

Svojpomocná skupina – SÚCIT SO SEBOU

Dĺžka programu: podľa potreby

Stretnutie: 1x mesačne, max. počet 14 osôb

Realizácia: osobne, alebo online cez aplikáciu ZOOM

(Individuálna konzultácia, tematický webinár)

Ponuka podpornej svojpomocnej skupiny pre všetkých, ktorí sa chcú učiť zdieľaním v skupine a trénovať súcitenie so sebou. Súcit je ako sval. Ak ho realizujeme, má liečivé účinky. Vedecké štúdie dokazujú, že dokáže ovplyvniť až na imunitu človeka.

Súcit je dôležitý oxitocínový prvok, ktorý nás ukotvuje, nabíja, dáva nám bezpečie. Oxytocín je hormón, ktorý naše telo potrebuje a súvisí s parasympatickým nervovým systémom. Potrebujeme mať v sebe stav utíšenia, sebaepochopenia, seba prijatia a učiť sa spracovávať pocit ohrozenia, hanbu, vinu, útočnú kritiku, preťaženie ...

Zvlášť pomáhajúca práca môže so sebou prinášať aj určité negatívne dopady. Nakoľko je v našej snahe porozumieť, vcítiť sa, súcitiť a pomôcť druhej osobe, istým spôsobom trpíme aj my.

Toto prežívanie môžeme označiť ako súcitnú únavu, alebo únavu z pomáhania. Je to taký stav napätia a ponorenia sa do traumatických udalostí človeka, ktorému pomáhame, až máme túžbu vyhýbať sa tomuto človeku, pripomienkam jeho traumy a v dôsledku čoho tiež u seba pozorujeme zníženú kapacitu a záujem o znášanie utrpenia ostatných (Figley, 2002).

Súcitná únava predstavuje určité pracovné riziko, čo znamená, že takmer u každého, kto poskytuje starostlivosť o svojich pacientov/klientov sa nakoniec vyvinú isté príznaky (v rôznom množstve a miere závažnosti).

Je dôležité sa naučiť rozpoznávať príznaky súcitnej únavy, aby sme vedeli vysvetliť, čo sa s nami deje, ak sa cítíme nešťastne alebo nespokojne a tiež aby sme si mohli vytvoriť systém varovania, že niečo treba zmeniť. Preto zdieľaním v skupine budeme mať príležitosť trénovať súcit k sebe samému a mapovať svoju únavu zo súcitenia s inými.