

## **GRUPOS DE AJUDA PARES OUVINDO VOZES**

Ouvindo vozes é ouvir algo que as pessoas ao redor não conseguem. É uma experiência comum no ser humano - cerca de 75% da população já ouviu uma voz em alguma altura na sua vida. É comum ouvir vozes em locais de detenções.

Embora sejam chamados 'grupo de ajuda a pares de ouvintes de vozes' os grupos também providenciam ajuda a pessoas que têm experiências sensoriais, tais como visões, sabores, sentimentos ou cheiros que outras pessoas não têm.

Estas experiências podem ser positivas ou neutras, mas quando são difíceis podem provocar sentimentos de vergonha, impotência ou raiva.

Aqui temos algumas estratégias que poderá usar para te ajudar nos momentos difíceis - é provável que já estejas a fazer algumas destas coisas.

## **CALMANTE E SEGURO**

Quando as vozes são más, por vezes parece que as coisas nunca irão melhorar. Nestas alturas, ajuda encontrar uma forma de aguentar e tomar conta de ti. Estas estratégias ajudam-te a ultrapassar os piores momentos, até te sentires capaz de falar das experiências e encontrares forma de fazerem sentido.

- Orações & Mantras

- Visitar a Sala Sensorial
- Relaxamento: respirar fundo, ouvir música, meditar
- Relaxamento: respirar fundo, ouvir música, meditar
- Grounding: se estás a experienciar vozes ou visões, isto pode ajudar-te a usar os outros sentidos.

Algumas pessoas utiliza cheiros fortes ou agarrar um seixo ou um objecto familiar. O truque é focar nisso com toda a tua mente.

- Usar a escuta seletiva: alguns ouvintes de vozes, ouvem vozes tanto positivas como negativas ou em que as vozes dizem coisas úteis e inúteis, pois assim criam as habilidades de escuta seletiva, aprendendo a escolher o útil das vozes e ignorando o resto.

## **BLOQUEIO**

Por vezes, especialmente se as vozes forem desafiadoras ou irritantes, pode ser útil ter formas de bloqueá-las por um tempo. Isto pode dar algum alívio e ajudar-te a sentir o controlo. Contudo, o bloqueio raramente é útil se usado sozinho a longo prazo, tenta e pensa nisso como obter um pouco de descanso a curto prazo das vozes para que possas encontrar uma maneira de dar sentido a elas.

- Distracção : mantendo-se ocupado
- Visualização (imaginação): por exemplo, imaginando uma parede protetora à tua volta
- Medicação: medicação psiquiatra pode ajudar algumas pessoas a diminuir ou a bloquear as vozes

## **EXPRESSAR**

Vozes difíceis estão habitualmente ligadas à forma como nos sentimos. Por vezes pioram se estivermos zangados ou stressados. Outras vezes, as vozes por si só dizem coisas que parecem mal. se guardarmos estes sentimentos e não fizermos nada com eles, as vozes podem piorar. Expressando os (em segurança) pode ajudar a acalmar as vozes.

- Cantando
- Cozinhando
- Escrevendo
- Desenhando
- Alguma actividade física (Ginásio)
- Falando

## **DELEGAR**

Por vezes, quando as vozes se sentem poderosas, elas podem ter uma grande influência sobre o que dizes e sentes. Se as vozes forem úteis isso pode não ser problema. Contudo, se ouvies vozes que intimidam, autoritárias, ameaçadoras ou te zangue de outra maneira, é útil arranjar formas de retirar algum desse poder.

- Dizer 'Não' ou 'Ainda não': Independentemente do que as vozes dizem ser, lembra-te que tens o poder do eu próprio corpo. Ninguém tem o direito de dizer-te o que fazer

- Faz perguntas: Vozes nem sempre dizem a verdade. Se fores capaz, pode ser útil de questionar o que sabes sobre a voz que ouves, ou perguntar diretamente à voz
- Tornar-se Tradutor: vozes raramente dizem o que sentem - tenta estar aberto a um significado diferente e convencendo-as que o grupo Hearing Voices pode ajudar realmente
- Ouvir com bondade: pode ajudar ver as vozes como intimidadoras que já foram intimidadas - e ser gentil com elas, enquanto mantém a firmeza sobre o que vais fazer e o que não fazes. Isto pode realmente ajudar-te a sentir mais poder e controlo

## **O QUE UM GRUPO DE AJUDA AOS PARES?**

Grupos de ajuda aos pares são pequenos grupos de pessoas que se reúnem para partilhar e ouvirem as experiências de cada um. Estão seguros, incluídos e lugares sem julgamentos para explorar como é ouvir vozes. Por vezes ajuda, saber que não estamos sozinhos. Também gostamos de falar para saber lidar com as estratégias - o que ajuda a ti e aos outros com estas experiências.

As sessões de grupos são confidenciais. Isto significa que nada do que for partilhado entre o grupo será discutido fora deste, exceto se houver alguma preocupação imediata sobre a sua segurança ou a segurança de outros.

### **Contact**

JPons@mindincamden.org.uk

JFaulkner@mindincamden.org.uk <https://>

voicesunlocked.com

@MiCPrisons