



PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

Mojca Zvezdana Dernovšek, Alenka Tančič Grum, Nataša Sedlar Kobe

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

PRIROČNIK ZA **UDELEŽENCE** DELAVNICE

Ljubljana, 2016

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Avtorice:

Mojca Zvezdana Dernovšek, Alenka Tančič Grum, Nataša Sedlar Kobe

Jezikovni pregled:

Ivanka Huber

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Oblikovanje:

Arhilog d.o.o., Primož Roškar, Vito Cof

Tisk:

Tisk Žnidarič d.o.o.

Naklada:

2000 izvodov

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2016

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.

VSEBINA

PREDSTAVITEV PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO	5
1. SREČANJE: SIMPTOMI ANKSIOZNIH MOTENJ – PREPOZNAVANJE, POTEK, RAZUMEVANJE	6
O TESNOBI	7
SIMPTOMI POVIŠANE TESNOBE IN ANKSIOZNIH MOTENJ	8
NAJPOGOSTEJŠE VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ	9
2. SREČANJE: PREMAGOVANJE IN ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ	12
KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ	13
ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ	14
ZDRAVILA	15
DOBRA PSIHOFIZIČNA KONDICIJA	16
SPROŠČANJE	16
3. SREČANJE: VPLIV MISLI NA ČUSTVA IN VEDENJE	18
VPLIV MISLI NA ČUSTVA IN VEDENJE PRI TESNOBI	19
KAKO VPLIVAMO NA VEDENJE?	21
KAKO VPLIVAMO NA MISLI?	22
KAKO VPLIVAMO NA TELO?	23
4. SREČANJE: PREPREČEVANJE POSLABŠANJ IN PONOVI TEV	26
KAKO SE IZBOLJŠUJE POČUTJE PRI ZDRAVLJENJU	27
DODATEK: KAM ŠE PO POMOČ?	30
SKUPINSKA POMOČ	31
INDIVIDUALNA POMOČ	31
TELEFONI ZA POMOČ V STISKI ZA ODRASLE	32
UPORABNI SPLETNI NASLOVI	32
KNJIGE ZA SAMOPOMOČ	33

UVODNE BESEDE

Anksiozne motnje poleg depresije in s stresom povezanih motenj predstavljajo najpogostejše duševne motnje v razvitem svetu. Najbolj prizadenejo aktivno populacijo, čeprav tudi med otroki niso redke.

Vseh duševnih motenj se še vedno drži stigma in pričakovanja glede izida so zelo negativna. Zaradi neznanja o duševnih motnjah in strahu pred izključenostjo ljudje neradi iščejo pomoč in odlašajo, dokler le lahko zdržijo.

Vendar vse duševne motnje niso enake. Anksiozne motnje spadajo med tiste duševne motnje, za katere imamo na voljo uspešno zdravljenje in so ozdravljive. Nadalje anksiozne motnje spadajo med duševne motnje, pri katerih uspešno preprečujemo ponovitve.

Psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo je namenjena širjenju znanja o anksioznih motnjah, vrstah in načinih pomoči, manjšanju stigme ter spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Psihoedukacija je dodatna in dobrodošla podpora pri zdravljenju z zdravili, psihoterapiji in spremembah življenjskega sloga.

Mojca Zvezdana Dernovšek

Ljubljana, 2016

PREDSTAVITEV PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

1. KOMU JE DELAVNICA NAMENJENA?

Namenjena je osebam, ki jih tesnoba ovira pri vsakodnevnem življenju, in njihovim svojcem. Skupaj s svojci je v delavnico lahko vključenih največ 12 udeležencev.

2. KAKO POTEKA?

Delavnica obsega štiri različna, zanimiva srečanja, v katerih preko kratkih predstavitev vodje delavnic, posameznih nalog v priročniku in pogovora med udeleženci spoznavamo simptome, potek, vzroke in zdravljenje anksioznih motenj. Na delavnicah se boste kot udeleženci naučili samoopazovanja in obvladovanja povišane tesnobe, kar bistveno pripomore k okrevanju in boljši kakovosti vašega življenja.

3. KATERE TEME OBRAVNAVAJO POSAMEZNA SREČANJA?

Na prvem srečanju boste spoznali potek izobraževanja, dobili priročnik, se med seboj spoznali in se nato naučili osnov prepoznavanja simptomov in znakov povišane tesnobe ter anksioznih motenj.

Na drugem srečanju boste spoznali razloge za razvoj anksioznih motenj in se seznanili z vrstami zdravljenja, zdravili in načini, kako si pomagati sami.

Na tretjem srečanju boste proučili delovanje in medsebojno vplivanje misli, čustev in vedenja. Iskali možnosti za samopomoč. Poudarek je na opolnomočenju in prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje.

Na četrtem srečanju boste osvojili načine, s katerimi lahko dolgoročno preprečite ponovitve anksioznih motenj.

4. ZAKAJ JE UDELEŽBA V PSIHOEDUKATIVNI DELAVNICI KORISTNA?

Posebna delavnica o tesnobi in anksioznih motnjah je koristna za vse, ki se soočate s tovrstnimi težavami, saj omogoča pridobivanje znanj, ki so ključna za spremembo življenjskega sloga in za iskanje dodatnih oblik pomoči. Ne gre za psihoterapijo, ampak za psihoedukacijo, pri kateri je poudarek na učenju o motnji in medsebojnem izmenjevanju izkušenj med člani skupine. Poznavanje motnje pomaga tudi svojcem razumeti naravo težav in pripomore k izboljšanju njihove kakovosti življenja.

5. ALI JE POTREBNA UDELEŽBA NA VSEH SREČANJH?

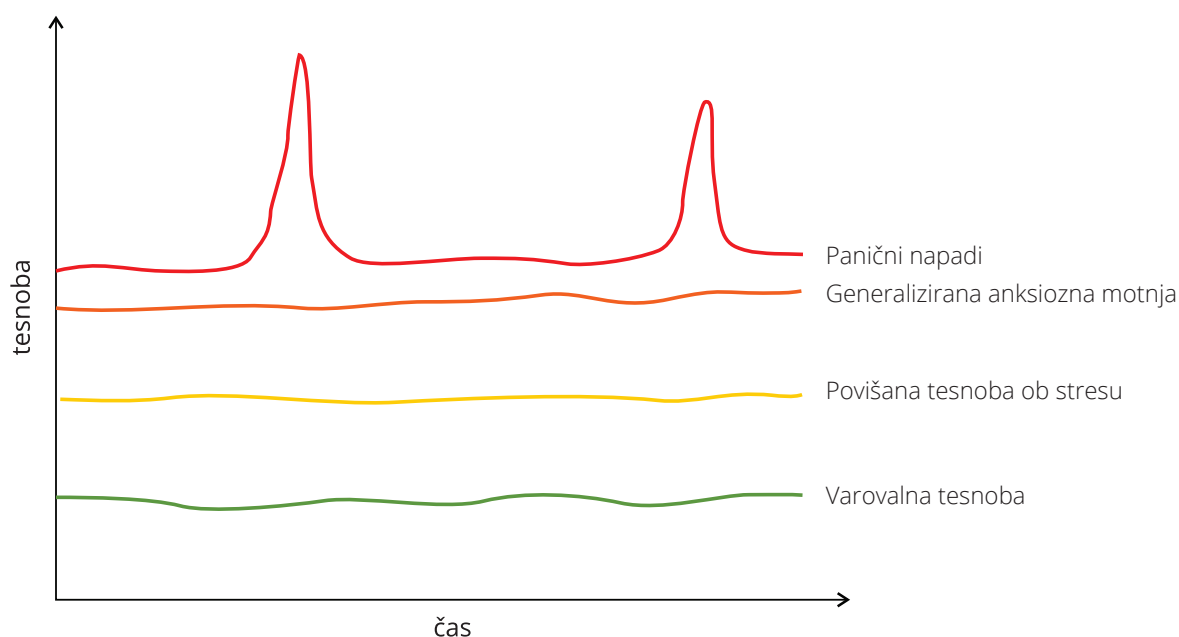
Na vsakem srečanju boste pridobili nova znanja, ki so pomembna za doseganje končnega cilja. Srečanja so med seboj povezana in znanje se postopoma nadgrajuje. Lažje je spremljati posamezno srečanje, če se udeležite tudi predhodnih.

1. srečanje:

SIMPTOMI ANKSIOZNIH
MOTENJ – PREPOZNAVANJE,
POTEK, RAZUMEVANJE

O TESNOBI

Tesnoba (anksioznost) je del normalnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti in nam pomaga, da se zaščitimo. Fiziološke reakcije strahu pripravijo telo na boj ali beg. Ta reakcija je bila dobrodošla v preteklosti, ko je moral človek bežati pred divjo živaljo. Danes pa so pogostejše potrebne druge reakcije.



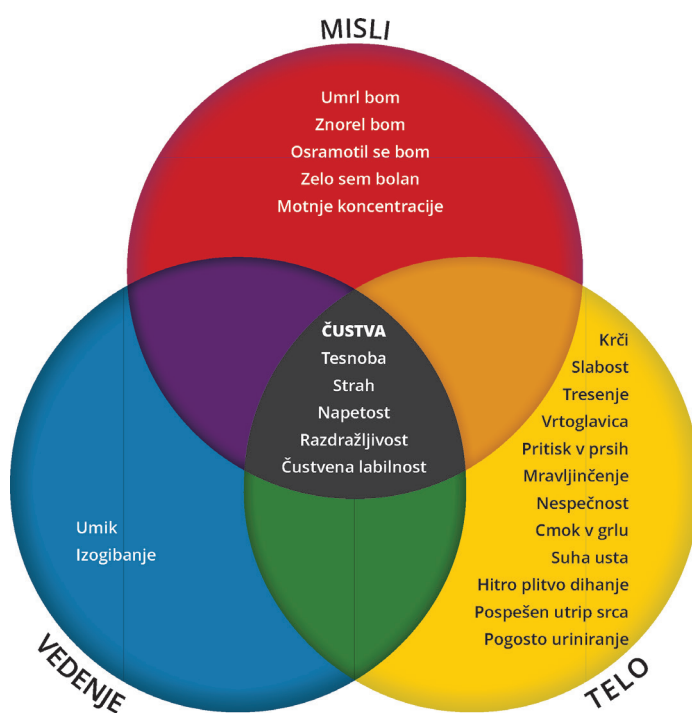
Razgovor in naloga

Ali se spomnite kakšne okoliščine, kjer vam je tesnoba koristila, vas na kaj opozorila ali vam pomagala, da ste kakšno nalogo bolje opravili?

Ali vam povišana tesnoba povzroča težave? Se spomnite kakšnega primera?

Na katerem področju so težave največje?

SIMPTOMI POVIŠANE TESNOBE IN ANKSIOZNIH MOTENJ



Razgovor in naloga

Katere simptome povišane tesnobe prepoznate pri sebi? Obkrožite na zgornji sliki ali dopišite.

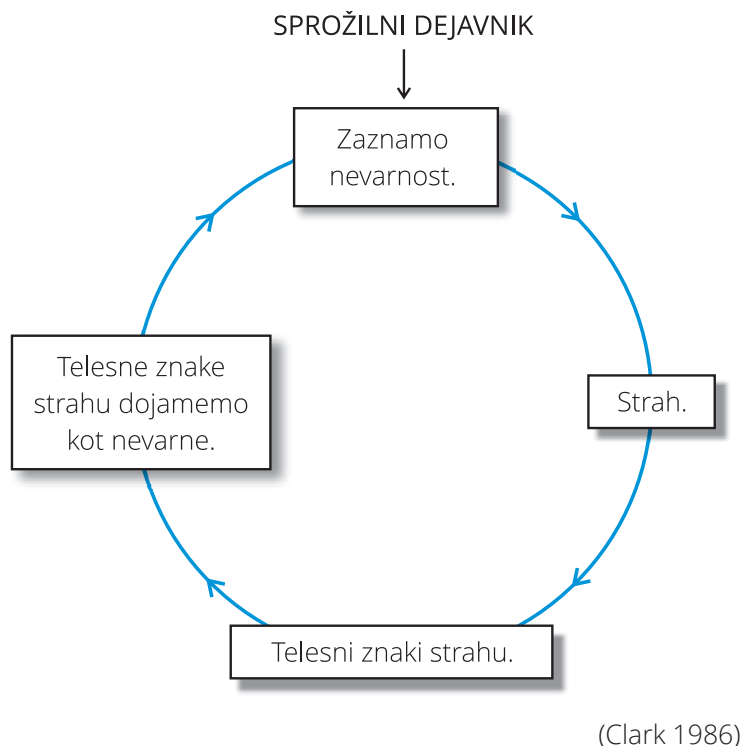
Kateri je prvi telesni znak povišane tesnobe, ki ga opazite?

Kateri simptom najtežje prenašate?

NAJPOGOSTEJŠE VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ

PANIČNA MOTNJA

Pri paničnem napadu pride do začaranega kroga, ko si posameznik telesne znake tesnobe (na primer hitro bitje srca) napačno razlaga (kap me bo). S tem se njegov strah še poveča in prav tako telesni znaki tesnobe (srce bije še hitreje).



O panični motnji govorimo, ko oseba doživi vsaj dva nepričakovana panična napada, ki jima sledi vsaj en mesec skrbi pred novim napadom, izgubo nadzora ali pred izgubo zdravega razuma.

AGORAFOBIA

Oseba z agorafobijo doživlja povišano tesnobo ob okoliščinah, iz katerih je težko oditi ali pobegniti oziroma obstaja verjetnost, da ji ne bo zagotovljena morebitna potrebna pomoč (ob tesnobi, paničnem napadu: na primer v nakupovalnih centrih, ob vožnji skozi predor, na potovanju z letalom, vlakom, ob vožnji z dvigalom, ko je oseba sama doma). Zato se omenjenim zastrašujočim okoliščinam izogiba, kar močno zmanjšuje kakovost njenega življenja.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Oseba z generalizirano anksiozno motnjo je pretirano zaskrbljena zaradi različnih vsakdanjih težav – skrbi jo za stvari, ki so ji pomembne in ji predstavljajo vrednoto (na primer zdravstvene težave, družinske težave, denar, težave na delovnem mestu). Čeprav se navadno zaveda, da so njene skrbi večje od zahtev trenutne situacije, se jih ne more znebiti in dvomi v lastno zmožnost reševanja težav.

SOCIALNA FOBIA

Oseba s socialno fobijo doživlja nenehen in neracionalen strah pred družabnimi situacijami, v katerih bi jo drugi ljudje lahko ocenjevali ali obsojali. Zato bi se raje izognila oziroma se izogiba socialnim stikom.

KORISTNE IN NEKORISTNE SKRBI

Razgovor in naloga

KORISTNE SKRBI (na primer: Ali imam dovolj bencina v avtu?)

Katere vaše skrbi so koristne?

NEKORISTNE SKRBI (na primer: Kaj, če imam raka? Kaj, če bo potres?)

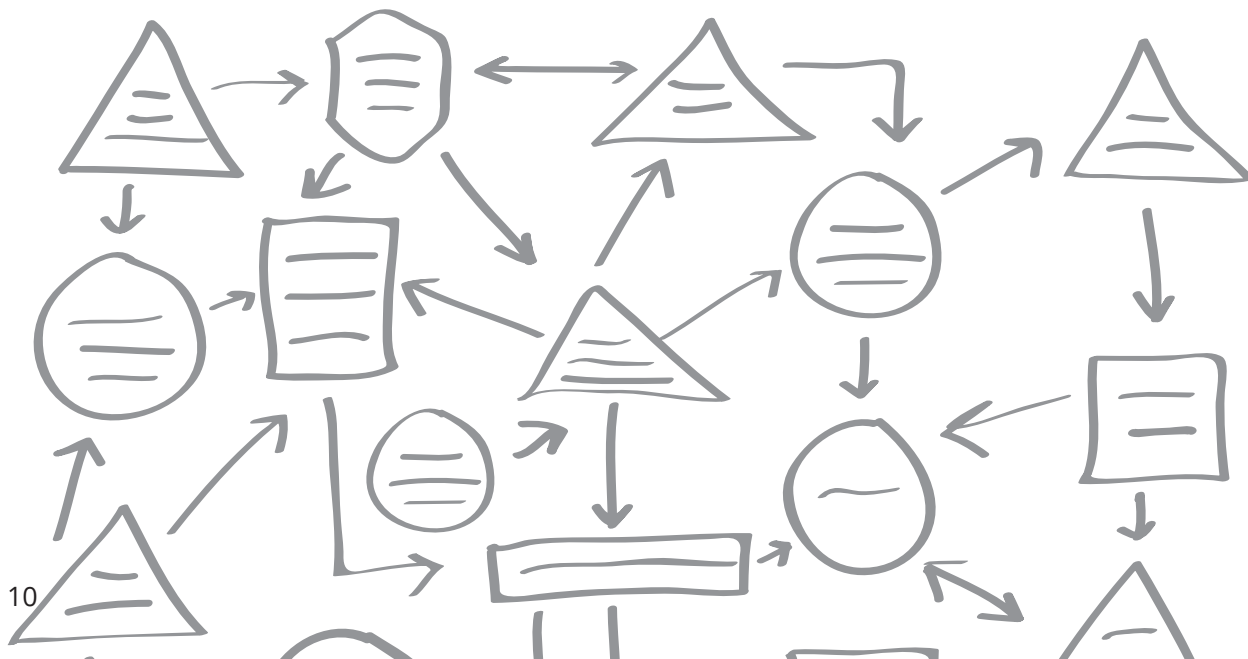
Katere vaše skrbi so nekoristne?

KORISTNA IZOGIBANJA (na primer: Danes ne gremo na sprehod, piha veter 120 km na uro.)

Katera vaša izogibanja so koristna?

NEKORISTNA IZOGIBANJA (na primer: Ne upam si peljati z letalom.)

Katera vaša izogibanja so nekoristna?



KORISTNO OPUŠČANJE DEJAVNOSTI (na primer: Ne bom več vozil prehitro, kazen preveč stane.)

Katero vaše opuščanje dejavnosti je koristno?

NEKORISTNO OPUŠČANJE DEJAVNOSTI (na primer: Ne hodimo več na dopust, ker je urgentna služba pre-daleč.)

Katero vaše opuščanje dejavnosti je nekoristno?

Domača naloga

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli. Domislite se še dodatnih ko-risnih in nekorisnih vsebin, ki se jih spomnite.

ANKSIOZNA MOTNJA

ČLOVEK PRECENJUJE NEVARNOST IN PODCENJUJE SVOJE MOČI IN ZMOŽNOSTI TER DRUGE VIRE PO-MOČI.

2. srečanje:

PREMAGOVANJE IN
ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH
MOTENJ

KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ

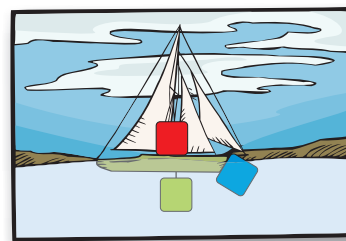
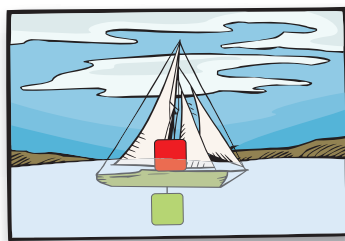
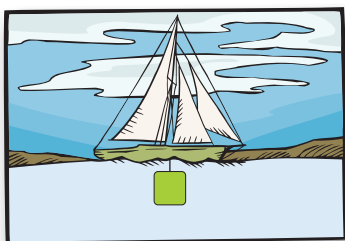
Pri posamezniku se prepletejo različni:

1 DEJAVNIKI, KI POVZROČIJO VEČJO DOVZETNOST ZA RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ, so časovno prisotni dolgo pred razvojem anksiozne motnje: prirojena nagnjenost k razvoju anksioznih motenj, povišana tesnoba v družini, neprijetne izkušnje iz otroštva, kronične bolezni.

2 DEJAVNIKI, KI ANKSIOZNO MOTNJO SPROŽIJO, so prisotni tik pred nastankom anksiozne motnje: različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, izgube.

3 DEJAVNIKI, KI ANKSIOZNO MOTNJO VZDRŽUJEJO, so včasih enaki dejavnikom pod 1. in 2. točko, dodatno pa se pridružijo še težave, ki nastanejo zaradi anksiozne motnje same, ob kateri oseba slabše rešuje težave in se težje znajde.

Tri skupine dejavnikov ponazorimo s sliko. Povečano dovzetnost za anksiozno motnjo ponazorimo z utežjo, ki jo ima čoln (zeleno barve). Sprožilni dejavnik je preveliko breme (rdeče barve) na čolnu, ki povzroči potopitev pod gladino vode. Dejavnike, ki anksiozno motnjo vzdržujejo, lahko ponazorimo z bremenom (modre barve), ki ga mora čoln vleči za seboj, ko bi se rad spet dvignil na površje vode.



Razgovor in naloga

Kateri dejavniki so bili prisotni pri vas? Obkrožite v besedilu zgoraj ali napišite.

1.

2.

3.

ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ

Zdravljenje ne deluje ne na vzroke ne na sprožitelj anksiozne motnje. Vzroke anksioznih motenj je namreč NEMOGOČE zdraviti, saj je njihov nastanek posledica medsebojnega delovanja genov in okolja. Zato je zdravljenje usmerjeno v simptome in izboljšanje kvalitete posameznikovega življenja.

Pri anksioznih motnjah povečana tesnoba narekuje posamezniku, da se ukvarja z nekoristnimi skrbmi, da opušča dejavnosti in se izogiba po nepotrebnem. Čeprav uspešen v vsakodnevni dejavnosti, je zato tak posameznik ves čas na preži pred nevarnostmi, nesproščen in napet. Kakovost njegovega življenja je znižana. Posameznik čuti, da ni srečen.

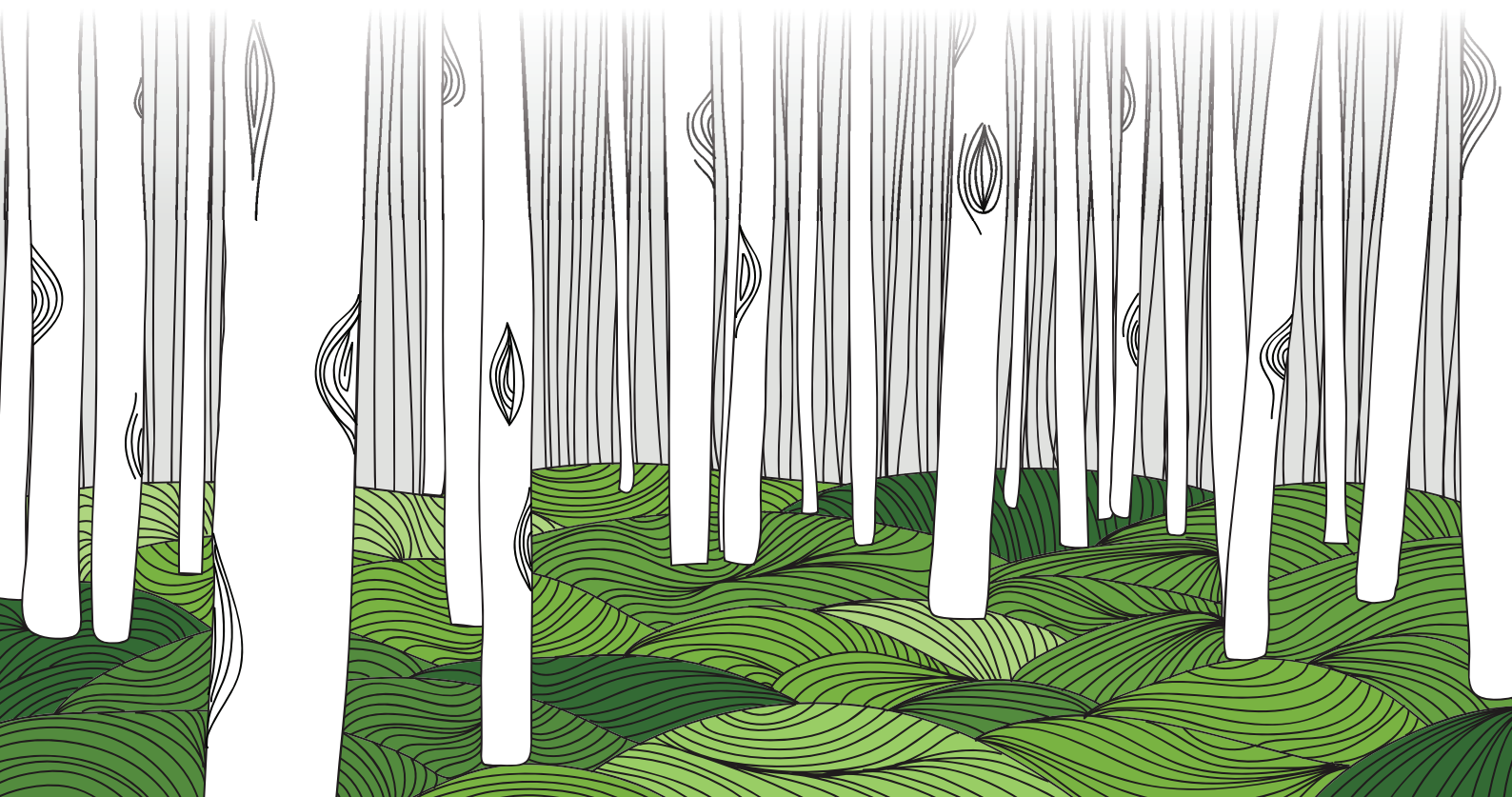
Namen zdravljenja je, da se tesnoba vrne v okvire, kjer deluje VAROVALNO in nam pomaga. Ni namreč mogoče, da nas nikoli ne bi bilo strah. Prav tako ne moremo vplivati na to, da neprijetnih dogodkov (sprožiteljev) ne bi doživeli nikoli v življenju.

ANKSIOZNE MOTNJE ZDRAVIMO:

- s sproščanjem, večanjem psihofizične kondicije,
- s spreminjanjem mišljenja in vedenja,
- z zdravlili.

Načina zdravljenja s spreminjanjem mišljenja in vedenja smo se dotaknili že v prvi delavnici, ko smo ugotavljali, kako je z našimi koristnimi in nekoristnimi skrbmi, izogibanji in opuščanji dejavnosti.

V tretji delavnici se bomo ponovno lotili posameznih nekoristnih misli (spreminjanja mišljenja) in posledičnega vedenja. V drugi delavnici pa se bomo posvetili zdravlilom in sproščanju.



ZDRAVILA

Zdravila lahko predstavljajo pomemben del zdravljenja. Osebam z anksioznimi motnjami pomagajo obvladati tesnoba in vznemirjenost, zaradi česar lažje premagujejo težave in sodelujejo v drugih načinih zdravljenja.

Predpisati jih mora zdravnik (psihiater ali izbrani osebni zdravnik) in jemati jih je potrebno skladno z njegovimi navodili.

Glavna zdravila za zdravljenje anksioznih motenj so:

ANTIDEPRESIVI

Ta zdravila so bila sicer razvita za zdravljenje depresije, vendar so učinkovita tudi za dolgotrajnejše anksiozne motnje. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti in posameznik nanje ne razvije tolerance (toleranca pomeni stalno višanje odmerka za isti učinek). Polno začnejo učinkovati po 3 do 6 tednih.

ANKSIOLITIKI IN USPAVALA

Ta zdravila ob kratkotrajnem jemanju pomagajo pri obvladovanju občutkov tesnobe, ker pa obstaja velika nevarnost razvoja odvisnosti in tolerance, se odsvetuje redno jemanje dlje kot 4 tedne.

Razgovor in naloga

Imam izkušnje z naslednjimi zdravili:

Glede zdravil imam naslednje pomisleke:

DOBRA PSIHOFIZIČNA KONDICIJA

Razgovor in naloga

Kako bi ocenili svojo psihofizično kondicijo (kondicijo na telesnem in duševnem področju)? Dajte si oceno od 1 do 10.

Katere dejavnosti bi vam pomagale izboljšati psihofizično kondicijo? Za koliko bi si lahko v enem mesecu dvignili oceno?

SPROŠČANJE

Razgovor in naloga

Kako bi ocenili svojo sproščenost? Dajte si oceno od 1 do 10. _____

Kakšno oceno sproščenosti bi si dali za počutje pred prvim zmenkom? _____

Ali bi lahko po nekaj vajah oceno sproščenosti izboljšali? _____

SPROŠČANJE – VAJE

- Mirna hoja (začutite, kdaj ste med hojo sproščeni in poskusite ohraniti sproščenost).
- Globoko dihanje (s trebušno prepono) vadite večkrat dnevno.
- Ob hiperventilaciji dihajte v zaprte dlani ali v vrečko.
- Progresivna mišična relaksacija 12 mišičnih skupin (vadite vsaj enkrat dnevno).

V okviru te vaje boste postopoma sproščali glavne mišične skupine od stopal do glave. Sproščanje bo potekalo tako, da boste vsako mišično skupino najprej za nekaj trenutkov (okoli 5 sekund) skrčili, zategnili in potem naenkrat sprostili ter nekaj časa ostali v stanju sproščenosti (vsaj 10 sekund). Opazovali boste občutke v mišični skupini ob zategnitvi in sprostitvi. Vsako zategnitev/sprostitev ponovite dvakrat. Med vajo enakomerno dihajte v svojem ritmu in ne zadržujte diha (razen pri prsnem košu).

1. Stopala: Skrčite prste na obeh stopalih.
2. Spodnji del nog: Peti sta na tleh, prste na stopalih pritegnete navzgor – k sebi.
3. Nogi: Stegnite nogi in pritegnite prste k sebi.
4. Dlani: Stisnite pesti na obeh rokah.
5. Roki: Stisnite pesti, stegnite roki in pritegnite komolce k telesu.
6. Trebuh: Potegnite trebuh navznoter – pritisnite ga k hrbtenici.
7. Prsni koš: Globoko vdihnite in zadržite dih za 5–10 sekund.
8. Ramena: Dvignite ramena navzgor.
9. Vrat: Nagnite glavo navzdol – potisnite brado proti prsnici.
10. Usta: Stisnite zobe in potegnite koticke ust proti ušesom.
11. Oči: Stisnite zaprte oči.
12. Čelo: Potisnite obrvi navzgor in namrščite čelo.

Kako bi ocenili svojo sproščenost sedaj? Dajte si oceno od 1 do 10. _____

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 +. Za vsako dejavnost, ki izboljša vašo psihofizično kondicijo, pa naj bo še tako neznatna, si zaslužite +.

Prislužene pluse vpišite v okvirčke tabele.

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
Sproščanje							
Izboljšanje psihofizične kondicije							

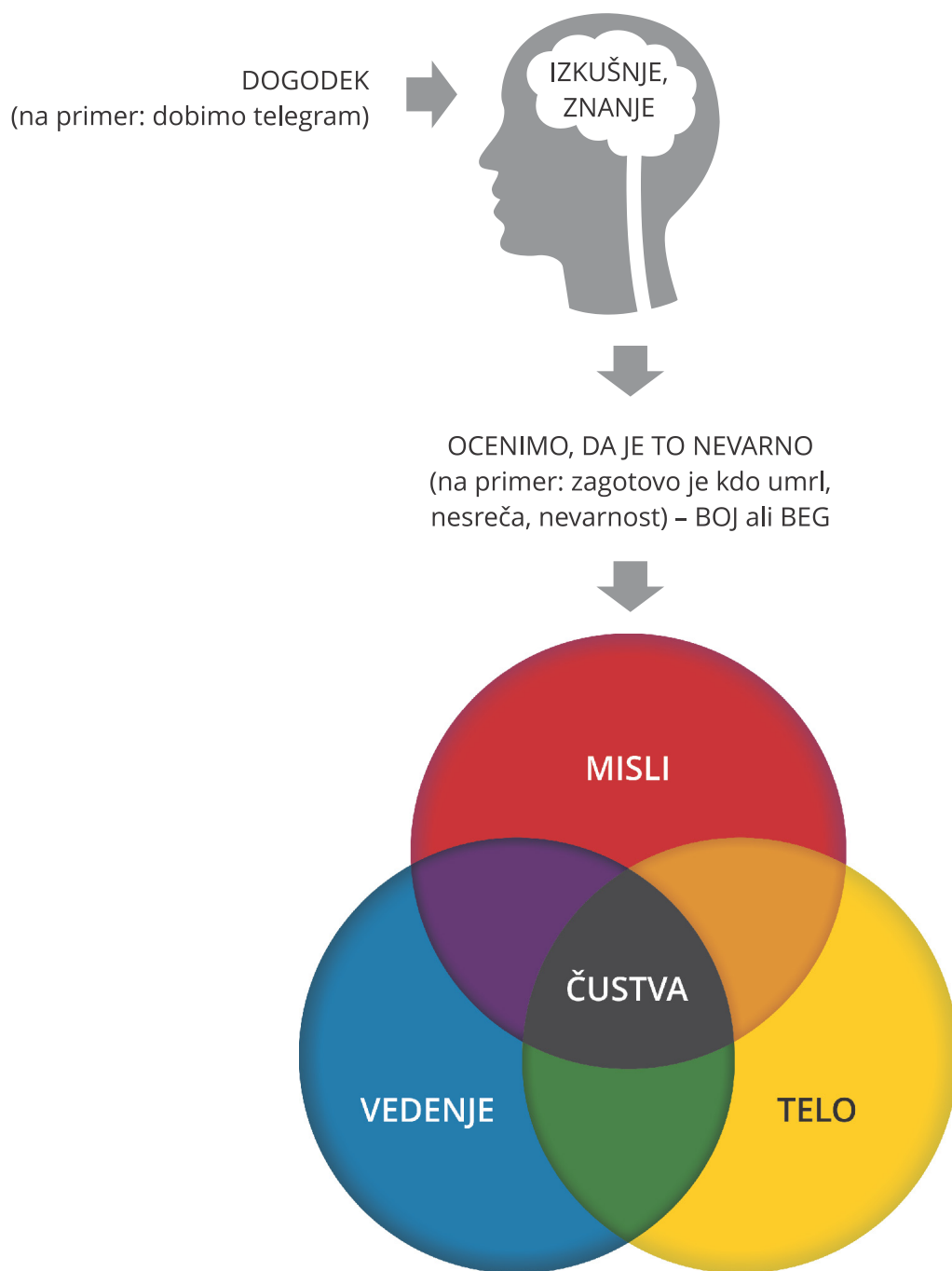
ANKSIOZNA MOTNJA

ČLOVEK JE VES ČAS NA PREŽI, JE NAPET IN POVSOD VIDI NEVARNOST.

3. srečanje:

VPLIV MISLI NA ČUSTVA IN
VEDENJE

VPLIV MISLI NA ČUSTVA IN VEDENJE PRI TESNOBI



Slika prikazuje medsebojni vpliv misli, čustev, telesa in vedenja.

Z mislimi si dogajanje razložimo in zato prav z mislimi sprožimo vse odzive. Včasih so misli tako hitre, da jih niti ne zaznamo in se zavemo šele reakcij – čustev, telesnega odziva, vedenja. Mislimo pod vplivom svojih izkušenj. Ob istem dogodku imamo lahko različne misli, ki jih spremljajo različna čustva. Če človek, ki mu hitro razbija srce, pomisli, da ga bo kap, se še bolj ustraši in mu zato srce še hitreje razbija. To ga utrdi v prepričanju, da je z njegovim srcem nekaj narobe in da ga bo res zadela kap.

Razgovor in naloga

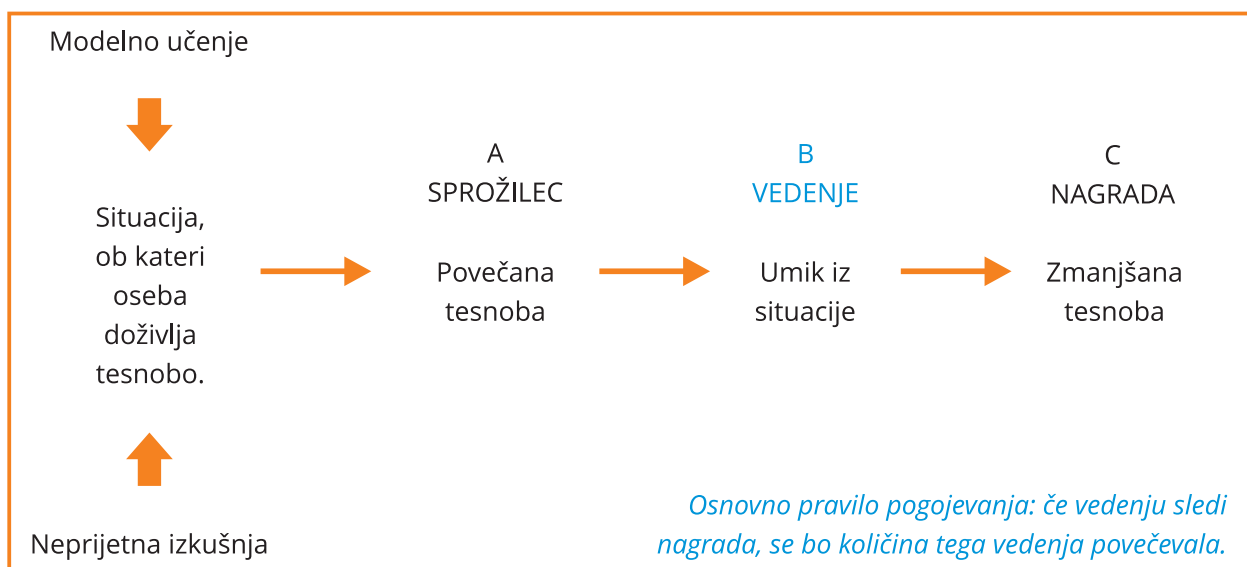
Preberite naslednje primere in si zamislite, kako bi jih lahko razložili? Spomnite se vsaj treh različnih načinov razlage?

DOGODEK	MISEL	ČUSTVO
Dobim telegram.	Morda je kdo umrl.	Strah.
	Morda je čestitka.	Pričakovanje.
Stiska me v prsih.	Kap me bo.	Hud strah.
	To je znak tesnobe in ni nevarno.	Manjši strah.
	Spila sem preveč kave.	Ni strahu.
Srečam znanca, ki me ne pozdravi.		
Šef me opozori na napako.		
Glava me boli. Stiska me v prsih.		
Hodim na delavnico za anksiozne motnje, kaj, če me bo kdo videl.		

KAKO VPLIVAMO NA VEDENJE?

Izogibanje stvarim, ki se jih bojimo, samo še večja strah pred njimi. Ob doživljanju močnega strahu oziroma ostalih čustev pa se nagibamo k temu, da bi se ravnali po njih.

Na primer: Strah nas je iti k zobozdravniku, zato k njemu najraje ne bi šli. Naš razumski odgovor pa je, da je za naše zdravje dobro, da tja vseeno gremo – v nasprotnem primeru bomo imeli bolečine in okvarjene zobe in na koncu bomo vseeno morali k zobozdravniku. Pogosto je strah pred samim posegom večji, kot je bolečina med posegom.



Osnovno pravilo je, da se okoliščin, ki sprožajo tesnobo, ne izogibamo. Z umikom iz takih okoliščin se namreč nagradimo (zmanjšamo svojo tesnobo), s čimer tovrstno vedenje (umikanje iz situacije) še bolj utrdimo.

Če se je izogibanje že močno uveljavilo, naj bo soočanje postopno. Tega se naučimo pri kognitivno vedenjski terapiji.

Nobene fobije ni mogoče pozdraviti brez soočanja!

KAKO VPLIVAMO NA MISLI?

S PREUSMERITVIJO MISLI:

1. Pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora.
2. Osredotočenje na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
3. Miselne vaje: odštevanje (1000 - 7), poštevanka števila 12, vse živali na črko M, spominjanje podrobnosti s sprehajalne poti ...
4. Osredotočenje na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje ...).
5. Prijetni spomini in fantazije.

ISKANJE RAZUMSKIH ODGOVOROV IN TOLAŽENJE SEBE, KOT BI GOVORILI MALEMU OTROKU:

"Pregledal me je kardiolog in mi povedal, da imam zdravo srce. Vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak povišane tesnobe in da v tem primeru ni nevarno. Tako mi je srce razbijalo tudi, ko mi je šef dodelil nalogo, za katero se ne čutim sposobnega. Bom razmislil, kaj lahko storim: poiščem pomoč, se pogovorim s šefom..."

OCENIMO, ALI JE SKRB KORISTNA ALI NEKORISTNA:

Se spomnite vaje iz prejšnjega srečanja?

Pri generalizirani anksiozni motnji in pri panični motnji je ključno, da se posameznik nauči obvladovati misli in potrpežljivo prenašati nekoliko povišano tesnobo!



KAKO VPLIVAMO NA TELO?

SPROŠČANJE

Kako bi ocenili svojo sproščenost? Dajte si oceno od 1 do 10: _____

Progresivna mišična relaksacija 12 mišičnih skupin

(vadite vsaj enkrat dnevno)

V okviru te vaje boste postopoma sproščali glavne mišične skupine od stopal do glave. Sproščanje bo potekalo tako, da boste vsako mišično skupino najprej za nekaj trenutkov (približno 5 sekund) skrčili, zategnili in potem naenkrat sprostili ter nekaj časa ostali v stanju sproščenosti (vsaj 10 sekund). Opazovali boste občutke v mišični skupini ob zategnitvi in sprostitvi. Vsako zategnitev/sprostitev ponovite dvakrat.

Med vajo enakomerno dihajte v svojem ritmu in ne zadržujte diha (razen pri prsnem košu).

1. Stopala: Skrčite prste na obeh stopalih.
2. Spodnji del nog: Peti sta na tleh, prste na stopalih pritegnete navzgor – k sebi.
3. Nogi: Stegnite nogi in pritegnite prste k sebi.
4. Dlani: Stisnite pesti na obeh rokah.
5. Roki: Stisnite pesti, stegnite roki in pritegnite komolce k telesu.
6. Trebuh: Potegnite trebuh navznoter – pritisnite ga k hrbtenici.
7. Prsni koš: Globoko vdihnite in zadržite dih za 5–10 sekund.
8. Ramena: Dvignite ramena navzgor.
9. Vrat: Nagnite glavo navzdol – potisnite brado proti prsnici.
10. Usta: Stisnite zobe in potegnite kotičke ust proti ušesom.
11. Oči: Stisnite zaprte oči.
12. Čelo: Potisnite obrvi navzgor in namrščite čelo.

Kako bi ocenili svojo sproščenost? Dajte si oceno od 1 do 10. _____

KREPITEV PSIHOFIZIČNE KONDICIJE

Zlasti so priporočljivi aerobni športi, pri katerih se posameznik zadiha (na primer: tek, kolesarjenje, plavanje, hitra hoja, hoja v hribe in drugo).

Pri vseh anksioznih motnjah je pomembno, da se posameznik nauči sproščati in da krepi svojo psihofizično kondicijo!

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 +. Za vsako dejavnost, ki izboljša vašo psihofizično kondicijo, pa naj bo še tako neznatna, si zaslužite +.

Prislužene pluse vpišite v okvirčke tabele. Zapišite si nekaj lepih in prijaznih misli.

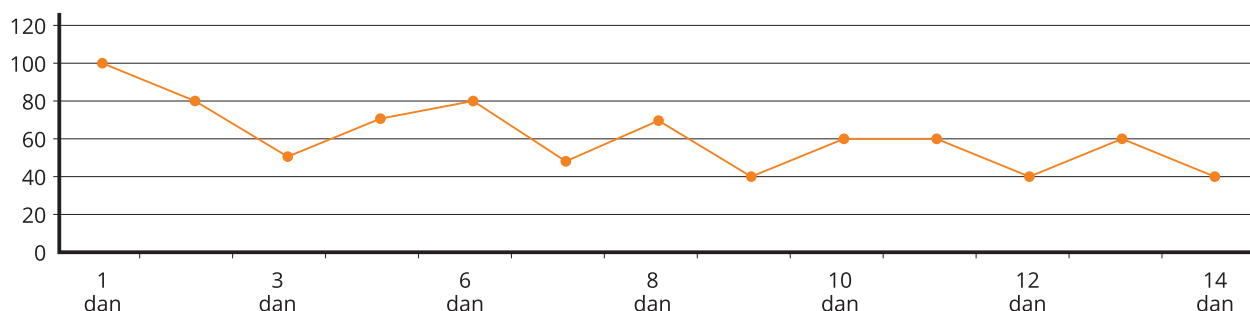
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
Sproščanje							
Izboljšanje psihofizične kondicije							
Vaše misli, s katerimi se pomirite.							

ANKSIOZNA MOTNJA

NA KAJ PA BOM MISLIL POTEM, KO ME NE BO NIČ VEČ SKRBELO.

KAKO SE IZBOLJŠUJE POČUTJE PRI ZDRAVLJENJU

Anksiozna motnja ne mine nenadoma, ampak postopoma, tako da je kakšno uro preko dneva ali kakšen dan v tednu bolje. Na spodnji sliki vidimo takšno krivuljo izboljševanja stanja.



Slika prikazuje krivuljo izraženosti tesnobe v dveh tednih.

PASTI PRI ZDRAVLJENJU

Kaj se rado zgodi zaradi nihajočega načina izboljševanja stanja?

PRVA PAST: Oseba z anksiozno motnjo ne opazi trenutkov, ko ji je bolje, ampak se osredotoči na trenutke, ko ji je slabše. Nima poguma in moči. Meni, da ne bo nikoli bolje. Ne zaupa si, da bi lahko kaj sama storila za izboljšanje.

DRUGA PAST: Ko je bolje, oseba z anksiozno motnjo doživi olajšanje, ko pa je malo slabše, pa je zelo razočarana. Nima poguma in moči. Meni, da ne bo nikoli bolje. Ne zaupa si, da bi lahko kaj sama storila za izboljšanje.

TRETJA PAST: Oseba z anksiozno motnjo izboljšanje večinoma pripiše zunanjim dejavnikom, poslabšanja pa sebi. Vsa prizadevanja se ji zdijo brez potrebe in brez smisla. Najvarneje je, če je stalno nekdo doma ali z njo.

Razgovor in naloga

Katere od teh treh dogajanj/pasti prepoznate pri sebi?

Kako ste se do sedaj s tem spoprijemali? Ali ste obupavali in opuščali aktivnosti?

PREPREČEVANJE PONOVIČEV*Razgovor in naloga*

Kako si nameravate pomagati v prihodnje glede na spoznanja in izkušnje, ki ste jih pridobili v tem mesecu?

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
Jemanje zdravil		
Sproščanje		
Preusmeritev pozornosti		
Spodbudni samogovor		
Spreminjanje mišljenja		
Sprehodi		
Pogovor z najbližjimi		
Pogovor s strokovnjakom		

Razgovor in naloga

PREVENTIVNO deluje tudi harmonična razporeditev obremenitve (stresa) in sprostitev v življenju. Pomislite na izkušnje, ko ste se lahko vsaj nekoliko sprostili, tudi ko ste bili precej napeti, in ste kljub tesnobi zmogli opraviti nekatere naloge. Ko vam bo težko, se spomnite na te izkušnje.

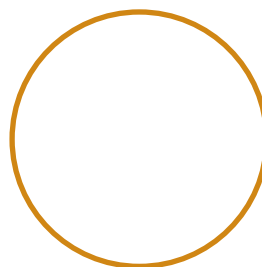
Tudi ko sem bil/-a tesnoben/-a, sem zmoget/-a opravljati naslednja dela:

Tudi ko sem bil/-a tesnoben/-a, sem se lahko vsaj nekoliko sprostil/-a pri naslednjih dejavnostih:

Razgovor in naloga

Nedvomno ste sedaj pomislili, da za velike spremembe ne bo časa. Kaj pa, če so se v vaše življenje naselili kradljivci časa? Naredite naslednjo vajo in jih poskusite najti.

Naštete dejavnosti v povprečnem dnevu in zraven dopišite ure, ki jih porabite za posamezno dejavnost. Primer: Spanje ... 7 ur, hranjenje ... 1 ura. Ni treba, da upoštevate, da ima dan 24 ur, saj dnevi niso povsem enaki. Vpišite tudi opravila, ki so pomembna, vendar jih izvajate le enkrat oziroma nekajkrat tedensko.

[illegible]

Sedaj v krog napišite vašo največjo vrednoto. To je lahko na primer otrok, zdravje, kariera ...

Preglejte seznam svojih opravil v enem dnevu in narišite puščico od vsakega opravila, ki je povezano z vašo največjo vrednoto, do kroga.

Koliko puščic imate?

Ali ste zaznali kakšnega kradljivca časa? Ali mu lahko odpoveste gostoljubje?

SKUPINSKA POMOČ:

- Delavnice v zdravstvenovzgojnih centrih oz. Centrih za krepitev zdravja: Spoprijemanje s stresom, 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 psiho-terapijo (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:

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

Anksioznost za telebane

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

Depresija za telebane

Allen Elkin (Založba Pasadena, 2014)

Obvladovanje stresa za telebane

Rhena Branch, Rob Wilson (Založba Pasadena, 2016)

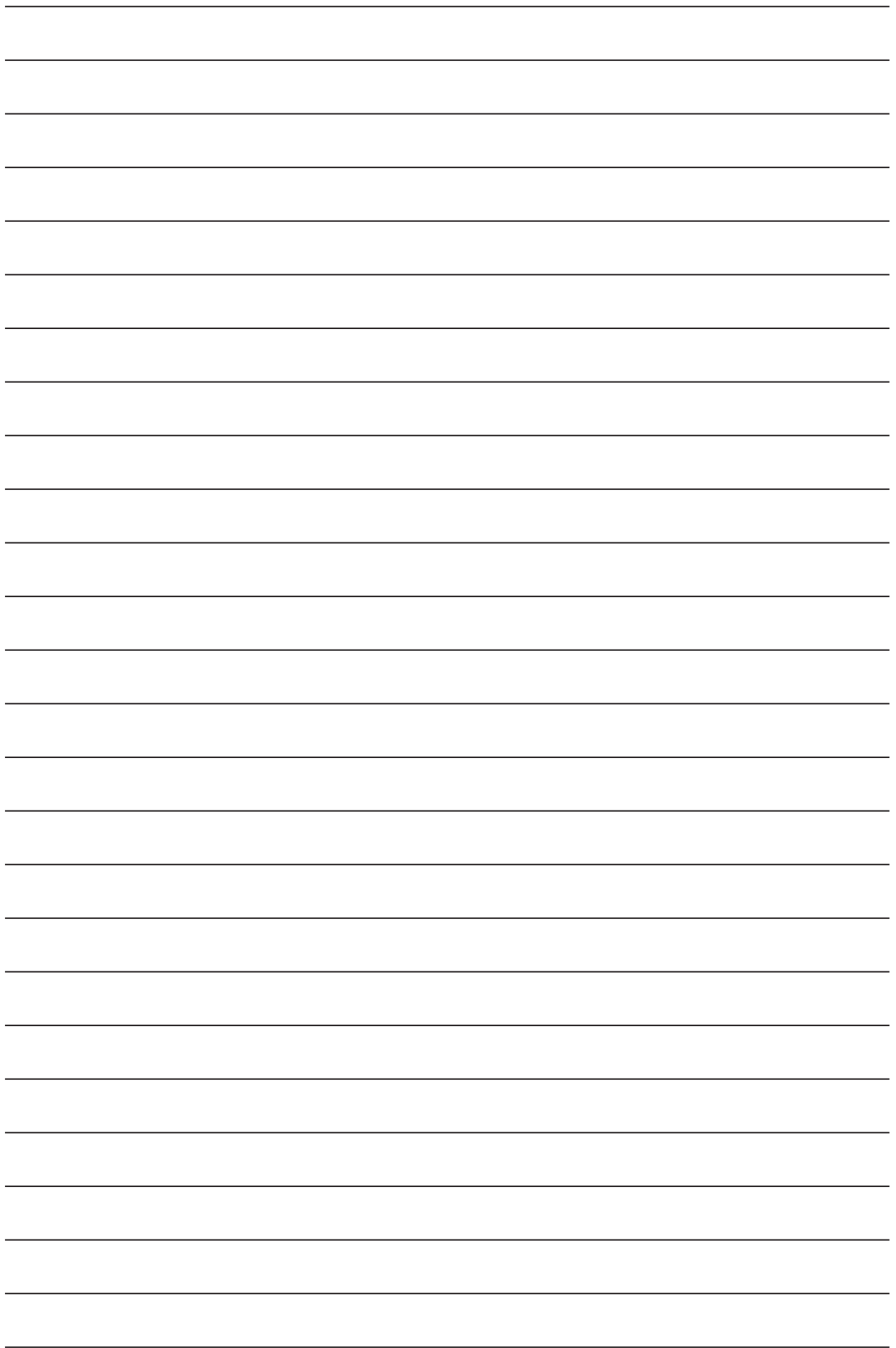
Kognitivno-vedenjska terapija za telebane

Doris Adamčič Pavlovič (Educy, 2000)

Globina samodotika: postopno mišično sproščanje, vodena vizualizacija (priročnik in CD)

BELEŽKE

[illegible]



TESNOBA

Tesnoba, grdoba,
kakšna si nadloga.

V kotu čepiš in
name prežiš.

Zobe mi kažeš,
zdaj vem, da lažeš.

Več se te ne bojim,
v delavnico hitim.

Branka Kamenšek



Anksiozne motnje predstavljajo pogosto duševno stisko v razvitem svetu, a na srečo so ozdravljive in se z njimi lahko uspešno spoprimemo.

Psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo je namenjena širjenju znanja o anksioznih motnjah, vrstah in načinih pomoči, manjšanju stigme ter spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Na njej udeleženci, ki jih izrazita tesnoba ovira pri vsakodnevnem življenju, osvojijo načine samopomoči in obvladovanja povišane tesnobe, kar bistveno pripomore k okrevanju in boljši kakovosti njihovega življenja.