведение, которое уводит нас от ценностей”.

Мы подчеркиваем разницу между ценностями и целями. Ценность - это направление, в котором мы хотим двигаться, а цели - ориентиры на пути. “Постановка и достижение личных целей важны, но ценности определяют наш выбор целей. Цели - это конкретные вещи, которых вы либо достигаете, либо не достигаете, в то время как мы всегда можем двигаться к ценностям" Забавный пример: “Если ваша ценность - быть в форме, и однажды вы отправляетесь на пробежку, вы покончили с этой ценностью, поставили галочку "быть в форме"? Нет, конечно, нет, вы должны продолжать идти вперед, продолжать делать что-то в направлении вашей ценности”. … Мы выделяем целенаправленные действия; например, выполнение деятельности, которая соответствует какой-либо ценности: “Целенаправленные действия - это осмысленные модели поведения, то, что мы делаем, является шагом к нашим ценностям”. Мы выделяем препятствия и способы их устранения: “Иногда нам что-то мешает, например, не хватает времени на посещение тренажерного зала, но иногда мы можем обойти эти препятствия, выбрав другое занятие, которое остается в том же направлении, например, отправиться на короткую прогулку”. Иногда мы используем эту таблицу, чтобы разъяснить различие между целями, ценностями и совершенными действиями.

Мы представляем Руководство. Например: “Руководство - это способ осмыслить и зафиксировать наши собственные ценности и оценить, в какой степени мы живем в соответствии с тем, что важно. Мы можем поместить наши ценности в Руководство, чтобы описать, как мы действуем в соответствии с ними в настоящее время”. “Путеводитель имеет форму ряби. Когда мы бросаем камень в пруд, он вызывает рябь, и, подобно ряби, наши ценности непрерывны, им нет конца. Мы постоянно движемся к ним или удаляемся от них. Мы никогда не "достигнем" их; они всегда рядом." “Размещение ценности в центре шкалы означает, что в настоящее время мы не делаем ничего, что могло бы привести нас к достижению этой ценности. Когда все наши ценности находятся в центре, мы можем чувствовать себя застрявшими и ограниченными в своей жизни. Возможно, существуют препятствия для того, чтобы действовать в соответствии с определенной ценностью: обстоятельства, внутренний опыт или другая ценность.” “Действуя в соответствии с нашими ценностями, мы можем выйти из-под контроля и расширить вашу жизнь. Это сложный процесс, который можно выполнять шаг за шагом. Жизнь, соответствующая нашим ценностям, может помочь нам справиться с требованиями жизни.

Мы описываем примеры заполнения Руководства. Мы подчеркиваем, что люди могут творчески подходить к заполнению своей карты, например: “А вот у нас есть версия, в которой используются картинки. Иногда мы обнаруживаем, что наклеивание картинок или рисование символов - это хороший способ представления значений”. Мы объясняем групповое упражнение с гидом, например, "Давайте попробуем составить Руководство вместе". Мы выкладываем расширенную версию Руководства и фотографии, рисунки, слова, ручки, стикеры и т.д. При необходимости мы разделяемся на две небольшие группы. Цель упражнения - дать людям возможность ознакомиться с Руководством. Участникам предлагается попробовать заполнить Руководство, и мы обсуждаем это по ходу работы, чтобы они могли поделиться идеями и задать вопросы. Участники работают в составе одной или двух небольших групп, чтобы опробовать Руководство. Ведущие раздают по кругу колоду карточек с ценностями и просят людей выбрать три, они могут выбрать те, которые имеют для них значение, или просто наугад, если они чувствуют себя некомфортно. Вся группа (включая фасилитаторов) по очереди кладет по одной карточке на направляющую и обсуждает, где они ее разместили. Фасилитаторы используют свои собственные примеры , чтобы продемонстрировать размещение в соответствии со значениями.

Поддерживаем дискуссии!  
Мы описываем примеры заполнения Руководства. Мы подчеркиваем, что люди могут творчески подходить к заполнению своей карты, например: “А вот у нас есть версия, в которой используются картинки. Иногда мы обнаруживаем, что наклеивание картинок или рисование символов - это хороший способ представления значений”. Мы объясняем групповое упражнение с гидом, например, "Давайте попробуем составить Руководство вместе". Мы выкладываем расширенную версию Руководства и фотографии, рисунки, слова, ручки, стикеры и т.д. При необходимости мы разделяемся на две небольшие группы. Цель упражнения - дать людям возможность ознакомиться с Руководством. Участникам предлагается попробовать заполнить Руководство, и мы обсуждаем это по ходу работы, чтобы они могли поделиться идеями и задать вопросы. Участники работают в составе одной или двух небольших групп, чтобы опробовать Руководство. Ведущие раздают по кругу колоду карточек с ценностями и просят людей выбрать три, они могут выбрать те, которые имеют для них значение, или просто наугад, если они чувствуют себя некомфортно. Вся группа (включая фасилитаторов) по очереди кладет по одной карточке на направляющую и обсуждает, где они ее разместили. Фасилитаторы используют свои собственные примеры , чтобы продемонстрировать размещение в соответствии со значениями.

Приветствуем дискуссии.

Ближе к концу занятия мы кратко представляем Журнал путешествий, подчеркивая, что это просто книга с большим количеством мини-карт и мини-путеводителей, чтобы люди могли использовать повторное упражнение для размышления о своих внутренних состояниях и своих действиях в отношении ценностей в любой момент. Например: “Журнал путешествий похож на дневник, и его можно использовать в любое удобное для вас время - ежедневно, еженедельно, ежемесячно. В нем есть небольшая карта и путеводитель, а также страничка для заметок, где вы можете записывать все, что сочтете полезным, например, трудные или приятные ситуации, внутренние переживания и т.д. Мы приводим пример того, как заполнить путеводитель, и приветствуем предложения. Мы завершаем сессию. Мы рекомендуем людям попробовать заполнить свой путеводитель перед заключительной сессией. Мы сообщаем людям, что не будем требовать от них показывать другим свое руководство, но будем рады, если они пожелают, на заключительном занятии. Мы просим задавать вопросы или оставлять отзывы. Мы благодарим всех за то, что пришли и приняли участие. Мы напоминаем людям, где и когда будет проходить третье занятие.

Сессия третья

Цель 1. Возможность задать вопросы и обсудить, чтобы прояснить концепции, представленные на первых двух сессиях. 2. Размышление о том, что люди перенесли с собой от полюса к полюсу, и обмен опытом использования ресурса. 3. Акцент на опыте людей и их собственных способностях к развитию в условиях биполярного расстройства; поощрение к обмену знаниями и консультированию других. Набор приветственных знаков ноутбук с проектором (с презентацией в powerpoint) сценарий фасилитатора заполненные формы заявок пакеты от полюса к полюсу раздаточные материалы со слайдами флипчартами и ручками для заметок ручки , цветные карандаши , раздаточный материал для мероприятия "Хижина" Буклет "Хижина" молоко, сахар, чай, кофе, печенье термос для горячей воды

Добро пожаловать! Мы даем краткий обзор этой сессии. Мы напоминаем людям, что у нас есть план сессии, но он предназначен в качестве основы для обсуждения. Мы подчеркиваем, что фасилитаторы будут структурировать сессию и представят некоторые концепции, но основной упор делается на использование опыта и экспертных знаний каждого члена группы. Мы напоминаем людям, что в прошлый раз мы обсуждали некоторые вопросы, которые следует учитывать, чтобы максимально использовать эти занятия, и спрашиваем: “Есть ли у кого-нибудь еще что-нибудь, что он хотел бы добавить к этому?”

Вот наши примеры:

Способствовать

Выключить мобильные телефоны

Уважение

Конфиденциальность

Возможность высказаться

Задавать вопросы

Развлекайся!  
  
Мы вводим раздел вопросов и ответов, чтобы дать людям возможность прояснить свое понимание идей и упражнений, которые мы рассмотрели на занятиях 1 и 2, а также высказать свое собственное мнение. Мы подчеркиваем, что речь идет об обмене идеями и знаниями. Если людям нужно напоминание, мы кратко опишем Карту. Это возможность для людей поделиться своими соображениями и альтернативами или обсудить свой опыт использования Карты. Если людям нужно напоминание, мы кратко опишем Руководство. Это возможность для людей высказать свои соображения и альтернативы или обсудить свой опыт использования Путеводителя. Мы обсуждаем использование Журнала путешествий. Мы поощряем рефлексивное обсуждение опыта записи.

Мы завершаем упражнение Хижина, используя метафору путешествия. Сценарий смотрите в приложении С.3. Мы просим людей подумать о ресурсах, которые можно было бы найти в гипотетической Хижине. Людям предлагается обмениваться идеями о том, что может им помочь “в их путешествии с биполярным расстройством”. Мы просим людей оставлять ссылки на ресурсы у фасилитаторов, чтобы мы могли разместить их в “Группе поддержки”. Мы раздаем копию того, что у нас есть на данный момент в группе поддержки "От полюса к полюсу". Мы рассматриваем наши цели в рамках "от полюса к полюсу" и просим людей подумать о процессе. Мы собираем отзывы и стараемся действовать в соответствии с ними.

Мы организуем рефлексивную дискуссию об опыте участников, полученном от Pole to Pole, и их дальнейших шагах. Для чего вы собираетесь использовать Pole to Pole? Как вы можете расширить свои знания о Pole to Pole? Мы поощряем активное участие. По возможности, мы предлагаем поддержать или облегчить дальнейшие мероприятия, предложенные группой. Мы завершаем сессию. Мы благодарим всех за участие.

В ходе путешествия  
Хижина

Хижина - это обычное убежище, которое можно найти в отдаленных горных районах Шотландии. Они остаются незапертыми и доступны для тех, кто хочет отдохнуть в длительном путешествии.



The Bothy, photograph of original painting by Mitchell

В книге "От полюса к полюсу" используется метафора путешествия (с биполярным расстройством). В ходе путешествия люди сталкиваются с различными проблемами и часто могут приобрести большой опыт жизни с биполярным расстройством. Могут быть трудные времена и страдания, препятствия, которые нужно преодолевать, а иногда и места, через которые люди предпочли бы не проходить. Но мы всегда в этом путешествии. В этом путешествии есть и другие люди, и у нас есть возможность поделиться опытом, чтобы поддержать друг друга.

На одной из наших первых сессий один из участников, Митчелл, тесно связался с этой метафорой и предложил концепцию, которая, по его мнению, помогла ему в его путешествии. Во время дискуссии о необходимости двигаться к ценностям, а не избегать неприятных душевных переживаний, он описал моменты, когда он действительно чувствовал себя бессильным противостоять миру или своему собственному опыту. Он говорил о том, что в такие моменты он находил метафорическое убежище и воображал пространство, в котором можно это сделать. Мы обсуждали эту концепцию в группе и размышляли о тех временах, когда движение к ценностям может казаться невозможным и мы можем попасть в ловушку неприятных душевных переживаний. Многие согласились с тем, что при биполярном расстройстве бывают моменты, когда люди могут сильно застрять в нежелательных психических переживаниях, и это действительно приводит к избеганию, отрыву от ценностей и дальнейшему загнанию в ловушку. То, что предлагал участник, было не столько “эмпирическим избеганием”, сколько сострадательной реакцией на то, что вы застряли в месте, где на самом деле не хотите находиться, но чувствуете себя бессильным сбежать. Концепция, которую он описал, заключалась в том, чтобы найти убежище и способы утешения для себя. Под руководством участников мы разработали идею Хижины: места отдыха и передышки, когда путешествие становится трудным. Мы говорили о том, что Хижина - это временная остановка в путешествии, место, где можно собрать ресурсы, подготовиться к следующей части путешествия и восстановить связь с ценностями. Мы описали это как метафорическое святилище, но где-то, где мы не можем оставаться вечно, потому что мы должны продолжать наше путешествие. В общежитии этикет предписывает, что нам не разрешается оставлять после себя мусор; его нужно выносить вместе с собой. Поэтому мы также включили эту концепцию в нашу расширенную метафору: когда мы готовы продолжить наше путешествие, мы должны взять с собой всю нашу боль и огорчения, потому что они наши собственные. Однако в Хижине нам разрешается оставлять комментарии в книге посетителей и предметы, которые могут быть полезны. Мы решили, что у Pole to Pole должен быть виртуальная хижина – хранилище знаний и ресурсов для путешествия с биполярным расстройством. На каждой группе мы просим участников добавить в репозиторий то, что они хотят: стихотворение, книгу, фильм, цитату, местный ресурс или простой совет. Мы делимся этим на последующих группах. В нашей метафоре люди с биполярным расстройством часто оказываются в одиночестве на своем пути, но всегда есть люди, которые прошли этот путь раньше, и другие, которые следуют за ними. В этом путешествии могут быть возможности поддержать друг друга  
  
Продолжая путешествие

Занятия по путешествиям

После того, как люди посетят три занятия, чтобы ознакомиться с основными концепциями Карты и путеводителя, мы планируем предложить дополнительные занятия в рамках постоянного подхода "От полюса к полюсу". Для этого существуют различные модели, и мы все еще работаем над этим аспектом! Некоторые предложения по содержанию этих сессий основаны на процедуре для начальных сессий.

Исправлены дополнительные сессии для всех.

Они проводятся в обычное время и в обычном месте, при этом люди, посещавшие группы, информируются о том, что они могут посещать их по очереди. Круг ведения является гибким, но, как правило, это форум, на котором люди могут задавать вопросы о подходе, высказывать свои собственные мнения и совместно искать новые знания и развивать свой опыт. Регулярность и постоянство.

* Открытый для всех.
* Может быть местом, где люди могут присоединиться.
* Люди не приходят.
* Небольшое количество участников на начальных занятиях затрудняет их проведение.
* Последующие занятия проводятся для определенных групп

Некоторые группы попросили, чтобы фасилитаторы позже связались со всеми, кто присутствовал на группе, и предложили организовать дополнительную встречу. Целью было бы пересмотреть основные концепции и посмотреть, как продвигаются дела у людей, или ввести новые рамки.

* Возможность поразмышлять о том, как проходили занятия от полюса к полюсу.
* Знакомство участников.
* Ответственность за организацию может лежать на фасилитаторах/NHS.
* Люди не всегда находят общий язык со всеми членами группы и могут не захотеть встречаться снова.

Фасилитаторы, предлагающие 10-минутные перерывы на регулярных собраниях местной группы поддержки

* Этот формат был предложен в качестве развития навыков небольшими шагами, проводя мини-занятия. Например, 10-минутные занятия по осознанности.
* Развивайте привычку и станьте частью рутины.
* Регулярный форум для представления новых концепций и разработки будущих мероприятий.
* Возможность для повторения и выработки идей.
* Фасилитатору NHS может быть сложно организовать регулярные короткие интервалы в рамках более длительного протокола.

Регулярные одиночные “закрепляющие” сессии для всех этих целей были бы аналогичны формату начальной сессии, но каждая из них была бы сосредоточена на определенной концепции или технике из ACT. Например, ценности можно было бы дополнительно изучить с помощью упражнения “Пассажиры в автобусе”. Они могут быть открыты для всех или ограничены для тех, кто уже посещал начальные занятия. Человек, который посещал занятия от полюса к полюсу и желает принять более активное участие, может поработать с фасилитаторами над разработкой нового занятия. В настоящее время мы разрабатываем сессию с одним из наших участников, который участвовал в индивидуальном выступлении и хотел донести концепцию, которая оказалась полезной на этих сессиях, для всех участников.

* Сессия включает в себя видеозапись, в которой участник описывает концепцию и упражнения, чтобы донести ее до других.
* Гибкость и возможность относительно легко планировать время. Возможность обмениваться идеями между разными группами.
* Оставляет простор для разработки новых сессий.
* Предоставляет возможности для создания различных сессий в соответствии с потребностями людей.
* Можно забыть или отложить. Или более творчески подойти …
* Организация мероприятий, в том числе в области искусства и кино, или мероприятий, которые раскрывают эмоции, таких как прогулка у костра, занятия йогой или мастер-классы.

Иногда это может быть доступно на месте, например, организация для нескольких членов местной группы поддержки и сотрудников Национальной службы здравоохранения посещения местного курса "Введение в осознанность". Недавно один из участников предложил создать книжную группу, которая обсуждала бы книги, посвященные проблемам, связанным с биполярным расстройством.

* Можно установить связи с другими полезными организациями.
* Упор делается на жизнь в соответствии с ценностями, а не на болезни.
* Может быть дорогостоящим.
* Не обязательно рассматривается как часть роли Национальной службы здравоохранения

Список литературы:  


Приложение  
Часто задаваемые вопросы Могут ли участвовать другие люди? Да! Друзья, опекуны, члены семьи и медицинские работники - все они могут присутствовать вместе с человеком, которого они поддерживают, или самостоятельно. Мы призываем людей посещать занятия вместе. Откуда взялась идея "От полюса к полюсу"? "От полюса к полюсу" - это проект, разработанный биполярной группой Fife и Национальной службой здравоохранения Fife. Мы поговорили с людьми с биполярным расстройством и их семьями и выяснили, что люди хотели бы иметь возможность поделиться своим личным опытом жизни с биполярными расстройствами с важными людьми в их жизни. От полюса к полюсу, больница Стратеден, Купар, KY15, 5RR Телефон: 01334 696336 Электронная почта: fife-uhb.PoletoPole@nhs.net

Биполярная группа Fife собирается каждый 2-й вторник месяца в Керколди, и мы приглашаем вас принять в ней участие. Для получения дополнительной информации о Биполярная группа Fife: От полюса к полюсу Ресурс для изучения и общения в условиях биполярного расстройства Для людей с биполярным расстройством и тех, кто их поддерживает Мы создали ресурс для поддержки люди могут изучать и делиться своим опытом, а также проводить тренинги, чтобы показать людям, как пользоваться ресурсом. Кто такие Fife Bipolar Group? Fife Bipolar Group - это добровольная организация, члены которой имеют жизненный опыт, связанный с биполярным расстройством. Собрание группы проводится ежемесячно, и на нем могут присутствовать все желающие. Дополнительную информацию смотрите на обороте. Электронная почта: fifebipolar@gmail.com Веб-сайт: www. fifebipolargroup.org Если вам требуется эта информация на другом языке или в другом формате (например, шрифт Брайля, крупный шрифт, аудио), пожалуйста, свяжитесь с Отделом по вопросам равенства и многообразия по адресу: fife-UHB.Программа "Равенство и разнообразие" в сети nhs или по телефону 01383 565142 . Данная брошюра будет рассмотрена 12.01.2014 . Версия 5 от 21/11/2015

От полюса к полюсу Набор ресурсов Сеансы От полюса к полюсу - это подход для людей с биполярным расстройством и тех, кто их поддерживает, таких как друзья, семья или опекуны. Он направлен на изучение опыта преодоления биполярного расстройства и общение с важными людьми в вашей жизни. Каждый участник программы "От полюса к полюсу" получает информационный пакет на бумажном носителе, который содержит: Программа "От полюса к полюсу" распространяется по всему миру и состоит из трех сессий, которые рассчитаны на один или два месяца. Вам будет предоставлена информация и возможность принять участие в групповых обсуждениях и мероприятиях.

Программа "От полюса к полюсу" состоит из трех учебных занятий, и вам будет предоставлен набор ресурсов "От полюса к полюсу". Занятие 1... посвящено объяснению идей, лежащих в основе карты. Мы покажем вам, как пользоваться картой.

Карта Это ресурс для изучения того, как мы себя чувствуем в различных ситуациях и в разных состояниях настроения. Руководство Это ресурс для определения того, что для нас важно. Это также определяет направление нашего движения в будущем.

Сессия 2... объясняет идею "ценностей" - вещей, которые важны для нас. Мы покажем вам, как пользоваться руководством.

Сессия 3... является гибкой. Мы подводим итоги двух предыдущих сессий. У вас есть время обсудить, как вы использовали Pole to Pole, и поделиться своими взглядами на то, как хорошо жить с биполярным расстройством.

Как принять участие?

Чтобы узнать больше о Pole to Pole или забронировать место на курсе, пожалуйста, свяжитесь с нами - подробности указаны на обратной стороне этой брошюры.

Журнал путешествий, содержащий уменьшенные версии карты и путеводителя, позволяющий отслеживать наше настроение и ценности с течением времени.

Постоянные занятия по поддержке… проводятся раз в месяц в Керколди. Они проводятся биполярной группой Fife и открыты для всех, кто ранее посещал Pole to Pole, и кто желает получить постоянную поддержку в использовании Pole to Pole. Мы организуем встречу с вами перед началом курса, чтобы представиться и предоставить вам дополнительную информацию. Маршрут Краткий справочник, который поможет нам вспомнить, чему мы научились на занятиях. На обратной стороне этой брошюры вы найдете их веб-сайт, где вы можете найти даты проведения встреч.

Ресурс для изучения и коммуникации в условиях биполярного расстройства

Информация для медицинских работников, что такое "от полюса к полюсу"? «От полюса к полюсу» - это инновационный подход для людей с биполярным расстройством и тех, кто их поддерживает. Он был разработан совместно биполярной группой Fife и Национальной службой здравоохранения Fife. Лица, участвующие в этом подходе, получают набор ресурсов "От полюса к полюсу" и посещают три интерактивных тренинга. Цель "от полюса к полюсу" - поддержать осознанное принятие переживаний, связанных с эмоциональными состояниями, и облегчить обсуждение этих переживаний. Подход основан на терапии принятия и приверженности (ACT), которая фокусируется на осознанности, принятии и жизни, основанной на ценностях. Руководство Терапия принятия и ответственности - это психологическое вмешательство, которое фокусируется на жизни, основанной на ценностях, принятии и осознанности. Она основана на предпосылке, что психологические страдания являются неотъемлемым аспектом человеческого существования и возникают, отчасти, из-за того, что люди пытаются избежать этих нежелательных мыслей и чувств. ACT учит нас осознавать и принимать эти внутренние переживания, одновременно выявляя и преследуя ценность Путешествия и их значение в нашей жизни.

Набор ресурсов

Каждый, кто посещает "от полюса к полюсу", получает бумажный набор ресурсов, содержащий: Карту: материал, позволяющий узнать, как мы себя чувствуем в различных ситуациях и в различных состояниях настроения.

Руководство это материал, позволяющий определить, что для нас важно. Это также поможет нам ориентироваться в путешествиях в будущем.

Буклет «Журнал путешествий», содержащий уменьшенные версии карты и путеводителя, а также места для заметок.

Журнал путешествий Краткий справочный буклет, который поможет напомнить слушателям о том, чему они научились на занятиях.  
  
Сессии "От полюса к полюсу" состоят из трех сессий продолжительностью 2 часа каждая. Предоставляется информация, проводятся групповые обсуждения и занятия.

Сессия 1... посвящена ознакомлению с концепциями, лежащими в основе карты. Мы демонстрируем, как пользоваться картой. Сессия 2... предполагает обсуждение идеи "ценностей": вещей, которые важны для нас. Мы демонстрируем, как пользоваться руководством. Сессия 3... является гибкой. Здесь дается краткое изложение двух предыдущих сессий, и у участников есть возможность обсудить, как они использовали метод "от полюса к полюсу", и свои собственные взгляды на то, как хорошо жить с биполярным расстройством. Текущие сессии поддержки… проводятся совместно биполярной группой Fife и Национальной службой здравоохранения Fife.

Информационные сессии для медицинских работников В дополнение к сессиям, направленным на ознакомление с пакетом и оказание помощи участникам в использовании ресурса, мы также проводим информационные сессии для медицинских работников. Эти занятия длятся около часа и будут посвящены основной теории, лежащей в основе подхода, и тому, как вы можете помочь людям, с которыми работаете, использовать его от полюса к полюсу. Нам также будет интересен ваш собственный опыт, мнения и идеи. Мы будем рады прийти и пообщаться со всей вашей командой в удобное для вас время и в подходящем месте.

Часто задаваемые вопросы

Как обращаться от полюса к полюсу? Пожалуйста, заполните нашу форму заявки. Эта форма предназначена для всех, кто хочет принять участие в программе "От полюса к полюсу", включая людей с биполярным расстройством, их друзей/семью, опекунов и медицинских работников. Чтобы заполнить форму, свяжитесь с нами по указанным ниже реквизитам. После получения заявки мы напрямую связываемся с потенциальными участниками, чтобы договориться с ними о встрече. Это дает нам возможность предоставить больше информации о программе Pole to Pole и оценить, подходит ли она. Кто такие Биполярная группа Fife? Биполярная группа Файф - это добровольная организация, состоящая из членов, страдающих биполярным расстройством. Их группа собирается каждый 2-й вторник месяца в Керколди, и приглашаются все желающие. Для получения дополнительной информации, пожалуйста, обращайтесь по адресу: fifebipolar@gmail.com или посетите веб-сайт <url>. fifebipolargroup.org . Как я могу узнать больше? Если вы хотите узнать больше о программе "От полюса к полюсу", забронировать место на курсах или посетить информационную сессию медицинских работников, пожалуйста, свяжитесь с нами: "От полюса к полюсу" Отделение психологии Больница Cupar

Fife

KY15 5RR

01334 696336

[fife-uhb.PoletoPole@nhs.net](mailto:fife-uhb.PoletoPole@nhs.net)

Пожалуйста, заполните следующие вопросы и вернитесь по адресу, указанному в конце этой формы. Укажите причину вашего посещения (пожалуйста, обведите кружком) …

У меня диагностировано биполярное расстройство.

Я испытываю сильные перепады настроения, но у меня нет официального диагноза биполярного расстройства.

Я поддерживаю людей с биполярным расстройством или экстремально высоким / низким настроением.

Я их…

Супруг Партнер Парень/Девушка Брат/сестра Родитель Сын/дочь Другая семья (пожалуйста, укажите)… Друг… Коллега

Я поддерживаю людей с биполярным расстройством или крайне высоким / подавленным настроением в профессиональном /добровольческом качестве.

Я их партнер… Психиатрическая медсестра Врач общей практики Психиатр Сотрудник службы поддержки Друг Другое лицо (укажите, пожалуйста)…

Где вы услышали о "От полюса к полюсу"?

О вас…

Ваше имя…

Ваш адрес …

Почтовый индекс …

Номер вашего домашнего телефона …

Номер Вашего мобильного телефона …

Адрес Вашей электронной почты…

Как бы вы предпочли, чтобы с вами связались? …

Ваш лечащий врач…

Имя лечащего врача

Адрес лечащего врача…

Почтовый индекс…

Номер телефона врача общей практики…

В экстренных случаях обращайтесь … Имя Номер телефона… Дополнительная информация …

Пожалуйста, ОТМЕТЬТЕ время, в которое вы обычно будете доступны. Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

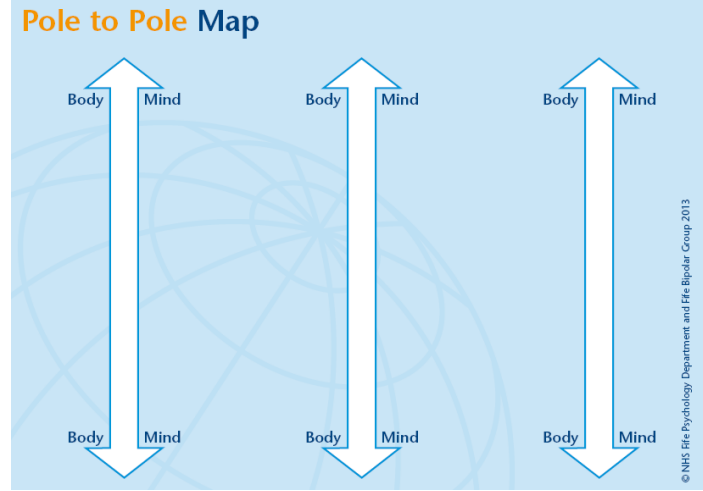
Есть ли у вас какие-либо проблемы при посещении групп, о которых было бы полезно знать фасилитаторам? Потребуется ли вам какая-либо конкретная помощь?

Информирование других людей… Есть ли у вас еще кто-нибудь из знакомых, кому, по вашему мнению, было бы интересно узнать больше о Pole to Pole? Есть ли у вас член семьи, партнер, друг или медицинский работник, которым, по вашему мнению, было бы полезно пройти курс Pole to Pole? Это может быть кто-то, кто поддерживает вас, или кто-то, кто сам нуждается в поддержке. Если да, мы бы рекомендовали вам рассказать им о Pole to Pole. Пожалуйста, сообщите наши данные и попросите их связаться с нами. Мы вышлем им информацию о том, как принять участие в Pole to Pole. Вышеуказанная информация будет надежно храниться в отделе психологии Национальной службы здравоохранения Fife. NHS Fife будет хранить вышеуказанную информацию в строжайшей тайне и уничтожит ее по истечении шести лет. NHS Fife не будет передавать эту информацию третьим лицам, за исключением случаев, когда вы дали на это разрешение. "От полюса к полюсу" сотрудничает с биполярной группой Fife, и они хотели бы иметь возможность отправлять вам обновленную информацию о биполярной группе Fife и их встречах. Подробная информация не будет использована для каких-либо других целей. Хотите ли вы, чтобы контактная информация (т.е. имя, адрес, электронная почта), которую вы указали в этой форме, была передана в компанию Fife Bipolar Группа? Пожалуйста, обведите круг: да нет

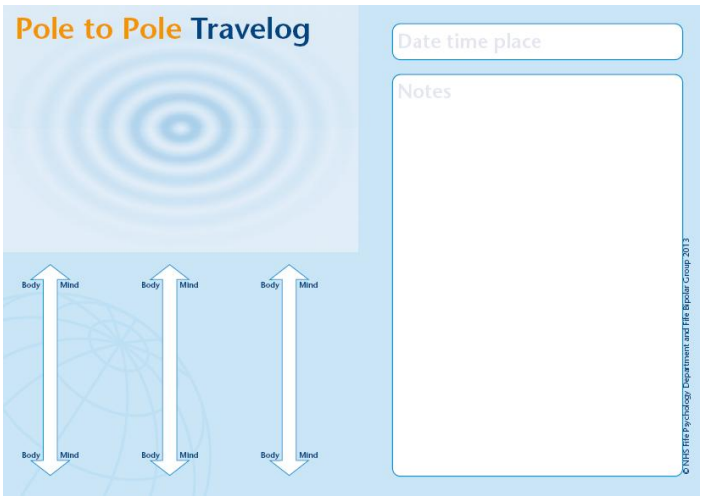
Я прочитал и понял приведенную выше информацию. Пожалуйста, свяжитесь со мной, чтобы обсудить мое участие и предоставить дополнительную информацию о Pole to Pole.

Подпись: … ...Дата: …

Мы с нетерпением ждем встречи с вами!



Тело/Разум



Дневник путешествий

«Изюмная медитация»

Раздайте сладости, фрукты или изюм

“Возможно, вы понимаете, что такое медитация. Часто занятия по осознанности начинаются с того, что нужно быть спокойным и умиротворенной, поэтому мы хотели бы провести упражнение по осознанности, которое покажет, что вы можете быть осознанными, используя все пять чувств, оставаясь при этом активными”.

“Мы собираемся попробовать присутствовать при этом, замечая то, что проявляется в наших чувствах. Некоторые из нас ели сладости или печенье, все вы ели сладкое, когда впервые пришли на сегодняшнее занятие.

Теперь у нас будет еще одна конфета / печенье / фрукты, но на этот раз мы будем осознанны”.

“Итак, каждый берет конфету, шоколад или виноград, и мы собираемся обратить внимание на то, как она выглядит на ощупь, на какой звук похожа, когда ее открываешь, как пахнет из упаковки и каков ее вкус, когда ее ешь ”. “Прежде всего, нам нужно обратить внимание на это. Какого цвета обертка? На что похож этот аромат? Как он пахнет? Чувствуете ли вы запах шоколада сквозь обертку?” пауза “Теперь мы собираемся развернуть конфету. На что похож звук, когда вы это делаете? Как она пахнет? Что ощущают ваши руки и мышцы, когда вы ее разворачиваете? Что вы при этом чувствуете?

пауза

“Обратите внимание на то, что приходит вам в голову. Не блуждали ли ваши мысли где-то еще? Например, "Я не знаю, почему я собираюсь это есть, я даже шоколад не люблю" или "Я люблю виноград, почему бы мне не съесть побольше фруктов?" Не имеет значения, что у вас возникают такие мысли. Осторожно верните свое внимание к сладкому.”

Пауза

“Теперь, достав шоколад из обертки, почувствуйте, как он начинает таять у вас в руке. Каково это - ощущать его на своей коже? Что вы при этом чувствуете? “

пауза

“Теперь, если хотите, положите шоколад в рот, но прежде чем жевать, обратите внимание на его вкус, реакцию вашего организма на него, запах и ощущения”. ”Съешьте его!"

“Обратите внимание на то, как ощущаются ваши челюсти и мышцы, когда вы его едите. Как оно тает во рту. Каково оно на вкус. Как звучит, когда его жуешь”. “Проглоти это!” “Каково оно проходит через горло?” “Что ты чувствуешь теперь, когда съел свою конфету?” - А как это соотносится с тем, чтобы просто съесть его в самом начале?

пауза

Пригласите к обсуждению.

СЦЕНАРИЙ: Ценности “Итак, чтобы узнать больше о том, что мы подразумеваем под ценностями, мы проведем небольшое занятие”.

Раздайте лист с описанием ценностей.

“Что бы вы хотели, чтобы автобиография рассказала о том, кем вы были, и о вашей жизни?”

“Мы могли бы представить, что в будущем все будет именно так, и кто-нибудь напишет книгу о нашей жизни. (Спросите, помнят ли люди телепрограмму "Это твоя жизнь". Мы собираемся отметить некоторые моменты, которые мы хотели бы включить в эту книгу. Например, что мы за люди, что нас интересует и что для нас важно. Необязательно описывать, какова наша жизнь сейчас, мы хотим подумать о том, что бы мы хотели, чтобы книга рассказала о нас, если бы она была посвящена нашей прошлой жизни.”

“Нам понадобится 10 минут, чтобы обдумать это и записать несколько идей. Это не обязательно должна быть готовая копия, вы можете взять ее домой и обдумать". "После того, как мы запишем несколько идей, мы поговорим об этом подробнее". 10 МИНУТ или больше (пока люди не начнут поднимать глаза или общаться в чате) Пригласите к обсуждению. “Что люди заметили в процессе размышлений о том, что важно?” “Каково было записывать это?” “Какие вещи люди записывали?” (Если людям удобно делиться). Ведущие приводят несколько примеров. Привлекайте внимание к выбору, разнице между ценностью и целью, целенаправленным действиям, препятствиям и обходным путям.

СЦЕНАРИЙ: Хижина.

“ Хижина - это обычное убежище, которое можно найти в отдаленных районах Британии, особенно в горах Шотландии. Они остаются незапертыми, и люди, желающие отдохнуть в долгом путешествии, могут пользоваться ими бесплатно. Это можно использовать как метафору того, как мы ориентируемся в своем собственном внутреннем пространстве. Бывают моменты, когда мы чувствуем усталость и хотим немного отдохнуть. Это нормально, нам не нужно бороться с желанием укрыться в своем доме. Мы можем использовать это место как убежище, чтобы зарядиться энергией до тех пор, пока не почувствуем, что снова готовы двигаться в путь”.

“Сейчас мы выполним упражнение с управляемыми образами, чтобы создать свое собственное убежище - место отдыха в нашем сознании. Это упражнение сосредоточено на вашем ментальном "я". Тем не менее, пусть это будет целостный опыт (для ума, тела, духа). Это включает в себя мысленные образы и использование воображения. Некоторым людям это дается легко, в то время как другим требуется больше практики. Благодаря практике образы станут более четкими и их будет легче воспринимать. Читайте медленно, делая паузы "Давайте начнем с того, что сядем в расслабленную позу и сделаем несколько глубоких вдохов. Мы начнем визуализировать пространство, в котором вы сможете обрести покой. Это новое место, где вы никогда не были. Хотя другие могут посещать подобное место, это ваше уникальное место. Представьте, что вы идете по тропинке среди деревьев. Опавшие листья и разноцветный мох устилают дорожку. Под ногами ощущается мягкость. Сквозь деревья светит солнце и дует прохладный ветерок. Вы вдыхаете свежий воздух, и он наполняет ваши легкие. Вы выдыхаете и ощущаете спокойствие. По мере того, как вы медленно продвигаетесь вперед, вы начинаете чувствовать себя все более расслабленным. Вы слышите, как ветер шелестит в листве и деревья мягко покачиваются.” “Когда деревья начинают редеть, вы оказываетесь на поляне. Представьте, что вы выходите на эту поляну и перед вами открывается прекрасный пейзаж. Вдали вы можете смутно различить горы, ручьи и водопады. Множество различных цветов в естественных оттенках. Тропинка исчезает, и вы свободно идете по поросшему вереском склону холма. Вы видите старинное здание. Вы чувствуете приятную усталость и тяжесть в теле после долгого путешествия и понимаете, что это здание - убежище исследователя. Оно выглядит теплым и манящим. Вы хотите войти и отдохнуть там некоторое время. Это святилище. Когда вы входите в комнату, вы полностью погружаетесь в пространство. Вы оглядываетесь по сторонам и замечаете каждую деталь. Представьте, что вы исследуете свою комнату. Что вы видите? Сколько в ней комнат? Какая здесь мебель? Есть ли удобные сиденья? Представьте себе цвета, формы, предметы. Здесь светло или темно? Представьте все те прекрасные вещи, которые составляют ваше убежище. Ваше тело ощущает тепло и расслабленность. В вашей спальне почти тихо; это мирное уединение. Раздается несколько слабых и нежных звуков. Какие успокаивающие звуки вы слышите? Потрескивание камина? Пение птиц за окном? Покачивание деревьев? Как здание тихо поскрипывает на ветру? Ваши шаги, когда вы ходите по комнате? Чем вы пахнете? Колотая древесина? Сосна? Аромат сладких цветов, доносящийся снаружи?” “Позвольте этому пространству выйти за рамки того, что вы изначально заметили. Дайте волю своему воображению. Наполните свое пространство всем, что создает умиротворение и уют”. “Сейчас мы собираемся покинуть заведение. Вы можете возвращаться в это место в любое время, когда захотите, и на столько, сколько захотите. Когда вы будете готовы покинуть заведение и снова отправиться в мир, представьте, что чувствуете себя отдохнувшим. Откройте дверь, выйдите на солнечный свет и почувствуйте, как легкий ветерок овевает ваше лицо. Когда вы будете готовы, откройте глаза и снова сосредоточьтесь на комнате.

Пригласите к обсуждению

“Ваш взгляд на жизнь уникален и индивидуален. Он во многом будет отражать то, кем вы являетесь как личность. Продолжая практиковать это упражнение, вы сможете возвращаться в одно и то же убежище снова и снова, зная, что каждый раз оно может немного отличаться, и каждый раз вы можете замечать что-то, чего раньше там не было. Возможно, это место покажется вам подходящим для расслабления или обретения прозрения. Идите туда, где вам кажется правильным в данный момент”. Перекиньте мостик из воображаемого убежища в метафорическое хранилище “Еще одна банальная метафора, возникшая на предыдущих группах, связана с банным этикетом. Существует правило, согласно которому нельзя оставлять мусор в бане; вы можете оставлять только то, что может пригодиться другим, кто придет после вас. Это связано с идеей о том, что вы должны нести нежелательные эмоции и воспоминания с собой в путешествие, но вы также можете помогать другим, оставляя полезные ресурсы. Это может быть обмен опытом, предложение советов или рекомендация ресурсов, которые вы считаете полезными. Мы разработали хранилище ресурсов под названием Хижина и хотели бы посвятить оставшуюся часть сессии обсуждению этого вопроса”.