



PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

PRIROČNIK ZA VODJE

Mojca Zvezdana Dernovšek, Alenka Tančič Grum, Nataša Sedlar Kobe

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

PRIROČNIK ZA **VODJE**

Ljubljana, 2017

PRIROČNIK ZA VODJE
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:

200 izvodov

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

616.89-008.441(035)
374:616.89-008.441-051(035)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

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

ISBN 978-961-7002-19-5

1. Tančič Grum, Alenka 2. Sedlar, Nataša
288242688

VSEBINA

KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK	5
1. SREČANJE: SIMPTOMI ANKSIOZNIH MOTENJ – PREPOZNAVANJE, POTEK, RAZUMEVANJE	
O TESNOBI.....	11
SIMPTOMI POVIŠANE TESNOBE IN ANKSIOZNIH MOTENJ	21
NAJPOGOSTEJŠE VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ	31
2. SREČANJE: PREMAGOVANJE IN ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ	
KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ	45
ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ.....	51
ZDRAVILA.....	51
DOBRA PSIHOFIZIČNA KONDICIJA.....	57
SPROŠČANJE.....	59
3. SREČANJE: VPLIV MISLI NA ČUSTVA, VEDENJE IN TELO	
VPLIV MISLI NA ČUSTVA IN VEDENJE PRI TESNOBI	69
KAKO VPLIVAMO NA VEDENJE?	73
KAKO VPLIVAMO NA MISLI?.....	75
KAKO VPLIVAMO NA TELO?	77
4. SREČANJE: PREPREČEVANJE POSLABŠANJ IN PONOVIČEV	
KAKO SE IZBOLJŠUJE POČUTJE PRI ZDRAVLJENJU	83
PREPREČEVANJE PONOVIČEV	85
DODATEK: KAM ŠE PO POMOČ?	90

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.

Obe dejstvi narekujeta nosilcem zdravstvene dejavnosti, da ponudijo učinkovite, dostopne in sprejemljive načine zdravljenja, predvsem pa informacije osebam z anksioznimi motnjami in njihovim svojcem.

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

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 lahko zapišete za vas pomembne vsebine oziroma opombe.

1. srečanje, stran 7

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

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.

tesnoba

čas

Panični napadi
Generalizirana anksiozna motnja
Povišana tesnoba ob stresu
Varovalna tesnoba

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?

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 7 (NADALJEVANJE)

RAZGOVOR IN NALOGA: O TESNOBI (MOJE IZKUŠNJE S TESNOBO)

Namen: Udeleženci iz lastnih izkušenj ugotavljajo, v kakšnih okoliščinah čutijo povišano tesnobo, in vzpostavijo razumevanje, da je tesnoba lahko izražena različno intenzivno. To je tudi prvi korak za normalizacijo občutkov tesnobe. Osebe z anksioznimi motnjami namreč menijo, da je tesnoba sama po sebi nevarna, namesto da bi jo razumele kot normalen in pričakovan odziv.

Potek: Vodja udeležencem razloži, da bodo sedaj pri sebi raziskali, kdaj čutijo povišano tesnobo. Prebere jim vprašanja v nalogi in jim naroči, da zapišejo svoje ideje. Po nekaj minutah jih povabi, da s skupino delijo svoje izkušnje, če to želijo. Pri tem vodja spodbuja udeležence in usmerja diskusijo. Lahko si pomaga tudi tako, da medtem ko eden izmed udeležencev bere svoje primere, povabi druge člane skupine, da dvignejo roke, če so sami napisali isto ali podobno. Svoji udeležencev opazujejo sebe in zapisujejo svoje izkušnje.

PRIMERI:

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

Bolje sem se pripravil/-a na izpit; hitreje sem napisal/-a poročilo; končno sem pospravil/-a klet.

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

Odjavil/-a sem se od izpita; ne morem voziti po cestah, ki jih ne poznam; po prometni nesreči ne sedem več za volan; otroka nenehno nadziram in se zato prepirava; prepočasi delam, ker se nenehno bojim napak.

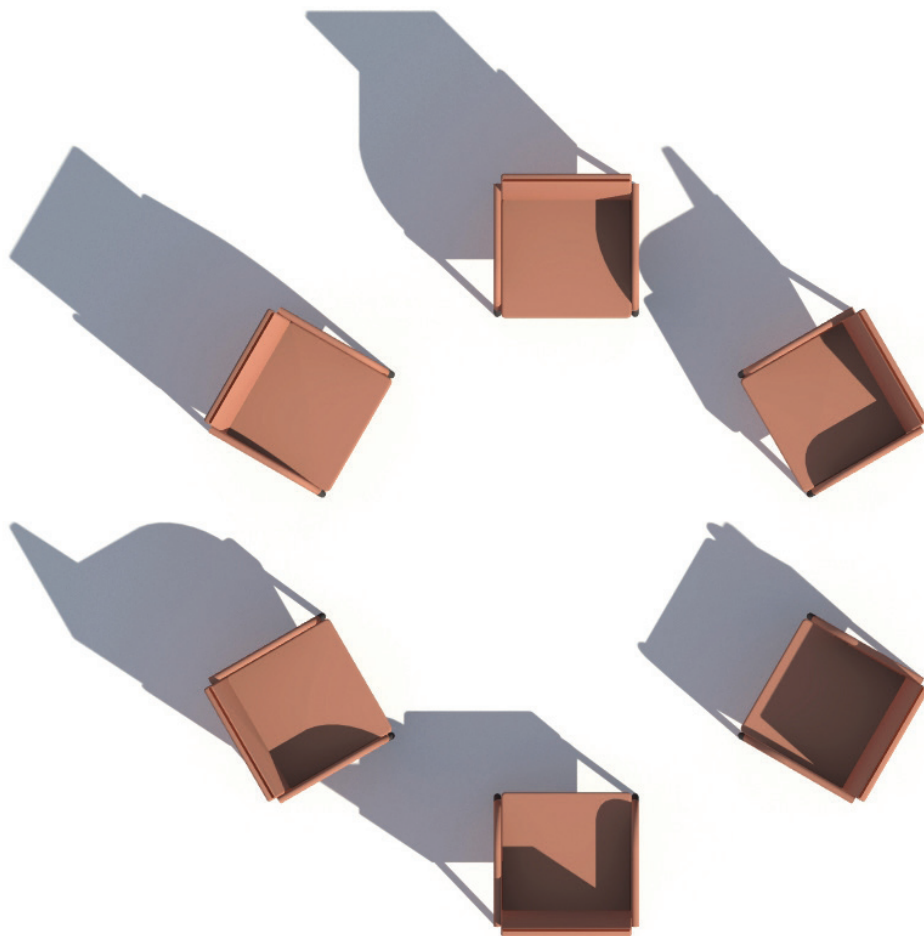
Na katerem področju so težave največje?

Pri odnosih z otrokom; pri nastopih; na sestanku ne povem, kaj si mislim; dobim slabše ocene, ker sem negotov/-a.

1. srečanje:

SIMPTOMI ANKSIOZNIH
MOTENJ – PREPOZNAVANJE,
POTEK, RAZUMEVANJE

OB ZAČETKU DELAVNICE



Psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo vključuje naslednja srečanja:

1. Simptomi anksioznih motenj - prepoznavanje, potek, razumevanje
2. Premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj
3. Vpliv misli na čustva, vedenje in telo
4. Preprečevanje poslabšanj in ponovitev

SPOZNAVANJE UDELEŽENCEV

Na začetku srečevanj je pomembno, da se v skupini ustvari vzdušje sproščenosti in zaupanja, da se udeleženci spoznajo med seboj in lahko spregovorijo o svojih težavah, če to želijo. Dosedanje izkušnje namreč kažejo, da jih večina skriva, da hodijo k psihiatru in se spoprijemajo z anksioznimi motnjami. Pogosto za to vedo le njihovi najbližji. Pomembno je, da udeležencem povemo, da je od njih odvisno, kaj in koliko bodo spregovorili o sebi in svojih težavah. Zelo dragoceno je, če udeleženci pripeljejo s seboj tudi svojce, svoje najbližje družinske člane. Svojci bodo s poznavanjem bolezni namreč lahko bolje razumeli njihove zdravstvene težave in stiske, hkrati pa so jim lahko v veliko pomoč ter oporo pri zdravljenju in preprečevanju ponovitev.

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 delavnice Podpora pri spoprijemanju s tesnobo. Moje ime je _____ in vodil/-a bom naša srečanja. Vsako srečanje bo trajalo 90 minut in bo potekalo vsak teden ob isti uri _____. Srečanja so sestavljena iz kratkih predavanj, nalog in pogovorov. Vsebina posameznih srečanj delavnice se dopolnjuje in znanje s prejšnjega srečanja se nadgradi v naslednjem, zato priporočamo, da obiščete vsa srečanja delavnice zaporedoma. Pred seboj imate priročnik, v katerega si lahko zapisujete in vanj rešujete naloge. Na prvi strani vašega priročnika pa so naštet tudi naslovi vseh štirih srečanj delavnice.

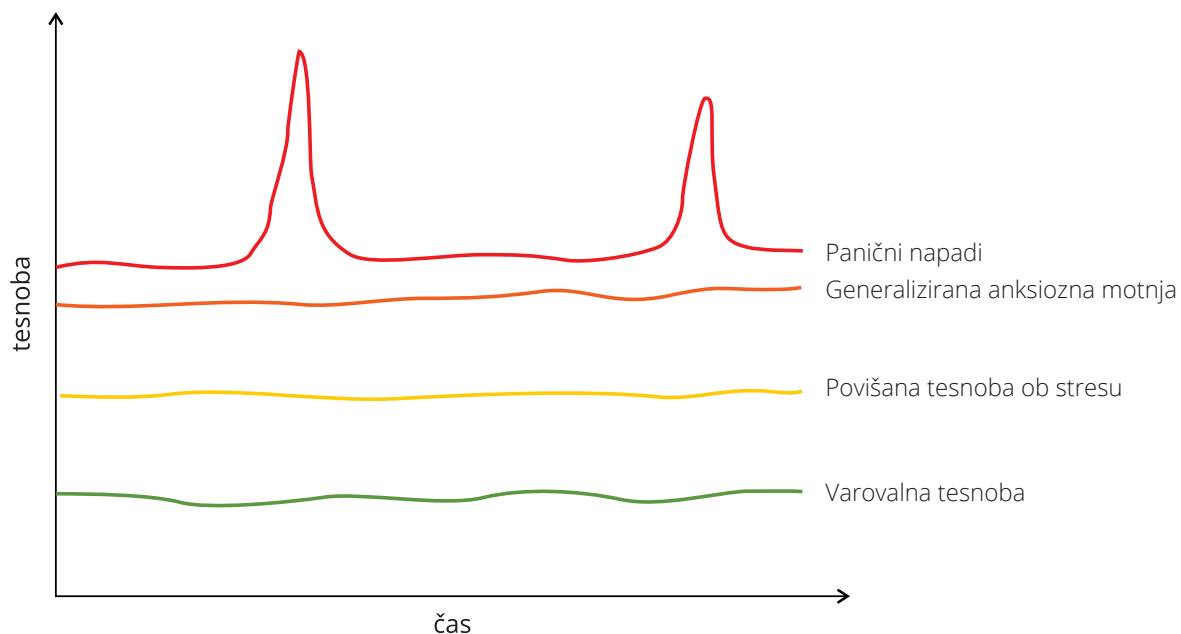
Čeprav je glavni namen delavnice, da spoznate svojo zdravstveno težavo in se z njo spoprimete, je namenjena tudi izmenjavi vaših izkušenj. Želimo si, da bi si na srečanjih upali postaviti svoja vprašanja in dobili odgovore nanje. Morda ne na vsa – saj tudi vodje delavnic nimamo vsega znanja in bo treba včasih morda poiskati še dodatno pomoč. Vsak od vas se lahko sam odloči, kaj in koliko želi govoriti o sebi in svojih izkušnjah.

Preden začnemo, predlagam, da se drug drugemu predstavimo. Začnimo kar na moji desni. (Udeležence lahko spodbudite tudi, da povedo, kdo jih pošilja in zakaj so prišli na delavnico.)

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

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?

O TESNOBI

PREDAVANJE: O TESNOBI

Namen: Udeleženci spoznajo osnovne pojme.

Potek: Vodja ob sliki razloži posamezne pojme in udeležence spodbudi, da postavijo vprašanja o pojmi, ki jih ne razumejo. Če se želijo udeleženci dodatno pogovoriti o vsebinah, ki sledijo v naslednjih srečanjih delavnice, jim vodja razloži, da bodo podrobnosti na vrsti kasneje in da najprej osvajamo najbolj osnovne informacije.

Vsebina predavanja: Anksioznost (tesnoba) je del normalnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti in nam pomaga, da se zaščitimo. Gre za zelo pomembno varovalno sredstvo oziroma naš obrambni mehanizem, s katerim nas je opremila narava in ga gradimo od rojstva dalje.

V čem je razlika med tesnobo in strahom? Strah občutimo, kadar se bojimo nečesa konkretnega, oprijemljivega tukaj in zdaj. Tesnoba pa je običajno anticipatorna – pogosto jo občutimo ob pričakovanju nečesa neprijetnega, lahko pa jo doživimo tudi kot odgovor na nedoločeno ali neznano grožnjo.

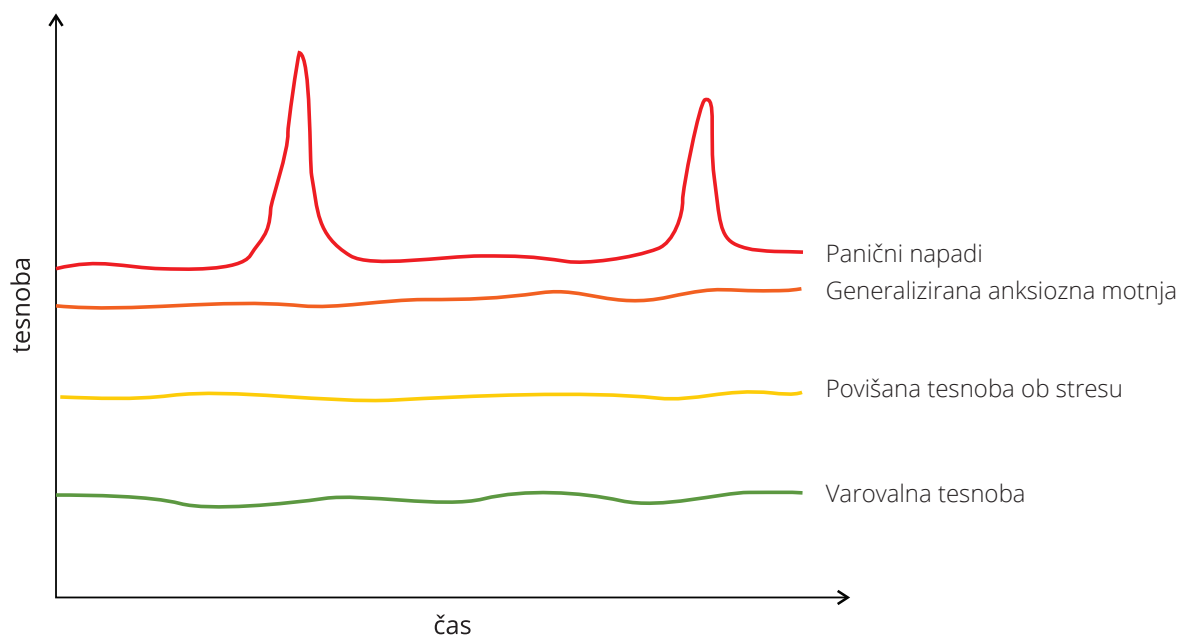
Tesnoba in strah nas enako učinkovito pripravita na ODZIV – "BOJ ALI BEG" (ALI ZAMRZNITEV), ki predstavlja zelo pomembno reakcijo za človeka (in tudi za vse ostale vretenčarje od plazilcev naprej). Pri tej reakciji možgani, ob zaznani nevarnosti, pripravijo telo na boj ali beg (odziv zamrznitve pa pomeni, da se posameznik naredi »mrtvega«, neopaznega). Zlahka si predstavljamo korist te reakcije v pradavnini, ko je človeku grozila resnična nevarnost (sovražno pleme, nevarna divja žival, požar ...), pred katero so naši predniki lahko zbežali ali se z njo spopadli. Naše telo ima tudi v današnjem času v sebi še vedno program, ki sproži reakcijo "boja ali bega". Vendar nam danes grozijo drugačne nevarnosti in potrebujemo tudi druge odzive. Zelo nam na primer koristi sposobnost komunikacije, prilagodljivega reagiranja v različnih situacijah, učinkovitost pri reševanju problemov in še kaj.

Na sliki imamo različne ravni tesnobe skozi čas. Poglejmo jih podrobneje.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

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?

ZELENA ČRTA: VAROVALNA TESNOBA

Predstavljate si 3-letnega dečka, ki se rad igra z avtomobilčki. Ko bo zagledal velik avto, ki je tak kot njegova igračka, bo navdušen. Ne bo pomislil, da ga lahko avto poškoduje, če stopi predenj. Pri tej starosti in pridobljenih izkušnjah, še ne ve, da je avto lahko nevaren. Triletnik torej še nima razvite VAROVALNE TESNOBE glede avtomobilov, ki je na sliki narisana kot zelena črta.

Vidite lahko, da varovalna tesnoba pri odrasli osebi ni na ničli, saj smo se v svojem življenju že naučili, česa se je potrebno bati. Njena višina je odvisna od posameznika, njegovih izkušenj in temperamenta.

V toku življenja se nenehno učimo, kaj je za nas nevarno, česa se moramo bati in kaj nam je neprijetno. LAHKO SE NAUČIMO PRAVILNO ALI PA TUDI NAPAČNO. Na to lahko vpliva tudi okolica, v kateri živimo. PRAVILNO pomeni, da se ustrašimo tistih okoliščin, ki so res nevarne – takrat nam je naš odziv v korist (omogoča nam, da se zaščitimo pred nevarnimi okoliščinami). NAPAČNO naučeno pa pomeni, da se ustrašimo okoliščin, ki niso nevarne, ali se dejansko nevarnih okoliščin ustrašimo pretirano – v tem primeru nam naš lastni odziv bolj škodi, kot bi nam lahko škodila nevarna okoliščina.

RUMENA ČRTA: POVIŠANA TESNOBA OB STRESU

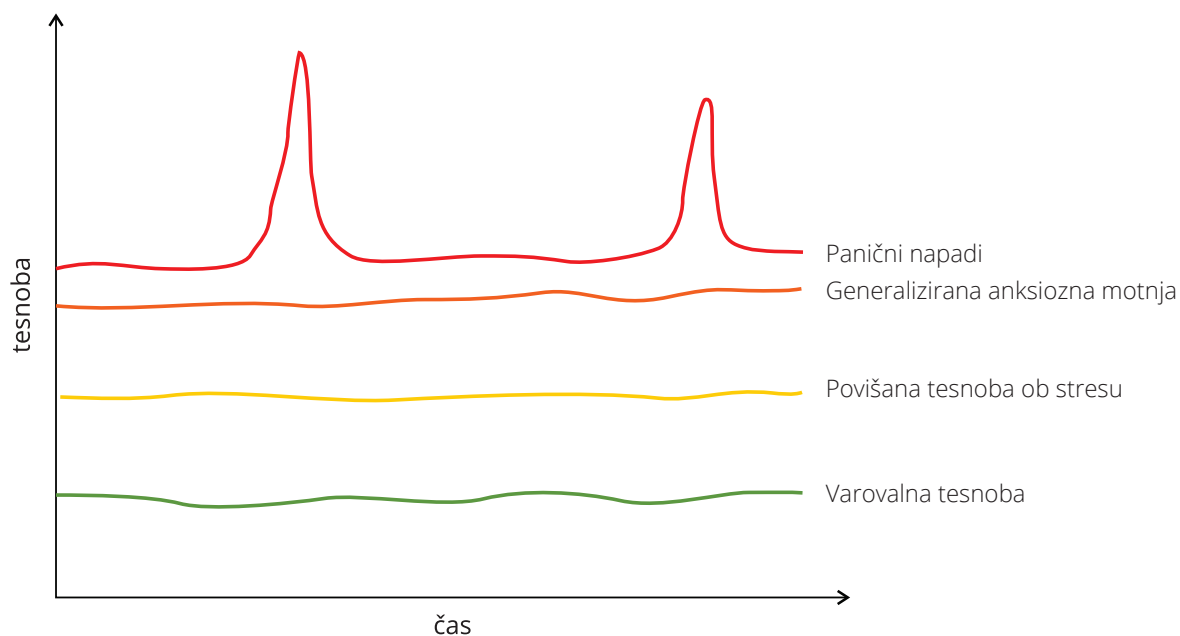
Spremembe, naj bodo prijetne ali neprijetne, so lahko za nas stresne. Stresno je (lahko), če se preselimo v novo stanovanje ali pa smo premeščeni na boljše delovno mesto. Prav tako je (lahko) stresno, če se zaljubimo ali pa če zbolimo. Takrat doživljamo stres, zaradi česar se nam poviša osnovna raven tesnobe, kar prikazuje rumena črta (POVIŠANA TESNOBA OB STRESU). Ob doživljanju stresa se namreč naše telo pripravi na boj ali beg, zato smo na preži oziroma v pripravljenosti. To je normalen odziv, ki nam lahko koristi.

Predstavljajte si študenta, ki se uči za izpit pri zelo težkem predmetu. Na sliki rumena črta kaže, da je študentova raven tesnobe nekoliko povišana, ker doživlja stres. Ko bo izpit mimo, bo spet zdrsnila na raven varovalne tesnobe. Povišana tesnoba ob stresu bo študenta lahko spodbudila, da se bo učil več in bolje – v tem primeru je stresni odziv koristen zanj. V primeru, da se študent tako zelo boji izpita in neuspeha, da pri delu ne bo učinkovit in si niti na izpit ne bo upal, je njegova tesnoba pretirana in ni več koristna.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

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?

KDAJ GOVORIMO O ANKSIOZNIH MOTNJAH?

Pri anksioznih motnjah se naš običajni obrambni sistem "boj ali beg", ki nas sicer varuje, iztiri – oglašča se takrat, ko ni potrebno, oglašča se pretirano glede na nevarnost, ki nam grozi, in pretirano postanemo pozorni nanj. Zato nam njegovo delovanje ne koristi, temveč postane moteče. Namesto da bi nas obrambni sistem varoval, nas prične ovirati.

Za anksiozne motnje je značilno, da doživljamo lažne alarme. To pomeni, da ocenjujemo, da je nekaj bolj nevarno oziroma škodljivo za nas, kot v resnici je, ali pa mislimo, da je nekaj nevarno, pa v resnici ni, zaradi česar se sproži popoln odziv "boja ali bega". Ker je velikokrat težko razumeti, da se je naše telo odzvalo tako zelo burno, se pričnemo bati lastnih telesnih reakcij, ki pa so povsem normalne. Ni bolj normalne telesne reakcije, kot je ta odziv na resnično ali namišljeno nevarnost – samo spomnite se na svoje občutke pred prvim zmenkom.

ORANŽNA ČRTA: GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Oranžna črta prikazuje GENERALIZIRANO ANKSIOZNO MOTNJO – bolezensko tesnobo. Pri generalizirani anksiozni motnji je tesnoba tako visoka, da nas moti – na primer pogosto doživljamo prekomerno zaskrbljenost, zvečer čutimo tenzijski glavobol, stiskanje v križu, večjo utrujenost, kot bi pričakovali. Je tesnoba, ki jo razvijamo vsak dan ob običajnih stvareh, torej presega tisto, ki bi bila varovalna in postaja moteča.

PRIMER: Mama z generalizirano anksiozno motnjo otroku zjutraj vse pripravi, ga zbudi in gre v službo. Ko pride v službo, takoj pokliče otroka, da izve, ali je pojedel zajtrk, se oblekel, vzel rokavice in kapo. Ko otrok pride v šolo, se mora javiti, da je prispel. Po pouku mora sporočiti, da odhaja domov, in jo poklicati, ko pride domov. Ko se mama vrne iz službe, podrobno izpraša otroka, kako in kaj je bilo v šoli, ali je dobil kakšno oceno, ali je vse znal, ali je že naredil vse naloge. Zaradi mamine tesnobe in potrebe, da bo vse »v redu«, so zelo moteni odnosi v družini. Otrok se materi umika, postaja redkobeseden. Ona še bolj pritiska nanj, ker ne more pomiriti svoje tesnobe.

Oseba z generalizirano anksiozno motnjo zaradi lastne negotovosti stalno nadzira okolico in s tem vpliva na (slabšo) kvaliteto odnosov z bližnjimi.

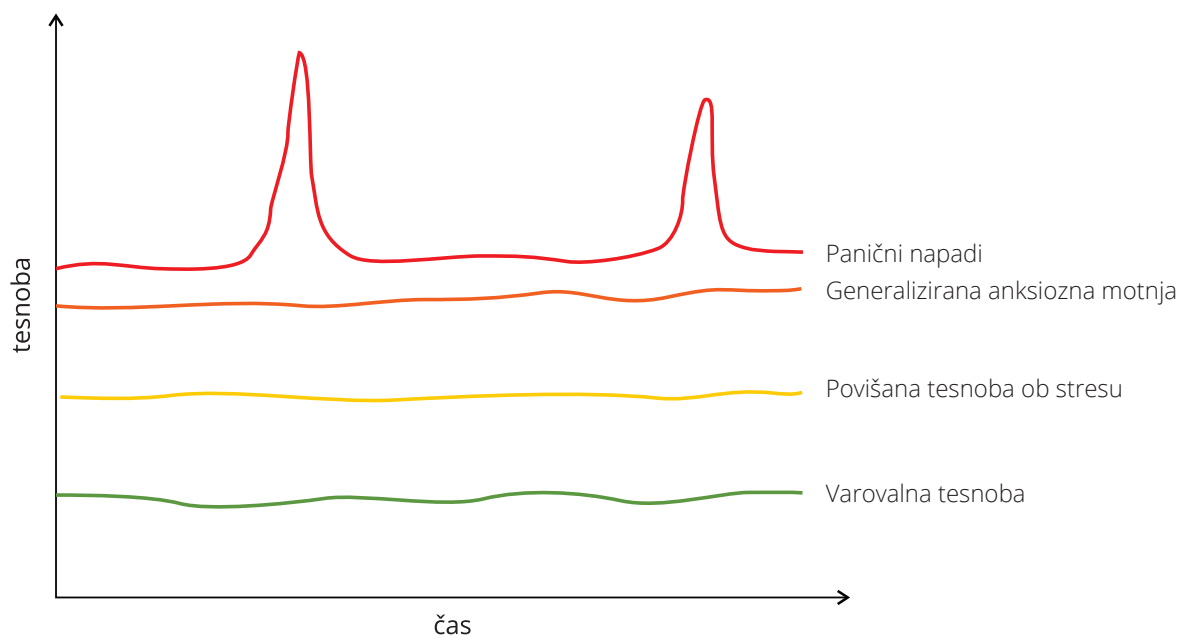
RDEČA ČRTA: PANIČI NAPADI

Kadar se raven tesnobe poviša preko tiste pri generalizirani anksiozni motnji, se lahko pričnejo prožiti PANIČNI NAPADI, ki jih prikazuje rdeča črta. Panični napad je kratkotrajna neznosna tesnoba, ki ji rečemo panika.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

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?

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?

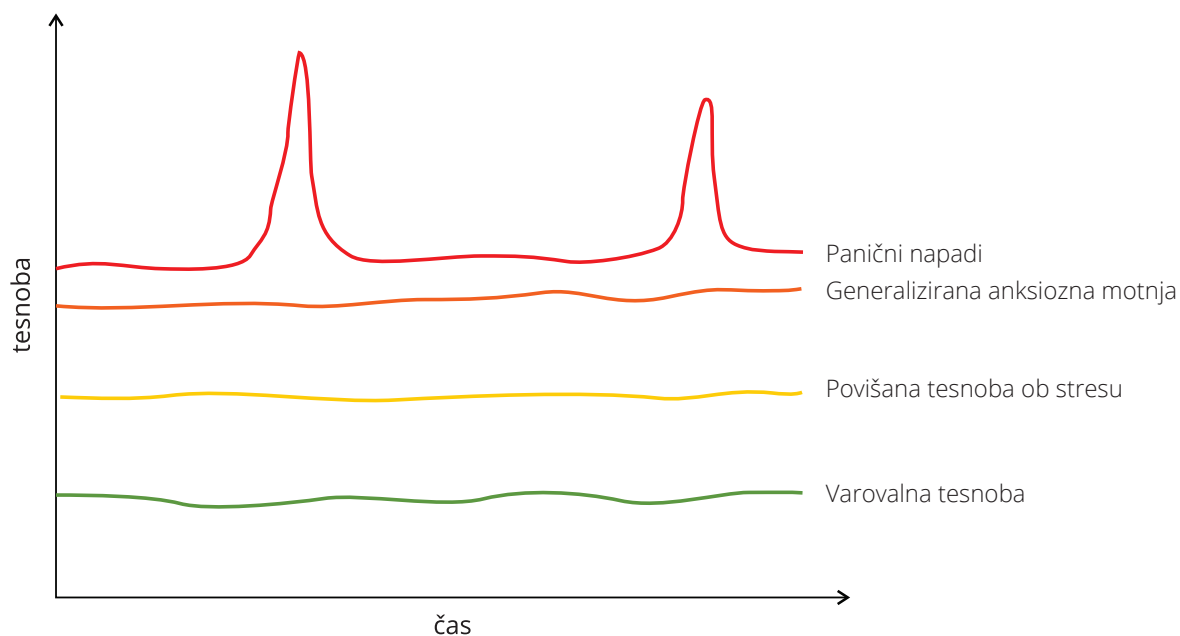
Ali vam povišana tesnoba povzroča težave? Se spomnite kakšnega primera?

Na katerem področju so težave največje?

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

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?

RAZGOVOR IN NALOGA: O TESNOBI (MOJE IZKUŠNJE S TESNOBO)

Namen: Udeleženci iz lastnih izkušenj ugotavljajo, v kakšnih okoliščinah čutijo povišano tesnobo, in vzpostavijo razumevanje, da je tesnoba lahko izražena različno intenzivno. To je tudi prvi korak za normalizacijo občutkov tesnobe. Osebe z anksioznimi motnjami namreč menijo, da je tesnoba sama po sebi nevarna, namesto da bi jo razumele kot normalen in pričakovan odziv.

Potek: Vodja udeležencem razloži, da bodo sedaj pri sebi raziskali, kdaj čutijo povišano tesnobo. Prebere jim vprašanja v nalogi in jim naroči, da zapišejo svoje ideje. Po nekaj minutah jih povabi, da s skupino delijo svoje izkušnje, če to želijo. Pri tem vodja spodbuja udeležence in usmerja diskusijo. Lahko si pomaga tudi tako, da medtem ko eden izmed udeležencev bere svoje primere, povabi druge člane skupine, da dvignejo roke, če so sami napisali isto ali podobno. Svojci udeležencev opazujejo sebe in zapisujejo svoje izkušnje.

PRIMERI:

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

Bolje sem se pripravil/-a na izpit; hitreje sem napisal/-a poročilo; končno sem pospravil/-a klet.

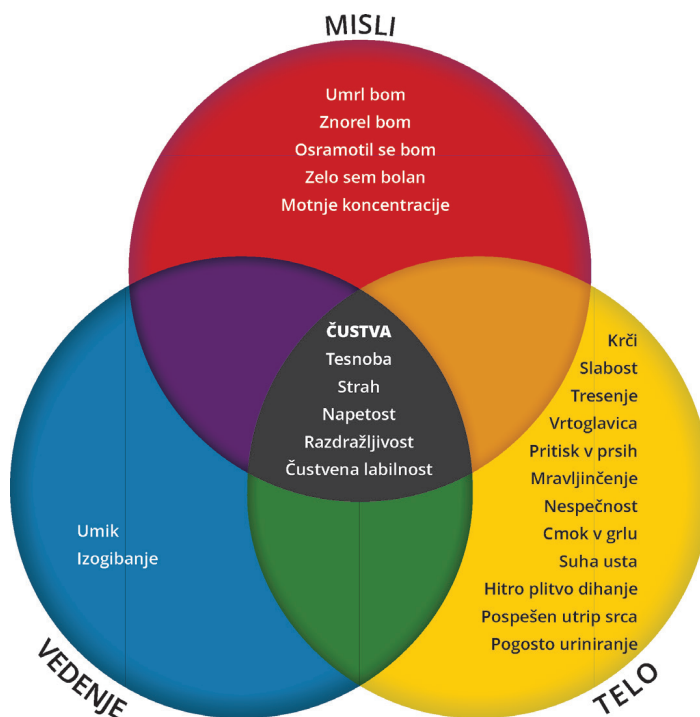
Ali vam povišana tesnoba povzroča težave? Se spomnite kakšnega primera?

Odjavil/-a sem se od izpita; ne morem voziti po cestah, ki jih ne poznam; po prometni nesreči ne sedem več za volan; otroka nenehno nadziram in se zato prepirava; prepočasi delam, ker se nenehno bojim napak.

Na katerem področju so težave največje?

Pri odnosih z otrokom; pri nastopih; na sestanku ne povem, kaj si mislim; dobim slabše ocene, ker sem negotov/-a.

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?

SIMPTOMI POVIŠANE TESNOBE IN ANKSIOZNIH MOTENJ

PREDAVANJE: *SIMPTOMI POVIŠANE TESNOBE IN ANKSIOZNIH MOTENJ*

Namen: Udeleženci spoznajo simptome in znake povišane tesnobe.

Potek: Vodja ob sliki razloži posamezne pojme. Udeležencem naroči, da spremljajo razlago in ob tem na sliki označujejo simptome, ki jih pri sebi prepoznajo. Obenem jih spodbudi, da postavijo vprašanja o pojmi, ki jih ne razumejo.

Vsebina predavanja: Ko oseba začuti, da ji grozi nevarnost, se pri njej vklopi odziv "boj ali beg". Posledice tega odziva se odražajo v njenih mislih, telesu, vedenju in čustvih.

Slika prikazuje skupine simptomov povišane tesnobe in njihovo prepletanje. Vidimo:

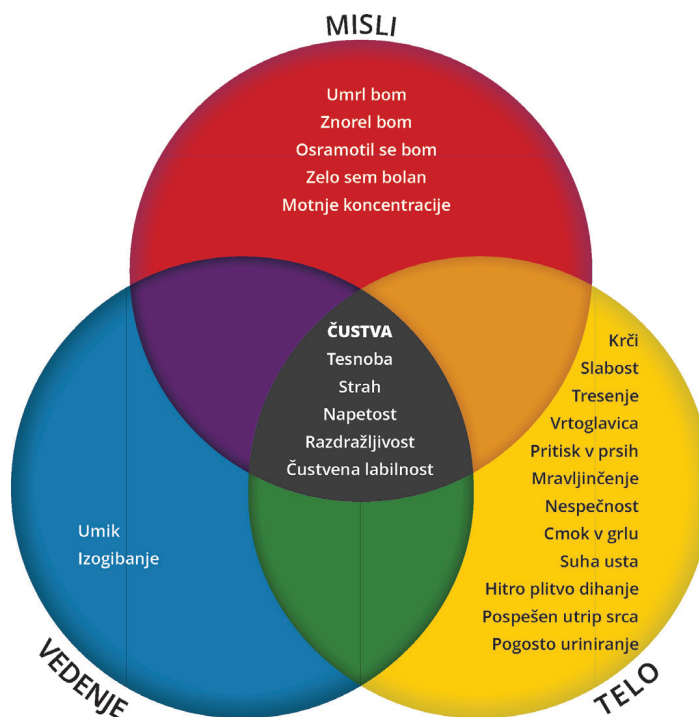
1. skupino simptomov, ki se odražajo v MISLIH;
2. skupino simptomov, ki se odražajo v TELESU;
3. skupino simptomov, ki se odražajo v VEDENJU;
4. skupino simptomov, ki se izražajo kot ČUSTVA.

Na sliki so skupine prikazane s tremi krogi, ki se med seboj:

- prepletajo,
- prekrivajo,
- vplivajo drug na drugega in
- se medsebojno ojačujejo.

Oseba je ujeta v krog simptomov – **začarani krog**.

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?

NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 8 (NADALJEVANJE)

MISLI posameznika popolnoma prevzamejo in se jih v določenih časovnih obdobjih sploh ne more otresti. Neprestano skrbi glede stvari, ki so zanj pomembne. Lahko ima različne misli, vendar pa je vsem skupen strah, da bi izgubil življenje, zdrav razum ali pa nadzor nad lastnim vedenjem.

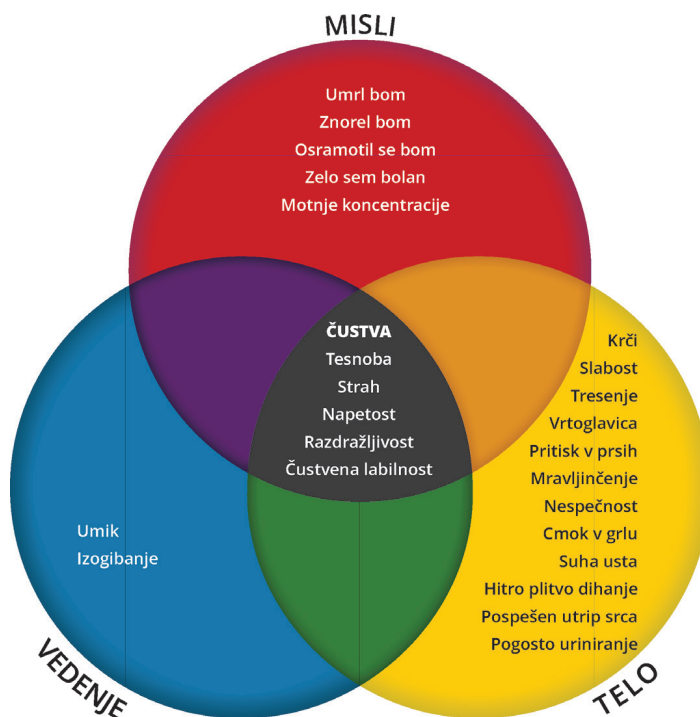
Razmišlja:

- **Umrli/-a bom**, srce mi bo zastalo, zadušil/-a se bom!
- **Znorel/-a bom**. Zmešalo se mi bo! Ali me zapušča razum? Ali sem nenormalen/-na? Sem duševni bolnik/-ca? Bom sebi ali drugemu kaj hudega naredil/-a?
- **Osramotil/-a se bom**. Kaj si bodo mislili drugi o meni?
- **V nevarnosti sem!**
- **Kaj, če ne bom mogel/-la dihati?**
- **Ali bom lahko še kdaj takšen/-na kot sem bil/-a nekoč?**
- **Kaj, če omedlim?**

Temu se pridruži še **raztresenost ter motnje pozornosti in osredotočenosti (koncentracije)**, kar pri posamezniku dodatno utrdi misel, da se nekaj zelo hudega dogaja z njim in njegovimi možgani.

- **Tega ne morem obvladovati!**
- **Vsi me bodo zapustili! Sam/-a si v takšnem stanju ne morem pomagati!!!**
- **Popolnoma sem odvisen/-a od drugih!**

SIMPTOMI POVIŠANE TESNOBE IN ANKSIOZNIH MOTENJ

*Razgovor in naloga*

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

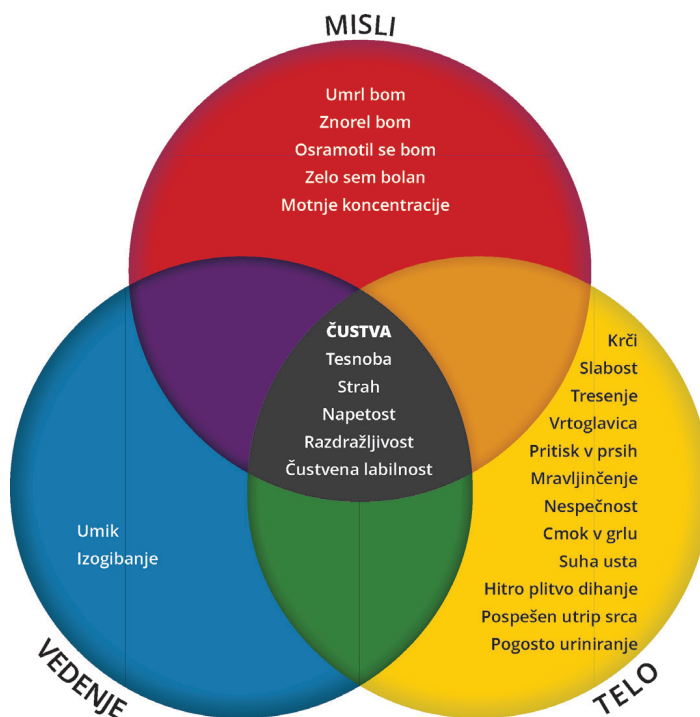
Kateri je prvi telesni znak povišane tesnobe, ki ga opazite?

Kateri simptom najtežje prenašate?

TELO se odziva na misli in čustva. Ob tesnobi se sprošča adrenalin, zato posameznik opazi vrsto sprememb v telesu:

- **Hitro in plitvo dihanje**, lovljenje sape, oteženo dihanje – sproščanje adrenalina človeka sili, da bi globlje in hitreje dihal in zato čuti nelagodje. Hitrejše dihanje v večji meri s kisikom oskrbi telo in s tem poveča njegovo moč. Posledice pa so lahko: **pritisk v prsih**, bolečine v prsnem košu, zadihanost, občutek dušenja. Plitvo dihanje je evolucijsko gledano namenjeno temu, da je posameznik bolje slišal morebitno približevanje sovražnika.
- **Pospešen utrip srca** – je posledica priprave telesa na boj ali beg in omogoča večji pretok krvi v dele telesa, ki so najbolj pomembni za boj/beg, in sicer v noge, da lahko človek hitreje teče; v roke, da lahko močnejše udari. Istočasno se zmanjša pretok krvi tam, kjer ni toliko pomembno, na primer v prstih na nogah in rokah ter na koži, zato so ti deli telesa hladni in je v primeru poškodbe krvavitev manjša.
- **Mravljinca** – občutek mravljinčenja po mišicah in/ali v glavi nastopi zaradi prehitrega dihanja.
- **Vrtoglavica** – nastopi zaradi prehitrega dihanja.
- **Slabost, suha usta, cmok v grlu, nemiren želodec** – 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.
- **Tresenje in krči** – nastopijo zaradi napetosti in hitrega dihanja.
- **Napetost v mišicah** – napete mišice dajejo moč, kar oseba občuti kot bolečino in tresenje; kasneje, ko napetost popusti, sledi utrujenost in bolečine.
- **Potenje** – nastopi zaradi povečane napetosti v mišicah; omogoča hlajenje mišic in telesa, preprečuje, da bi se telo pregrelo. Pot naredi kožo tudi bolj spolzko, kar je ovira za nasprotnika.
- **Razširjene zenice** – omogočajo izostren vid.
- **Glavobol in druge bolečine** – nastopijo zaradi utrujenosti mišic.
- **Nespečnost in nočne more** – ker je oseba ves čas na preži, ne more hitro in mirno zaspati ter dobro spati.

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?

ČUSTVA

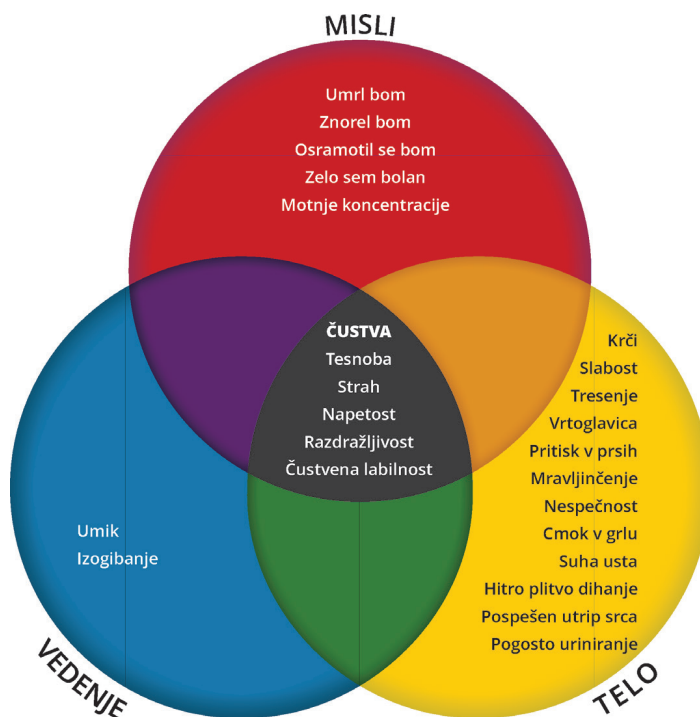
Posameznik občuti:

- **Tesnobo, strah**, ki se lahko stopnjujeta do panike ali prave groze; zaskrbljenost – oseba pogosto občuti skrb za prihodnost.
- **Napetost** – posameznik se počuti ves čas na preži, s povečano telesno in duševno budnostjo. Počuti se kot tempirana bomba.
- **Razdražljivost in nestrpnost**
- **Čustveno labilnost** - oseba hitro pade v jok, jezo, bes – ne obvladuje svojih čustev.

VEDENJE, ki se kaže pri posamezniku:

- **Umik** – posameznik opušča aktivnosti, ki so mu prej predstavljale zadovoljstvo, saj se ukvarja s tesnobo; lahko se umika v samoto – prej družabna oseba se drži zase in se umika dejavnostim z drugimi.
- **Izogibanje** okoliščinam, dejavnostim, krajem, ljudem: posameznik nakupuje samo v majhnih, nje-mu poznanih trgovinah, ki so v varni bližini, iz stanovanja gre le v spremstvu varne osebe, vozi le po neprometnih cestah ali sploh ne vozi.
- **Varovalno vedenje** – posameznik se ne izogiba, a obvladuje situacijo z varovalnim vedenjem: uporablja samogovor, ima v roki telefon, ima pri sebi pomirjevalo, ima izdelane varovalne načrte; lahko poseže tudi po neustreznem varovalnem vedenju: več kadi, pomaga si z alkoholom, zdravili.

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?

RAZGOVOR IN NALOGA: *SIMPTOMI POVIŠANE TESNOBE IN ANKSIOZNIH MOTENJ*

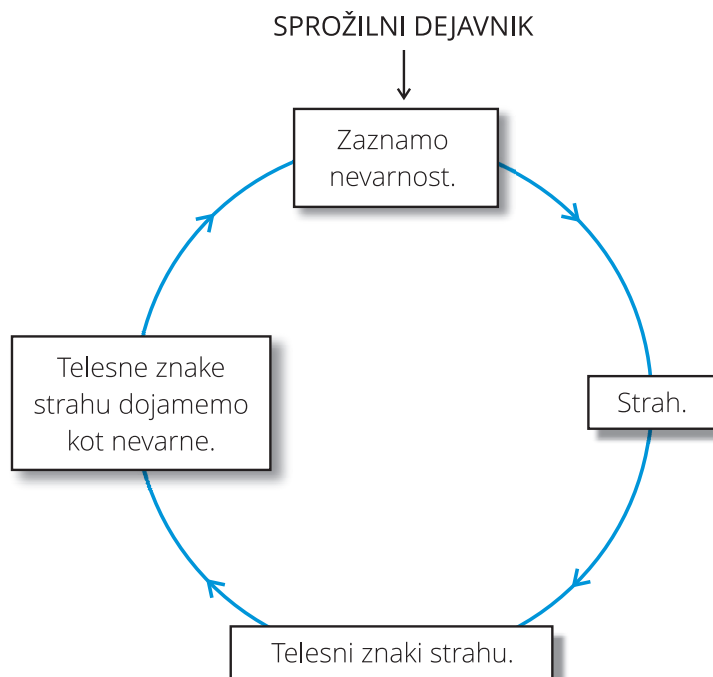
Namen: Udeleženci prepoznavajo simptome povišane tesnobe. Osebam z anksioznimi motnjami primerjava s svojci omogoča dodatno normalizacijo svojih izkušenj. Tudi svojci imajo trenutke, ko so se ustrašili, vendar pa se niso ustrašili svoje lastne telesne reakcije.

Potek: Udeleženci poročajo, katere simptome so med predavanjem prepoznali pri sebi. V razgovoru razčistijo nerazumljive pojme. Navedejo simptome, ki so jih pri sebi opazili in jih ni na seznamu. Svojci opazujejo sebe in zapisujejo svoje izkušnje. Vprašanja, kateri je prvi simptom povišane tesnobe in kateri simptom je najtežje prenašati, uporabimo med naslednjim predavanjem, ko udeležencem predstavimo posamezne anksiozne motnje.

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).



(Clark 1986)

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.

AGORAFBIJA

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 FOBIIJA

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.

NAJPOGOSTEJŠE VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ

PREDAVANJE: NAJPOGOSTEJŠE VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ

Namen: Udeleženci spoznajo, da so anksiozne motnje skupina motenj, za katere veljajo nekatere skupne značilnosti in nekatere posebnosti. Možno je, da imajo več kot eno motnjo. Udeleženci imajo možnost podelitve izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležencem razloži skupne značilnosti in posebnosti pri posameznih anksioznih motnjah. Spodbudi jih k vprašanju o morebitnih nejasnostih. Pri posameznih motnjah jih spodbudi, da pogledajo, kaj so si zapisali pri prejšnji nalogi (kateri je prvi simptom povišane tesnobe in kateri simptom je najtežje prenašati).

Vsebina predavanja: Anksiozne motnje so skupina motenj, za katere je značilno, da je tesnoba stalno ali pa občasno povečana do te mere, da ne koristi posamezniku in ga celo ovira. Gre za motnje, ki so zelo neprijetne, a za življenje prav nič nevarne. Poslabšajo kakovost življenja in negativno vplivajo na odnose.

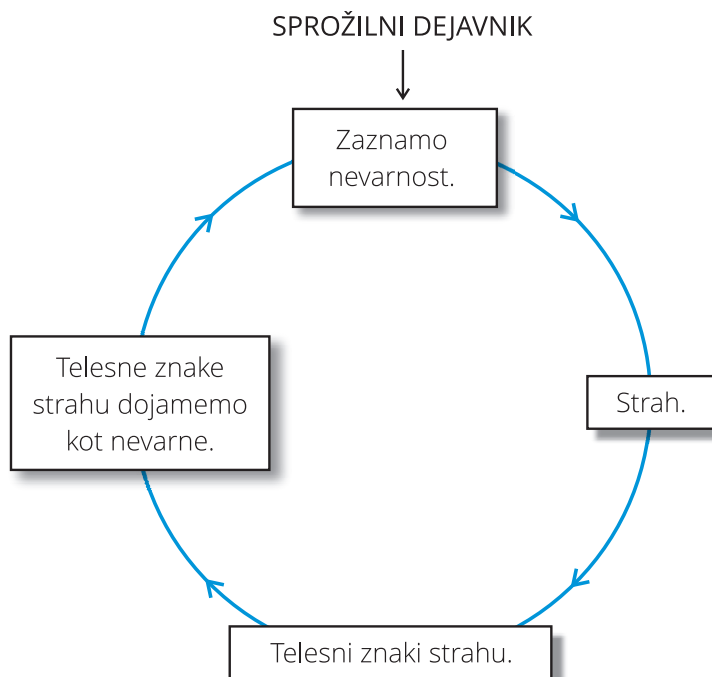
Sedaj bomo po vrsti obravnavali:

- Panično motnjo
- Agorafobijo
- Generalizirano anksiozno motnjo
- Socialno fobijo

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).



(Clark 1986)

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.

AGORAFBIJA

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 FOBIIJA

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.

PANIČNA MOTNJA

Tisti, ki imate izkušnjo panične motnje, zagotovo veste, kdaj prihaja ponovni panični napad. Pri panični motnji pride do začaranega kroga, ko si posameznik telesne simptome tesnobe (na primer hitro bitje srca) napačno razlaga (kap me bo). S tem se njegov strah še poveča in prav tako telesni simptomi tesnobe (srce bije še hitreje). Na delovnih listih je prikazan začarani krog panične motnje.

Udeleženci lahko navedejo še druge primere, ki so jih zaznali (tudi na podlagi delovnega lista o simptomih). Običajno vsi sodijo v sklop strahu, da bi lahko umrli, izgubili zdrav razum ali izgubili nadzor nad svojim vedenjem. Lahko se na primer bojijo, da bodo začeli razbijati, da bodo skočili čez okno, da bodo koga udarili ali sebi kaj naredili. A to se nikoli ne zgodi. V omenjenih primerih namreč ne gre za dejansko nevarnost, da bi to storili, temveč zgolj za strah pred tem. Strah pred izgubo zdravega razuma lahko doživijo tudi kot povsem realno izkušnjo nejasnega spomina za obdobje nekaj minut. Slednje je posledica motenj pozornosti in koncentracije – po domače raztresenosti, nikakor pa ni izguba zdravega razuma.

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.

Posameznik se pri panični motnji napačno nauči, da je panični napad zanj nevaren, v resnici je samo skrajno neprijeten. Po vsakem paničnem napadu oseba normalno funkcionira, samo njen strah je večji.

Dodatno lahko razčistimo nelogičnost strahu s paradoksom:

Bojite se, da bi ob napadu umrli/se zadušili, se znašli v psihiatrični bolnišnici, razbili avto ...? Prav. Koliko napadov ste imeli do sedaj? Vsaj 50? In kolikokrat ste že umrli/se zadušili/bili hospitalizirani/razbili avto?

Poglejmo začarani krog, ki je prikazan na delovnem listu, še podrobneje. Začne nas tiščati v prsih, čutimo rahlo zmedenost, roke postanejo potne – (SPROŽILNI DEJAVNIK) – vemo, da prihaja panični napad. Ker ga ZAZNAMO kot NEVARNOST, se nam poveča STRAH in sprožijo se nam TELESNI ZNAKI STRAHU. Ti znaki nam potrdijo, da je SPROŽILNI DEJAVNIK res nevaren. In ponovno doživimo strah, še večji, sledi še več telesnih znakov strahu ... vrtimo se v začaranem krogu panične motnje, v katerega smo se spravili sami, saj smo razumeli telesne simptome strahu kot nevarne.

Za zdravljenje panične motnje je pomembno razumevanje kroga in zavedanje, da je mogoče krog kjerkoli prekiniti. Če ne želimo več krožiti po krogu, je potrebno izstopiti iz njega – tehnik, kako to storiti, se bomo učili v naslednjih treh delavnicah.

Kaj pa se zgodi, če ne izstopimo iz začaranega kroga in se v njem vrtimo še naprej? Pritečemo v dežurno ambulanto in po pol ure nimamo kaj pokazati, čeprav smo mislili, da umiramo? Pogosto je že sprememba dejavnosti in pozornost na hitro iskanje pomoči na urgenci dovolj, da panični napad mine.

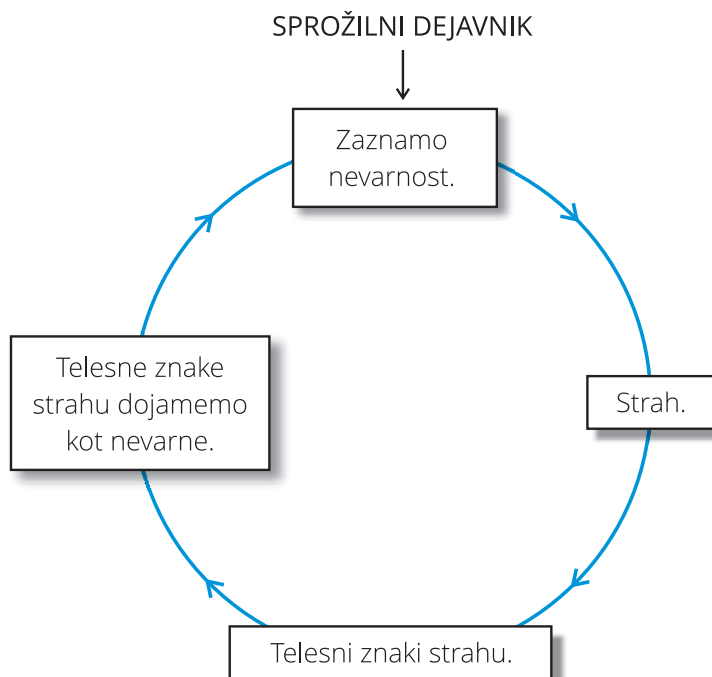
Posamezen panični napad traja od 15 do največ 30 minut. V enem dnevu lahko naštejemo največ 80 paničnih napadov. Če jih je v dnevu več kot 80, jih ne ločimo več, ker si sledijo v tako hitrem tempu, da je cel dan en sam panični napad.

Po končanem paničnem napadu smo utrujeni, izžeti in prestrašeni, kar je povsem normalno. V nas se je namreč odvijala reakcija "boj ali beg". Če po napadu obiščemo zdravnika, bo ugotovil, da je z nami vse v redu. Kar seveda ni presenetljivo, saj je telo odlično izvedlo odziv "boj ali beg".

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).



(Clark 1986)

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.

AGORAFBIJA

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 FOBIIJA

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.

AGORAFOBIJA

Izraz je sprva označeval strah pred odprtimi prostori (gr. agora – trg), a so ga razširili na strah pred (vsemi) javnimi prostori oziroma pred zapustitvijo prostora, v katerem se počutimo varni in zaščiteni.

Za osebo z agorafobijo je značilna tesnoba v okoliščinah, iz katerih težko odide ali pobegne oziroma obstaja verjetnost, da ne bo deležna morebitne potrebne pomoči (ob tesnobi, paničnem napadu). Zato danes opis agorafobije ustreza tudi opisu klavstrofobije, ki je strah pred zaprtimi in ozkimi prostori. Osebe, ki imajo takšno fobijo, se ne morejo voziti z letali, dvigali, avtobusi in avtomobili, saj so to prostori, iz katerih ni mogoče pobegniti.

PRIMERI:

- Oseba, ki je doživela prometno nesrečo, ne gre več v avto.
- Oseba, ki je doživela panični napad v trgovinskem centru, ne gre več tja.
- Oseba, ki je imela panični napad na vlaku, ne gre več na vlak.

Značilni agorafobični strahovi so vezani na okoliščine, v katerih je oseba na primer sama zunaj doma, v gneči, ko nakupuje v velikih trgovskih središčih, stoji v vrsti, ureja formalnosti na pošti, na banki ali uradih, prečka most, se vozi skozi predor, potuje s sredstvi javnega prometa, obiskuje kulturne prireditve, kjer je veliko ljudi in podobno.

Omenjenim okoliščinam, ki sprožajo tesnobo, se večina oseb z agorafobijo izogiba, kar pomeni, da so vse manj aktivne, vse manj potujejo, ne hodijo na kulturne prireditve in se izogibajo nakupovanju. Nekateri sicer tvegajo zanje zastrašujoče okoliščine, vendar z velikim strahom in s tesnobo, včasih pa ob tem doživijo celo panični napad. Drugi si, v zanje ogrožajočih okoliščinah, zagotovijo spremstvo »varne osebe«, to je človeka, ki mu zaupajo.

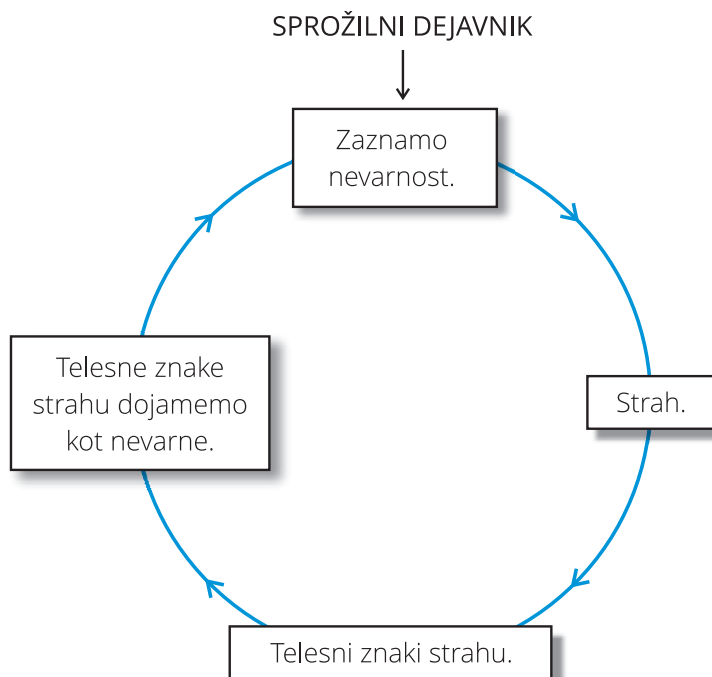
Agorafobija je pogosta pri osebah, ki so prebolele miokardni infarkt. Ne upajo si nikamor, kjer ni na voljo takojšnje zdravstvene oskrbe, zaradi česar se izogibajo vrsti dejavnosti, celo počitnicam.

Kakovost življenja osebe z agorafobijo je zelo zmanjšana, zato je čimprejšnje zdravljenje velikega pomena.

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).



(Clark 1986)

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.

AGORAFBIJA

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 FOBIIJA

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.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Za generalizirano anksiozno motnjo je značilna stalna prosto lebdeča tesnoba in zaskrbljenost za stvari, ki so za posameznika pomembne in mu predstavljajo vrednoto: na primer skrb za svoje zdravje, za svojo družino, svoje delovno mesto, za otroke, partnerja, starše, prijatelje, za avto. Generalizirana anksiozna motnja je lahko povezana tako z genetiko kot z vedenjskimi vzorci, ki se jih naučimo od svojih staršev. Po eni strani ima vsak posameznik določen temperament in nekateri so že od rojstva malo bolj nagnjeni k skrbem. Po drugi strani pa lahko odraščanje v družini previdnih ljudi, ki se hitro prestrašijo, posameznika, ne glede na temperament, nauči, da je življenje zelo nevarno in je bolje biti bolj previden, pazljiv ...

Vendar se je pomembno zavedati, da smo se sposobni celo življenje učiti. Če nas je celo življenje malo preveč strah, se preveč bojimo določenih stvari, smo nenehno napeti – potem se je priporočljivo od tistih, ki so manj nagnjeni k skrbem, naučiti, da smo lahko malo bolj sproščeni in lahko malo bolj tvegamo. Obratno pa se lahko bolj flegmatičen, manj previden posameznik od bolj zaskrbljenega nauči malo več odgovornosti.

SOCIALNA FOBIIJA

Začetek socialne fobije ponavadi sega v zgodnje najstniško obdobje, pojavi pa se lahko tudi mnogo kasneje. Ljudje s socialno fobijo doživljajo nenehen in neracionalen strah pred družabnimi okoliščinami, v katerih bi jih drugi ljudje lahko ocenjevali ali obsojali. Strah še naraste, kadar osebe s socialno fobijo menijo, da bodo v prisotnosti drugih doživele ponižanje ali se na nek način osramotile. Strah jih je, da bodo drugi opazili znake tesnobe, kot so zardevanje, tresenje rok ali potenje. Rade se izogibajo situacijam, ki pri njih povzročajo tesnobo. Značilnost oseb s socialno fobijo je, da so preveč samokritične.

Osebe s hudo socialno fobijo imajo pogosto malo prijateljev, počutijo se osamljene in imajo težave pri ureničevanju svojih ciljev v šoli ali v službi. Kadar je socialna fobija zelo huda, se ob izpostavljanju (družabnim okoliščinam) lahko pojavijo tudi napadi panike.

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?)

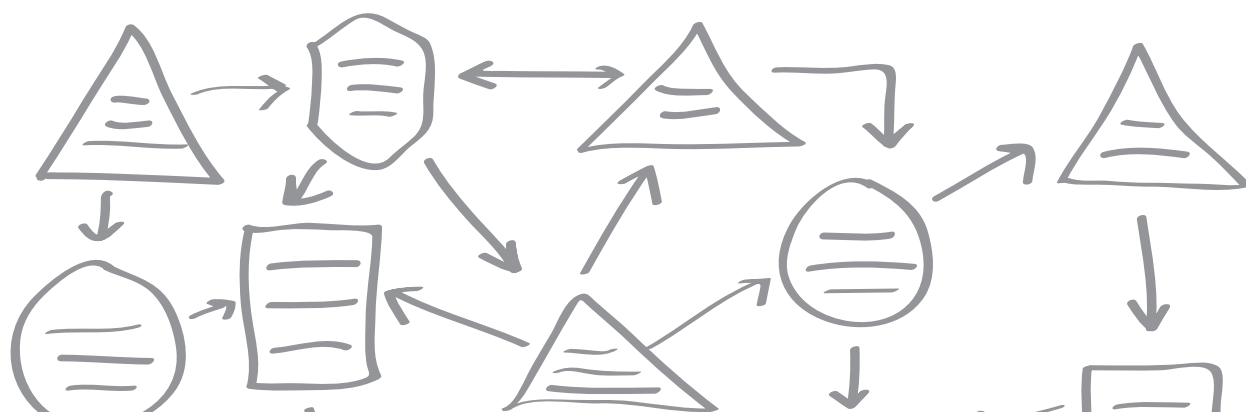
Katere vaše skrbi so nekoristne?

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?



RAZGOVOR IN NALOGA: KORISTNE IN NEKORISTNE SKRBI

Namen: Udeleženci si preko ocenjevanja koristnih in nekoristnih skrbi in vedenj razjasnijo, kaj je pretirana tesnoba, ter imajo možnost medsebojne izmenjave izkušenj.

Potek: Vodja udeležencem razloži, da bodo sedaj pri sebi raziskali, kaj je koristna in kaj je nekoristna skrb ter posledično vedenje. Po nekaj minutah jih povabi, da s skupino delijo svoje izkušnje, če to želijo. Pri tem usmerja udeležence in vodi diskusijo. Lahko si pomaga tudi tako, da medtem ko eden izmed udeležencev bere svoje primere, povabi druge člane skupine, da dvignejo roke, če so tudi sami napisali isto ali podobno. Svojci opazujejo sebe in zapisujejo svoje izkušnje.

PRIMERI:

KORISTNE SKRBI:

Ali imam dovolj bencina v avtu?

Kdaj sem bil nazadnje pri zobozdravniku?

Kdaj sem bil nazadnje na preventivnem pregledu pri zdravniku?

Ali sem preveril, če imam nastavljeno budilko?

Dodatna razlaga za vodjo: Zelo verjetno bodo udeleženci izpostavili pojmovanje skrbi kot nekaj pozitivnega. Zato je priporočljivo izpostaviti razliko med pojmom 'biti (pretirano) zaskrbljen' in 'biti skrben'. Biti skrben pomeni preveriti zadeve, ki so pomembne, za katere nam je mar, kar je pozitivno. Biti zaskrbljen za neko osebo je tudi pozitivno. Biti pretirano/neustrezno zaskrbljen zase ali za nekoga pa ni pozitivno in lahko vodi v slabšanje kvalitete življenja in medosebnih odnosov.

NEKORISTNE SKRBI:

Kaj, če imam raka?

Kaj, če me bo kap?

Kaj, če bo potres?

Kaj, če se bom zaletel?

Dodatna razlaga za vodjo: Nekoristnost omenjenih skrbi je v tem, da gre za sicer verjetne dogodke, ki pa so redki, zato ne opravičujejo tako velike skrbi in časa, ki ga posameznik tej skrbi posveti.

KORISTNA IZOGIBANJA:

Danes ne gremo na sprehod, piha veter 120 km na uro. Opiti ne vozimo avta.

Soncu se ne izpostavljamo. Če imamo vročino, ne gremo na zabavo, da ne okužimo drugih in se dodatno ne obremenjujemo.

Dodatna razlaga za vodjo: Koristnost omenjenih izogibanj je v posledicah. Tesnoba je sicer prisotna, a ni vodilo izogibanja.

NEKORISTNA IZOGIBANJA:

Ne upam si peljati z letalom. Ne grem k zobozdravniku.

Dodatna razlaga za vodjo: Tesnoba je vodilni razlog izogibanja, ne glede na neugodne posledice.

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-

NAVODILO ZA VODJO: 1. SREČANJE, STRAN 11

KORISTNO OPUŠČANJE DEJAVNOSTI:

Ne bom več vozil prehitro, kazen preveč stane. Prenehamo kaditi. Prenehamo piti alkohol.

Dodatna razlaga za vodjo: Koristnost omenjenih opuščanj dejavnosti je v posledicah. Tesnoba je sicer prisotna, a ni vodilni razlog za opuščanje dejavnosti.

NEKORISTNO OPUŠČANJE DEJAVNOSTI:

Ne hodimo več na dopust, ker je urgentna služba predaleč. Opuščanje telesne dejavnosti. Opuščanje zabave, druženja, ker nas je strah iti med ljudi.

Dodatna razlaga za vodjo: Nekoristnost omenjenih opuščanj dejavnosti je v posledicah. Tesnoba je vodilni razlog opuščanja dejavnosti, ne glede na neugodne posledice.

DOMAČA NALOGA

Namen: Udeleženci ponovijo vsebine in si pripravijo vprašanja.

Potek: Vodja udeležencem naroči, da doma še enkrat preberejo vsebino delavnice. Naloge lahko še dodatno dopolnijo. Zapišejo naj si vprašanja, ki jih želijo na naslednji delavnici razjasniti. Povabi jih na naslednje srečanje delavnice in poudari uro in prostor.

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli. Domislite se še dodatnih koristnih in nekoristnih vsebin, ki se jih spomnite.

Na delovnem listu imate zapisano misel, s katero si pojasnimo naravo anksioznih motenj: Človek precenjuje nevarnost in podcenjuje svoje moči in zmožnosti ter druge vire pomoči.

2. srečanje:

PREMAGOVANJE IN
ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH
MOTENJ

KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ

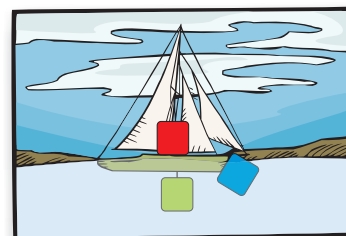
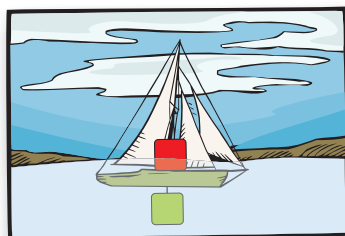
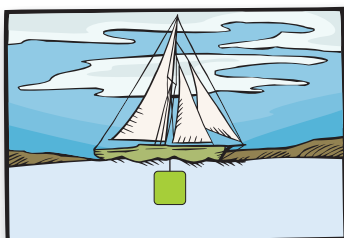
Pri posamezniku se prepletejo različni:

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. _____

UVOD IN DOMAČA NALOGA

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. Povpraša, ali so naredili domačo nalogo in ali so imeli pri tem kakšne težave.

KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ

PREDAVANJE: KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ

Namen: Udeleženci spoznajo, da imajo anksiozne motnje vzroke tako v genetiki kot v zgodnjih izkušnjah in učenju ter imajo možnost medsebojne delitve izkušenj.

Potek: Vodja udeležencem razloži posamezne dejavnike, ki prispevajo k razvoju, sprožitvi in vzdrževanju anksioznih motenj.

Vsebina predavanja: Druga delavnica je namenjena razlagi, zakaj nekateri ljudje razvijejo anksiozne motnje, nekateri pa ne. Nastanek anksioznih motenj si razlagamo zelo podobno, kot si razlagamo nekatere druge zdravstvene težave. Gre za razlago, ki se v strokovni literaturi označuje kot stresno diatezni model. Le-ta pri razvoju zdravstvenih težav poudarja vpliv okolja in specifičnih ranljivosti posameznika.

Razvoj anksioznih motenj lahko ponazorimo s prispodobno čolnička, ki pluje po morju, kot mi plujemo čez življenje. Včasih plujemo po lepem vremenu, včasih po slabem, enkrat imamo valove, drugič pa mirno morje. Čolniček ima lahko pod seboj utež, za katero ne vemo.

KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ

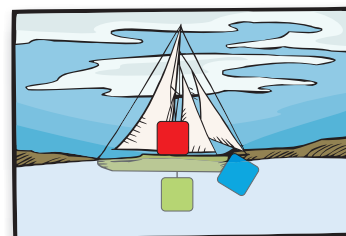
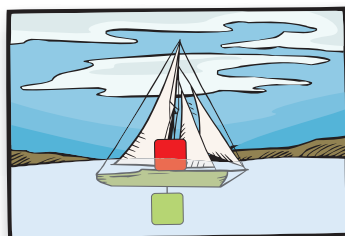
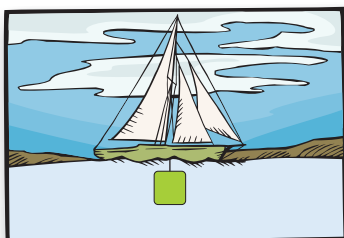
Pri posamezniku se prepletejo različni:

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. _____

NAVODILO ZA VODJO: 2. SREČANJE, STRAN 13 (NADALJEVANJE)

1. Predstavljajmo si, da je zelena utež pod čolničkom na sliki DEJAVNIK TVEGANJA, KI PRI POSAMEZNIKU POVZROČI VEČJO DOVZETNOST ZA RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ. Ti dejavniki so prisotni precej pred razvojem anksioznih motenj. Mednje spadajo:

DEDNOST: Prirojena nagnjenost - na primer anksiozne motnje pri krvnih sorodnikih v več kolenih.

RAZVOJNO PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI V DRUŽINI: Od družine poleg genov dobimo tudi vedenjske vzorce; oboje se med seboj prepleta tako, da je včasih težko ločiti, kaj je bilo prej (kot pri kuri ali jajcu).

- Pretirano zaskrbljeni in opozarjajoči starši, ki posredujejo otroku pretirano opreznost in boječnost, s čimer ustvarjajo pri otroku sliko »nevarnega in neprijaznega sveta«.
- Pretirano kritični, perfekcionistični in preveč zahtevni starši, ki sporočajo otroku, da ni nikoli dovolj dober ali priden; kot odrasli želijo taki otroci pretirano ugajati drugim ali pa postanejo takšni kot starši, perfekcionisti in pretirano kritični do sebe in drugih.
- Izkušnje, ki privedejo do čustvene odvisnosti in nezaščitenosti: zanemarjanje, grobo ravnanje, fizična in spolna zloraba, alkoholizem v družini, zgodnje neprijetne izkušnje, da je življenje nevarno, da ni računati na druge in podobno. Posameznika vse to vodi k večji stopnji budnosti in samozaščitnega vedenja – stopnjuje pa se lahko do bolezenske stopnje tesnobe.
- Pretirano stroga vzgoja v družini, ki otroku ne dopušča svobodnega izražanja misli in čustev ter povzroči potlačitev čustev. Taki otroci so, ko odrastejo, pretirano plašni in negotovi (neasertivni), ne zmorejo izražati svojih čustev.

OSEBNOSTNE LASTNOSTI, ki izhajajo iz prej naštetega:

- Določene osebnostne lastnosti (perfekcionizem, želja in potreba po nadzoru nad položajem, velika potreba po varnosti, nagnjenost k podcenjevanju lastnih sposobnosti reševanja problemov in podcenjevanju možnosti rešitve, precenjevanje možnosti nevarnosti in slabega izida) so lastnosti, ki pri posamezniku predstavljajo dejavnik tveganja za nastanek anksioznih motenj.

TELESNE BOLEZNI:

- Kronične bolezni: rak, sladkorna bolezen, bolezni srca – predstavljajo dejavnik tveganja, ker v življenjski slog prinašajo spremembe in vrsto negotovosti.

KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ

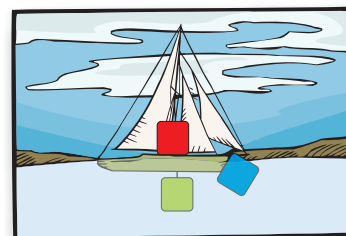
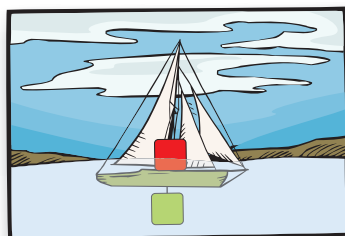
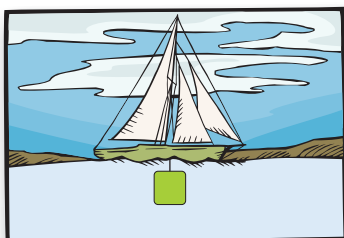
Pri posamezniku se prepletejo različni:

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. _____

NAVODILO ZA VODJO: 2. SREČANJE, STRAN 13 (NADALJEVANJE)

2. Brez DEJAVNIKOV, KI ANKSIOZNO MOTNJO V NEKEM TRENUTKU SPROŽIJO, posameznik ne bi vedel, da je nagnjen k razvoju takšnih težav. Sprožitelja ponazorimo z rdečo utežjo, ki je padla ali pa se počasi naložila na čolniček. Brez uteži pod čolnom se čoln z dodatnim bremenom ne bi potopil. Sprožilni dejavniki, ki so prisotni tik pred nastankom anksioznih motenj ali pa se počasi nalagajo na ramenih posameznika, so lahko:

- različni enkratni neprijetni dogodki v okolju (naravna katastrofa, prometna nesreča, denarne težave),
- zdravstvene težave pri posamezniku ali v družini,
- izgube, ki predstavljajo za osebo hud stres (smrt v družini, razpad zveze, izguba delovnega mesta),
- osamljenost,
- kopičenje manjših stresnih situacij (velika odgovornost, vodenje večje skupine ljudi, otrokov šolski neuspeh),
- pomembne življenjske spremembe (rojstvo, poroka, selitev, odgovorno delovno mesto),
- uživanje psihoaktivnih snovi.

3. Imamo tudi DEJAVNIKE, KI ANKSIOZNO MOTNJO VZDRŽUJEJO. Pri anksioznih motnjah se pogosto pojavi vztrajno:

- izogibanje okoliščinam in dejavnostim, ki sprožajo tesnobo,
- opuščanje dejavnosti.

Izogibanje in opuščanje dejavnosti je privlačno, saj hitro zmanjša tesnobo. Prav to vedenje pa vzdržuje anksiozno motnjo. Kratkoročna korist (trenuten občutek olajšanja) prinese dolgotrajno škodo (oviranje vsakodnevnih aktivnosti).

- Pogosto so tudi svojci tisti, ki v dobri veri, da pomagajo, vzdržujejo anksiozno motnjo s prevzemanjem vloge spremljevalca oziroma varne osebe.
- Tudi osebnostne lastnosti, kot sta na primer previdnost in črnogledost, lahko vzdržujejo anksiozno motnjo.

RAZGOVOR IN NALOGA: KAKO SI RAZLOŽIMO RAZVOJ ANKSIOZNIH MOTENJ

Namen: Udeleženci pri sebi raziščejo, kateri od naštetih dejavnikov so prisotni pri njih. Imajo možnost podelitve izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležencem razloži, da bodo v naslednji nalogi pri sebi raziskali, kaj jih je napravilo dovzetne za razvoj anksiozne motnje, kaj je anksiozno motnjo sprožilo in kaj jo vzdržuje. Vodja pomaga s tem, da posamezne dejavnike počasi ponovi. Svojci opazujejo sebe in zapisujejo tudi svoja opažanja glede svojca z anksiozno motnjo.

ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ

Zdravljenje ne deluje ne na vzroke ne na sprožitelje 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 vsakodnevnih dejavnostih, je zato tak posameznik ves čas na preži pred nevarnostmi, nesproščen in napet. Kakovost njegovega življenja je znižana. Posameznik čuti, da ni srečen.

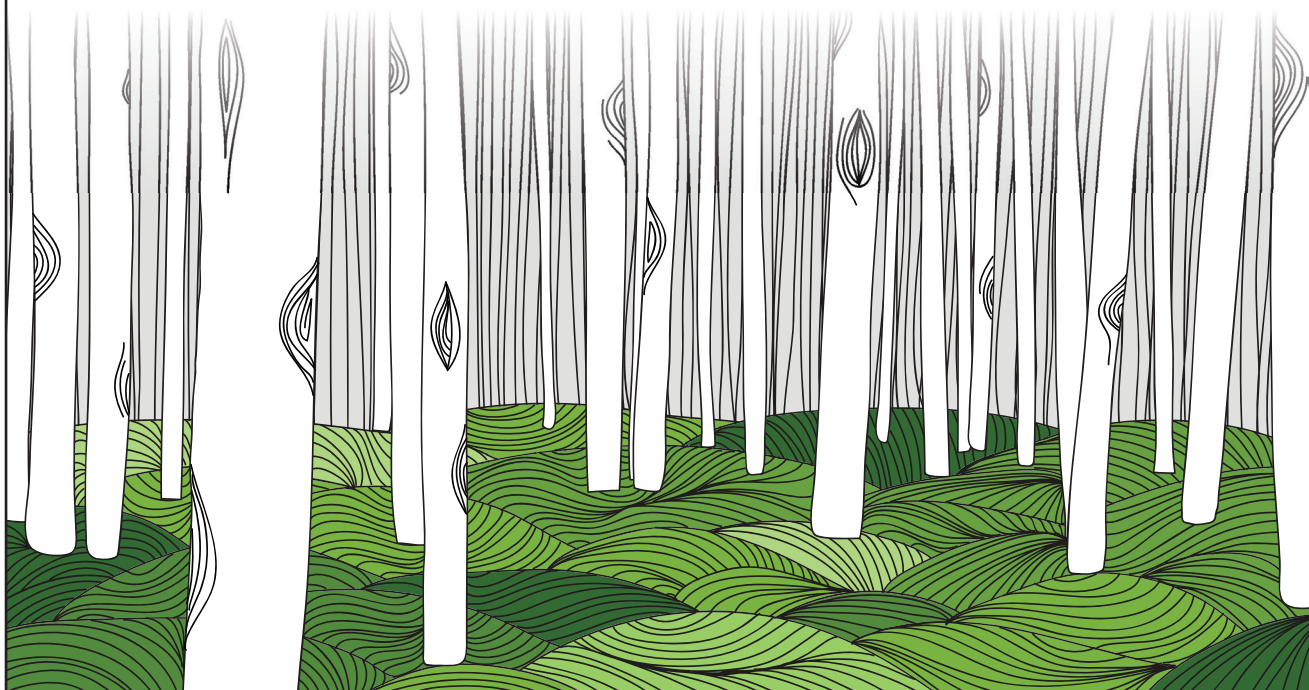
Namen zdravljenja je, da se tesnoba vrne v okvire, kjer deluje VAROVALNO in nam pomaga. Ni namreč mogoče, da nas nikoli ne bi bilo strah. Prav tako ne moremo vplivati na to, da neprijetnih dogodkov (sprožiteljev) ne bi doživeli nikoli v življenju.

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.



ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ

PREDAVANJE: ZDRAVILA

Namen: Udeleženci spoznajo možnosti zdravljenja anksioznih motenj.

Potek: Vodja udeležencem predstavi načine zdravljenja anksioznih motenj. Nato jim razloži, kaj je potrebno vedeti o zdravilih za anksiozne motnje.

Vsebina predavanja: Pri anksioznih motnjah povečana tesnoba narekuje posamezniku, da se ukvarja z nekoristnimi skrbmi, da opušča dejavnosti in se izogiba po nepotrebnem. Čeprav uspešen v vsakodnevnih dejavnostih, 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.

Spomnimo se prve delavnice in še enkrat pogledajmo sliko o ravneh tesnobe (str. 7 v priročniku za udeležence). Če je tesnoba nenehno povišana brez pravega razloga, jo želimo znižati na raven varovalne tesnobe. Načinov je več. Anksiozne motnje ZDRAVIMO:

- s sproščanjem, izboljševanjem psihofizične kondicije,
- s spreminjanjem mišljenja in vedenja,
- z zdravili.

Načinov zdravljenja 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 in posledičnega vedenja. Danes se bomo posvetili zdravilom in povedali nekaj o 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:

Zdravila ne ozdravijo anksioznih motenj, ampak bistveno znižujejo tesnobo in večajo pogum/sproščenost, torej pomagajo pri vzpostavitvi nadzora nad pretirano tesnobo. Takšno stanje pa nato olajšuje ostale načine spoprijemanja z anksioznimi motnjami, kot so spremembe življenjskega sloga, sodelovanje v psihoterapiji.

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

ANTIDEPRESIVI

Antidepresivi so bili razviti za zdravljenje depresije, vendar imajo dober učinek tudi pri zdravljenju anksioznih motenj. Zato z njimi zdravimo dolgotrajnejše in zelo izražene anksiozne motnje. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti in tolerance, njihov poln učinek pa se razvije po 3 do 6 tednih. Posameznik ob jemanju začuti, da je bolj pogumen in bolj trden in se hitreje »spravi k sebi« po soočanju s tesnobo ali neprijetno okoliščino. Poleg tega se ob hitrejši sprostitvi telo hitreje regenerira, zaradi česar je posameznik manj utrujen. Tudi v naslednjo situacijo gre zato bolj sproščeno, z manj strahu in tesnobe. Sčasoma si nabere veliko pozitivnih izkušenj in si prične bolj zaupati. Pri tem se je pomembno zavedati, da zdravila delujejo le, če jih posameznik jemlje redno, vztrajno in dovolj dolgo. Prav tako pa mora posameznik vztrajati pri različnih dejavnostih, ki ga sproščajo.

Antidepresivom ljudje še vedno ne zaupajo, saj se bojijo, da bodo postali odvisni od njih. To ne drži. Današnji antidepresivi sodijo med zelo varna zdravila in nekaj težav s prenašanjem imajo le nekateri posamezniki (in še to večinoma le na začetku jemanja zdravila). Da bi se izognili začetnemu nelagodju in povišani tesnobi ob njihovem jemanju, se priporoča počasnejše dvigovanje odmerka – nekateri dobro prenesejo odmerke, ki jih povečujejo za četrtno tableto, drugi za polovico.

ANKSIOLITIKI IN USPAVALA

Delujejo nekaj ur in uspešno zmanjšujejo vzdraženost možganov. Predpisujejo se na začetku zdravljenja za krajši čas in le nekaterim posameznikom z namenom lajšanja hude tesnobe in vznemirjenosti ob uvajanju antidepresivov – da posamezniki lažje zdržijo v času, ko antidepresivi še ne učinkujejo polno. Odsvetujemo redno jemanje dlje kot 4 tedne, ker se razvije toleranca (za isti učinek je potrebno odmerke povečevati) in odvisnost.

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:

RAZGOVOR IN NALOGA: *MOJE IZKUŠNJE Z ZDRAVILI*

Namen: Udeleženci raziščejo, katera zdravila jemljejo (oziroma so jemali) in kakšen odnos imajo do tega. Imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležencem razloži, da bodo sedaj pri sebi raziskali, s katerimi zdravili imajo izkušnje, tako dobre kot slabe. Povabi jih, da razmislijo tudi o svojih pomislekih do zdravil. Udeleženci imajo lahko številne neugodne izkušnje z zdravili in so nad njimi celo ogorčeni, lahko so zdravila dobili in so jim takoj pomagala, lahko pa so se odločili, da bodo anksiozno motnjo premagovali brez zdravil. Zlasti svojci imajo pogosto veliko pomislekov in včasih pričakujejo, da bodo ljudje sami brez zdravil premagali anksiozno motnjo. Vodja poudari, da so tako zelo različne izkušnje nekaj povsem normalnega za anksiozne motnje in so vse veljavne. Najbolj pomembno je, da vsak najde tisti način zdravljenja, ki mu najbolj pomaga (z ali brez zdravil).

DOBRA PSIHOLOGIČNA 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 dihaite 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 dihaite 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: Potehnite 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 potehnite kotičke 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. _____

PREDAVANJE: DOBRA PSIHOFIZIČNA KONDICIJA

Namen: Udeleženci spoznajo možnosti zdravljenja anksioznih motenj z drugimi metodami, ki lahko dopolnijo ali nadomestijo zdravila.

Potek: Vodja udeležencem razloži, kaj je potrebno vedeti o drugih načinih zdravljenja anksioznih motenj.

Vsebina predavanja: S telesno dejavnostjo vzdržujemo svojo telesno in psihično kondicijo, ki ji z eno besedo rečemo psihofizična kondicija. Z njo vplivamo na IZBOLJŠANJE RAZPOLOŽENJA, SAMOSPOŠTOVANJA, KAKOVOSTI SPANJA. Vpliva tudi na ZMANJŠANJE TELESNE TEŽE, kar je še posebej pomembno za tiste, ki se zdravijo z antidepresivi; jemanje slednjih namreč lahko vpliva na povečanje apetita.

Za nekatere osebe z anksiozno motnjo je lahko obiskovanje vadbe v zaprtih prostorih neprijetno, ker se počutijo utesnjene in jih moti slabši zrak. Zato so v splošnem veliko bolj priporočljive športne dejavnosti na prostem, kot so kolesarjenje, hoja, pohodništvo, veslanje in plavanje.

Dejavnost, ki jo lahko izvaja vsak skoraj povsod, pod vodstvom ali sam in je cenovno najugodnejša, je hoja. Hoja predstavlja enega najbolj priporočljivih načinov vadbe za ohranjanje zdravja, saj se lahko izvaja z zmerno intenzivnostjo in predstavlja le nizko tveganje za skeletno-mišične poškodbe. Dokazano je, da je pri dejavnosti hoje veliko lažje vztrajati dlje časa kot pri drugih intenzivnejših vadbenih dejavnostih.

Za merjenje telesne dejavnosti in dvigovanje motivacije pri hoji lahko uporabljamo pedometre oziroma števec korakov. Ti so cenovno dosegljivi in večina je primerna za nošenje na pasu. Lahko pa uporabimo kar mobilni telefon, saj jih večina omogoča aplikacijo za štetje korakov.

CILJI GLEDE ŠTEVILA KORAKOV NA DAN SE MED POSAMEZNIKI RAZLIKUJEJO. Za sedeče osebe je primeren cilj okoli 8.000 korakov/dan, za tiste bolj aktivne pa je cilj bližje 10.000 korakov/dan. Če želimo zdraviti depresijo ali anksiozne motnje, je potrebno dnevno narediti okoli 12.000 korakov. Prav 12.000 korakov lahko nadomesti eno tableto antidepresiva. Vendar je potrebna previdnost in postopnost pri doseganju priporočljive količine korakov. Priporočljivo je, da osebe nekaj dni merijo svoje korake in ugotovijo povprečno število svojih korakov ter jih na podlagi osnove povečujejo do priporočljive količine. Če so v slabši kondiciji, naj začnejo z manj koraki in odmerek postopoma dvigujejo.

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 dihaite 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 dihaite 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 sedaj? Dajte si oceno od 1 do 10. _____

RAZGOVOR IN NALOGA: MOJA PSIHOFIZIČNA KONDICIJA

Namen: Povečanje motivacije za skrb za psihofizično kondicijo. Udeleženci imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležencem razloži nalogo, da bodo sedaj pri sebi raziskali svojo psihofizično kondicijo in možnosti za njeno izboljšanje.

RAZGOVOR IN NALOGA: SPROŠČANJE

Namen: Povečanje motivacije za skrb za sproščanje preko vedenjskega eksperimenta. V nalogi načrtno uporabljamo ocenjevanje sproščenosti, saj je pri osebah z anksioznimi motnjami pozornost bolj usmerjena na nelagodje, nesproščenost, napetost in podobno. Zato jim pozornost aktivno usmerimo na občutek sproščenosti. Udeleženci imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležencem razloži nalogo, da bodo sedaj pri sebi raziskali stopnjo sproščenosti in jo ocenili od 0 do 10. Ocena 10 pomeni največjo možno sproščenost in 0 najmanjšo sproščenost. Ocenijo naj jo sedaj in ob misli na prvi zmenek. Vodja naj povpraša, ali mislijo, da je stopnjo sproščenosti možno povišati. Sledi razlaga načinov sproščanja in izvedba nekaterih tehnik sproščanja. Nato udeleženci ponovno ocenijo svoje počutje.

Dodatna razlaga za vodjo: Ponovna ocena počutja, ki je boljša od začetne, povečuje motivacijo udeležencev. Možno pa je, da se bodo nekateri udeleženci na poskus sproščanja odzvali s povečanjem tesnobe in bodo po vajah manj sproščeni. V tem primeru jim pojasnimo, da podobno delujejo tudi antidepresivi, če jim prehitro dvignemo odmerek. Zato se tudi vaje sproščanja izvajajo v odmerkih, ki ji postopoma povečujemo.

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 dihaite 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 dihaite 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. _____

Vsebina razgovora: Naše telo odgovarja na tesnobne misli in ogrožajoče situacije z napetostjo mišic – ko oseba zazna neko situacijo kot ogrožajočo, se v njenem telesu sproži reakcija "boj ali beg", mišice pa se zakrčijo.

Nekatere osebe so nenehno v stanju pripravljenosti na boj, torej so nenehno v stanju napetosti, kar pa povzroča utrujenost, zaskrbljenost, razvijejo se bolečine v mišicah, ki so zakrčene, in lahko tudi glavobol. Osebe, ki so nenehno v stanju napetosti, imajo tudi več možnosti, da se jim sproži panični napad.

Sproščanje je namerna sprostitvev mišične napetosti. Z njim lahko dosežemo:

- občutek umirjenosti,
- zmanjšanje mišične napetosti,
- nižji krvni pritisk,
- nižji srčni utrip,
- znižanje izločanja hormonov, ki povzročajo odziv "boj ali beg",
- zmanjšano potenje,
- počasnejše dihanje,
- boljše spanje.

Obstaja veliko različnih tehnik in načinov sproščanja. Priporočljivo je preizkušati različne možnosti in si iz široke ponudbe izbrati nekaj, kar nam ustreza. Eni se sproščajo ob glasbi, drugi ob branju ali ob puljenju plevela na vrtu.

MIRNA HOJA (začutite, kdaj ste med hojo sproščeni in poskusite ohraniti sproščenost). Zanimiv način sproščanja, ki ga lahko naredite mimogrede, je, da med hojo štejete. 3 koraki za vdih (1, 2, 3), en korak za premor in 3 koraki za izdih, potem spet sledi premor – če hodite po ravnem. Če hodite v hrib, pa se priporoča 3 koraki za vdih, 3 koraki za izdih, brez vmesnih premorov. Če je zelo strmo, pa 2 koraka za vdih in 2 za izdih. Verjetno imate izkušnjo, ko ob hoji v hrib prevzamete določen ritem. Hodite srednje hitro in štejete. Ko ste v pravem ritmu, imate uravnoteženo dihanje. Podobno želimo doseči tudi s štetjem med hojo – preiti v ritmično, sproščeno hojo. Telo namreč razume dva jezika: jezik dihanja in sproščenih mišic. Če mišice aktivno sprostimo, bo telo razumelo, da ni nevarnosti.

GLOBOKO DIHANJE vadite večkrat dnevno. Globoko dihanje izvajamo takole: enkrat globoko vdihnemo skozi nos – tudi z zgornjim delom telesa – zadržimo zrak za približno 10 sekund (v mislih štejemo do 10, če ne zdržimo, izdihnemo prej) in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Po izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5-krat. Morda boste imeli na začetku nekaj težav, dokler tehnike ne osvojite.

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 dihaite 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 dihaite 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. _____

GLOBOKO DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Dokler popolnoma ne osvojimo vaje, je dobro, da jo delamo leže na hrbtu ali sede. Eno roko si položimo na trebuh, drugo na zgornji del prsnega koša. Vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi priprta usta ali nos, zopet za trenutek zadržimo dih in ponovimo od začetka. Vajo izvajamo pravilno, če se nam ob vdihu dvigne roka na trebuhu, ob izdihu pa zopet spusti, skupaj s trebušnimi mišicami. Roka na prsnem košu ostaja na svojem mestu. Poskrbimo, da so izdihi globoki, a se ob tem ne naprezamo, saj je vaja namenjena sproščanju. Vajo ponovimo 5-krat.

Ob hiperventilaciji, lovljenju sape, dihaite v zaprte dlani ali v vrečko. S tem lahko preprečite panični napad, saj omogočite telesu, da uravnovesi količino ogljikovega dioksida v krvi.

PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

V okviru te vaje boste postopoma sproščali glavne mišične skupine. V vašem priročniku je opisan vrstni red od stopal do glave, in sicer za 12 mišičnih skupin. Možen pa je tudi drugačen vrstni red sproščanja (lahko se na primer začne pri rokah, nadaljuje pri glavi in potem spušča navzdol do nog). Prav tako je možno zajeti več kot 12 mišičnih skupin. 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 vajo ponovite dvakrat.

Med vajo enakomerno dihaite 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.

Progresivno mišično relaksacijo lahko izvajate tudi ob pomoči CD-ja.

Obstajajo še druge metode – na primer avtogeni trening, vizualizacija, vodena meditacija. Meditacija je nekoliko zahtevnejša metoda in na začetku zdravljenja ne bo učinkovita.

Bolj podrobno lahko tri različne tehnike sproščanja (dihalne tehnike, progresivno mišično relaksacijo in vizualizacijo pomirjujočega kraja) spoznate in preizkusite na posebni delavnici Tehnike sproščanja, ki jo prav tako izvajamo v zdravstvenem domu.

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.

DOMAČA NALOGA

Namen: Udeleženci ponovijo vsebine in si pripravijo vprašanja za naslednje srečanje. Dobijo spodbudo za samostojno izvajanje sproščanja in dejavnosti za izboljšanje psihofizične kondicije.

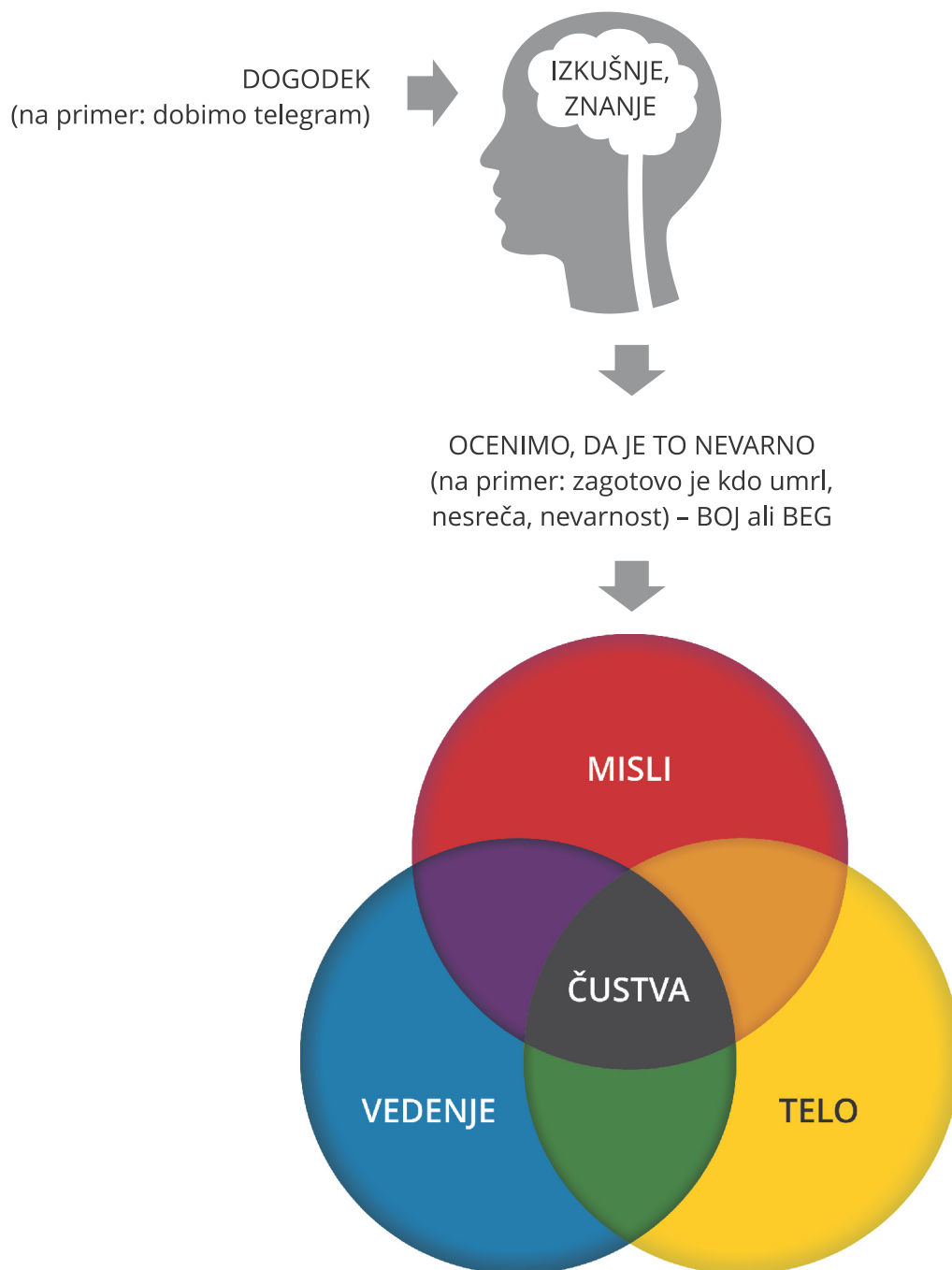
Potek: Vodja udeležencem naroči, da doma še enkrat preberejo vsebino delavnice. Naloge lahko še dodatno dopolnijo. Zapišejo naj si vprašanja, ki jih želijo na naslednji delavnici razjasniti. Obenem jih spodbudi, da večkrat dnevno pomislijo na katero od oblik sproščanja in jo izvedejo ter čim večkrat izvedejo katero od dejavnosti za izboljšanje psihofizične kondicije. Povabi jih na naslednje srečanje delavnice ter poudari uro in prostor.

Na delovnem listu je navedena še ena misel, s katero si pojasnimo naravo anksioznih motenj.

3. srečanje:

VPLIV MISLI NA ČUSTVA,
VEDENJE IN TELO

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.

UVOD IN DOMAČA NALOGA

Namen: Udeleženci povedo, katere aktivnosti za sproščanje in izboljšanje psihofizične kondicije so v zadnjem tednu izvajali. Imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležence povpraša, ali so se v zadnjem tednu spomnili na delavnico, na vsebine, ki so jih slišali. Povpraša, ali so naredili domačo nalogo (izvajali katere od predstavljenih oblik sproščanja oziroma aktivnosti za izboljšanje psihofizične kondicije) in ali so imeli pri tem kakšne težave.

VPLIV MISLI NA ČUSTVA IN VEDENJE PRI TESNOBI

PREDAVANJE: *VPLIV MISLI NA ČUSTVA IN VEDENJE PRI TESNOBI*

Namen: Udeleženci spoznajo, kako z razlago neke okoliščine vplivamo na čustva in vedenje.

Potek: Vodja udeležencem razloži, kako misli vplivajo na čustva, vedenje (in telo) ter kako se pri tem vpletajo izkušnje in znanje.

Vsebina predavanja: Poglejmo, kako nastanejo naše prve, avtomatske reakcije. Te so na prvi pogled lahko tako hitre, da imamo občutek, da jih sploh ni mogoče nadzorovati.

Predstavljajmo si dogodek, ko nam poštar prinese telegram. Telegram držimo v roki, nismo ga še odprli, samo podpisali smo, da smo ga prejeli. Še preden ga odpremo, se že pojavi odziv celotnih možganov – tako hitro je to. Namreč: telegram si ogledamo z očmi, informacija se prenese v vidno skorjo, iz vidne skorje gre po možganih v center za spomin in v sprednji del možganov – tako imenovani čelni reženj. Iz spominov prikličemo prejšnje izkušnje, čelni reženj možganov pa pripravi analizo. Če imamo dobre izkušnje s telegrami, je možno, da bomo rekli: "Oooo, presenečenje, telegram sem dobil." – Če pa imamo slabe izkušnje s telegrami (če smo ga dobili le, če je nekdo umrl), bomo v takem primeru rekli: "Ahhhh, ojoj, kaj, če je kdo umrl." Če se ustrašimo in ocenimo, da je nevarno, se bo nemudoma sprožila reakcija "boj ali beg". Zakrčimo se, telegram nam pade iz roke, med pobiranjem nam še trikrat izleti iz rok. Vse to se dogaja, še preden smo telegram odprli.

Torej, še preden preberemo, kakšno sporočilo smo dobili, se pojavi odziv. Podobno se odzivamo vsi, pri čemer se ljudje z anksioznimi motnjami odzivajo bistveno hitreje in večkrat. To pomeni, da so misli včasih tako hitre, da se posameznik z anksiozno motnjo na primer trese, še preden se zaveda (telesna reakcija). Ali pa se pojavi čustvena reakcija – na primer, da čuti strah, še preden pogleda vsebino teleograma. Njegove misli so torej ocenile, da je stvar nevarna. V takem primeru lahko pride do tega, da posamezniku lastna reakcija ni razumljiva in se je zato prične bati. Zgodi se lahko, da poštar, ki pride na vrata, sproži panični napad.

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.		

RAZGOVOR IN NALOGA: NAČRTNO ISKANJE RAZLAG

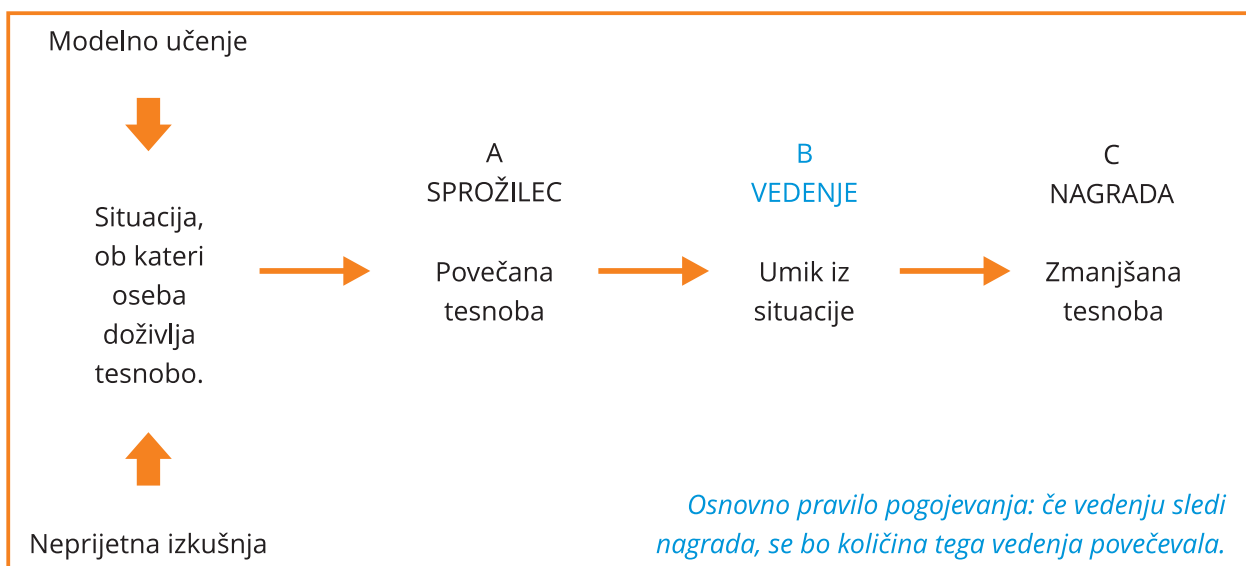
Namen: Učenje zavestnega in načrtnega iskanja razlag za dogodke, s katerimi lahko spreminjamo prej naučene razlage. Udeleženci imajo možnost izmenjave izkušenj.

Potek: Udeleženci najprej poslušajo razlago primera, ki govori o razbijanju srca. Nato poslušajo razlago dveh primerov, ki sta že vpisana v tabelo. Sledi izpolnjevanje tabele do konca. Navadno so najbolj navdušeni nad zadnjo postavko. Pri razgovoru o tej postavki je mogoče razrešiti bojazni o tem, da so se udeležili delavnice. Najbolje je, da med seboj podelijo prav te rezultate.

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 VEDENJE, MISLI, TELO?

PREDAVANJE: KAKO VPLIVAMO NA VEDENJE?

Namen: Udeleženci spoznajo, da se z izogibanjem okoliščinam, ki sprožajo tesnobo, nagrajujemo in vzdržujemo/povečujemo svojo tesnobo. Razumejo, da se je potrebno soočiti z neprijetnimi situacijami in občutki tesnobe v le-teh.

Potek: Vodja udeležencem na primeru razloži, da je padec tesnobe ob umiku iz okoliščin, ki sprožajo tesnobo, zelo velika nagrada, ki si jo zapomnimo. Naslednjič se bomo zato prav tako umaknili. Nato udeležencem pojasni, da je namesto z izogibanjem potrebno k tesnobi pristopati s soočanjem.

Vsebina predavanja: Kako izogibanje vodi v nagrajevanje in s tem vzdrževanje/povečevanje tesnobe, si lahko pogledamo na primeru iz šolskih dni. Doživimo neprijetno izkušnjo, ki si jo zapomnimo – profesorica v šoli nas je osramotila na izpraševanju. Naslednjič se spomnimo, kaj se je zgodilo, in pred uro izpraševanja se poviša tesnoba (A). Odločimo se neopravičeno izostati od pouka (B) in tesnoba pade (C). Zmanjšanje tesnobe je velika nagrada. Izostajanje od pouka se utegne ponoviti, zlasti ker bo naslednjič pred uro izpraševanja naša tesnoba še večja.

Osnovno pravilo je, da se okoliščin, ki sprožajo tesnobo, ne izogibamo. Vsakič, ko se izognemo, smo namreč nagrajeni z zmanjšano tesnobo in naslednjič bomo v podobni situaciji enako odreagirali.

Namesto izogibanja bi morali k tesnobi pristopati s soočanjem. Nobene fobije ni mogoče pozdraviti brez soočanja! Moramo iti v situacijo, ki v nas zbuja tesnobo, in prenašati neprijetne občutke, s tem pa na novo ustvariti spomine, izkušnje in razlage. Povedano preprosto – s tem, ko se soočamo z neprijetno situacijo in občutki tesnobe ob njej, se na novo učimo. Obenem pa ob soočanju s strahom/nelagodjem/neprijetnostjo prekinemo nagrajevanje.

Če se je izogibanje že močno utrdilo, je soočanje postopno. Oseba naredi seznam stvari, ki se jih boji, in jih točkuje. Prične z delom na tistih področjih, ki so najmanj točkovana. To lahko dela s terapevtom (na primer v okviru kognitivno vedenjske terapije) ali pa tudi sama po knjigi (Kognitivno vedenjska terapija za telebane). Postopno soočanje uporabljamo pri socialni fobiji, agorafobiji in tudi ostalih fobijah. Osebe, ki se boji letenja, ne bomo poslali takoj na letalo, najprej bo šla samo gledat letala na letališče oziroma si bo predstavljala letenje v mislih.

Primer podobnega izogibalnega vzorca je tudi nenehno odlašanje. Imamo veliko možnih rešitev in se za nobeno ne odločimo, ker odlašamo z odločitvijo – s čimer se nagrajujemo.

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 razmisлил, 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!



Soočanje bo veliko lažje, če bomo uporabili nekatere trike. Lahko si pomagamo tako, da VPLIVAMO NA MISLI IN NA TELO.

PREDAVANJE: KAKO VPLIVAMO NA MISLI?

Namen: Udeleženci spoznajo načine, s katerimi je mogoče vplivati na misli.

Potek: Vodja udeležencem predstavi načine vplivanja na misli (preusmeritev misli, iskanje razumskih odgovorov in tolaženje sebe, ocena koristnosti/nekoristnosti skrbi).

Vsebina predavanja: Poglejmo najprej, kako lahko VPLIVAMO NA MISLI.

Začarani krog, ki ga poganjajo negativne misli, prekinemo s tem, da zaposlimo naše možgane z drugimi nalogami. Na delovnem listu imate navedene primere takšnih nalog, o katerih se bomo zdajle pogovorili ...

Večkrat, ko nam uspe preusmeriti misli, več pozitivnih izkušenj bomo pridobili in bolj pogumno se bomo podajali v situacije, ki smo jih imeli za ogrožajoče.

Pri generalizirani anksiozni motnji in pri panični motnji je ključno, da se posameznik nauči obvladovati misli.

Pri agorafobiji in socialni fobiji se je potrebno naučiti soočanja in opustiti izogibanja.

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 diha 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 krepí svojo psihofizično kondicijo!

PREDAVANJE: KAKO VPLIVAMO NA TELO?

Namen: Udeleženci spoznajo načine, s katerimi je mogoče vplivati na telo.

Potek: Vodja z udeleženci ponovi vsebine glede sproščanja (samoocena sproščenosti, izvedba progresivne mišične relaksacije) in večanja psihofizične kondicije, o katerih so govorili na drugem srečanju delavnice (glej navodilo za vodjo: 2. delavnica).

Vsebina predavanja: Poglejmo si še, kako VPLIVAMO NA TELO.

V drugi delavnici smo govorili o sproščanju in dobri psihofizični kondiciji. Poskusimo se spet sprostiti.

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

PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA 12 MIŠIČNIH SKUPIN

V okviru 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 sprostiti ter nekaj časa ostali v stanju sproščenosti (vsaj 10 sekund). Opazovali boste občutke v mišični skupini ob zategnitvi in sprostitvi. Vsako vajo ponovite dvakrat.

Med vajo enakomerno dihaite 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? Dajte si oceno od 1 do 10. _____

KREPITEV PSIHOLOGIČNE 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 krepí 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.

DOMAČA NALOGA

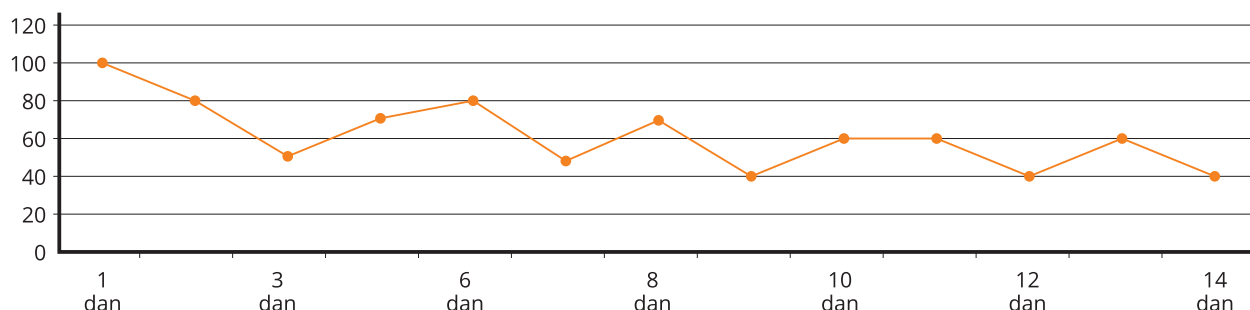
Namen: Udeleženci doma ponovijo vsebine in si pripravijo vprašanja. Spodbujeni so k izvajanju sproščanja in dejavnosti za izboljšanje psihofizične kondicije ter iskanju misli, s katerimi se pomirijo.

Potek: Vodja udeležencem naroči, da doma še enkrat preberejo vsebino delavnice. Naloge lahko še dodatno dopolnijo. Zapišejo naj si vprašanja, ki jih želijo v naslednji delavnici razjasniti. Obenem jih spodbudi, da večkrat dnevno pomislijo na katero od oblik sproščanja in jo izvedejo ter čim večkrat izvedejo katero od dejavnosti za izboljšanje psihofizične kondicije ter razmislijo, s katerimi mislimi pomirijo sami sebe. Povabi jih na naslednje srečanje delavnice ter poudari uro in prostor.

Na delovnem listu je ponovno navedena misel, s katero si pojasnimo naravo anksioznih motenj.

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?

UVOD IN DOMAČA NALOGA

Namen: Udeleženci povedo, kaj so v zadnjem tednu izvajali, in imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležence povpraša, ali so se v zadnjem tednu spomnili na delavnico, na vsebine, ki so jih slišali. Povpraša, ali so naredili domačo nalogo (izvajali katere od predstavljenih oblik sproščanja oziroma aktivnosti za izboljšanje psihofizične kondicije, poiskali misli za pomiritev) in ali so imeli pri tem kakšne težave.

KAKO SE IZBOLJŠUJE POČUTJE PRI ZDRAVLJENJU

PREDAVANJE: KAKO SE IZBOLJŠUJE POČUTJE PRI ZDRAVLJENJU

Namen: Udeleženci spoznajo, da se počutje izboljšuje postopoma.

Potek: Vodja udeležencem razloži, da se povišana raven tesnobe umika postopoma.

Vsebina predavanja: Kako se stanje izboljšuje? Nekateri od vas že imate izkušnjo, da se počutje izboljšuje, druge pa tesnoba še zelo vrtinči. Na sliki, ki jo imate v priročniku, vidite, kako se spreminja izraženost/višina tesnobe skozi obdobje 14 dni. Grafičen prikaz dogajanja je podoben zobovju krokodila, čustva namreč ves čas nihajo. Tako je nekaj dni tesnoba nižja, potem se poviša, ponovno zniža in tako naprej.

Poleg tega se ob vsakem izpostavljanju tesnoba poviša, potem pa ponovno pade. Na primer ob socialni fobiji bo v ponedeljek, ko je potrebno v službo, tesnoba zelo narasla, po začetnem povišanju tesnobe pa bo sledil upad. Podobno je tudi v primeru, ko se učimo voziti nov model avtomobila, ali ko preidemo na avto, ki ima avtomatski menjalnik. Na začetku smo tesnobni, naredimo kakšno napako, potem pa se navadimo.

Kaj se rado zgodi zaradi takšnega 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, ne zaupa zdravnikom, ne zaupa terapiji in ne ljudem, ki ji skušajo pomagati.

DRUGA PAST: Ko se počuti bolje, oseba z anksiozno motnjo doživi olajšanje, ko pa je malo slabše, pa je zelo razočarana.

TRETTJA PAST: Izboljšanje oseba z anksiozno motnjo 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. Malo jo skrbi, kako bo potekalo takšno življenje, a če je nekdo z njo, je bolje. Nekateri ne zapustijo doma brez telefona, da bodo lahko poklicali, če bo kaj narobe. Nekateri imajo vedno pri sebi pomirjevalo, samo zaradi varnosti – torej dobro počutje pripisujejo pomirjevalu, ki ga imajo pri sebi.

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 sprostitve 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:

PREPREČEVANJE PONOVIČEV

RAZGOVOR IN NALOGA: NAČRTOVANJE TERAPEVTSKIH DEJAVNOSTI

Namen: Spodbuda izdelave načrta za premagovanje anksioznih motenj in preprečevanje ponovitev. Udeleženci imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

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

RAZGOVOR IN NALOGA: KAJ ZMOREM KLJUB SLABEMU POČUTJU IN KAJ MI PRI TEM POMAGA

Namen: Pri udeležencih zmanjšati katastrofiziranje – prepričanje, da anksiozna motnja povsem ohromi posameznika, in poudariti, da je posameznikovo funkcioniranje zaradi anksiozne motnje le okrnjeno. Usmerjanje pozornosti udeležencev na dejavnosti, ki tudi v slabih trenutkih delujejo blagodejno. Udeleženci imajo tudi možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja udeležence spodbudi, da se spomnijo svojih najhujših trenutkov tesnobe, ko so bili prepričani, da je z njimi konec. Večina ima zmotno predstavo, da ni zmogla nič – kot da bi ležali na intenzivni enoti bolnišnice, z infuzijami in bili odsotni. Udeležence spodbudi, naj se spomnijo, kaj so kljub temu zmogli – šli v službo, po otroka v vrtec, skuhal, pospravili ... Zmogli so torej veliko in dobro je, da se tega spomnijo. S tem normalizirajo izkušnjo in je le-ta manj grozeča. Nato jih spodbudi, naj se spomnijo, kaj jim je v tistih trenutkih pomagalo. Napišejo naj te svoje izkušnje in jih podelijo drug z drugim. To jim je lahko v oporo v prihodnjih podobnih situacijah. Najbolje je, če povedo drug drugemu cel stavek: "Čeprav sem mislil/-a, da me bo zdaj zdaj kap, sem šel/-a po otroka v vrtec, skuhal/-a kosilo in šel/-a v nočno izmeno v službo." "Čeprav se mi zdi, da mi takrat nič ni pomagalo, pa mi je bilo nekoliko bolje, če sem bil/-a v družbi."

RAZGOVOR IN NALOGA: KRADLJIVCI ČASA

Namen: Ugotoviti, ali so naše želje, vrednote in dejanska investicija časa med seboj usklajeni. Udeleženci imajo možnost izmenjave izkušenj med seboj.

Potek: Vodja spodbudi udeležence, da na črtice napišejo dejavnosti svojega dneva.

Vsebina razgovora: Udeležencem pojasnite, kako naj izpolnijo nalogo na delovnem listu: Na list napišite dejavnosti v povprečnem dnevu. Najbolje je, če začnete s spanjem in nadaljujete z vsem ostalim. Če je v nekem delu dneva možnih več dejavnosti – odvisno od dneva, napišite več teh dejavnosti. Napišite vse majhne, manj pomembne dejavnosti in vse velike dejavnosti – od spanja, umivanja zob, do oblačenja, hranjenja ... službe, vožnje, govora po telefonu, igranja s tabličnim računalnikom, branja, igranja, hoje ... čim bolj natančno. Zraven pripišite ure, ki jih za to dejavnost porabite.

Potem v krog napišite svojo največjo vrednoto. Če imate več vrednot, narišite še kakšen krog. Krogov je lahko tudi pet. Le slika bo potem manj pregledna.

Sedaj ocenite, ali so napisane dejavnosti povezane z vašo vrednoto. Lahko so povezane povsem posredno. Če je na primer vaša najpomembnejša vrednota zdravje, med dejavnosti pa ste vpisali spanje, gibanje, je to povezano, saj spanje in gibanje vpliva na zdravje, ga ohranja. To pomeni, da lahko od spanja in gibanja narišete puščico proti krogu (zdravju). Če ste napisali v krog otroci, vi pa se veliko ukvarjate s športom skupaj z otroki, lahko prav tako naredite puščico od dejavnosti gibanja proti krogu. Tako lahko pogledamo/analiziramo, koliko dejansko vložimo v to, kar nam je najpomembnejše – v vrednoto, ki je v krogu.

Kaj pomenijo puščice – več kot jih je, bolje je za vas.

Če imate vsaj 2 puščici – potem je to dobro, kar je več kot 2, je naravnost odlično. Zelo pomembno je, da so naše dejavnosti povezane s stvarjo, ki nam pomeni vrednoto, da vanjo res vlagamo.

Na podlagi takih večkratnih analiz si lahko preuredite življenje. Lahko si narišete kroge in se odločite, koliko ur boste porabili za določeno vrednoto in se tega držite. Svoje dejavnosti usmerite v ohranjanje in krepitev te vrednote.

Sedaj pogledjte, ali imate napisano kakšno dejavnost, ki je nepotrebna. To je kradljivec časa.

Poglejte še, ali je kakšna dejavnost, ki jo izvajate čisto predolgo in na račun ukvarjanja z dejavnostmi, ki so povezane z vašo vrednoto?

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 tesnobi, 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 na koncu 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? ...).

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 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:

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[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

