

Упражнение 5.5. Открита дискусия за психосоциалните промени

Обучителят предлага дискусия за психосоциалните промени при стареене, (самота, депресия, активност в обществото и смърт на роднини) с цел СХИУ да изброят решения за преодоляване на тези проблеми.

Следните въпроси и снимки са в подкрепа на това упражнение.

- Чувствате ли някаква промяна в настроението ви? А в начина по който разговаряте с другите? Сещате ли се за ситуации, в които сега сте по-щастливи от преди?
- Различни ли са сега вашите социални контакти (приятели, взаимоотношения, близки...)? Можете ли да опишете положителните емоции, когато сте с приятели или роднини?
- Искате ли да имате повече социални контакти? Какво можем да направим, за да ви предложим смислени преживявания и социални контакти?

Забележка: в упражнението няма правилни или грешни отговори. Не всеки преминава през негативни психологически промени. СХИУ говорят открито за своите мисли и чувства.

