

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

PRIROČNIK ZA VODJE

Mojca Zvezdana Dernovšek, Nataša Sedlar Kobe, Alenka Tančič Grum

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

PRIROČNIK ZA **VODJE**

Ljubljana, 2017

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

PRIROČNIK ZA VODJE

Avtorji:

Mojca Zvezdana Dernovšek, Nataša Sedlar Kobe, Alenka Tančič Grum

Jezikovni pregled:

Ivanka Huber

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Oblikovanje:

Arhilog d.o.o.: Primož Roškar, u.d.i.a., Vito Cof

Tisk:

Tisk Žnidarič d.o.o.

Naklada:

200

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2017

Brezplačen izvod.

Dokument je nastal v okviru projekta "Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.86(035)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

Spoprijemanje s stresom : priročnik za vodje / Mojca Zvezdana Dernovšek, Nataša Sedlar Kobe, Alenka Tančič Grum. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017

ISBN 978-961-7002-39-3

1. Sedlar, Nataša 2. Tančič Grum, Alenka

291391744

VSEBINA

KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK	5
1. SREČANJE: STRES IN TRAVMA	6
KAJ JE STRES?	11
KAJ JE TRAVMA?	13
BOJ ALI BEG	15
SIMPTOMI STRESA	17
SPROSTITVENA REAKCIJA	21
2. SREČANJE: DUŠEVNE IN TELESNE MOTNJE POVEZANE S STRESOM IN TRAVMO	26
POVEZANOST STRESNIH, ANKSIOZNIH IN DEPRESIVNIH MOTENJ	29
I. STRESNA REAKCIJA (AKUTNA) IN PRILAGODITVENA MOTNJA	29
II. SINDROM IZGOREVANJA	33
III. POSTTRAUMATSKA STRESNA MOTNJA	37
IV. DEPRESIJA	41
V. Z DOLGOTRAJNIM STRESOM POVEZANE TELESNE BOLEZNI	43
3. SREČANJE: ZAVEDANJE, PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE ČUSTEV	48
(NE)UGODEN ODZIV NA STRES IN TRAVMO	51
ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE STRESA	57
LASTEN VPLIV NA STRESORJE	59
4. SREČANJE: MOJI VIRI MOČI	66
I. PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE	69
II. OBVLADOVANJE ČUSTEV	73
III. OBVLADOVANJE MISLI	77
IV. SKRB ZA DOBRO PSIHOFIZIČNO KONDICIJO	79
V. MOJI STEBRI PODPORE, ZA KATERE SKRBIM	81
DODATEK: KAM ŠE PO POMOČ?	84

UVODNE BESEDE

V razvitem svetu se soočamo z epidemijo s stresom povezanih zdravstvenih težav. Stres prehitro označimo za negativnega in pri tem pozabimo na njegovo kompleksno naravo. O delovanju človekovih možganov in telesa še vedno vemo tako malo, da nas običajni odzivi plašijo. Danes znanje o duševnosti, delovanju možganov in povezavi s telesnimi funkcijami imenujemo "pismenost glede duševnega zdravja".

V psihiatrični ambulanti vsakodnevno srečujem ljudi, ki imajo raznovrstne težave. Posebej izstopa skupina ljudi, ki jim je stres zamajal ravnovesje. Ti ljudje bi ob ustreznem obvladovanju stresa imeli mnogo manj težav oziroma bi se jim lahko celo izognili.

Prepoznavanje in obvladovanje stresa v obliki psihoedukativnih delavnic se uvršča med dejavnosti promocije duševnega zdravja in preventive duševnih motenj ter preprečevanja s stresom povezanih telesnih bolezni. Naj bo soočanje s stresom in njegovo obvladovanje za vodje in udeležence delavnic izziv in spodbuda za iskanje preprostih načinov za izboljšanje zdravja, počutja in kakovosti življenja.

Mojca Zvezdana Dernovšek

Ljubljana, 2016

KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK

Besedilo priročnika sledi vsebini štirih srečanj delavnice. Na levi strani priročnika je besedilo, ki ga imajo na delovnih listih udeleženci. Na desni strani priročnika pa so navodila za izvedbo srečanj delavnice, namigi, priporočila, koristne informacije in prostor, kamor si zapišete za vas pomembne vsebine oziroma opombe.

3. srečanje: Zavedanje, prepoznavanje in obvladovanje čustev

SKORJA ČELNEGA REŽNJA

Posvetuje se s spomini, naučenimi vsebinami in izkušnjami. Včasih so rezultati tega posvetovanja dobri, včasih pa ne. Preplavljenost s čustvi ohromi nekatere logične načine razmišljanja in sklepanje zdrsne na »avtomatik« – na izkušnje, ki so dobrodu utrjene in naučene zgodaj v življenju. Logično mišljenje je počasno, avtomatsko pa je hitro.

Nadaljujmo s primerom »Zaspal/-a sem, zamujam službo.«

Povsem realna, čeprav neprijetna:

- Občutki krivde – pozabil/-a sem naviti uro.
- Opravičil/-a se bom, že iščem telefon.
- Jutri ne smem pozabiti.
- Zagotovo mi bodo oprostili.
- Prinesel/-a jim bom piškotke.

↓

1. Akcija za povrnitev ravnovesja.
2. Dobra izkušnja s samim sabo in neugodno okoliščino.
3. Drugič gre veliko lažje.

Precej nerealna in izjemno neugodna:

- Občutki krivde – nikoli ničesar ne naredim prav.
- Vedno razočaravam sodelavce.
- Zmeraj, ko mi gre dobro, se zafrknem.
- Ni mi pomoči.
- Sem povsem brezupen primer.
- Pokliči že in reci, da si pozabil/-a.
- Pa opraviči se.
- Upajmo, da bodo oprostili.
- Drugič se bolj potrudim.

↓

1. Najprej hudo nelagodje, ki traja in hromi možnosti za akcijo, ki bi povrnila ravnovesje.
2. Ponovitev nerealnih in izjemno neugodnih sklepov.
3. Krepitev nelagodja.
4. Nabiranje slabih izkušenj, ki vplivajo na razlage in odzive v naslednji situaciji.
5. Šele na koncu akcija – če je še kaj moči.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

PREPOZNAVANJE LASTNEGA ODZIVA

Razgovor in naloga

Predstavljajte si, da ste v neki stresni situaciji (na primer nekdo vas neupravičeno kritizira ali pa ste ravnokar izvedeli, da ne boste napredovali v službi, čeprav imate potrebne izkušnje in znanje za opravljanje te funkcije) in ob tem opazujte, kaj se dogaja z vami.

1. Stresna situacija: _____
2. Iz odziva "boj ali beg" je vidno, da je skorja čelnega režnja ocenila okoliščino za nevarno. Kako se je pri vas pokazal odziv "boj ali beg"?
 - a. Čustva: strah, jeza, tesnoba, bes, panika, groza ...
(obkrožite oziroma dopišite) _____
 - b. Telesni odziv: pot, razbijanje srca, tresenje rok, hitro dihanje ...
(obkrožite oziroma dopišite) _____
 - c. Vedenje: sem povišal/-a glas, odšel/-a iz prostora, vrgel/-a telefon dol, začel/-a jokati ...
(obkrožite oziroma dopišite) _____
3. Skorja čelnega režnja – kakšno razlago ste ustvarili? _____
4. Kolikokrat ste zakrožili med razlago, nelagodjem in zato odložili akcijo? _____
5. Kako ste bili zadovoljni z akcijo? _____

Trik, da posameznik ne pade v nekontrolirani vrtilinec čustev, je v tem, da se zaveda dogajanja – vseh možnih razlag, ki se jih lahko domislamo in zakaj so včasih tako nenavadne (možgani so zelo ustvarjalni), in da to razume ter sprejme, pospravi v predal in reagira logično.

Zavest o tem in dobre izkušnje s samim sabo nam dajejo občutek nadzora. Občutek nadzora pa vlija občutek varnosti in sproščenosti. Dobre izkušnje s samim sabo so vir samozavesti.

28

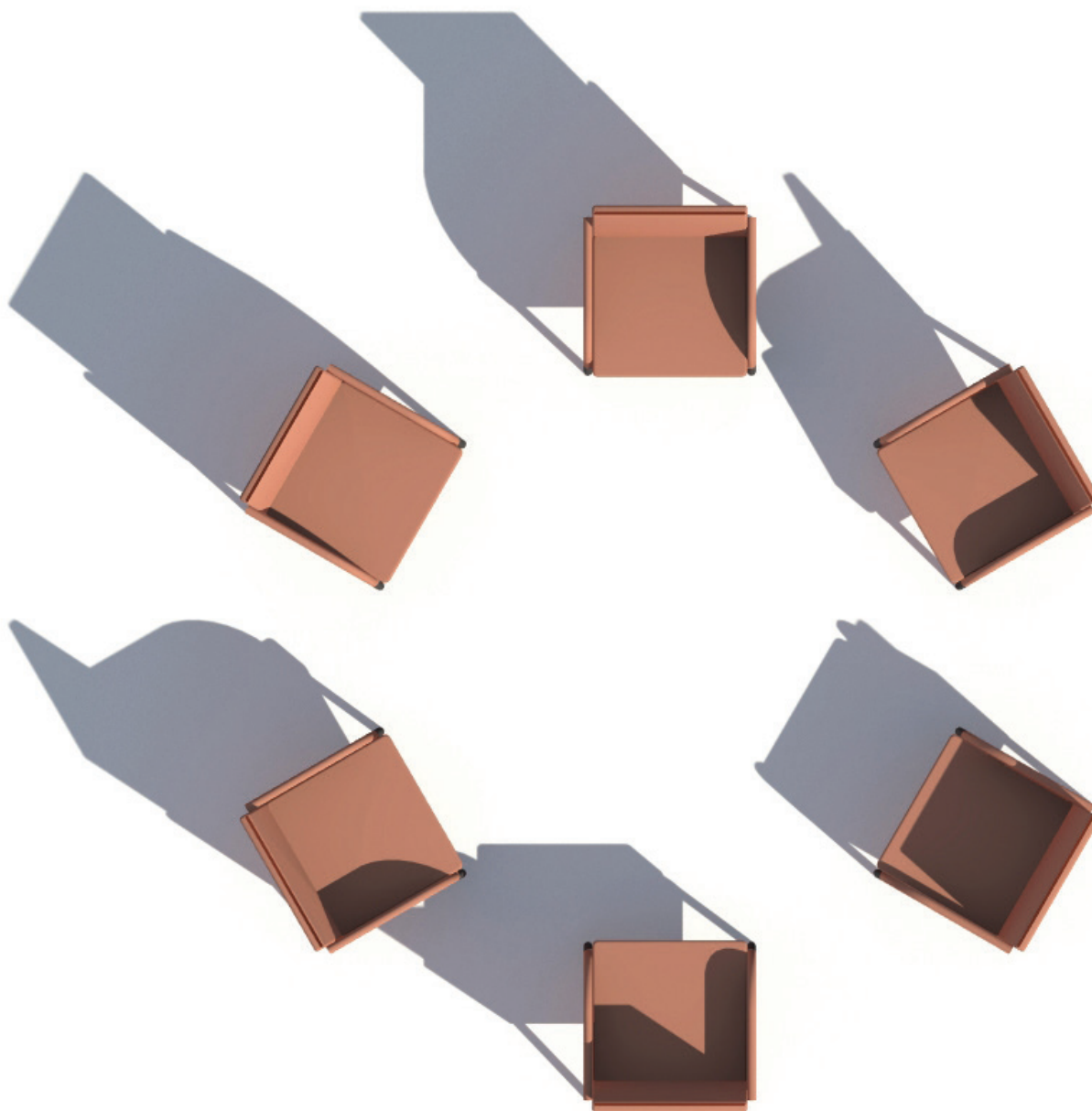
1. srečanje:

STRES IN TRAVMA

OB ZAČETKU DELAVNICE

Psihoedukativna delavnica Spoprijemanje s stresom vključuje naslednja srečanja:

1. srečanje: Stres in travma
2. srečanje: Duševne in telesne motnje povezane s stresom in travmo
3. srečanje: Zavedanje, prepoznavanje in obvladovanje čustev
4. srečanje: Moji viri moči



SPOZNAVANJE UDELEŽENCEV

Na začetku srečanj je pomembno, da se v skupini ustvari vzdušje sproščenosti in zaupanja, da se udeleženci spoznajo med seboj in lahko spregovorijo o svojih težavah, če in v tolikšni meri, kot to želijo.

Vodja udeležence na začetku ali v teku delavnice seznani tudi z možnostjo individualnih svetovanj oz. razgovorov in se z njimi dogovori, kako/kdaj jih bodo izpeljali.

POZDRAV UDELEŽENCEM

PRIMER UVODNEGA GOVORA:

Dobrodošli na prvem od štirih srečanj o prepoznavanju in obvladovanju stresa. Moje ime je _____. Vodil/-a bom naša srečanja. Vsako srečanje bo trajalo 90 minut in bo potekalo vsak teden ob isti uri, to je ob _____. Srečanja so sestavljena iz kratkih predavanj, nalog in pogovorov. Vsebina srečanj se dopolnjuje in znanje prejšnjega srečanja se nadgradi v naslednjem, zato priporočamo, da obiščete vsa srečanja delavnice zaporedoma. Pred seboj imate priročnik, v katerega si lahko zapisujete in rešujete naloge.

Na prvi strani vašega priročnika pa so naštet tudi naslovi vseh štirih srečanj delavnice.

Čeprav je glavni namen delavnice bolje spoznati značilnosti stresa in travme ter spoprijemanja z njima, je prav tako namenjena tudi izmenjavi vaših izkušenj. Teh je zagotovo veliko, saj se s stresom vsakodnevno srečujemo. Vsak od vas se lahko sam odloči, kaj in koliko želi govoriti o sebi in svojih izkušnjah.

Preden začnemo, predlagam, da se udeleženci drug drugemu predstavite. Začnimo kar na moji desni. (Udeležence lahko spodbudite tudi, da povedo, zakaj so prišli na delavnico.)

Stresorjem, kot pravimo stresnim situacijam, se ni mogoče izogniti, saj se z njimi srečujemo vsakodnevno – življenje namreč od nas nenehno zahteva prilagajanje novostim in spremembam. Nekateri dogodki pa so še veliko hujši. Že če gledamo televizijski dnevnik, se vsakodnevno srečujemo z naravnimi in drugimi katastrofami: cunami, poplave, potresi, prometne nesreče, teroristični napadi, ulični nemiri, vojaški spopadi, ropi, begunci, pri čemer televizijska poročila večinoma poročajo o travmatičnih dogodkih, ki se dogajajo v javni sferi. O tistih, ki se dogajajo za zaprtimi vrati naših domov, bolj ali manj molčijo: fizično in psihično nasilje, spolne zlorabe, trpinčenje otrok in še bi lahko naštevali.

Trik zadovoljnega življenja torej ni v tem, da se stresu in travmi izogibamo/izognemo, temveč v tem, da **se naučimo, kako se z njima spoprijeti. Potrebno se je naučiti, kako ojačati/okrepiti svoje telesne in duševne sposobnosti, da nam stres ali travmatična izkušnja "ne pride do živega" in da ne zbolimo.**

KAJ JE STRES?

Stres je povsem normalno odzivanje. Gre namreč za telesni, duševni in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom (stresorjem), ki zamajajo njegovo ravnovesje. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element.

Posameznik DOŽIVI stres, kadar zazna neskladje med zahtevami/stresorji in svojimi kapacitetami za spoprijemanje z njimi. Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi. Kako bo posameznik doživel stres, je odvisno od njegove osebnosti, njegovih izkušenj, energetske opremljenosti, okoliščin ter širšega in ožjega okolja, v katerem živi. Tako bo določen dogodek za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju.

Določena količina stresa je nujno potrebna za normalno življenje. **Ni vsak stres negativen. Znano je, da nastane problem tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč za posameznika, so preveč zgoščene, intenzivne, premočne ali predolgo trajajo.**

V tem primeru lahko stres vodi celo v bolezen, med drugim lahko tudi v depresijo in bolezensko tesnobo (anksioznost). Dolgotrajen in slabo obvladan stres lahko posredno vodi v zelo resna obolenja, kot so rak in srčno-žilne bolezni.



KAJ JE STRES?

PREDAVANJE: KAJ JE STRES

Namen: Udeleženci spoznajo osnovne pojme (stres, stresor), ločijo pozitivni stres od negativnega. Obe nem spoznajo, da je stres povsem normalno odzivanje.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino in udeležence spodbudi, da postavijo vprašanja o pojmi, ki jih ne razumejo.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Stres je normalen odziv, ki nastopi, kadar notranji ali zunanji dejavniki (stresorji) porušijo naše ravnovesje. Naše telo je opremljeno tako, da poskuša ponovno vzpostaviti ravnovesje. Zato se z enkratno ali kratkotrajno stresno situacijo navadno spoprimemo brez večjih težav. Določena količina stresa je za normalno funkcioniranje priporočljiva oziroma celo nujna, saj nas aktivira. Problematično pa je, kadar manjše stresne situacije doživljamo dalj časa, kadar doživljamo več stresnih situacij hkrati ali se z njimi ne znamo spoprijemati.

Čeprav o stresu običajno govorimo v povezavi z negativnimi situacijami, lahko tudi pozitivna sprememba (na primer selitev v novo stanovanje) za posameznika predstavlja stres.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Zakaj smo v stresu, če se nam dogajajo pozitivne stvari?

Predlog odgovora: Tudi pozitivni dogodek, kot je na primer rojstvo otroka, predstavlja stres, saj se spremenijo vloge, pojavijo nove obremenitve in podobno, vse to pa zamaje naše ravnovesje.

Ali je mlajša generacija sedaj bolj razvijena in pogostejše v stresu prav zato, ker je pomehkužena?

Predlog odgovora: Mlajša generacija se sooča z drugačnimi stresi, kot se je soočala generacija njihovih staršev in starih staršev. Mladi ljudje se šele učijo soočanja s stresom in zato jim pri tem pomagajmo, tudi z lastnim zgledom.

Ali je stres znak šibkosti posameznika?

Predlog odgovora: Ne, stres je znak naše odzivnosti in kaže na to, da smo živi. Vsak izmed nas je na nekatere stvari bolj, na nekatere pa manj občutljiv. Z leti in pridobljenimi izkušnjami postanemo tudi bolj odporni na stres in določenih stvari ne jemljemo več tako osebno.

Opomba za vodjo (velja tudi v nadaljevanju):

Udeleženci radi prehitujejo z vsebinami in sprašujejo stvari, ki jih bomo obravnavali na naslednjih srečanjih. Udeležencem vodja pojasni, da je ta vsebina na vrsti kasneje in naj si svoje vprašanje zapomnijo.

Razgovor in naloga

Kako bi ocenili svojo stopnjo stresa?

Na spodnji lestvici od 1 do 10 (10 je najvišja stopnja stresa) obkrožite številko, ki najbolj odraža vaše počutje v tem trenutku.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Se počutite bolj ali manj pod stresom kot navadno? Kakšna je običajno vaša ocena stopnje stresa? Kako pogosto se počutite zelo napeti ali preobremenjeni?

Kako veste, da ste pod stresom (po katerih znakih ga prepoznate)?

KAJ JE TRAVMA?

Ko govorimo o travmi, mislimo na **psihično rano, bolečino, ki je bila nasilno povzročena, in na čustveni šok**, ki ga oseba ob travmatičnem dogodku doživlja in ki ima dolgotrajne učinke (tako telesne kot duševne). Na primer, prometna nesreča je travmatični dogodek, strah pred vožnjo avtomobila pa je trajajoči stranski učinek travmatičnega dogodka.

Enaka duševna travma ne bo pri vseh ljudeh povzročila enakega odziva. Majhna žalitev bo na primer za nekoga nepomembna in jo bo hitro pozabil, pri občutljivem človeku pa ima lahko zelo hude posledice. Huje bo izguba službe prizadela nekoga, ki mu delo zelo veliko pomeni.

NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 8

RAZGOVOR IN NALOGA: KAJ JE STRES

Namen: Udeleženci premišlujejo o stopnji stresa, ki jo doživljajo trenutno in na splošno v življenju. Usmerimo jih v raziskovanje lastnih občutkov in vedenja ob stresu.

Potek: Vaja ima tri dele – vodja vsakega prebere posebej in razloži vprašanje, če je potrebno. Nato imajo udeleženci čas zapisati svoje odgovore.

Vsebina predavanja: S stresom imate vsi veliko izkušenj in dobro veste, kako se počutite. Na lestvici od 1 do 10 označite, v kakšnem stresu ste trenutno. 1 pomeni zelo sproščeno stanje (na primer v petek popoldan, ko imate lepe načrte za vikend), 10 pomeni najhujši možni stres, ki si ga lahko zamislite (na primer v ponedeljek zjutraj, ko morate oddati poročilo šefu).

Naslednje vprašanje je, ali ste sedaj bolj ali manj pod stresom kot običajno. Odgovorite še na preostala vprašanja.

Zadnje vprašanje se glasi: "Kako veste, da ste pod stresom?" Obstajajo različni znaki, da je nekdo pod stresom; na delovni list zapišite vse, kar velja za vas: vas stiska v ramenih, boli v križu, slutite glavobol, imate kratko sapo, ste razdražljivi in drugo. Lahko napišete karkoli, vsi znaki so pomembni. Odgovor na to vprašanje vam je lahko v veliko pomoč pri prepoznavanju, kdaj doživljate stres in kako izrazit je.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Ali so bolečine v mišicah, glavobol, slabost in podobno lahko znak stresa?

Predlog odgovora: Seveda – posameznim znakom se bomo posvetili v nadaljevanju.

KAJ JE TRAVMA?

PREDAVANJE: KAJ JE TRAVMA

Namen: Udeleženci spoznajo razliko med doživljanjem stresa in travme.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

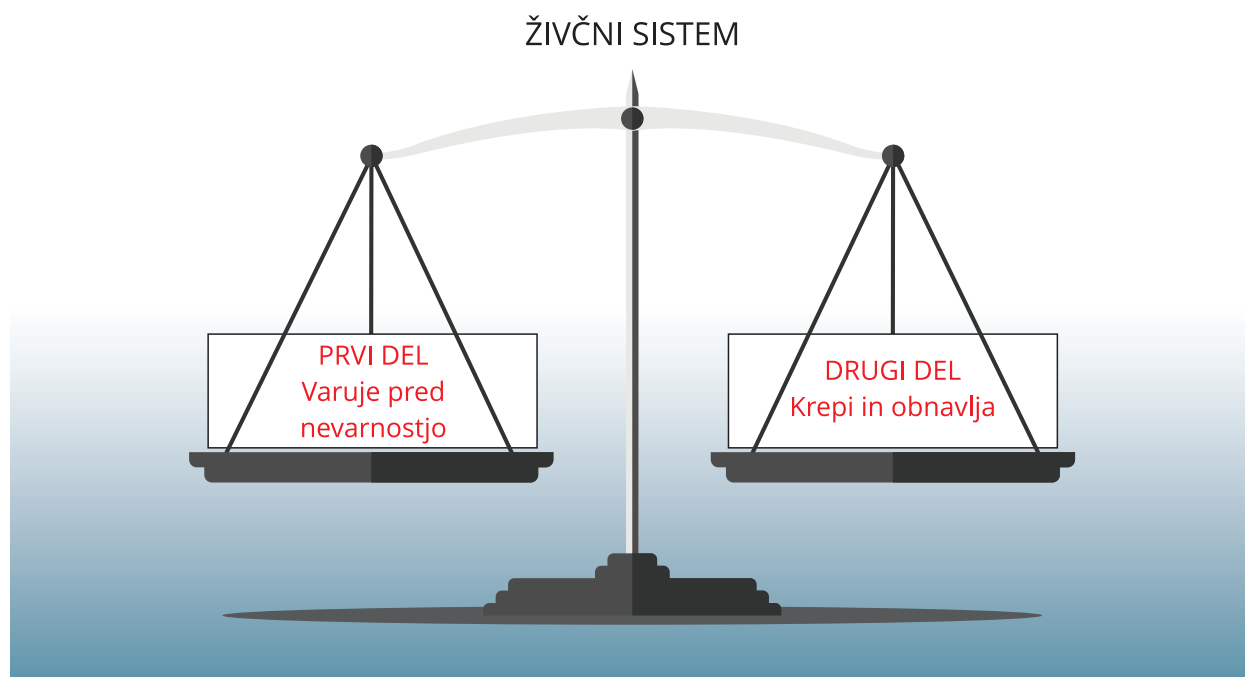
Dodatna razlaga za vodje: Pogosto ne ločimo med stresom in travmo in včasih, ko govorimo o stresu, v resnici opisujemo značilnosti travme (in obratno). Travma se lahko pojavi ob hudem dogodku, ki ga oseba doživi kot življenjsko ogrožajočega zase ali svojega bližnjega (na primer prometna nesreča, huda bolezen, nasilen rop in podobno). Travma osebo zaznamuje, spremeni – ima dolgotrajne telesne in duševne posledice, ki pa so lahko zelo različne. Nekatere ljudi doživetje travme zlomi (potrebujejo strokovno pomoč), za nekatere pa ima lahko tudi pozitivne posledice (jim omogoča rast, videnje širše slike sveta, zavedanje tega, kaj je v življenju res pomembno). Travma človeka bolj prizadene, kadar jo povzroči človek (hujše posledice od naravne nesreče ima na primer udeleženosť v prometni nesreči, ki jo je povzročil malomaren voznik).

BOJ ALI BEG

Pa pogledjmo, kaj se dogaja z našimi možgani in telesom, ko se znajdemo v stresni situaciji.

Verjetno ste že slišali, da je **kontrolno mesto za uravnavanje življenjskih funkcij** v možganih in da prilagaja srčni utrip, dihanje, presnovo, delovanje ledvic in drugo. Sestavljata ga dva dela, ki skrbita, da smo v pogonu, kot zahtevajo okoliščine:

- prvi del skrbi za hitre reakcije ob nevarnosti, drugi del skrbi za obnovo organizma.



Ko se srečamo s stresno situacijo, naj bo to prepir s partnerjem ali finančna stiska, glavno kontrolno mesto za uravnavanje življenjskih funkcij, ki se nahaja v možganih, dobi sporočilo, da smo v nevarnosti.

To informacijo preko živčnega sistema pošlje naprej mišicam in notranjim organom kot opozorilo, naj se pripravijo na "boj ali beg". Reakcija "**boj ali beg**" je brezpogojna in zelo hitra, sproži se tako, kot bi naši možgani pritisnili na gumb. Namenjena je reševanju, zaščiti življenja. Prav je prišla v preteklosti, ko je moral človek bežati pred divjo živaljo. Hkrati se ustavi delovanje drugega dela možganov, ki skrbi za obnovo.

Ko se vključi reakcija "**boj ali beg**", le-ta povzroči sprostitve dveh ključnih hormonov – adrenalina in kortizola, ki imata velik vpliv na našo zmožnost in učinkovitost funkcioniranja. V našem telesu pride do čustvenih, kemičnih in fizioloških sprememb, ki se kažejo v pospešenem bitju srca, hitrem, plitvem in nepravilnem dihanju, napetih mišicah, mrzlih dlaneh in stopalih, vznemirjenem želodcu in občutku strahu ali ogroženosti.

Simptomi reakcije na stres se razvijejo **v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni (in vztrajajo največ tri tedne)**. Ker smo si ljudje različni, ne čutimo vsi enakih simptomov.

BOJ ALI BEG

PREDAVANJE: *BOJ ALI BEG*

Namen: Udeležencem pojasniti dogajanje v telesu ob stresni situaciji, ko je porušeno naše ravnovesje (sprožitev reakcije "boj ali beg" za povrnitev ravnovesja).

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Zelo star del naših možganov (prvič se je pojavil pri plazilcih) deluje kot popoln računalnik: skrbi za dihanje, bitje srca, vzdrževanje temperature in drugo (lahko ga imenujemo kontrolni center za uravnavanje življenjskih funkcij). Ta del možganov je sestavljen iz dela, ki ureja hitre telesne reakcije ob nevarnosti (mednje sodi reakcija "boj ali beg"), in dela, ki skrbi za obnovo organizma (to sta simpatični in parasimpatični živčni sistem).

Ko kontrolno mesto za uravnavanje življenjskih funkcij dobi informacijo, da smo v nevarnosti in preko izkušenj oceni, da gre za nevarnost, se sproži reakcija "boj ali beg", ki je namenjena reševanju iz nevarnosti. Sproži se tako, kot da bi roka v možganih pritisnila na rdeč gumb in sporočila telesu, da se mora nemudoma odzvati – sproži se namreč v milisekundah in po sprožitvi je ne moremo ustaviti, ne nadzorovati. Zato je dobro, da jo poznamo in se je ne ustrašimo. Gre namreč za normalno reakcijo, ki kaže, da se je naše telo sposobno odzvati na nevarnost. Na tretjem srečanju bomo spoznali, kako je reakcijo "boj ali beg" mogoče ustaviti oziroma vplivati nanjo, še preden se sproži.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Kje je gumb za "boj ali beg" odziv v možganih?

Predlog odgovora: Gumb, ki sproži odziv "boj ali beg", je v najstarejših delih možganov in je povsem enak pri vseh živih bitjih od plazilca do človeka. To pomeni, da je ta odziv evolucijsko zelo star in pomemben. Omogoča namreč preživetje. Čisto natančno – ta gumb je v delu možganov, ki se imenujejo mandljasta jedra – amigdala.

Kaj je reakcija zamrznitve?

Predlog odgovora: Velikokrat se ob opisovanju odziva "boj ali beg" omenja tudi odziv "zamrznitve". Ta reakcija je podobna tisti, ko se žival naredi mrtvo in se poskusi na ta način rešiti. Navadno so reakcije zamrznitve povezane s travmatskim dogodkom v preteklosti.

SIMPTOMI STRESA

Razgovor in naloga

Med naštetimi simptomi obkrožite tiste, ki jih najdete pri sebi, ko ste v stresu.

TELESNI SIMPTOMI

- pospešeno bitje srca
- glavobol
- potne dlani
- prebavne motnje
- zadrževanje vdiha
- hitro, plitvo in nepravilno dihanje
- mrzle roke in noge
- vznemirjen želodec
- slabost
- driska
- zakrčene mišice
- bolečine



SPREMEMBE RAZPOLOŽENJA

- pomanjkanje odločnosti
- izguba smisla za humor
- napetost, živčnost
- potrtnost, depresivnost
- razdražljivost, neučakanost

VEDENJE

- pomanjkanje volje
- neorganiziranost
- jokavost
- nespečnost ali preveč spanja

MISLI

- Tega ne zmorem!
- Kar se mi dogaja, je grozno!
- Vsi pritiskajo name!
- Težko mi je!
- Slabo se počutim!
- Zmešalo se mi bo!

SPREMEMBE V MIŠLJENJU

- pozabljivost
- neracionalnost
- zmanjšanje koncentracije
- slabo presojanje
- zamegljene predstave
- matematične napake
- težave pri razmišljanju

Drugi del živčnega sistema skrbi za obnovo, in sicer zmanjša utrip srca, razširi krvne žile, po katerih potuje hrana do naših vitalnih organov, in pospeši procese prebave. Je sistem, ki čisti in hrani naše telo in s tem vzpostavlja našo notranjo moč.

Oba dela sta običajno v ravnotežju, kadar pa se znajdemo v stresni situaciji, se to ravnoesje poruši in prevlada prvi (ki skrbi za hitre reakcije ob nevarnosti). Ko nevarnosti ni več, se vključi drugi del živčnega sistema, ki hrani in obnavlja telo. Če pa nas doleti nov stres, se obnova zopet prekine. Tako si ta dva dela možganov podajata naloge. Dolgoročno neravnovesje med njima pelje v težave.

SIMPTOMI STRESA

PREDAVANJE: *SIMPTOMI STRESA*

Namen: Udeleženci spoznajo simptome stresa (kaj se dogaja v telesu, ko se sproži "boj ali beg" reakcija).

Potek: Vodja ob sliki udeležencem posreduje definicije posameznih pojmov. Udeleženci si sproti označujejo simptome, ki jih prepoznajo pri sebi. Obenem jih spodbudi, da postavijo vprašanja o pojmi, ki jih ne razumejo.

Vsebina predavanja: Vse reakcije telesa razumemo kot prilagoditev in povečevanje zmožnosti preživetja posameznika v skrajno neugodnih okoljih.

Simptomi reakcije na stres se odražajo v telesnih simptomih, v vedenju, v mislih, kot spremembe v mišljenju, kot spremembe v razpoloženju.

Namig za vodjo: Udeležence lahko spodbudimo k sodelovanju tako, da jih ob posameznem simptomu vprašamo: "Zakaj nam je narava dala to reakcijo oziroma kako nam je ta reakcija pomagala pri preživetju v pravadnini?"

TELESNI SIMPTOMI

Pospešen utrip srca – priprava telesa na "boj ali beg" – to omogoča večji pretok krvi v dele telesa, ki so najbolj pomembni za boj, in sicer v noge, da lahko človek hitreje teče; v roke, da lahko močneje udari; v pljuča, da se poveča dovod kisika. Istočasno se zmanjša pretok krvi tam, kjer ni toliko pomembno, na primer v prstih na nogah in rokah ter na koži.

Lovljenje sape, oteženo dihanje – človeka sili, da bi globlje in hitreje dihal in zato čuti nelagodje. To omogoča krvnemu obtoku, da s kisikom oskrbi mišice rok, nog in trupa in s tem poveča moč človeka. Posledice pa so lahko bolečine v prsnem košu, zadihanost, občutek dušenja.

Plitvo dihanje – smo na preži, zadržujemo sapo, da bolje slišimo, kaj se nevarnega dogaja v okolici.

Potenje – zaradi povečane napetosti; omogoča hlajenje mišic in telesa, preprečuje, da bi se telo pregrelo. Pot naredi kožo tudi bolj spolzko, kar je ovira za nasprotnika, ki bi nas želel zgrabit.

Razširjene zenice – omogočajo boljši vid v temi.

Napetost v mišicah – napete mišice dajo človeku moč, pa tudi lažje sprejmejo udarec; to pa lahko povzroči bolečino in tresenje; kasneje, ko napetost popusti, sledi utrujenost.

Utrujenost – občutek utrujenosti, ki ne mine po počitku, ampak je po počitku enak ali pa še slabši; mišice se namreč med počitkom, ki mu je pridružen stres, ne sprostijo dovolj.

Glavobol in druge bolečine zaradi utrujenosti mišic – če so mišice dalj časa, na primer čez dan, zategnjene, zvečer bolijo. Če smo v stresu, telo samo od sebe zategne mišice, mi tega sploh ne zaznamo kot nekaj posebnega, saj smo se na napetost v posameznih delih telesa že navadili – sledijo pa bolečine v vratu, ramenih.

Tresenje – zaradi napetosti in hitrega dihanja.

Slabost, nemiren želodec, driska – ker v nevarnosti prebavni sistem nima pomembne vloge, je upočasnen, prihranjena energija pa je usmerjena v tiste dele telesa, ki so potrebni za boj ali beg.

SIMPTOMI STRESA

Razgovor in naloga

Med naštetimi simptomi obkrožite tiste, ki jih najdete pri sebi, ko ste v stresu.

TELESNI SIMPTOMI

- pospešeno bitje srca
- glavobol
- potne dlani
- prebavne motnje
- zadrževanje vdiha
- hitro, plitvo in nepravilno dihanje
- mrzle roke in noge
- vznemirjen želodec
- slabost
- driska
- zakrčene mišice
- bolečine



SPREMEMBE RAZPOLOŽENJA

- pomanjkanje odločnosti
- izguba smisla za humor
- napetost, živčnost
- potrtnost, depresivnost
- razdražljivost, neučakanost

VEDENJE

- pomanjkanje volje
- neorganiziranost
- jokavost
- nespečnost ali preveč spanja

MISLI

- Tega ne zmorem!
- Kar se mi dogaja, je grozno!
- Vsi pritiskajo name!
- Težko mi je!
- Slabo se počutim!
- Zmešalo se mi bo!

SPREMEMBE V MIŠLJENJU

- pozabljivost
- neracionalnost
- zmanjšanje koncentracije
- slabo presojanje
- zamegljene predstave
- matematične napake
- težave pri razmišljanju

Drugi del živčnega sistema skrbi za obnovo, in sicer zmanjša utrip srca, razširi krvne žile, po katerih potuje hrana do naših vitalnih organov, in pospeši procese prebave. Je sistem, ki čisti in hrani naše telo in s tem vzpostavlja našo notranjo moč.

Oba dela sta običajno v ravnotežju, kadar pa se znajdemo v stresni situaciji, se to ravnovesje poruši in prevlada prvi (ki skrbi za hitre reakcije ob nevarnosti). Ko nevarnosti ni več, se vključi drugi del živčnega sistema, ki hrani in obnavlja telo. Če pa nas doleti nov stres, se obnova zopet prekine. Tako si ta dva dela možganov podajata naloge. Dolgoročno neravnovesje med njima pelje v težave.

NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 10 (NADALJEVANJE)

Težave s požiranjem – zaradi suhih ust.

Vrtoglavica – zaradi prehitrega dihanja.

Otrplost – zaradi prehitrega dihanja ali pa zaradi bega, ki je v obliki "naredim se mrtvega", da nasprotniku ne bom zanimiv.

Mrzle roke in noge – ker je kri prešla v mišice.

Mravljinca in krči v mišicah dlani in stopal – občutek mravljinčenja po mišicah zaradi prehitrega dihanja, ki je iz telesa "izplaval" preveč ogljikovega dioksida. Nekateri si zato pomagajo z dihanjem v papirnato vrečko.

MISLI

VSEBINA MISLI - Nakazuje, da je posameznik zmeden in prestrašen.

SPREMEMBE V MIŠLJENJU

Posameznik je raztresen in nima smisla za humor, niti fantazije. Zmanjšana je koncentracija in povečana verjetnost za napake.

VEDENJE

Navedeni simptomi kažejo na beg - naredimo se uboge, nemočne. In če se naredimo nemočne, smo manj ogrožajoči za nasprotnika in zato v tistem trenutku morda manj ranljivi. Če s takim vedenjem pretiravamo, se postavimo v vlogo žrtve in nas vsi teptajo .

SPREMEMBE RAZPOLOŽENJA

Pomanjkanje odločnosti – je osnova umika in bega.

Izguba smisla za humor – se pojavi med reakcijo boja.

Napetost, živčnost, vznemirjenost – je znak pripravljenosti na boj.

Potrtost, depresivnost – spremlja reakcijo umika.

Razdražljivost, neučakanost – je znak pripravljenosti na boj.

Jeza, agresivnost – je znak pripravljenosti na boj.

Disociacija – nastopi ob zelo stresnem dogodku. Gre za odmik osebe od "tukaj in zdaj" v čustvenem smislu, oseba se "odklopi" (kot da se skrije v milni mehurček). Reakcija je v bistvu element bega in nas varuje pred novim stresom. Pojavljanje pri odraslih lahko kaže na večje težave; udeležencem, ki poročajo o doživljanju, svetujemo pogovor s terapevtom.

Danes si stres predstavljamo kot nekaj negativnega in menimo, da se nam ne bi smel dogajati. Če se nam zgodi vse od prej naštetega (vsi simptomi), mislimo, da je z nami nekaj narobe. Nič ni narobe, naše telo nas varuje ter ščiti in nam v primeru, ko zmanjkuje energije, pove, da potrebujemo nekaj miru in počitka. Telo pove na svoj način, da rabi čas za ponovno vzpostavitev ravnovesja.

Po prenehanju stresne situacije se vključi drugi del možganov, ki skrbi za obnovo telesa (regeneracijo). Za ohranjanje zdravja je bistveno ravnotežje med obema deloma možganov. Ob doživljanju prekomernega stresa pa je to ravnotežje porušeno.

Razgovor in naloga

Kateri dogodki ali situacije v vašem življenju so povzročitelji stresa?

1. Naštejte tri dogodke ali situacije, ki so v preteklem tednu pri vas sprožili reakcijo "boj ali beg":

1.

2.

3.

2. Opišite, kako se je reakcija "boj ali beg" odražala pri vas. Do kakšnih sprememb je prišlo in v kakšnem vrstnem redu?

SPROSTITVENA REAKCIJA

V našem telesu je okrog 680 mišic in ko dobijo ukaz, naj se pripravijo na nevarnost ("boj ali beg"), večina njih to tudi stori in se skrči. To lahko povzroči različne težave: glavobol, bolečino v vratu, prsih, ramenih in drugo. Vsak od nas ima najbolj občutljivi del telesa, ki se ga napetost še posebej krčevito oprime in le s težavo popusti. Pri nekaterih posameznikih je to glava, pri drugih križ, pri tretjih pa nek drugi del telesa. Zato je za naše dobro počutje bistveno, da reakciji "boj ali beg" sledi sprostitvena reakcija.

Isti mehanizem, ki vključi stresno reakcijo telesa, jo lahko tudi izključi. Kontrolno mesto za uravnavanje življenjskih funkcij, ki se odzove na nevarnost, je namreč sposobno spoznati tudi dražljaje, ki pomenijo "konec nevarnosti". Takoj ko ocenimo, da situacija ni več nevarna, spremembe v možganih povedo telesu, naj se sprosti in se pomiri. Ta **"sprostitvena reakcija"** vključuje počasnejše dihanje in umirjeno bitje srca ter občutek ugodja.

Ljudje, ki zgodaj, že kot otroci, razvijejo "sprostitveno reakcijo" in druge načine obvladovanja stresa, se ne počutijo tako nemočni in imajo več izbire pri odgovoru na stres.

Nekateri ljudje "sprostitvene reakcije" ne razvijejo spontano, **vendar se je lahko naučijo.**

Tehnike sproščanja predstavljajo načrtno in namensko sprostitveno reakcijo, s katero preko sproščenih mišic in/ali mirnega dihanja kontrolnemu mestu za uravnavanje življenjskih funkcij sporočamo, da je konec nevarnosti.

NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 11

RAZGOVOR IN NALOGA: *SIMPTOMI STRESA*

Namen: Udeleženci prepoznajo povzročitelje in simptome stresa v svojem življenju.

Potek: Izpolnjevanje delovnega lista.

Vsebina predavanja: Pomislite, kateri dogodki ali okoliščine v vašem življenju so povzročitelji stresa? Napišite tri najpogostejše vzroke oziroma napišite tri dogodke, ki so povzročili stres v preteklem tednu.

Pomislite, kako se reakcija "boj ali beg" odraža pri vas? Ljudje smo si različni in zato vsi ne čutimo enakih simptomov.

Dodatna razlaga za vodje: Program "boj ali beg" se sproži avtomatično, ko naši možgani dobijo informacijo o nevarnosti preko vida, sluha, vonja, okusa, ravnotežja. Na podlagi izkušenj ocenijo, da gre za nevarnost. Pritisnejo na gumb za "boj ali beg" in sporočijo telesu, da se mora nemudoma odzvati. Ko se program sproži, ga ne moremo ustaviti.

"Boj ali beg" reakcija je odvisna od velikosti stresne situacije, zato ni nujno, da se pri posamezniku vedno sproži v polnosti. Povsem običajno je, da se reakcija pri posamezniku sproži nekajkrat na teden, prepogosto doživljanje (večkrat dnevno) pa je lahko problematično.

SPROSTITVENA REAKCIJA

PREDAVANJE: *SPROSTITVENA REAKCIJA*

Namen: Udeleženci razumejo, kaj je sprostitvena reakcija in zakaj se je potrebno sproščati.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: V telesu imamo 680 skeletnih mišic, ki omogočajo reakcijo "boj ali beg". Te mišice se ob nevarnosti aktivirajo, napnejo, da bi poskrbele za našo varnost – nam omogočile beg oziroma uspešno spoprijemanje z nevarnostjo. V civiliziranem svetu pa pogosteje potrebujemo drugačne načine spoprijemanja kot v pradavnini, zato je pomembno, da znamo telo tudi sprostiti.

Prirojeno nam je, kako hitro se sprostimo. Eni se sprostijo zelo hitro – v nekaj urah, drugi v nekaj dneh, tretji pa potrebujejo tedne.

Zanimanje udeležencev lahko povečamo tako, da jih vprašamo:

"Kaj mislite, kateri od teh treh načinov sproščanja ima danes prednost?"

Predlog odgovora: "Na prvi pogled je res v prednosti tisti, ki se hitro sprosti. Vendar se lahko znajdemo v okoliščini, ki zahteva dlje časa več pozornosti. V prednosti je zato tisti, ki se nauči hitro sprostiti, čeprav ima prirojeno bolj počasno sprostitveno reakcijo. Sam se bo namreč lahko odločil, kdaj mora še ohranjati pozornost, kdaj pa se lahko sprosti."

To pomeni, da se lahko naučimo telesu povedati, da nevarnosti ni več in da se lahko sprosti (s tehnikami dihanja, sproščanjem).

UČENJE SPROSTITVENE REAKCIJE

Razgovor in naloga

1. PREPOZNAJTE SVOJE KRITIČNE PREDELE TELESA (na primer: tenzijski glavobol, bolečine v križu ...):

1. Kje v telesu čutite napetost?

2. V katerem delu telesa je napetost najbolj močna?

2. HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA:

Oblika 1:

- Naredite globok vdih skozi nos in napnite mišice dela telesa, ki je najbolj napet.
- Zadržite dih za 10–20 sekund in nato izdihnite skozi usta ter sprostite napetost.
- Ponovite vajo: naredite vdih, napnite mišice dela telesa, kjer je napetost največja; zadržite dih za nekaj sekund; naredite izdih in sprostite mišice.
- Ponovite vajo še trikrat.

Vajo izvajajte vsakodnevno. Prepoznavajte, kje v telesu čutite napetost, in bodite pozorni na dele telesa, kjer je napetost največja. Trenirajte, da boste zaznali začetek nastanka napetosti in jo sprostili, še preden se bo razbohotila.

Oblika 2:

To vajo lahko izvajate tudi tako, da hkrati napnete mišice celega telesa.



NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 12

RAZGOVOR IN NALOGA: UČENJE SPROSTITVENE REAKCIJE

Namen: Udeleženci prepoznajo kritične predele telesa pri sebi in se naučijo hitrih načinov sprostitve (hitra sprostitvena tehnika, ritmično dihanje).

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu.

Smiselno je, da vodja poudari, da obstaja v zdravstvenem domu kot pomoč pri spoprijemanju s stresom tudi posebna delavnica Tehnike sproščanja, na kateri udeleženci spoznajo in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja. Omeni, da je delavnica odprta za vse udeležence in jih povabi k udeležbi. Glede na želje in organizacijske pogoje se lahko izvede delavnica Tehnike sproščanja namenoma za to skupino.

Vsebina predavanja: Spomnite se, kako ste ocenjevali stopnjo stresa pri sebi čisto na začetku delavnice. Te zaznave so povezane s pomembnimi deli vašega telesa, kjer se napetost najbolj odrazi. Napišite, kateri deli telesa so to.

Hitra sprostitvena tehnika in ritmično dihanje sta dve izmed najpreprostejših, hitrih metod za sprostitve. Najprej se poskusimo sprostiti z mišicami. Sledite navodilom. (Izvedba vaje na podlagi navodil na delovnem listu.) Nato pri udeležencih preverite, kaj sedaj občutijo v kritični točki – ali se je napetost zmanjšala?

Poskusimo še z dihanjem. Sledite navodilom. (Izvedba vaje na podlagi navodil na delovnem listu.) Nato pri udeležencih preverite, kako se počutijo v kritični točki.

Kot eno izmed najbolj preprostih in hitrih tehnik sproščanja lahko predstavimo tudi pretegovanje telesa ("kot zjutraj, ko se zbudimo").

3. RITMIČNO DIHANJE:

Vdihujete skozi nos in štejte do 3. Izdihujete skozi nos in štejte do 3. Ne zadržujte diha. V tem ritmu dihanja nekaj minut.

Domača naloga

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli.

Večkrat dnevno pomislite na eno od oblik sproščanja in jo izvedite. Za vsako še tako neznatno sproščanje si zaslužite +. Prislužene pluse vpišite v okvirčke tabele.

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
Sproščanje							

NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 13

DOMAČA NALOGA

Namen: Udeleženci doma ponovijo vsebine in si pripravijo vprašanja.

Potek: Vodja udeležencem naroči, da doma še enkrat preberejo vsebino srečanja. Naloge lahko še dodatno dopolnijo. Zapišejo naj si vprašanja, ki jih želijo na naslednji delavnici razjasniti. Obenem jim naroči, naj se vsak dan spomni na svojo kritično točko in se na hitro sprostijo. Za vsak še tako majhen poskus sproščanja naj se nagradijo s plusom in ga zapišejo na delovni list.

Povabi jih na naslednje srečanje in poudari uro in prostor.

Dodatna razlaga za vodje: Z beleženjem plusov želimo pri udeležencih spodbuditi zavedanje, kako pomembni so vsi majhni koraki, ki so potrebni, da izvedemo neko akcijo – za izvajanje tehnike sproščanja si na primer dam pet plusov (na aktivnost sem pomislil, se odločil za njeno izvedbo, jo izvedel, se počutil bolje, se pohvalil za izvedbo).

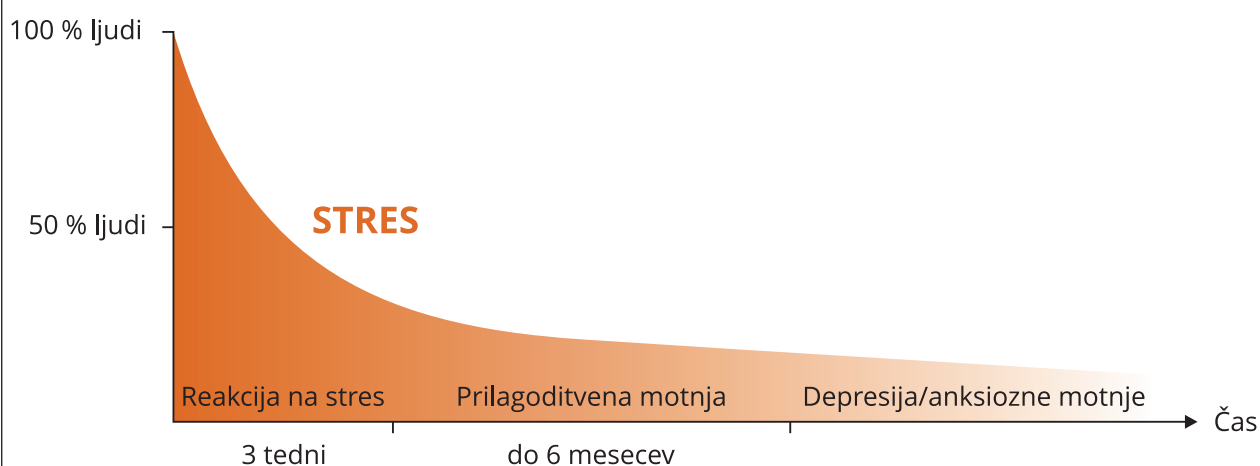
2. srečanje:

DUŠEVNE IN TELESNE
MOTNJE POVEZANE S
STRESOM IN TRAVMO

POVEZANOST STRESNIH, ANKSIOZNIH IN DEPRESIVNIH MOTENJ

Stresne, anksiozne in depresivne motnje se med seboj prepletajo in prehajajo ena v drugo. So zelo pogoste v razvitem svetu, tako v odrasli kot v šolski populaciji. Omenjene motnje so si zelo podobne in pri njihovem reševanju uporabljamo podobne strategije. Bistveno pa je, da jih lahko preprečujemo in da jih znamo zdraviti, se z njimi spoprijemati. O preprečevanju in spoprijemanju bomo govorili v naslednjih dveh srečanjih.

Spodnja slika prikazuje povezanost stresnih, anksioznih in depresivnih motenj. Če bi vsi ljudje v nekem mestu doživeli hudo naravno katastrofo – potres, bi bili vsi v stresu. Nekateri bi bili v stresu zelo malo časa, nekateri dlje. Izkušnja potresa in njegovih posledic za vse ne bi bila tako huda, da bi zboleli. Nekateri, ki bi zgubili svoje najbližje ali vse, kar so imeli, bi lahko razvili prilagoditveno motnjo. Samo nekateri pa bi razvili hujšo motnjo, saj ima približno 30 % ljudi nagnjenost, da lahko ob zanje hudem stresu razvije depresijo ali bolezensko tesnobo – anksiozno motnjo.



I. STRESNA REAKCIJA (AKUTNA) IN PRILAGODITVENA MOTNJA

Stresno reakcijo (akutno) in prilagoditveno motnjo prej ali slej doživimo vsi. Stresna reakcija (akutna) nastopi takoj po stresnem dogodku in traja nekaj minut ali nekaj ur, vendar največ do tri tedne. Gre za zbežanost, osuplost, moteno pozornost, lahko tudi za dezorientiranost ter zmanjšano sposobnost doživljanja okolice. Telo je v pripravljenosti za boj oziroma beg. Spomnimo se slike o simptomih iz prejšnje delavnice.

Pri prilagoditveni motnji je reakcija na stres časovno podaljšana na več tednov ali mesecev. Simptomi in znaki so podobni kot pri stresni reakciji (akutni), le da se jim lahko pridruži tudi depresivno razpoloženje.

UVOD IN DOMAČA NALOGA

Pozdrav udeležencem, predstavitev srečanja in predstavitev morebitnih novih članov.

Namen: Udeleženci imajo možnost dodatne razjasnitve vsebin prve delavnice in izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležence povpraša, ali so se v zadnjem tednu spomnili na delavnico, na vsebine, ki so jih slišali, in če imajo v zvezi s tem kakšna vprašanja. Pozanima se, ali so naredili domačo nalogo, ali so imeli pri tem kakšne težave in kakšni so razlogi za morebitno neizpolnitev naloge.

POVEZANOST STRESNIH, ANKSIOZNIH IN DEPRESIVNIH MOTENJ

PREDAVANJE: POVEZANOST STRESNIH, ANKSIOZNIH IN DEPRESIVNIH MOTENJ

Namen: Udeleženci spoznajo, kako so posamezne duševne motnje povezane s stresom.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Reakcijo na stres (akutna stresna reakcija, ki traja od nekaj minut do treh tednov) ob hudem stresnem dogodku doživijo vsi in je povsem normalna. Ob hudem stresnem dogodku se namreč v nas sproži program, ki nam ga je dala narava za spoprijemanje s stresom. Nekateri, ki jih izkušnja huje prizadene, pa lahko ob hudem stresu razvijejo prilagoditveno motnjo (ki traja do šest mesecev). Tudi v tem primeru gre za normalno reakcijo na hud stres (in ne za bolezensko stanje). Največ prilagoditvenih motenj je ob procesu žalovanja. Pri ranljivih ljudeh pa se lahko ob hudem stresnem dogodku sproži prva ali ponovna epizoda anksiozne motnje ali depresije.

Udeleženci bodo lahko rekli: ***“Po hudem stresu sem kar zbolel in zdravnik me je poslal na bolniško.”***

Predlog odgovora: Zdravnik res lahko da diagnozo (v klasifikaciji bolezni MKB imata akutna stresna motnja in prilagoditvena motnja šifro) in nas pošlje na bolniško. Vendar gre za diagnozo stanja, ki je normalno, in ne za bolezensko stanje. Osebi pripada bolniški stalež, ker takrat ni polno funkcionalna in potrebuje čas za vzpostavitev ravnovesja in regeneracijo (ne potrebuje pa posebnih zdravil).

I. STRESNA REAKCIJA (AKUTNA) IN PRILAGODITVENA MOTNJA

PREDAVANJE: STRESNA REAKCIJA (AKUTNA) IN PRILAGODITVENA MOTNJA

Namen: Vsebine so namenjene normalizaciji stresne motnje (akutne) in prilagoditvene motnje. Udeleženci spoznajo faze odzivanja na stres in travmo. Spoznajo, da gre za normalne odzive oziroma program, ki se sproži v nas, ko doživimo stres ali travmo. Poznavanje programa in faz, čez katere moramo iti, nam omogoča, da bolje razumemo sebe in druge in da nas lastni odzivi ne prestrašijo.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Faze odzivanja na stres in travmo – vsebine, ki jih doživlja večina v času stresne oziroma prilagoditvene motnje:

FAZA ŠOKA – začetni odziv na stres (vključitev reakcije "boj ali beg"), ki smo ga opisali na prvem srečanju, v glavi imamo naslednje stavke: "To ni mogoče/to ni res/tega ne zdržim/to je preveč ..."	
Sledi FAZA JEZE, ki je precej neprijetna tudi za okolico. Posameznik je jezen na cel svet in nase, na svoje življenje, skratka na vse, in svojo jezo tudi izraža. Lahko se odziva tako, da je zgolj zadirčen, ciničen, odrezav, zajedljiv. Lahko pa se tudi resno prepira in se zaplete v obračunavanja.	
FAZA POGAJANJA ALI FAZA "ČE" – to obdobje, ki sledi fazi šoka. To obdobje prepoznamo po značilnih stavkih, ki jih posameznik nenehno premleval sam pri sebi in z drugimi. Vsi stavki se začnejo s "Če bi ..." Posameznik se sprašuje, kaj vse bi bilo drugače, če bi se nekaj zgodilo ali ne zgodilo ... Posameznik zbira različne poglede na dogodek in jih premleval.	
Naslednja je FAZA ŽALOSTI, ko posameznik z žalostjo, potlostjo in bolečino premleval dogodek.	
Zadnja je FAZA SPREJETJA DOGODKA IN POVRNITVE RAVNOVESJA. Izraz sprejetje dogodka ne pomeni, da se z določenimi stvarmi strinjamo. Sprejetje pomeni, da se zmoremo soočiti z realnostjo, da se je nekaj zgodilo in da tako pač je. Pri tem se naučimo tudi nekaj pozitivnega.	

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA***Ali ni to pravzaprav podobno fazam žalovanja?***

Predlog odgovora: Seveda – žalovanje vsi poznamo in ga prej ali slej izkusimo. Izguba je eden od zelo pogostih stresov, včasih celo travma. Povsem enake faze so prisotne tudi pri mnogo manjših stresih. Narava nas je opremila s programom, ki nam omogoča soočanje in delitev izkušenj z drugimi.

Zakaj je poznavanje teh faz pomembno?

Predlog odgovora: Skoraj vsak, ki doživi nekoliko hujši stresni dogodek ali travmo gre skozi omenjene faze, saj smo tako programirani. Pomembno pa se je zavedati, da gre vsak posameznik skozi te faze različno hitro. Če cela družina/delovna skupina doživi isti stresni/travmatičen dogodek, lahko pride do tega, da se odziva kot "razglašen orkester", saj se posamezniki nahajajo v različnih fazah; nekateri so še v fazi šoka, drugi se še pogajajo, tretji že izražajo jezo. Ljudje se pogosto ob težavnih dogodkih sprejo, ker slabo razumejo prehajanje skozi faze odzivanja na stres/travmo.

Kakšna je razlika med sprejetjem in strinjanjem (konkreten primer razlikovanja)?

Predlog odgovora: Ne moremo se strinjati, da obstajajo vojne, a zgodovina nas uči, da so vojne in konflikti realnost. Zato sprejemamo dejstvo, da lahko ljudje drug drugemu prizadenemo tudi veliko slabega.

Podobno se ne moremo strinjati s tem, da ljudje kradejo, a vemo, da nekateri to počnejo. Zato sprejemamo dejstvo, da nekateri ljudje kradejo in temu prilagodimo svoje vedenje (na primer zaklepamo vrata).

Si faze vedno sledijo v istem zaporedju?

Predlog odgovora: Večinoma da, vendar so pri nekaterih posameznikih lahko določene faze zelo kratke. V našem socio-kulturnem okolju se pri ljudeh pogosto pojavijo težave v fazi jeze, saj njeno izražanje ni socialno zaželeno/sprejemljivo (naučeni smo, da je nevljudno, da prizadene druge in podobno). Zato ljudje jezo pogosto potlačijo, zadržujejo, dokler ne "eksplodirajo" in se ob njenem doživljanju počutijo krive. Zavedanje, da je faza jeze del našega programa odzivanja na stresne in travmatične dogodke, lahko ljudem prinese olajšanje.

Dodatna razlaga za vodje: V fazi šoka je ravnanje osebe nelogično, raztreseno, pod vplivom močnih čustev, zato imamo za predvidljive stresne dogodke, kritične situacije določene protokole ravnanja (ob prometni nesreči na primer izpolnimo predvidene obrazce, zdravstvenim delavcem je poznan postopek oživljanja). Najbolje je oziroma najmanj napak bomo naredili, če se na fazo šoka pripravimo, da bomo takrat znali odreagirati brez veliko razmišljanja. Zato se je za predvidljive stresne dogodke priporočljivo "natrenirati", ponotranjiti ustrezne postopke (na primer na lutki vaditi oživljanje, ponavljati postopke reagiranja v primeru požara).

Faza "če" in faza jeze sta obe del programa, ki je bil evalucijsko namenjen preživetju skupine v prihodnosti. V fazi "če" oseba čuti potrebo, da bi drugim razlagala, jih informirala o stresnem dogodku, ki ga je doživela, ter jim posredovala lastne izkušnje. To je skupini omogočalo učenje na podlagi izkušenj posameznikov. Faza jeze pa je namenjena aktivaciji za boj in iskanju "krivcev" za dogodek, da se le-ta v prihodnosti ne bi nikoli več ponovil. Obratno pa je faza žalosti namenjena posamezniku (in ne skupini) in njegovemu lažjemu soočanju z dogodkom.

Lahko ljudje obstanejo (se zataknejo) v eni fazi?

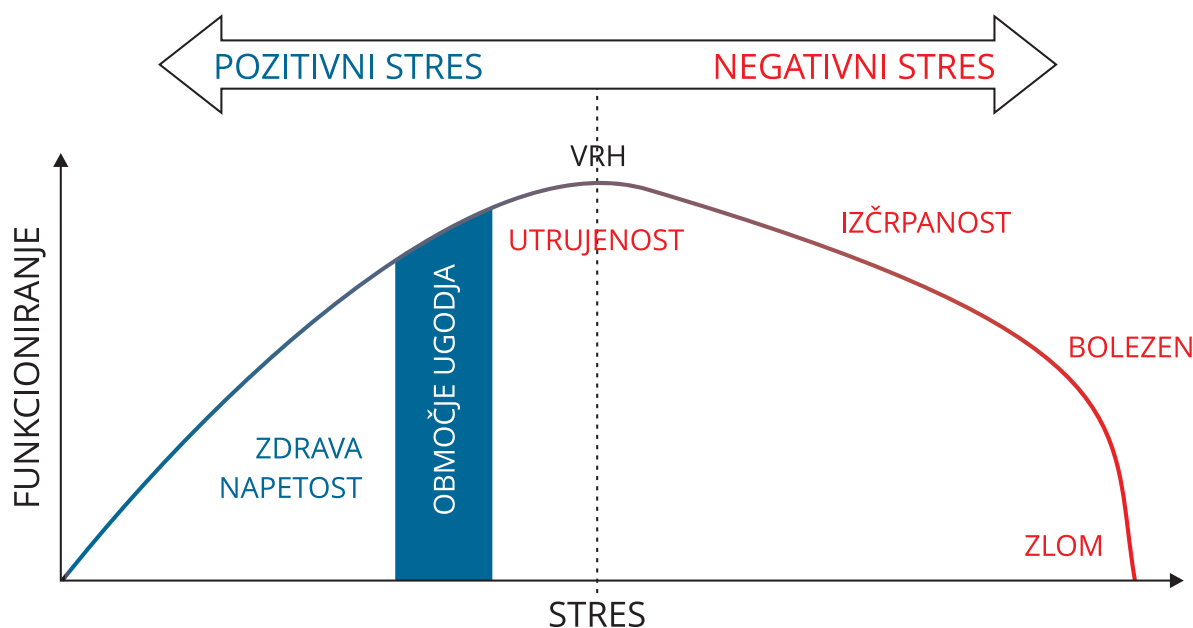
Predlog odgovora: Da, nekateri ljudje lahko leta in leta obstanejo v fazi žalosti, jeze in podobno ter za izhod iz tega potrebujejo (terapevtsko) pomoč.

II. SINDROM IZGOREVANJA

Pri stresu ali travmi je prva reakcija faza šoka oziroma alarmna reakcija, sledijo pa ji ostale štiri faze. Skozi te faze se lahko posameznik prilagodi okoliščinam in razširi svoje sposobnosti prilagajanja ter postane močnejši. Vendar smo si ljudje različni in se lahko odzivamo tudi drugače od opisanih faz, ki veljajo za večino ljudi. Včasih lahko pride tudi do naslednjih težav pri prilagajanju na stres/travmo:

- posameznik ne preboli šoka/travme in zamrzne v fazi "če", v fazi jeze ali v fazi žalosti;
- posameznik nima časa za obnovo, ker se ponovno znajde v fazi šoka zaradi novega stresa/travme;
- posameznik popolnoma zanemari svoje odzive na stres/travmo in jih preganja z alkoholom, beži v delo in v samoto.

Vse tri opisane okoliščine na dolgi rok (lahko leta) pomenijo, da se lahko prilagoditvene sposobnosti posameznika najprej precej povečajo, saj je njegova učinkovitost zaradi adrenalina in drugih stresnih hormonov bistveno večja. Ljudje smo zelo prilagodljiva bitja, ki imamo v sebi ogromno moči za soočanje z neugodnimi okoliščinami – narava nas je opremila z mnogo več močmi, kot si lahko predstavljamo. Namen te naše lastnosti je, da **zmoremo prenesti zelo hude okoliščine v zelo kratkem času**. To lahko posameznika zavede, saj mu vendar gre dobro in zato nadaljuje s svojim početjem. **Vendar nismo opremljeni za dolgoročne hude obremenitve brez ustreznega počitka in obnove**. V nekaj letih se prilagoditvene sposobnosti zmanjšajo in posameznik se bo prignal v izčrpanost in v izgorelost. Izgorelost se ne pojavi takoj, za njen nastanek je potreben večletni prekomerni čustveni in telesni napor.



Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika (Peter Nixon)

Izčrpanost/izgorelost pomeni, da je posameznik v stanju delne ali popolne čustvene in telesne izčrpanosti in da v vsakodnevni obremenitvi in zahtevah ni sposoben delovati na učinkovit in ustrezen način.

II. SINDROM IZGOREVANJA

PREDAVANJE: *SINDROM IZGOREVANJA*

Namen: Udeleženci spoznajo, kako pri posamezniku pride do sindroma izgorevanja.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Naše telo je pripravljeno na kratke, hude obremenitve, ki jih lahko dobro prenese, a po njih potrebuje regeneracijo. Za spoprijemanje z dolgotrajnimi ali prepogostimi stresnimi situacijami pa ni preveč dobro opremljeno.

Na sliki vidimo, da se ob povečevanju stresa funkcioniranje do neke točke izboljšuje. V območju ugodja oseba zazna, da dela bolje in hitreje, zaradi česar s tem nadaljuje in obremenitev še povečuje. Vendar pa se na neki točki krivulja obrne – učinkovitost osebe se kljub povečevanju obremenitev zmanjšuje.

V nekaj letih se oseba s povečevanjem obremenitev in brez ustreznega počitka prižene v stanje izčrpanosti in izgorelosti.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Ali je sindrom izgorevanja podoben depresiji?

Predlog odgovora: Seveda, glede simptomov med osebo, ki ima depresijo, in osebo, ki ima sindrom izgorevanja, ni velike razlike. Težave so na prvi pogled zelo podobne. Razlika je v odzivu na terapijo. Sindrom izgorevanja se zdravi bistveno dlje in antidepresivi niso zelo učinkoviti (v primerjavi z osebo z depresijo ima oseba s sindromom izgorevanja tudi oslabljen imunski sistem in zato pogosto zboleva). Sindrom izgorevanja se zdravi tako, da se posameznik ponovno okrepi.

Kaj pomeni adrenalni zlom? Kako se kaže? Koliko časa traja okrevanje?

Predlog odgovora: Dolgotrajni napor lahko privedejo do izčrpanosti nadledvične žleze, ki zato ni več sposobna uravnavati hormonov in aktivirati telesa. Gre za skrajno fazo izgorelosti, v kateri je oseba povsem brez energije, z občutki popolne telesne izčrpanosti, spi večji del dneva, nima koncentracije, ima težave s kratkoročnim spominom in podobno. Ker je izgorelost tako izrazita, je za okrevanje potrebno kakšno leto.

Katere od opisanih značilnosti ste morda prepoznali pri sebi? Kdaj? Označite jih.

Sprememba	Podrobnejši opis	Prepoznam pri sebi od leta (vpišite leto)
občutek preobremenjenosti, ki vpliva na vsa področja življenja	preobremenjen v službi, v družini, vse predstavlja breme, celo dopust je obremenitev, namesto sprostitev	
občutek pomanjkanja nadzora, izgubljanja kontrole	izgublja živce, se jezi, nekontrolirano pada v jok, jemlje stvari preveč osebno, njegovo življenje in ravnanje so prevzela negativna čustva	
izguba občutka zadovoljstva ob opravljeni nalogi	namesto veselja in občutka zadovoljstva doživlja naveličanost	
“prilagoditvene bolezni”	bolečine v kostno-mišičnem sistemu, pogosti prehladi, preobčutljiv želodec, depresija, anksiozne motnje, zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi, spolne motnje	

RAZGOVOR IN NALOGA: *SINDROM IZGOREVANJA*

Namen: Udeleženci pri sebi prepoznavajo značilnosti sindroma izgorevanja. Če udeleženci v obdobju daljšem od šestih mesecev pri sebi prepoznajo več značilnosti, jim svetujemo obisk zdravnika, psihologa, psihoterapevta.

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu.

Vsebina predavanja: Poglejmo, ali imate kakšno od značilnosti sindroma izgorevanja. V razpredelnici so opisi štirih značilnosti, za katere je potrebno oceniti, ali jih prepoznate pri sebi in od kdaj. Lahko se kar skupaj sprehodimo čez te značilnosti. Ali ste pri sebi opazili občutek preobremenjenosti, ki vpliva na vsa področja življenja? To pomeni, da ste preobremenjeni v službi, doma ali drugje (navedba podrobnejšega opisa). Od kdaj to opažate?

Dodatna razlaga za vodje: Udeleženec lahko na podlagi odgovorov v nalogi (značilnosti, ki jih je označil, in časa njihovega trajanja) jasno opredeli, kako se počuti (na primer: "Tako (naveličano, nekontrolirano padanje v jok) se počutim že več let.") Pri udeležencih na ta način povečujemo pismenost glede lastnega duševnega zdravja in jih opremimo z izrazi, da bodo vedeli, kaj doživljajo in bodo to lahko opisali svojemu zdravniku, psihologu, psihiatru.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Imam vse štiri značilnosti. Ali imam sindrom izgorevanja?

Predlog odgovora: Diagnozo sindroma izgorevanja lahko postavi zdravnik, zato mu posredujte svoja opažanja in se posvetujte z njim. Mi pa bomo v naslednjih srečanjih spoznali, kako si lahko pomagata pri lažji/hitrejši obnovi.

Koliko časa lahko posameznik vztraja ob hudih obremenitvah brez počitka, ne da bi to imelo negativna posledice za njegovo zdravje?

Predlog odgovora: Meri se v mesecih, odvisno od starosti, psihofizične kondicije, zdravstvenega stanja.

Kako vem, da sem že preveč izčrpan?

Predlog odgovora: Ko se ne morete več spočiti (tudi preko vikenda ne) in čutite, da ne gre več.

Kam se še lahko obrnem po pomoč oziroma kam še lahko usmerim bližnjega, za katerega sumim, da je izgorel?

Predlog odgovora: Najprej je potrebno izključiti telesne bolezni, zato kar k izbranemu osebnemu zdravniku.

Kako lahko k iskanju pomoči motiviram svojca, ki ima znake izgorelosti?

Predlog odgovora: Svojcu je priporočljivo predstaviti, da lahko ustrezna pomoč prispeva ne samo k izboljšanju telesnega počutja, ampak tudi k višji delovni učinkovitosti in boljšem funkcioniranju v socialnih odnosih.

Predvsem moške lahko k skrbi za uravnavanje stresov v življenju motivira, če jim povemo, da je doživljanje kroničnega stresa povezano z upadom spolne želje in slabšo spolno funkcijo. (Iz evolucijskega vidika je imelo to vlogo zaščite potomcev, saj v stresnem/nevarnem obdobju ni bil primeren čas za reprodukcijo.)

Katere značilnosti delovnega mesta najbolj prispevajo k izgorelosti?

Predlog odgovora: Običajno ne gre toliko za lastnosti delovnega mesta kot za odzivanje posameznika, ki preveč osebno in zavzeto nalaga nase vse več in več obveznosti.

So nekatere osebe bolj nagnjene k izgorelosti?

Predlog odgovora: To so osebe, za katere je značilen perfekcionizem, osebe, ki jim delo predstavlja vrednoto, zanemarjajo občutek, da so pod stresom in podobno.

III. PTSM – POST TRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Veliko različnih dogodkov lahko vodi v PTSM: avtomobilska nesreča, posilstvo, fizična ali spolna zloraba, naravne in druge katastrofe (poplave, bombardiranje ...), videti drugega, kako je umrl, ali biti žrtev zločina.

Ljudje s PTSM imajo tri glavne vrste težav:

PODOŽIVLJANJE TRAVME

To vključuje misli, ki se zdijo neobvladljive, nočne more in spominske prebliske (angl. flashbacks), ki učinkujejo tako, kot da bi ljudje ponovno doživljali travmatični dogodek. Spomin na dogodek se vrne, ko ljudje zagledajo ali zaslišijo nekaj, kar jih spominja na dogodek (včasih spontano, na primer ob intoksikaciji z alkoholom).

IZOGIBANJE

Zaradi vznemirjenosti, ki jo spomin na dogodek povzroča, poskušajo ljudje s PTSM ne misliti na dogodek. Ravno tako se izogibajo prostorom, krajem, ljudem ali stvarem, ki vzbujajo spomine. Pogosto občutijo otopenost in odtujenost od drugih ljudi. Nekateri se zatečejo v pitje alkohola ali zlorabo drog, da bi zmanjšali bolečino.

TELESNI ZNAKI STRESA

Ti lahko vključujejo znake splošne vznemirjenosti, in sicer posameznik ne prenaša dražljajev, obremenitev in nelagodja in se hitro vznemiri, razburi in "izgubi živce", težave s spanjem, stalne občutke nervoznosti ali jezavosti, težave s koncentracijo in občutek napetosti ali povečane budnosti in pozornosti na dražljaje, ki bi lahko bili znak nevarnosti.

	TRENTUTNO ODZIVANJE (reakcija "boj ali beg")	SREDNJEROČNO ODZIVANJE	POZNO ODZIVANJE
STRES	"Ogrožen sem!"	tenzijski glavobol, bolečina v trebuhu pri otrocih	sindrom izgorevanja, anksiozne motnje, depresija
TRAVMA	"Ogrožen sem!"	akutna stresna motnja, prilagoditvena motnja	PTSM, depresija

III. POSTTRAUMATSKA STRESNA MOTNJA

PREDAVANJE: *POSTTRAUMATSKA STRESNA MOTNJA*

Namen: Udeležencem predstavimo vzroke za nastanek posttraumatske stresne motnje (PTSM) in njene značilnosti. V primeru, da so katere od značilnosti prepoznali pri sebi, jih spodbudimo k obisku strokovnjaka (psihologa, psihiatra, psihoterapevta). Iskanje pomoči je ključnega pomena v primeru, da jih PTSM ovira pri vsakodnevem življenju.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Ali je mogoče, da me je po izkušnji travme še celo življenje strah določenih situacij?

Predlog odgovora: Ne gre za strah, po izkušnji travme ostane spomin na posamezne dražljaje (barvo glasu, svetlobo, vzorec in podobno). Posameznik lahko zato ob srečanju s podobnimi novimi dražljaji podoživi trpljenje, nelagodje, strah, ki ga je doživel ob travmatičnem dogodku. Seveda pa se lahko nauči obvladati odziv na take dražljaje in občutke.

Za katere od navedenih poznih odzivov na stres in travmo je potrebna obravnava pri psihiatru?

Predlog odgovora: Psihiater obravnava osebe s PTSM, boleznimi odvisnosti, več sočasnimi motnjami. Ostale motnje (sindrom izgorevanja, anksiozne motnje, depresijo) lahko zdravi osebni zdravnik, ki po potrebi lahko napoti tudi k psihiatru.

Razgovor in naloga

Ljudje, ki jih je prizadela duševna travma in je niso preboleli ali pa so izgoreli zaradi prekomernega in neobvladanega stresa, izkazujejo določene značilnosti.

Katere od opisanih značilnosti ste morda prepoznali pri sebi? Kdaj? Označite jih.

Sprememba	Podrobnejši opis	Prepoznam pri sebi od leta (vpišite leto)
Zanikanje nezadovoljstva	"Saj to ni nič takega." "Saj sem sam/-a kriv/-a, da moram tole delati, kaj pa nisem hotel/-a hoditi v šolo." "Močen 'dec' se ne joka!"	
Umik	"Najbolje, da se umaknem od vsega in da se v nič ne vmešavam, samo poslabšam lahko vse skupaj."	
Razčlovečenje	"Življenje je brez smisla. Ljudje niso pomembni, jaz nisem pomemben."	
Cinizem	"Samo prvih 100 let je treba zdržati, potem pa bo bolje." "Če si pošten, potem te imajo vsi za butljo. Samo zase bom skrbel in za nikogar drugega."	
Zagrenjenost	"To življenje je eno samo trpljenje. Vedno se najde nekdo, da me sekira."	
Izguba zaupanja	"Ljudem ne gre več zaupati. Svet je nevaren."	
Odtujenost	"Počutim se, kot da smo si tujci. Sploh se ne morem vživeti v njihovo družbo in se sprostiti." "Drugačen/-a sem od drugih."	
Sovraštvo	"Sovražim ga/jo! Naj se cvre v peklu!"	
Maščevanje	"Ubil/-a ga bom, ker me je prevaredal/-a!"	
Obupavanje	"Pokvarjenec! Jaz česa takega že ne bi mogel/-a narediti. "Ni pravice na tem svetu!" "To ni pošteno! Vsi samo kradejo in lažejo."	
Izguba vere in/ali upanja	"Saj se nima smisla truditi. Tako ali tako je vseeno, kaj naredim. Nikoli ne bo bolje."	

RAZGOVOR IN NALOGA: *SINDROM IZGOREVANJA IN TRAVMA*

Namen: Udeleženci pri sebi prepoznajo značilnosti sindroma izgorevanja in duševne travme, ki je niso preboleli. Udeležencem ne postavljamo diagnoz, temveč jim pomagamo, da bolje spoznajo sebe, znajo uporabiti izraze, poimenovati svojo izkušnjo, vedo, kam se lahko obrnejo pomoč.

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu. Vodja pove, da v vaji ne gre za ločevanje izgorelosti od travme, temveč da bodo udeleženci med navedenimi značilnostmi poiskali tiste, s katerimi se srečujejo. Če bodo udeleženci pri sebi prepoznali veliko značilnosti (več kot tri značilnosti, ki nastopijo brez posebnega dogodka in trajajo več kot šest mesecev), jim vodja lahko priporoči obisk zdravnika.

V primeru, da je časa na srečanju premalo, naj nalogo opravijo doma.

Vsebina predavanja: Poglejmo, ali imate kakšno od značilnosti sindroma izgorevanja in travme. V razpredelnici so opisi različnih značilnosti, za katere je potrebno oceniti, ali jih prepoznate pri sebi in od kdaj. Lahko se kar skupaj sprehodimo čez te značilnosti. Ali ste pri sebi opazili zanikanje zadovoljstva? To na primer pomeni, da si rečete (podajanje primerov): "Saj to ni nič takega." "Saj sem sam/-a kriv/-a." "Od kdaj to opažate?" ...

Dodatna razlaga za vodje: To je lahko udeležencem informacija o tem, ali se srečujejo z značilnostmi izgorevanja in travme in koliko časa so pri njih že prisotne (dlje časa, kot so pri posamezniku prisotne značilnosti izgorevanja oziroma travme, dlje bo trajalo okrevanje).

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Imam skoraj vse značilnosti. Ali imam sindrom izgorevanja? Ali imam PTSM?

Predlog odgovora: Diagnozo lahko postavi zdravnik. Svoje opažanje posredujte zdravniku in se posvetujte z njim.

Pomembno je vedeti, da tudi oseba, ki je v fazi žalovanja, doživlja večino ali vse navedene značilnosti. To je znotraj obdobja šestih mesecev (prilagoditvena motnja) povsem normalno, če pa traja veliko dalj časa, lahko predstavlja problem.

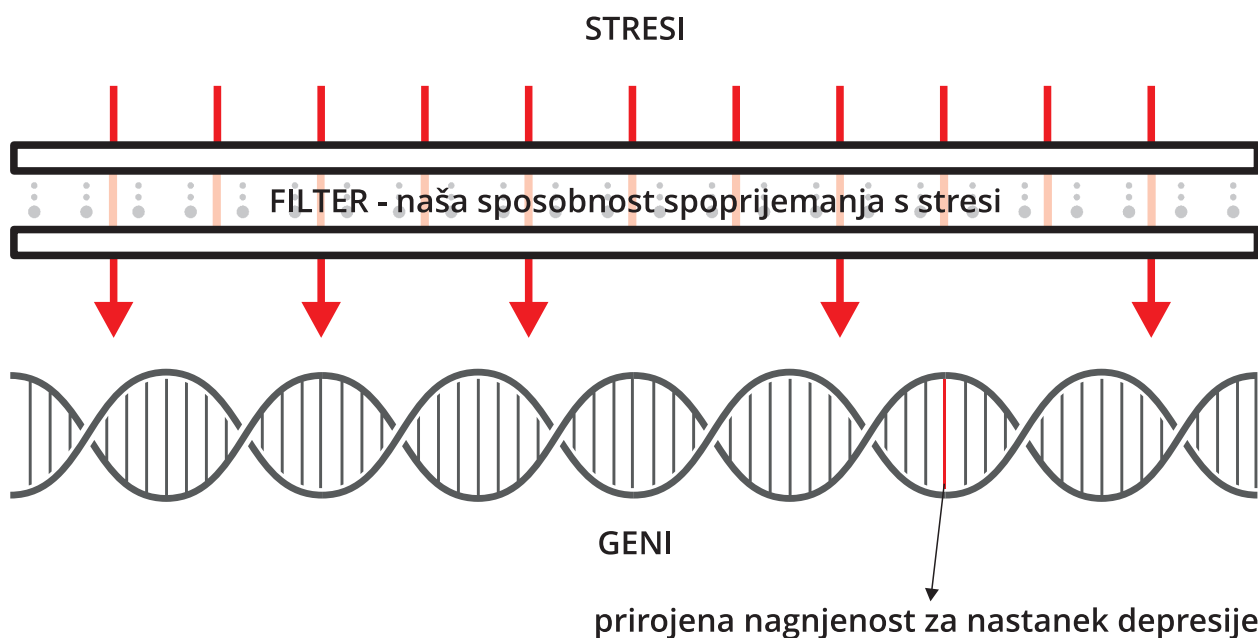
Katera od navedenih značilnosti je najbolj problematična?

Predlog odgovora: Problematične so lahko vse, če so prisotne predolgo in jih je preveč in če nam zaradi njih izrazito pade kakovost življenja. Posebej problematična pa je odtujenost, kajti z izolacijo, umikom od ljudi, se situacija navadno še pogloblja. Dobro je, da posameznike v takem primeru spodbudimo, da se s kom pogovorijo (s partnerjem, prijateljem, duhovnikom in drugimi).

IV. DEPRESIJA

Dejavniki tveganja za nastanek depresije so:

- 1. DEJAVNIKI, KI POSAMEZNIKA NAREDILJO BOLJ DOVZETNEGA ZA RAZVOJ DEPRESIJE** – so prisotni dolgo pred razvojem depresije: prirojena nagnjenost za razvoj depresije, depresija v družini, negativne izkušnje iz otroštva, kronične telesne bolezni.
- 2. DEJAVNIKI, KI DEPRESIJO SPROŽIJO** – so prisotni tik pred nastankom depresije: različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, izgube (smrt v družini, razpad zveze, izguba službe). Navadno nastanek depresije sproži stres oziroma travma.
- 3. DEJAVNIKI, KI DEPRESIJO VZDRŽUJEJO** – so včasih enaki dejavnikom pod 1. in 2. točko. Dodatno pa se pridružijo še težave, ki nastanejo zaradi depresije same, ko oseba slabše rešuje težave in se težje znajde. Na primer brezposelnost, osamljenost, občutki manjvrednosti, izguba stikov z ljudmi v okolju (sorodniki, sodelavci, sosedi, prijatelji).



Glede na globino in čas trajanja ločimo med blago, zmerno in hudo depresijo, poznamo pa tudi depresijo, ki je del bipolarnе motnje razpoloženja. Na pojavljanje epizod obeh motenj vpliva stres.

Za depresijo je značilno, da ima posameznik vsaj 14 dni depresivno razpoloženje (žalost, pobitost) in/ali se je nezmožen razveseliti se, poleg tega se lahko pojavljajo tudi drugi simptomi (pomembna izguba ali pridobivanje teže, motnje spanja, nemir ali upočasnjenost, utrujenost ali upad energije, občutki ničvrednosti ali krivde, težave s koncentracijo ali razmišljanjem, razmišljanje o smrti ali o samomoru).

Razgovor in naloga

Ali ste se že zdravili zaradi depresije? Kdaj?

IV. DEPRESIJA

PREDAVANJE: *DEPRESIJA, Z DOLGOTRAJNIM STRESOM POVEZANE TELESNE BOLEZNI*

Namen: Udeleženci spoznajo dejavnike tveganja za nastanek depresije in glavne značilnosti depresije ter se seznanijo z akutnimi in kroničnimi boleznimi, povezanimi z doživljanjem stresa.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Udeleženci označijo, ali so že imeli izkušnjo z depresijo in ali imajo kronične telesne bolezni, ki so povezane s stresom.

Smiselno je, da vodja poudari, da obstajata kot pomoč pri spoprijemanju z depresijo in tesnobo posebni psihoedukativni delavnici, in udeležence po potrebi povabi k udeležbi.

Dodatna razlaga za vodje: Tako pri depresiji kot pri z dolgotrajnim stresom povezanimi telesnimi boleznimi vodja izpostavi povezanost posameznikove nagnjenosti za razvoj bolezni z dejavniki iz okolja. Naše nagnjenosti se namreč izrazijo šele takrat, kadar so za to primerni tudi pogoji v našem okolju – to je ob prevelikih, preveč pogostih stresih, ki jih naš filter (sposobnost spoprijemanja s stresom) ne uspe zadržati. Če ne bi bili nagnjeni za razvoj določene bolezni, se tudi ob prevelikem/premočnem/prepogostem stresu le-ta ne bi izrazila.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Ali je mogoče, da se moja sladkorna bolezen poslabša zaradi stresa?

Predlog odgovora: Stres lahko sproži poslabšanje sladkorne bolezni. Ker se vsem stresom ni mogoče izogniti, je pomembno, da se naučimo povečati odpornost na stres in da se naučimo sproščati.

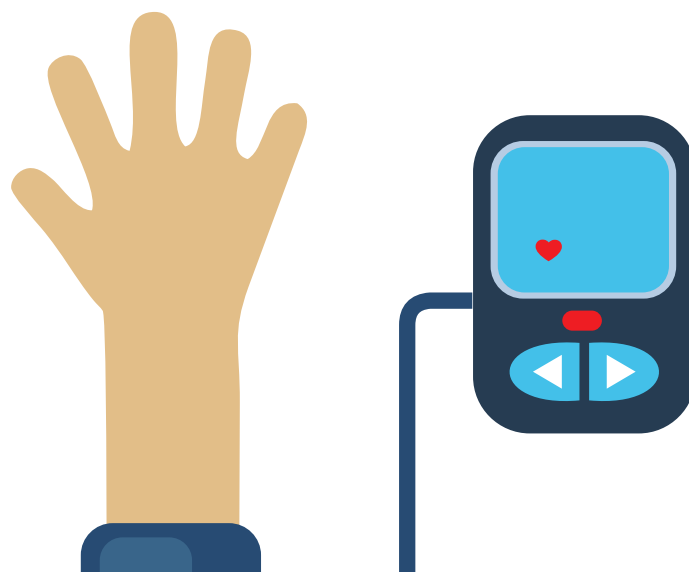
V. Z DOLGOTRAJNIM STRESOM POVEZANE TELESNE BOLEZNI

Stres poslabša potek in izid vseh akutnih in kroničnih bolezni. Znano je, da dolgotrajni stres/izgorevanje/ psihološka travma vplivajo na nastanek naslednjih bolezni:

- sladkorne bolezni tipa II,
- povišanega krvnega tlaka z vsemi posledicami – skoraj vse srčno žilne bolezni,
- hiperlipidemije – razen prirojene oblike,
- nekaterih bolezni prebavil (nervozno črevo, vnetje želodca, rana na dvanajsterniku ...),
- nekaterih oblik raka.

Razgovor in naloga

Ali se zdravite za katero od zgoraj naštetih bolezni? Obkrožite/podčrtajte jih.



V. Z DOLGOTRAJNIM STRESOM POVEZANE TELESNE BOLEZNI

Navodila na strani 41.

NAJBOLJŠI TRENER NOGOMETA



Razgovor in naloga

V prvi delavnici smo osvojili ritmično dihanje in dve hitri sprostitveni tehniki.

Danes nadaljujemo z nogometom.

Zgodba o trenerjih

Mali Janezek trenira nogomet in v svoji ekipi je vratar. Na prvi tekmi v sezoni nasprotnik usmeri močno žogo proti njegovemu голу, žoga se približuje, je vse bliže ... in se izmuzne njegovim rokam ter pristane v голу. Gol za nasprotnika!

Janezkov trener se lahko na ta dogodek odzove na več načinov:

Trener A se zadere na Janezka, ker ni branil gola, in mu zagrozi, da ga bo poslal na klop, če se to zgodi še enkrat. Po tem Janezek obstane pred golom prestrašen, napet, komaj zadržuje jok, v očeh se mu že nabirajo solze. Ob naslednjem napadu sploh ne vidi ene žoge, ampak kar štiri, je ves trd in žoga najverjetneje ponovno zadane gol. Po takšni tekmi bo Janezek doma zabrisal opremo v kot, se zavlekel v posteljo in jokal. Pred naslednjo tekmo se bo pritoževal, da ga boli trebuh in ne bo hotel na tekmo.

Trener B po prvem голу pride do Janezka in mu reče: "No, ta ti je ušla. Zdaj me poslušaj. Žoga se vedno zdi dlje, kot v resnici je, ko se ti približuje. Poleg tega je lažje teči nasproti žogi, kot se umikati nazaj proti голу. Zato bi rad, da naslednjič stečeš proti žogi in jo prestrežeš z rokami v zraku, ker tako pokriješ večji del gola. Poglejva, kako ti bo zdaj šlo!"

Kako se počuti Janezek ob trenerju A in kako ob trenerju B?

Kako mi delamo s seboj, z otroki, sodelavci, domačimi?

Kdaj smo trenerji A in kdaj B?

Če bi bili vi Janezkovi starši in bi želeli, da Janezek nekoč pride v prvo ligo, bi verjetno izbrali trenerja B, ker ga ta uči, kako izboljšati tehniko. Tudi če ne bi imeli takšne ambicije glede Janezka, bi najbrž vseeno izbrali trenerja B, ker bo Janezek ob njem bolj užival kot ob trenerju A. Pa vendar v življenju ne moremo biti vedno prijazni, ustrezljivi in potrpežljivi. Včasih je koristno, da smo tudi odločni in da prevzamemo nekatere poteze trenerja A.

Kdaj je koristno, da smo trenerji A, in kdaj, da smo trenerji B? Kakšen trener smo sebi?

NAVODILO ZA VODJO: 2. SREČANJE, STRAN 23

RAZGOVOR IN NALOGA: UČENJE SPROSTITVENE REAKCIJE

Namen: Na podlagi zgodbe o nogometu udeleženci spoznajo, kako sami sebi povzročajo stres – prepoznajo, kakšen trener so sebi in spoznajo, da so trenutki, ko je potrebno posnemati nekatere lastnosti trenerja A (odločnost, agresivnost), velikokrat pa bi lahko bili (predvsem v odnosu do sebe) kot trener B (prijazen, ustrežljiv, potrpežljiv).

Potek: Vodja prebere zgodbo o trenerju A in trenerju B ter udeležencem zastavi vprašanja z delovnega lista: Kako se počuti Janezek ob trenerju A in trenerju B? Lahko doda še vprašanje: Kakšnega trenerja bi izbrali Janezku, če bi bili njegovi starši? Na to vprašanje bo verjetno večina udeležencev odgovorila, da bi izbrali trenerja B. Nato udeležence povpraša: Kako mi delamo s seboj in z drugimi? Kdaj smo trenerji A in kdaj B? Vodja spodbudi diskusijo.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Domača naloga

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli.

Večkrat dnevno pomislite na eno od oblik sproščanja in jo izvedite. Za vsako še tako neznatno sproščanje si zaslužite +. Prislužene pluse vpišite v okvirčke tabele.

Vsakokrat, ko se zalotite, da ste trener A, se spomnite na Janezka, ki trenira nogomet, in trenerja A zamenjajte s trenerjem B, če ugotovite, da sami sebe brez potrebe karate, ste prestrogi do sebe, namesto da bi usmerjali in si dajali spodbudo. Dajte si +. Če ugotovite, da ste trener B, si tudi dajte +. Prislužene pluse vpišite v okvirčke tabele.

Vsak večer se spomnite na tri dobre in lepe stvari, ki so se vam zgodile v tem dnevu, in to z nekaj besedami zapišite v okvirček.

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
Sproščanje							
Trener B							
Tri dobre stvari v tem dnevu							

NAVODILO ZA VODJO: 2. SREČANJE, STRAN 24

DOMAČA NALOGA

Namen: Udeleženci doma ponovijo vsebine in si pripravijo vprašanja. Spodbujeni so k izvajanju sproščanja, k temu, da so v odnosu do sebe kot trener B, in da so pozorni na dobre in lepe stvari, ki se jim dogajajo.

Potek: Vodja udeležencem naroči, da doma še enkrat preberejo vsebino srečanja. Naloge lahko še dodatno dopolnijo. Zapišejo naj si vprašanja, ki jih želijo na naslednjem srečanju razjasniti. Obenem jim naroči, naj večkrat dnevno pomislijo na eno od oblik sproščanja in jo izvedejo ter se nagradijo s plusom za vsak mali korak, ki ga je potrebno narediti za izvedbo sproščanja. Prav tako naj se s plusom nagradijo, kadar ugotovijo, da so do sebe trener B. Ko prepoznajo, da so do sebe trener A in to ni ustrezno, pa naj ga zamenjajo s trenerjem B (in se nagradijo s plusom).

Vsak večer se naj med pripravo na počitek spomni na tri dobre in lepe stvari, ki so se jim ta dan zgodile. Z nekaj besedami naj to zapišejo v okvirček.

3. srečanje:

ZAVEDANJE,
PREPOZNAVANJE IN
OBVLADOVANJE ČUSTEV

(NE)UGODEN ODZIV NA STRES IN TRAVMO

Za spoprijemanje s stresom in travmo je potrebno ločiti preteklost od sedanjosti in razlikovati, kaj je dejansko mogoče nadzorovati in upravljati ter česa ni.

Demonistična razlaga sveta in življenja je izpostavljala različne načine, s katerimi naj bi ljudje vplivali na vreme, žetev, naravne nezgode in drugo.

Še vedno imamo podobno željo, da bi nadzorovali in upravljali zunanje dogodke, druge ljudi. Vendar lahko to pripelje do hudih razočaranj, tesnobe, nezadovoljstva in bolečine.

Edino, kar lahko nadzorujemo in upravljamo, je namreč naša lastna razlaga dogodka, okoliščin oziroma vedenja drugega človeka. Lahko imamo nadzor nad tem, kaj se dogaja v naši glavi, zmoremo in znamo se naučiti in obvladati misli, čustva in vedenje. V to sodi tudi vrsta varovalnih vedenj, ki jih nujno vsi potrebujemo.

Kadar posameznik doživlja
stres/travmo in je njegovo ravnovesje
porušeno ...



... se skorja čelnega režnja posvetuje s
spomini, izkušnjami in naučenimi
vsebinami ter pripravi oceno stanja:



Žejen/-a si. – Najdi si vodo in se odžejaj.

Zaspal/-a si, budilka ni zvonila, zamujaš
službo!



Nevarno, pazi! – Vklopi se "boj ali beg"
odziv.

Odziv vidimo na telesu, v čustvih in
vedenju:



**Sprožijo se negativna in boleča
čustva, kot so strah, jeza, občutki
frustracije, nelagodje, tesnoba, bes.
Vedenje lahko postane takšno, da si
nismo všeč – zajeceljamo, smo
neorganizirani.**

**Telo je v pripravljenosti, moti nas pot,
tresenje, razbijanje srca ali drugo.**

NAVODILO ZA VODJO: 3. SREČANJE, STRAN 27

UVOD IN DOMAČA NALOGA

Pozdrav udeležencem, predstavitev srečanja.

Namen: Udeleženci imajo možnost dodatne razjasnitve vsebin prve delavnice in podelitve izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležence povpraša, ali so se v zadnjem tednu spomnili na delavnico, na vsebine, ki so jih slišali, in če imajo v zvezi s tem kakšna vprašanja. Pozanima se, ali so naredili domačo nalogo, ali so imeli pri tem kakšne težave in kakšni so razlogi za morebitno neizpolnitev naloge.

(NE)UGODEN ODZIV NA STRES IN TRAVMO

PREDAVANJE: *PONOVITEV DOGAJANJA OB STRESU/TRAVMI*

Namen: Udeleženci spoznajo, da je za učinkovito spoprijemanje s stresom/travmo potrebno ločiti preteklost od sedanjosti ter se zavedati, da lahko nadzorujemo le sebe (svoje misli, čustva in vedenje), ne moremo pa nadzorovati drugih ljudi in zunanjih dogodkov.

Udeleženci ponovijo vsebino prvega srečanja delavnice – kaj se dogaja v posamezniku ob stresu/travmi ter povežejo vsebino prvega srečanja (rdeč gumb – vključitev reakcije "boj ali beg") z vsebino drugega srečanja (najboljši trener nogometa).

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Tekom življenja se na podlagi izkušenj/opazovanja naučimo, kaj je neprijetno in boleče. Spomine naši možgani shranjujejo v "skladišče". To skladišče spominov si lahko predstavljamo tudi kot ropotarnico, ki ni vedno pospravljena; spomini so v njej shranjeni tako, kot prihajajo, nekateri so tudi založeni ali spravljani na napačno mesto.

Ko doživljamo stresno/travmatično situacijo se skorja čelnega režnja posvetuje s spomini/izkušnjami, ki so shranjeni v našem skladišču spominov. Na podlagi tega posvetovanja pripravi oceno stanja (misel), ki je seveda odvisna od dostopnosti posameznih spominov oziroma izkušenj. Zelo pogosto so bolj dostopne izkušnje, ki so dobro utrjene ali naučene zgodaj v življenju (misel nanje je že skoraj povsem avtomatska), ki pa ne odražajo nujno realnega stanja in niso nujno pozitivne. V primeru, da ocena stanja kaže na nevarnost (ne glede na to, ali je to realno ali ne), se pri nas sproži reakcija "boj ali beg", ki se kaže v naših čustvih, telesu in vedenju.

SKORJA ČELNEGA REŽNJA

Posvetuje se s spomini, naučenimi vsebinami in izkušnjami. Včasih so rezultati tega posvetovanja dobri, včasih pa ne. Preplavljenost s čustvi ohromi nekatere logične načine razmišljanja in sklepanje zdrsne na »avtomatiko« – na izkušnje, ki so dodobra utrjene in naučene zgodaj v življenju. Logično mišljenje je počasno, avtomatsko pa je hitro.

Nadaljujmo s primerom »Zaspal/-a sem, zamujam službo.«



Skorja čelnega režnja pripravi razlago, ki je lahko:

Povsem realna, čeprav neprijetna:

- Občutki krivde – pozabil/-a sem naviti uro.
- Opravičil/-a se bom, že iščem telefon.
- Jutri ne smem pozabiti.
- Zagotovo mi bodo oprostili.
- Prinesel/-a jim bom piškotke.



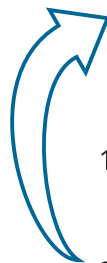
1. Akcija za povrnitev ravnovesja.
2. Dobra izkušnja s samim sabo in neugodno okoliščino.
3. Drugič gre veliko lažje.

Precej nerealna in izjemno neugodna:

- Občutki krivde – nikoli ničesar ne naredim prav.
- Vedno razočaram sodelavce.
- Zmeraj, ko mi gre dobro, se zafrknem.
- Ni mi pomoči.
- Sem povsem brezupen primer.
- Pokliči že in reci, da si pozabil/-a.
- Pa opraviči se.
- Upajmo, da bodo oprostili.
- Drugič se bolj potruji.



1. Najprej hudo nelagodje, ki traja in hromi možnosti za akcijo, ki bi povrnila ravnovesje.
2. Ponovitev nerealnih in izjemno neugodnih sklepov.
3. Krepitev nelagodja.
4. Nabiranje slabih izkušenj, ki vplivajo na razlage in odzive v naslednji situaciji.
5. Šele na koncu akcija – če je še kaj moči.



Trik, da posameznik ne pade v nekontrolirani vrtinec čustev, je v tem, da se zaveda dogajanja – vseh možnih razlag, ki se jih lahko domislamo in zakaj so včasih tako nenavadne (možgani so zelo ustvarjalni), in da to razume ter sprejme, pospravi v predal in reagira logično.

Zavest o tem in dobre izkušnje s samim sabo nam dajejo občutek nadzora. Občutek nadzora pa vliva občutek varnosti in sproščenosti. Dobre izkušnje s samim sabo so vir samozavesti.

PREDAVANJE: UGODEN IN NEUGODEN ODZIV NA STRES/TRAVMO**Namen:**

- Udeleženci spoznajo, kako sami sebi povečujejo stres, kadar se neustrezno postavijo v vlogo trenerja A. V tem primeru se namreč vzpostavi začarani krog, v katerem krožijo med neugodno interpretacijo situacije in slabim počutjem.
- Udeleženci spoznajo, da se pred nekontroliranim vrtincem čustev lahko ubranijo tako, da se zavedajo vseh možnih razlag, ki se jih domislijo, in reagirajo logično.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino na primeru stresnega dogodka ("Zaspal/-a sem, zamujam službo.").

Vsebina predavanja: Glej delovni list. Vodja posreduje vsebino, ki je podobna prejšnji, le da gre za bolj nazoren primer.

Dodatna razlaga za vodje: Naša razlaga situacije je odvisna od tega, kaj čelni reženj potegne iz skladišča/ropotarnice spominov; lahko gre za misli, ki so realne ali nerealne in ki na nas vplivajo ugodno ali neugodno. V primeru realne (čeprav neprijetne) razlage – lahko si predstavljamo sebe kot trenerja B, se bomo pomirili. Sposobni bomo akcije za povrnitev ravnovesja, s čimer bomo pridobili dobro izkušnjo s samim sabo. V primeru, da bo razlaga situacije zelo neugodna – predstavljajmo si sebe kot trenerja A, ki nam nalaga nerealne zahteve, se bo pri nas krepilo nelagodje. Začeli bomo krožiti med neugodno razlago/interpretacijo in slabim počutjem, kar nam bo pobralo moči, ki bi jih drugače lahko usmerili v akcijo. Lahko bomo krožili celo tako dolgo, da nam bo zmanjkalo moči že celo za samo kroženje.

Eden ali dva kroga med negativno razlago situacije in nelagodnim počutjem sta sprejemljiva; več krogov pa nam jemlje moči in niža motivacijo za akcijo. Na ta način nam tudi onemogoča pridobivanje pozitivnih izkušenj s samim sabo (izkušenj, da smo obvladali neprijetno situacijo).

PREPOZNAVANJE LASTNEGA ODZIVA

Razgovor in naloga

Predstavljajte si, da ste v neki stresni situaciji (na primer nekdo vas neupravičeno kritizira ali pa ste ravno kar izvedeli, da ne boste napredovali v službi, čeprav imate potrebne izkušnje in znanje za opravljanje te funkcije) in ob tem opazujte, kaj se dogaja z vami.

1. Stresna situacija: _____
2. Iz odziva "boj ali beg" je vidno, da je skorja čelnega režnja ocenila okoliščino za nevarno. Kako se je pri vas pokazal odziv "boj ali beg":

- a. Čustva: strah, jeza, tesnoba, bes, panika, groza ...
(obkrožite oziroma dopišite)

- b. Telesni odziv: pot, razbijanje srca, tresenje rok, hitro dihanje ...
(obkrožite oziroma dopišite)

- c. Vedenje: sem povišal/-a glas, odšel/-a iz prostora, vrgel/-a telefon dol, začel/-a jokati ...
(obkrožite oziroma dopišite)

3. Skorja čelnega režnja – kakšno razlago ste ustvarili?

4. Kolikokrat ste zakrožili med razlago, nelagodjem in zato odložili akcijo? _____

5. Kako ste bili zadovoljni z akcijo? _____



RAZGOVOR IN NALOGA: PREPOZNAVANJE LASTNEGA ODZIVA

Namen: Udeleženci pri sebi prepoznavajo, kako reagirajo na stresno situacijo.

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu. Vodja udeležencem pove, da bodo raziskovali svoje odzive na stresno situacijo in nato spodbudi diskusijo in izmenjavo izkušenj med udeleženci.

Vsebina predavanja: Zamislite si neko stresno situacijo, v kateri ste se znašli. Premislite, kako se je pokazal odziv "boj ali beg" v vaših čustvih, telesnem odzivu, vedenju. Nato premislite, kakšno razlago ste si ustvarili v situaciji? Kolikokrat ste zakrožili med razlago, nelagodjem in zato odložili akcijo/kako ste bili zadovoljni z akcijo?

Dodatna razlaga za vodje: Čustva so spontan odziv na razlago, ki si jo ustvarimo. Pogosto je misel tako hitra, da se je zavemo šele na podlagi čustev, telesnega odziva ali vedenja. Z ustrezno razlago (če s seboj ravnamo kot trener B) čustvom odvezujemo gorivo, z neustreznimi razlagami pa neprijetna čustva podpiramo.

Pri ljudeh, ki bodo imeli težave s prepoznavanjem čustev, se bomo ukvarjali z občutki v telesu (čustva namreč čutimo v telesu) in jim pomagali čustva prepoznati preko telesnih občutkov.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Ko sem vznemirjen/-a, me čustva povsem odnesejo. Kaj naj storim?

Predlog odgovora: Čustva so močna, posebej v stresu. Če vidite, da vas čustva čisto preplavijo, se najprej ustavite in nekajkrat mirno zadihajte. Pomagate si lahko tudi s kakšno drugo vajo za sproščanje. Na ta način bo skorja čelnega režnja lažje razmišljala/analizirala situacijo.

Vidim, da vsaj enkrat zakrožim po začaranem krogu. Ali je to normalno?

Predlog odgovora: Če zakrožimo enkrat, dvakrat je to v stresnih okoliščinah običajno/normalno. Če pa krožimo nenehno in nas to ovira pri ukrepanju, je potrebno v zvezi s tem nekaj narediti – spremeniti svoj odziv.

ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE STRESA

Delitev na pozitivna/prijetna in negativna/neprijetna čustva ustvarja vtis, da so negativna čustva nekaj slabega, nekaj, čemur se je treba izogibati in pregnati iz svojega doživljanja. Poskušajmo pogledati na to delitev na drugačen način, in sicer kot da se čustva razvrščajo med dvema poloma. Čustva si lahko predstavljamo tudi kot cvetlični vrt, v katerem poleg najrazličnejših rož rastejo tudi kaktusi, trnje in plevel. Vsaka rastlina ima svoje mesto in svojo vlogo v vrtu. Tudi negativna čustva imajo svojo, prilagoditveno in varovalno, nalogo. Za zagotavljanje lastne varnosti potrebujemo tako jezo kot strah.



RAZVIJANJE ČUSTVENEGA ZAVEDANJA

Razgovor in naloga

Katera čustva prevladujejo v vašem cvetličnem vrtu?

Katera čustva za vas predstavljajo:

plevel _____

rože s cvetovi _____

trnje _____

Ko smo v stresu, so čustva zelo v ospredju in radi ravnamo v skladu z njimi. Možno pa se je odzvati tudi drugače, in sicer na premišljen in miren način. Bistvo obvladovanja stresa je zato ravnati premišljeno, kljub burnim čustvom, ki nas preplavljajo.

Najprej vzpostavimo in ohranimo nadzor nad svojimi mislimi. Če ves čas razmišljamo samo o katastrofi in gojimo negativna pričakovanja, potem je samo še vprašanje časa, kdaj se bo katastrofa tudi zares zgodila. Seveda ne v resnici, tako kot si predstavljamo. Katastrofalna bo naša kakovost življenja.

Pozitivno logično razmišljanje prinaša pozitivne rezultate, zato je pomembno, da negativnim nelogičnim in nerealnim mislim ne pustimo prevzeti vajeti našega življenja. S spremembo mišljenja lahko vplivamo na svoje občutke in vedenje.

Ob zavedanju tega postanejo vse strategije premagovanja nerealnih in neugodnih misli smiselne in vredne truda.

ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE STRESA

PREDAVANJE: PRILAGODITVENA VLOGA ČUSTEV

Namen: Udeleženci spoznajo, da je celotna paleta čustev nujna in potrebna. Tako prijetna kot neprijetna čustva imajo svojo vlogo.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Vsa čustva so pomembna, normalna in koristna. So kot prometni znaki, ki nas opozarjajo, da se nekaj dogaja z nami. Tako kot rečemo: "Dežuje/sije sonce", lahko rečemo tudi pri čustvih: "Doživljam jezo/veselje." Zakaj bi bilo čustvo jeze slabše od čustva veselja? Tako se nam sicer lahko zdi zato, ker je za nas doživljanje jeze manj prijetno kot doživljanje veselja. Podobno, kot je za nas lahko manj prijetno deževno vreme, vendar se verjetno vsi strinjamo, da ima tudi deževno vreme v naravi pomembno in koristno vlogo.

Ko smo pod stresom, so naša čustva lahko zelo močna in imajo močan vpliv na naše odzivanje/vedenje. Ljudje se zato lahko močnih čustev bojijo in jih je strah, da bodo izgubili nadzor nad njimi in nad lastnim odzivanjem. Še posebej pogosto se ljudje bojijo doživljanja neprijetnih čustev.

RAZGOVOR IN NALOGA: RAZVIJANJE ČUSTVENEGA ZAVEDANJA

Namen: Udeleženci prepoznajo, katera čustva prevladujejo v njihovem doživljanju (cvetličnem vrtu), katera se jim zdijo odveč (plevel), katera so zaželena (rože s cvetovi) in katera so boleča (trnje).

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu. Vodja nato spodbudi diskusijo in izmenjavo izkušenj med udeleženci, lahko tudi tako, da jih vpraša, kakšen smisel imajo za vrt/zakaj so potrebne posamezne rastline (plevel, rože, trnje).

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Pri vsakem od nas določena čustva prevladujejo. A nismo obsojeni zgolj na eno vrsto čustev. Lahko se naučimo doživljati vso široko paleto čustev (plevel, rože s cvetovi, trnje), le najprej se jih moramo zavedati, nato pa lahko z različnimi dejavnostmi določena čustva spodbujamo.

Močna čustva lahko tudi podpirajo oziroma dajejo zagon našemu kroženju med negativno razlago in slabim počutjem, o katerem smo govorili ob delovnem listu na strani 28. Predvsem čustva, ki jih zaznamo kot boleča (trnje), nas naredijo bolj dovzetne za kroženje.

PREDAVANJE: NADZOR NAD MISLIMI

Namen: Udeleženci spoznajo, da lahko s spremembo mišljenja vplivajo na svoja čustva in vedenje. Spoznajo, da je mogoče z logičnim razmišljanjem (preko ugotavljanja, ali je stvar pomembna zame ali ne, ali jo lahko nadzorujem ali ne) vzpostaviti distanco do trenutne situacije.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

LASTEN VPLIV NA STRESORJE

Dobro je, da posameznik loči, na katere dejavnike ima vpliv in na katere ne.

Povsem nesmiselno je namreč razmišljati o izgubi službe, ki se je zgodila pred enim letom, in se zaradi tega jeziti in žalostiti, pri tem pa povsem pozabiti na problem nezaposlenosti, ki je pereč sedaj.

NA KATERE DEJAVNIKE IMAM VPLIV IN NA KATERE GA NIMAM

Razgovor in naloga

Napišite nekaj primerov stresorjev, na katere imate vpliv:

Napišite nekaj primerov stresorjev, na katere nimate vpliva:

Na sliki na naslednji strani vidimo, da se po negativnem stresu vedno pojavi čustveni, telesni, vedenjski in miselni odziv.

Od sposobnosti posameznikovega obvladovanja čustev in od presoje, na katere dejavnike ima vpliv in na katere ne, je odvisno, kako se bo soočanje s stresom končalo.

Ukvarjanje s stvarmi, na katere nimamo vpliva, nam jemlje moči in nas še dodatno zbega. Problema ne rešimo in težave se krepijo. Pridobivamo slabe izkušnje s seboj in svetom.

LASTEN VPLIV NA STRESORJE

PREDAVANJE: *KAJ LAHKO NADZORUJEMO*

Namen: Udeleženci spoznajo, da na nekatere dejavnike lahko vplivajo, na druge pa ne.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Razmišljanje/diskusijo lahko spodbudite z vprašanji: Ali lahko dosežemo, da nas ima nekdo rad? Ali lahko vplivamo na to, da bo okolje vedno varno in prijazno?

RAZGOVOR IN NALOGA: *NA KATERE DEJAVNIKE IMAM VPLIV*

Namen: Udeleženci pri sebi prepoznajo, na katere dejavnike lahko vplivajo in na katere ne morejo.

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu. Vodja nato spodbudi diskusijo in izmenjavo med udeleženci.



Pričakovana in povsem normalna reakcija na stres, travmo:

ČUSTVA:

strah, obup, jeza, vznemirjenost ...

MISLI:

težko mi je, pritiskajo name, zakaj jaz, krivica ...

TELO:

hitro bitje srca in dihanje, vrtoglavica, tresenje ...

VEDENJE:

(boj ali beg), jok, neorganiziranost, premalo ali preveč spanja, prepirljivost ...



ZELO UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO

MANJ UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO

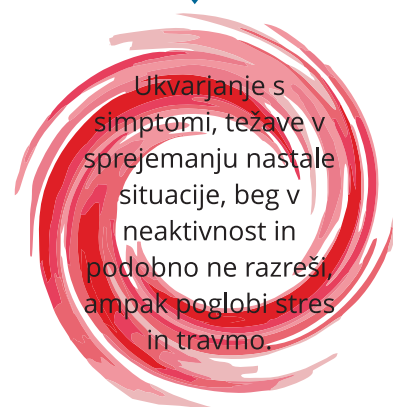


DA

Reševanje tistih težav, ki so pod našim vplivom.

NE

Obvladovanje odziva na stres, sproščanje in krepitev lastnih moči, kadar vzroki stresa niso pod našim vplivom.



Ukvarjanje s simptomi, težave v sprejemanju nastale situacije, beg v neaktivnost in podobno ne razreši, ampak poglobi stres in travmo.

PREDAVANJE: UGODNO IN MANJ UGODNO SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Namen: Udeleženci spoznajo, da po negativnem stresu vedno pride do telesnega, čustvenega, vedenjskega in miselnega odziva. Na izid soočanja s stresom pa vpliva posameznikova zmožnost obvladovanja čustev in presoja, na katere dejavnike lahko vpliva in na katere ne.

Potek: Vodja predstavi primer z delovnega lista. Predstavi, kaj je ugodno prilagajanje na stres in travmo (reševanje težav, ki so pod našim vplivom, ali obvladovanje odzivov na stres, sproščanje in krepitev lastnih moči, kadar na vzroke stresa ne moremo vplivati). Predstavi, kaj je manj ugodno prilagajanje na stres in travmo (ukvarjanje s simptomi, težave v sprejemanju nastale situacije, beg v neaktivnost).

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

Zakaj je na papirju videti tako zelo enostavno, ko pa smo v stresu, pa ni tako enostavno?

Zakaj imamo za drugega vedno rešitev, zase pa ne?

Predlog odgovora na obe vprašanji: Ko smo v stresu (spomnite se prve delavnice in pogledjte sliko), smo raztreseni, nemirni, čustva nas prevzemajo in podobno, zato je še toliko bolj pomembno, da se najprej umirimo in šele nato razmišljamo. V razmišljanju je najpomembnejše, da ločimo, na katere stvari imamo vpliv in na katere ne. Izkušnje nam prinesejo modrost.

Kako naj reagiram v stresni situaciji doma (na primer najstniški sin me ne posluša)?

Predlog odgovora: Najprej poskrbim za to, da znižam svojo raven stresa (s preusmerjanjem misli, sprostitveno tehniko, kratkim sprehodom in podobnim), nato lahko bolj logično in racionalno odločim, kako bom odreagir/-a. V primeru, da bom reagiral/-a takoj, pod vplivom močnih čustev, bo to težko pripeljalo do razrešitve situacije.

V prazne prostore na sliki vpišite stresorje, svoje odzivanje in možnosti vplivanja na posamezne dejavnike.

STRESORJI:



Pričakovana in povsem normalna reakcija na stres, travmo:

ČUSTVA:

MISLI:

TELO:

VEDENJE:



ZELO UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO

MANJ UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO



VPLIVAM LAHKO NA:

Z NASLEDNJI MI DEJAVNOSTMI
BOM OBVLADOVAL/-A STRES:

Ukvarjanje s
simptomi, težave v
sprejemanju nastale
situacije, beg v
neaktivnost in
podobno ne razreši,
ampak poglobi stres
in travmo.

NAVODILO ZA VODJO: 3. SREČANJE, STRAN 33

RAZGOVOR IN NALOGA: *UGODNO IN MANJ UGODNO SPOPRIJEMANJE S STRESOM*

Namen: Udeleženci pri sebi prepoznajo, kdaj se ugodno in kdaj manj ugodno prilagajajo na stres in travmo.

Potek: Udeleženci v prazne okvirčke vpisujejo svoj primer. V primeru, da ni dovolj časa, lahko to naredijo doma. Vodja nato spodbudi diskusijo in izmenjavo izkušenj/mnenj med udeleženci.

Domača naloga

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli.

Večkrat dnevno pomislite na eno od oblik sproščanja in jo izvedite. Za vsako še tako neznatno sproščanje si zaslužite +. Prislužene pluse vpišite v okvirčke tabele.

Vsakokrat, ko se zalotite, da se je sprožil odziv "boj ali beg", se opazujte, kako vam delujejo misli, ki se sprožijo na podlagi vašega odziva na stres. Vsakič, ko se vam uspe zavedati, kako vas vrtinči v krogu ali pa vam uspe prekiniti krog, si zaslužite plus. Prislužene pluse vpišite v okvirčke tabele.

Vsak večer se spomnite na vsaj eno stvar, s katero ste zadovoljni, da ste jo naredili, opravili v tistem dnevu, in to z nekaj besedami zapišite v okvirček. Lahko gre tudi za malenkosti (na primer klic ali (elektronska) pošta, s katero ste odlašali, kakšno hišno opravilo, ureditev pisalne mize).

	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
Sproščanje							
Moj odziv na "boj ali beg":							
1. hiter, učinkovit in logičen							
2. en krog, potem akcija							
3. dva kroga in akcija							
4. trije in več krogov, akcija mlačna							
5. sem še vedno v krogu							
Zadovoljen/zadovoljna sem, da sem danes naredil/-a:							

NAVODILO ZA VODJO: 3. SREČANJE, STRAN 34

DOMAČA NALOGA

Namen: Udeleženci doma ponovijo vsebine in si pripravijo vprašanja. Dobijo spodbudo za izvajanje sproščanja, opazovanje svojega odzivanja na stresno situacijo in za usmerjanje pozornosti na pozitivne izkušnje s seboj.

Potek: Vodja udeležencem naroči, da doma še enkrat preberejo vsebino srečanja. Naloge lahko še dodatno dopolnijo. Zapišejo naj si vprašanja, ki jih želijo na naslednji delavnici razjasniti. Obenem jim naroči, naj večkrat dnevno pomislijo na eno od oblik sproščanja in jo izvedejo. Za vsak še tako majhen poskus sproščanja, naj se nagradijo s plusom. Pozorni naj bodo tudi na misli, ki jih pri njih sproži stresna situacija, in naj ugotovijo, ali pretirano ukvarjanje z mislimi hromi njihovo akcijo za rešitev. Poleg tega naj se vsak večer spomni na eno stvar, s katero so zadovoljni, da so jo naredili/opravili v tistem dnevu. Na ta način namreč krepijo svojo pozornost na pozitivne izkušnje s seboj in s tem tudi svojo samozavest in občutke zmožnosti.

4. srečanje:

MOJI VIRI MOČI

bremenjenosti. Tako stresni dogodek kot travmatična izkušnja v veliki meri ogrožita naš občutek varnosti. Tekom naših srečanj smo se naučili, kako lahko z različnimi tehnikami in strategijami zaustavimo uničujoče telesne in biokemične spremembe, ki so zveste spremljevalke prekomernega stresa. Te spremembe so tiste, ki povzročijo oslabelost srca, vplivajo na zmanjšano sposobnost spomina, zmanjšajo odpornost organizma in sčasoma vodijo v razvoj kronične bolezni.

I. PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE

Nekatere stresne situacije lahko že vnaprej predvidimo (na primer šef ne bo zadovoljen z našim poročilom, prošnja za delovno mesto bo zavrnjena, mož bo zopet zamudil na družinsko večerjo, zamudil/-a bom avtobus ...) in se tako lahko pripravimo na naše možne reakcije.

NAČRTOVANJE ODZIVA NA STRES IN MOJE IZKUŠNJE

Razgovor in naloga

1. Zamislite si sebe, kako se na miren in preudaren način odzovete na nek dogodek, ki pri vas običajno povzroči **stres**. Naredite načrt, kako se boste mirno odzvali. Pri tem upoštevajte dejstva in ne pripisujte negativnim čustvom prevelike pomembnosti. Pomagajte si s strategijami premagovanja stresa iz prejšnjih srečanj.

2. Obljubite si, da kadar se boste znašli v stresni situaciji, ne boste brezglavo reagirali, saj vam lastne izkušnje govorijo, da ste že v preteklosti uspešno prestali podobne situacije. Recite si na glas: "Vem, da so ti občutki samo začasne narave in da bodo kmalu prešli. Še kaj hujšega sem preživel/-a." To ponavljajte znova in znova. Poskusite kar sedaj.

NAVODILO ZA VODJO: 4. SREČANJE, STRAN 37

UVOD IN DOMAČA NALOGA

Pozdrav udeležencem, predstavitev srečanja.

Namen: Udeleženci imajo možnost dodatne razjasnitve vsebin prve delavnice in podelitve izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležence povpraša, ali so se v zadnjem tednu spomnili na delavnico, na vsebine, ki so jih slišali, in če imajo v zvezi s tem kakšna vprašanja. Pozanima se, ali so naredili domačo nalogo, ali so imeli pri tem kakšne težave in kakšni so razlogi za morebitno neizpolnitev naloge.

Vsebina predavanja: Ob vprašanjih o domači nalogi in vsebinah iz prejšnje delavnice, lahko udeležence spodbudite tudi k diskusiji/razmišljanju o kroženju: "Ste kaj krožili? Kakšen je občutek, ko ne krožite?" (Spodbujajte udeležence v smeri ugotovitev, da na ta način pridobivajo nadzor, občutek samozavesti, zaupanja vase in pozitivne izkušnje s seboj).

I. PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE

PREDAVANJE: *PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE*

Namen: Udeleženci spoznajo, da lahko različne tehnike in strategije pomagajo pri obvladovanju prekomernega stresa. Eden izmed načinov je tudi priprava na neugodne okoliščine.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

RAZGOVOR IN NALOGA: *PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE*

Namen: Udeleženci na svojem primeru dogodka, ki jim navadno povzroči stres, naredijo načrt za drugačno, bolj mirno odzivanje. Spodbudimo jih k uporabi samogovora za pomiritev v stresni situaciji.

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu (primer stresnega dogodka: sin ima popravni izpit, zgodi se prometna nesreča). Vodja nato spodbudi diskusijo in izmenjavo med udeleženci.

3. Spomnite se **travmatične** izkušnje, ki ste jo v preteklosti doživeli. Kako ste nanjo odreagirali takrat?

4. V čem ste dobro odreagirali in kaj bi lahko popravili?

5. Kaj ste se iz pretekle izkušnje naučili?

6. Katere veščine in strategije bi lahko sedaj uporabili?

RAZGOVOR IN NALOGA: PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE (NADALJEVANJE)

Namen: Udeleženci analizirajo preteklo odzivanje na travmatično izkušnjo in ovrednotijo, kaj so se iz nje naučili in kako bi lahko reagirali nanjo s sedanjim znanjem.

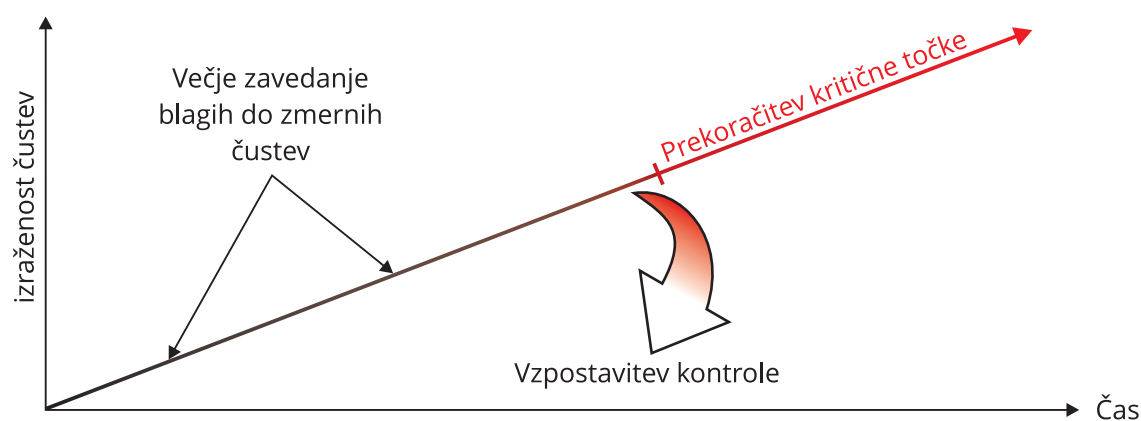
Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu. Vodja udeležence povabi, da se spomnijo travmatične izkušnje, če so jo kdaj doživeli in če jim misel na to ni pretežka. V primeru, da se je spomnijo, jih spodbudi k razmišljanju, kako so takrat odreagirali in kako bi lahko ravnali drugače (primer: po prometni nesreči si vrsto let nisem kupil/-a avta, čeprav bi ga potreboval/-a. Če bi bil/-a v isti situaciji še enkrat, bi ga kupil/-a prej.). Lahko pa udeleženci ugotovijo, da so že takrat ravnali ustrezno. Vodja spodbudi diskusijo in izmenjavo izkušenj med udeleženci.

II. OBVLADOVANJE ČUSTEV

Največji vpliv na čustva imamo, kadar se gibljejo med blago in zmerno stopnjo izraženosti. Kadar čustva že dosežejo skrajno izraženost (kritično točko), je izredno težko izvajati strategije spoprijemanja z njimi. Prav tako je po prekoračitvi kritične točke učinek terapevtskih tehnik obvladovanja čustev slab.

Čustva, ki prekoračijo kritično točko, dajejo občutek, da se je posameznik prisiljen zateči k skrajnim ukrepom, kot na primer udrihanje okoli sebe, beg, zloraba alkohola ali drog, samopoškodovanje in podobno. S temi vedenji se posameznik družbeno onemogoča, se poškoduje, se sramoti, uničuje odnose, prizadene druge in tako dalje – torej same negativne posledice. Čustva posameznika v tem primeru v celoti preplavijo ter določajo njegovo vedenje.

Ko čustva dosežejo kritično točko, ni več vrnitve. Za svoja čustva smo odgovorni sami, tako kot za svoje odzive.



II. OBVLADOVANJE ČUSTEV

PREDAVANJE: *OBVLADOVANJE ČUSTEV*

Namen: Udeleženci spoznajo, da je na čustva mogoče vplivati, dokler ne presežejo kritične točke.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Ko čutimo blaga oziroma zmerne čustva, je pomembno, da njihovo moč uporabimo za akcijo. Takrat se je koristno vprašati: "Kaj se zdaj dogaja z menoj?"

V primeru, da gredo čustva preko določene meje – kritične točke, jih ne moremo več obvladati, temveč je bolje počakati, da minejo.

STOPNJE IZRAŽENOSTI ČUSTEV

Razgovor in naloga

1. Razmislite, ali prepoznate pri sebi razvoj stopnjevanja čustev ter kritično točko, kjer vaša čustva (jeza, strah) pridejo do stopnje, ko uberejo svojo pot in jih ne morete več obvladovati?

Osvežite spomin na situacijo, ko ste presegli kritično točko. Kakšno je bilo vaše vedenje? Ali utrujenost vpliva na to, kje se nahaja kritična točka?

3. Kako ste se ob tem počutili? Kaj ste naredili, da ste svoja čustva obvladali?

4. Sedaj, ko gledate iz določene razdalje na situacijo, razmislite, kaj bi lahko naredili, da do prestopa kritične točke sploh ne bi prišlo?

6. Kako bi danes ravnali v isti situaciji?

Za obvladovanje čustev je tako kot pri vsaki drugi veščini potrebna vztrajnost in redna vadba.

Kaj mislite, da je lažje: naučiti se obvladovati svoja čustva ali igrati klavir? Tudi pri igranju inštrumenta velja, da če ne vadimo in ne igramo redno, bodo naši prsti "zarjaveli".

NAVODILO ZA VODJO: 4. SREČANJE, STRAN 40

RAZGOVOR IN NALOGA: *STOPNJE IZRAŽENOSTI ČUSTEV*

Namen: Udeleženci pri sebi prepoznajo kritično točko, kjer čustva pridejo do stopnje, ko jih ne morejo več obvladovati. Analizirajo situacijo, v kateri se je to zgodilo, in razmislijo o načinih drugačnega odzivanja.

Potek: Potek vaje sledi delovnemu listu. Vodja nato spodbudi diskusijo in izmenjavo med udeleženci.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

Dodatna razlaga za vodje: Da do prestopa kritične točke sploh ne pride, je pomembno, da prepoznamo stres, ga sami ne povečujemo (smo do sebe trener B), usmerimo pozornost v stvar, ki jih lahko nadzorujemo ter gledamo na situacijo z distanco (kot da se ne dogaja nam, ampak našemu bližnjemu).

Ko čustva prestopijo kritično točko in nas preplavijo, jih ne moremo več obvladovati in to vodi k izkušnjam izgube kontrole nad seboj. Za psihično zdravje je bolje, da imamo več izkušenj, ko smo situacijo in sebe uspeli obvladati. Samozavest namreč pridobivamo tako, da imamo s seboj dobre izkušnje.

III. OBVLADOVANJE MISLI

Pri obvladovanju čustev si pomagamo z obvladovanjem misli. Velikokrat se nam zgodi, da nam nenehno nagajajo in nas obremenjujejo misli, ki so moreče, nesmiselne in nelogične in jih ne moremo in ne moremo odgnati. Takšnih misli se lotimo s posebnimi orodji.

KAJ NAREDITI Z NEPRIJETNIMI MISLIMI?

Razgovor in naloga

Ena od možnosti, kako utišati neprijetne misli, je, da se z njimi ne ukvarjamo, ampak preusmerimo svojo pozornost. To lahko naredimo na različne načine:

- Pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora.
- Osredotočenje na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
- Miselne vaje: odštevanje (1000 – 7), poštevanke števila 12, vse živali na črko M, osebna imena na črko M, spominjanje podrobnosti s sprehajalne poti ...
- Osredotočenje na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje ...).
- Osredotočenost na prijetne spomine in fantazije.
- STOP tehnika (ko se pojavi negativna misel, glasno rečemo STOP in hkrati močno zaploskamo).

Moč neprijetnih misli pa lahko zmanjšamo tudi tako, da se nekaj časa zavestno ukvarjamo prav z njimi. To pomeni, da si vzamemo nekaj trenutkov in najprej pri sebi (čuječe) preverimo, katere neprijetne misli so pri nas trenutno prisotne. Potem, ko se osredotočimo na te misli, pa lahko sledijo različni koraki:

- Iskanje razumskih odgovorov: Če ugotovimo, da so prisotne predvsem (nerealne) skrbi, si lahko pomagamo tako, da poiščemo smiselne, razumske odgovore. Na primer: "Pregledal me je kardiolog in mi povedal, da imam zdravo srce. Vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak anksioznosti in da v tem primeru ni nevarno. Razmislim, kaj lahko storim: poiščem pomoč, se pogovorim s prijateljem ..."
- Spuščanje misli: Ko ugotovimo, da so prisotne misli neprijetne in nekoristne, jih lahko zavestno poskusimo spustiti. Si na primer zamislimo, da odplavajo naprej kot oblaki. In če jih "veter" prinese nazaj, jim vedno znova dovolimo, da odplavajo naprej in nas ne obremenjujejo.
- Odlaganje, zapis misli: Nepotrebne neprijetne misli lahko tudi odložimo. To lahko naredimo na primer tako, da jih nekam zapišemo. Pogosto zapisane misli zgubijo (vsaj delno) svojo moč.
- Zamenjava misli s prijetnejšimi: Neprijetne misli, sploh če so nerealne, lahko preženemo tudi tako, da jih zamenjamo z realnimi in prijetnejšimi. Namesto na primer: "Nikoli mi nič ne uspe," si lahko rečemo: "Danes mi res ni uspelo telovaditi, sem pa zato včeraj in tudi jutri bom znova poskusil/-a."

NAVODILO ZA VODJO: 4. SREČANJE, STRAN 41

III. OBVLADOVANJE MISLI

PREDAVANJE: *OBVLADOVANJE MISLI*

Namen: Udeleženci spoznajo, da nam pri obvladovanju čustev lahko pomaga obvladovanje misli in spoznajo različne načine preusmerjanja in ukvarjanja z neprijetnimi misli.

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

IV. SKRB ZA DOBRO PSIHOFIZIČNO KONDICIJO

POZITIVNO MIŠLJENJE O SEBI

Negujte pozitivne misli o sebi! Redno uporabljajte pozitivne potrditve. Opominjajte se na lastne kvalitete in sposobnosti, ki jih imate. Če jih ne bi imeli, vas danes ne bi bilo tukaj. Pohvalite se in si čestitajte za vsak odziv, ko ste ravnali dobro in pametno.

MORAM IN ŽELIM – KJE JE RAZLIKA?

Poskušajte ohranjati ravnovesje med "moram" in "želim". Poskrbite za to, da si vzamete čas in ga preživite z ljudmi, s katerimi se radi družite. Vzemite si čas, da napolnite svoje baterije. Privoščite si popoldanski sprehod, rezervirajte si masažo, privoščite si sproščujočo kopel, izlet za vikend, poslušanje glasbe, ki vas spravlja v dobro razpoloženje, podarite si šopek rož ...

Razvajajte se!

Vaši predlogi:

URAVNOTEŽENA PREHRANA, REDNA TELESNA VADBA IN KAKOVOSTEN SPANEC

To so dejavniki, ki imajo velik vpliv na odpornost posameznika proti stresu. Redna telesna vadba vzpodbuja rast mišičnih in možganskih celic, dobrodejno vpliva na naše počutje (ob vadbi se sproščajo "hormoni sreče") in krepi odpornost proti stresu.



IV. SKRB ZA DOBRO PSIHOFIZIČNO KONDICIJO

PREDAVANJE: SKRB ZA DOBRO PSIHOFIZIČNO KONDICIJO

Namen: Udeleženci spoznajo različne načine skrbi za psihofizično kondicijo (pozitivno mišljenje o sebi, prepoznati razliko med "moram" in "želim", uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost – predvsem aerobna vadba in kakovosten spanec).

Potek: Vodja ob delovnem listu razloži vsebino.

Vsebina: Glej delovni list.

Za povečanje zanimanja pri vsebinah Moram in želim – kje je razlika? lahko vodja udeležencem zastavi vprašanja:

“Moram plačati/imeti elektriko ali želim imeti elektriko? V čem vidite razliko?”

Ustrezen odgovor je seveda, da želim imeti elektriko (želimo živeti bolj lagodno), saj imeti elektriko običajno ni preživetvene narave.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

S katerimi naravnimi pripravki, zelišči si lahko pomagamo pri uspavanju?

Predlog odgovora: Lipov, bezgov in kamilični čaj, baldrijan, materina dušica – rastejo pri nas. Obstajajo različni pripravki, ki pomagajo pri tem, vendar se je smiselno pred jemanjem posvetovati s strokovnjakom.

Koliko časa traja, da osvojimo novo navado?

Predlog odgovora: Običajno okoli 3 mesece – prvi mesec se z njo spoznavamo, drugi mesec obvladujemo posamezne korake in tretji mesec večamo hitrost in učinkovitost izvajanja navade. Ko se lotimo nove aktivnosti, je pomembno, da nam to ne povzroči še večjega stresa - zato je pomembno, da upoštevamo svoje meje in smo pozorni na svoje občutke (da npr. ne pretiravamo z aktivnostjo ali se preveč obremenjujemo, če ni šlo po načrtih).

Kateri način sproščanja je najboljši?

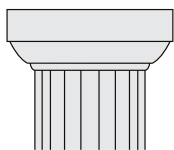
Predlog odgovora: Med številnimi načini je potrebno poiskati tistega, ki nam najbolj ustreza. Priporočljivo je torej preizkusiti različne načine in med njimi izbrati tistega, ki je najbolj primeren za nas.

Je lahko lenarjenje (na primer ležanje na kavču in gledanje TV) tudi sproščanje?

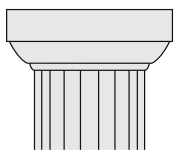
Predlog odgovora: Seveda, nadvse prija po tem, ko ste osvojili Grintavec ali kakšno drugo vaši telesni pripravljenosti ustrezno vzpetino.

V. MOJI STEBRI PODPORE, ZA KATERE SKRBIM

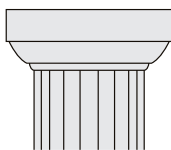
ZDRAVJE



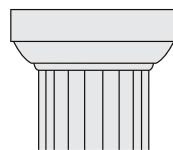
DRUŽINA



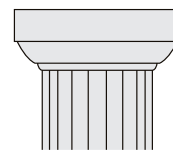
SLUŽBA



HOBII



PRIJATELJI



Skrb za zdravje:

- redna telesna aktivnost,
- sproščanje,
- skrb za normalno telesno težo,
- opustitev kajenja,
- uravnoteženo prehranjevanje,
- ne – uživanje oziroma manj tvegano uživanje alkohola,
- preventivni zdravstveni pregledi,
- dopust ...

Družina:

- skupni načrti in preživljanje časa,
- skupna vzgoja otrok in skrb za družinske člane,
- dopust,
- dobri odnosi ...

Služba:

- ustrezen delovni urnik,
- delovne obveznosti, ki so izziv,
- dobri odnosi,
- dobro vodenje

Hobiji:

- šport,
- hoja v naravi,
- vrtnarjenje,
- izdelovanje različnih predmetov,
- hišna popravila ...

Prijatelji:

- Ljudje, na katere se lahko zanesemo, se od njih učimo, z njimi preživljamo prosti čas, si med seboj pomagamo ...

V. MOJI STEBRI PODPORE, ZA KATERE SKRBIM

RAZGOVOR IN NALOGA: *MOJI STEBRI PODPORE, ZA KATERE SKRBIM*

Namen: Udeleženci spoznajo, da je za krepitev posameznikove zmožnosti za spoprijemanje s stresom nujna podpora na različnih področjih – dobro zdravje, družina, služba, hobiji, prijatelji. Zato je pomembno, da posameznik skrbi za svoje stebre podpore. Udeleženci imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja spodbudi udeležence, da premislijo o tem, katere stebre podpore krepijo in katerim ne posvečajo dovolj pozornosti. Z udeleženci gre skozi seznam navedenih aktivnosti, ki krepijo stebre, spodbudi izmenjavo izkušenj in jih povabi, da drug drugemu povedo, za katere stebre bodo bolj skrbeli v prihodnje.

Vsebina predavanja: Glej delovni list.

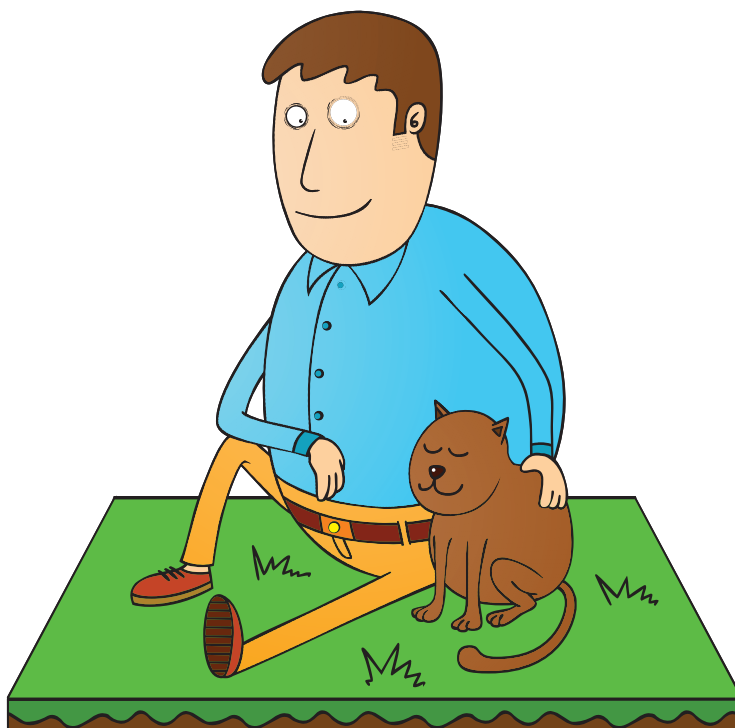
Dodatna razlaga za vodje: Seveda so v nekaterih obdobjih nekateri stebri večji/pomembnejši (na primer steber družine, ko so otroci majhni), vendar je skozi daljše časovno obdobje dobro skrbeti za vse stebre.

Aktivnosti je dobro izbrati tako, da z njimi skrbimo za več stebrov hkrati (gremo na primer v hribe z družino – skrbimo za stebre zdravja, hobijev, družine).

Razgovor in naloga

V tabeli označite, s čim/kako ste si pomagali v tem mesecu in kaj nameravate uporabljati tudi v prihodnje:

Vrste in načini pomoči	V tem mesecu mi je pomagalo:	Nameravam uporabljati tudi v prihodnje:
Dihalne vaje, sproščanje		
Vaje za preusmeritev misli		
Samo spodbujajoče misli		
Obvladovanje čustev		
Sprememba mišljenja		
Telesna vadba		
Jemanje zdravil		



NAVODILO ZA VODJO: 4. SREČANJE, STRAN 45

RAZGOVOR IN NALOGA: NAČRTOVANJE SPOPRIJEMANJA S STRESOM

Namen: Udeleženci izdelajo načrt za spoprijemanje s stresom v prihodnje in imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja spodbudi udeležence, da se spomnijo vseh načinov spoprijemanja s stresom, o katerih so slišali in so jih poskusili v zadnjem mesecu. Nato izpolnijo razpredelnico. Drug drugemu povedo, kaj bodo delali, da jim bo bolje.

ZAKLJUČEK

Namen: Lepo izpeljan zaključek srečevanja in pridobitev povratne informacije.

Potek: Vodja postavlja vprašanja in vodi diskusijo.

Primer nagovora: Naša delavnica, na kateri smo si veliko povedali in nekaj tudi naučili o stresu, je sedaj zaključena. Meni je bilo zelo prijetno z vami, kako pa ste se počutili vi? Ali želite podeliti svojo izkušnjo z nami? Kaj je bilo za vas najboljše, kaj najbolj koristno?

Ali želite, da naredimo na koncu še eno sproščanje?

Smiselno je, da ob zaključku udeležence opozorite na seznam virov pomoči, ki ga imajo na koncu priročnika, in jim izročite tudi seznam drugih virov pomoči, ki so na voljo v vašem okolju, ter se o tem pogovorite (če do tega še ni prišlo med samim izvajanjem delavnice). Udeležence lahko spodbudite tudi k medsebojnemu druženju v neformalni obliki po zaključku delavnice, če so se med seboj ujeli (Bi še želeli ohranjati stike z ostalimi? Na kakšen način bi se lahko srečevali? ...).

dodatek:

KAM ŠE PO POMOČ?

SKUPINSKA POMOČ:

- Delavnice v zdravstvenovzgojnih centrih oz. Centrih za krepitev zdravja: Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Tehnike sproščanja ...
- Skupine za samopomoč pri Društvu DAM.
Informacije na spletni strani: www.nebojse.si
- V vašem lokalnem okolju so lahko na voljo tudi druge oblike skupinske pomoči, zato je pomembno, da se pozanimate glede možnosti in glede kvalitete pomoči, ki je na razpolago.

INDIVIDUALNA POMOČ:

- **Mreža psiholoških svetovalnic (nastale v okviru projekta MOČ)**

Svetovalnice na različnih lokacijah po Sloveniji ponujajo strokovno psihološko pomoč za minimalni prispevek (za materialne stroške). Svetovanje je namenjeno odraslim, starejšim od 18 let, in zanj ni potrebna napotnica.

Po informacije in za naročanje se lahko obrnete na:

- info@posvet.org (031 704 707);
- svetovalnica@nijz.si (031 778 772).

- **Psihoterapevtska pomoč**

V Sloveniji so na voljo različne oblike psihoterapij, ki pa so večinoma samoplačniške. Spodaj so navedeni spletni naslovi nekaterih krovnejših psihoterapevtskih organizacij, na katerih so navedeni konkretni podatki terapevtov/društev – nanje se lahko obrne posameznik, ki si želi obiskovati psihoterapijo (cene terapij se razlikujejo):

- Slovenska krovna zveza za psihoterapijo
www.skzp.org
- Združenje psihoterapevtov Slovenije
www.zps.ordinacija.net
- Društvo za vedenjsko in kognitivno psihoterapijo Slovenije
www.drustvo-vkt.org
- Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije
<http://zdt.si>
- Najdi.psihologa (v okviru Društva psihologov Slovenije)
www2.arnes.si/~dpsih/najdipsi0.htm

- Ko je stiska zelo huda/urgentna, se lahko obrnete na:

- izbranega osebnega zdravnika,
- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulantno najbližje psihiatrične bolnišnice,
- reševalno službo (112) ali
- urgentno psihiatrično ambulantno v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI:

TELEFON	ORGANIZACIJA	DELOVNI ČAS
01 520 99 00	Klic v duševni stiski	med 19. in 7. uro zjutraj
116 123	Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (skupna številka)	24h/dan klici so brezplačni
080 11 55	SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja	med 12. in 22. uro klici so brezplačni
116 111	TOM telefon za otroke in mladostnike	med 12. in 20. uro klici so brezplačni

UPORABNI SPLETNI NASLOVI:

- **www.nebojse.si**

DAM – Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

Namen društva sta pomoč in podpora osebam, ki trpijo ali so trpele za katerokoli obliko anksioznih motenj in depresije, ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam.

- **<http://med.over.net>**

Med.Over.Net

Med.over.net je zdravstvena, socialna in izobraževalna internetna stran, na kateri so zbrane informacije o posameznih boleznih, bolezenskih stanjih in napotkih za prvo pomoč. Stran omogoča tudi možnost komunikacije z zdravniki in strokovnjaki ter ostalimi uporabniki foruma.

- **www.nijz.si**

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nudi osnovne informacije in brezplačno gradivo o duševnem zdravju/težavah v elektronski obliki.

- **www.zivziv.si**

Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo.

KNJIGE ZA SAMOPOMOČ:

Allen Elkin (Založba Pasadena, 2014)

Obvladovanje stresa za telebane

Charles H. Elliot, Laura L. Smith (Založba Pasadena, 2010)

Anksioznost za telebane

Laura L. Smith, Charles H. Elliot (Založba Pasadena, 2009)

Depresija za telebane

Rhena Branch, Rob Wilson (Založba Pasadena, 2016)

Kognitivno-vedenjska terapija za telebane

BELEŽKE

[illegible]

