

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

Mojca Zvezdana Dernovšek, Nataša Sedlar Kobe, Alenka Tančič Grum

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

PRIROČNIK ZA **UDELEŽENCE** DELAVNICE

Ljubljana, 2017

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE
SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Avtorice:

Mojca Zvezdana Dernovšek, Nataša Sedlar Kobe, Alenka Tančič Grum

Jezikovni pregled:

Ivanka Huber

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Oblikovanje:

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

Tisk:

Tisk Žnidarič d.o.o.

Naklada:

3200

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2017

Brezplačen izvod.

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

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.86(082)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

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

ISBN 978-961-7002-16-4

1. Gl. stv. nasl. 2. Sedlar Kobe, Nataša 3. Tančič Grum, Alenka

287945216

VSEBINA

PREDSTAVITEV PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE SPOPRIJEMANJE S STRESOM.....	5
1. SREČANJE: STRES IN TRAVMA	6
KAJ JE STRES?	7
KAJ JE TRAVMA?	8
BOJ ALI BEG	9
SIMPTOMI STRESA	10
SPROSTITVENA REAKCIJA	11
2. SREČANJE: DUŠEVNE IN TELESNE MOTNJE POVEZANE S STRESOM IN TRAVMO	14
POVEZANOST STRESNIH, ANKSIOZNIH IN DEPRESIVNIH MOTENJ	15
I. STRESNA REAKCIJA (AKUTNA) IN PRILAGODITVENA MOTNJA	15
II. SINDROM IZGOREVANJA.....	17
III. PTSM – POST TRAVMATSKA STRESNA MOTNJA	19
IV. DEPRESIJA.....	21
V. Z DOLGOTRAJNIM STRESOM POVEZANE TELESNE BOLEZNI	22
3. SREČANJE: ZAVEDANJE, PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE ČUSTEV	26
(NE)UGODEN ODZIV NA STRES IN TRAVMO	27
ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE STRESA	30
LASTEN VPLIV NA STRESORJE	31
4. SREČANJE: MOJI VIRI MOČI.....	36
I. PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE	37
II. OBVLADOVANJE ČUSTEV	39
III. OBVLADOVANJE MISLI	41
IV. SKRB ZA DOBRO PSIHOFIZIČNO KONDICIJO	42
V. MOJI STEBRI PODPORE, ZA KATERE SKRBIM	44
DODATEK: KAM ŠE PO POMOČ?	46
SKUPINSKA POMOČ	47
INDIVIDUALNA POMOČ	47
TELEFONI ZA POMOČ V STISKI ZA ODRASLE	48
UPORABNI SPLETNI NASLOVI	48
KNJIGE ZA SAMOPOMOČ	49

UVODNE BESEDE

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

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

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

Mojca Zvezdana Dernovšek

Ljubljana, 2016

PREDSTAVITEV PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE SPOPRIJEMANJE S STRESOM

1. KOMU JE DELAVNICA NAMENJENA?

Namenjena je osebam, ki jih stres obremenjuje v vsakodnevem življenju.

2. KAKO POTEKA?

Delavnica obsega štiri različna, zanimiva srečanja, v katerih preko kratkih predstavitev vodje delavnic, posameznih nalog v priročniku in pogovora med udeleženci spoznavamo simptome, značilnosti in vzroke preobremenjenosti s stresom in načine spoprijemanja z njim. Na delavnicah se boste kot udeleženci naučili samoopazovanja in preizkusili nekaj sprostitvenih tehnik, kar lahko bistveno pripomore k boljši kakovosti vašega življenja.

Vsak udeleženec ima tudi možnost kratkega (15-minutnega) individualnega razgovora z vodjo delavnice.

3. KATERE TEME OBRAVNAVAJO POSAMEZNA SREČANJA?

Na prvem srečanju boste spoznali potek izobraževanja, dobili priročnik, se med seboj spoznali in se nato pogovorili o doživljanju stresa in travme.

Na drugem srečanju se boste seznanili z duševnimi in telesnimi težavami, ki so povezane s stresom.

Na tretjem srečanju boste spoznali, kako so čustva povezana z doživljanjem stresa in kako jih (bolje) prepoznavati in obvladovati.

Na četrtem srečanju boste osvojili načine, kako se odzivati v stresnih situacijah in preprečevati preobremenjenost.

4. ZAKAJ JE UDELEŽBA V DELAVNICI KORISTNA?

Delavnica omogoča pridobivanje znanj, ki so ključna za spremembo življenjskega sloga in za iskanje dodatnih oblik pomoči. Gre za psihoedukacijo, pri kateri je poudarek na učenju o stresu in načinih spoprijemanja z njim ter medsebojnem izmenjevanju izkušenj med člani skupine.

5. ALI JE POTREBNA UDELEŽBA NA VSEH SREČANJIH?

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

1. srečanje:

STRES IN TRAVMA

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

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

KAJ JE STRES?

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

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

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

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



Razgovor in naloga

Kako bi ocenili svojo stopnjo stresa?

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

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

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

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

KAJ JE TRAVMA?

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

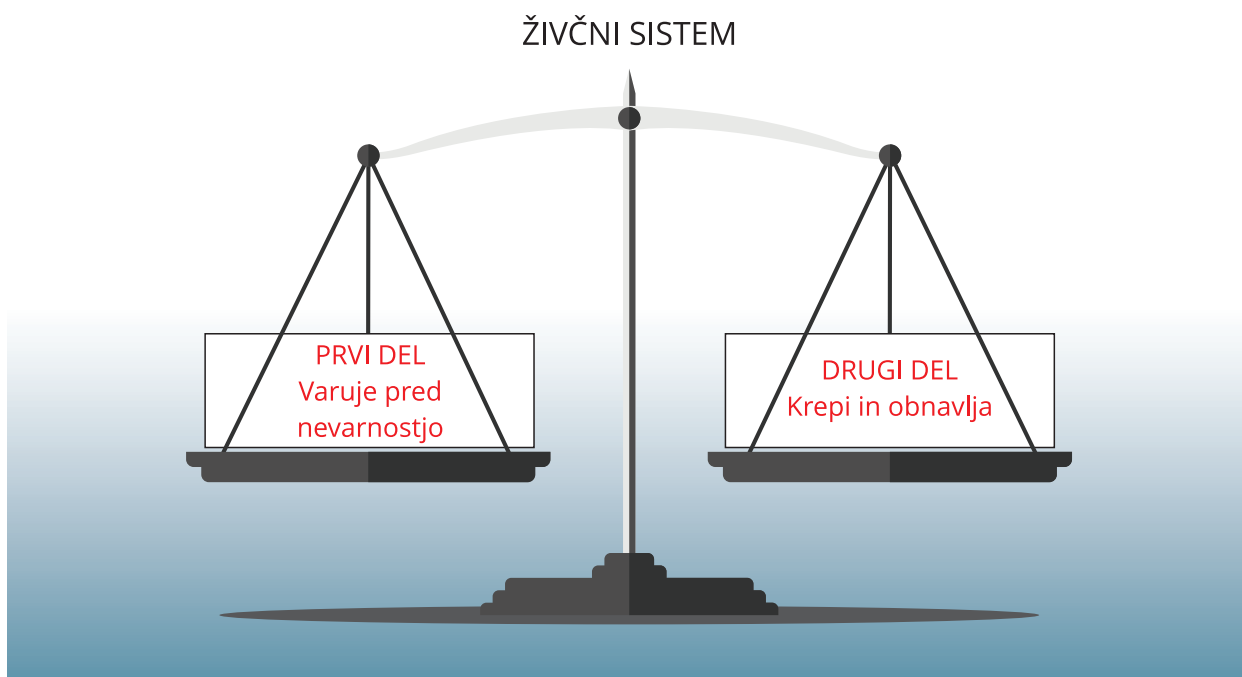
Enaka duševna travma ne bo pri vseh ljudeh povzročila enakega odziva. Majhna žalitev bo na primer za nekoga nepomembna in jo bo hitro pozabil, pri občutljivem človeku pa ima lahko zelo hude posledice. Huje bo izguba službe prizadela nekoga, ki mu delo zelo veliko pomeni.

BOJ ALI BEG

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

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

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



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

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

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

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

SIMPTOMI STRESA

Razgovor in naloga

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

TELESNI SIMPTOMI

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



VEDENJE

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

MISLI

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

SPREMEMBE RAZPOLOŽENJA

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

SPREMEMBE V MIŠLJENJU

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

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

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

Razgovor in naloga

Kateri dogodki ali situacije v vašem življenju so povzročitelji stresa?

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

1.

2.

3.

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

SPROSTITVENA REAKCIJA

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

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

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

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

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

UČENJE SPROSTITVENE REAKCIJE

Razgovor in naloga

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

1. Kje v telesu čutite napetost?

2. V katerem delu telesa je napetost najbolj močna?

2. HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA:

Oblika 1:

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

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

Oblika 2:

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



3. RITMIČNO DIHANJE:

Vdihujte skozi nos in štejte do 3. Izdihujte skozi nos in štejte do 3. Ne zadržujte diha. V tem ritmu dihajte nekaj minut.

Domača naloga

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli.

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

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
Sproščanje							

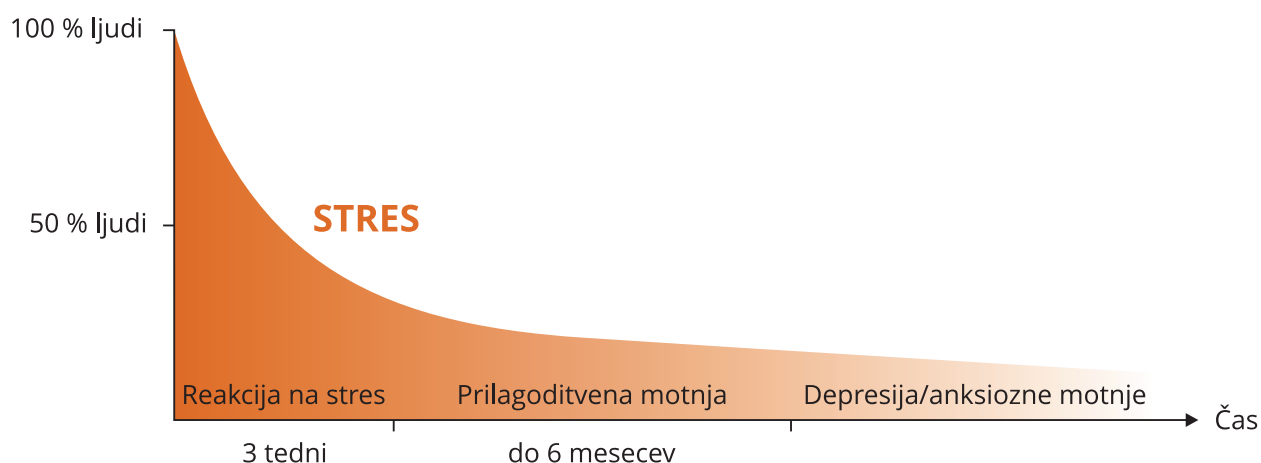
2. srečanje:

DUŠEVNE IN TELESNE
MOTNJE POVEZANE S
STRESOM IN TRAVMO

POVEZANOST STRESNIH, ANKSIOZNIH IN DEPRESIVNIH MOTENJ

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

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



I. STRESNA REAKCIJA (AKUTNA) IN PRILAGODITVENA MOTNJA

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

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

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

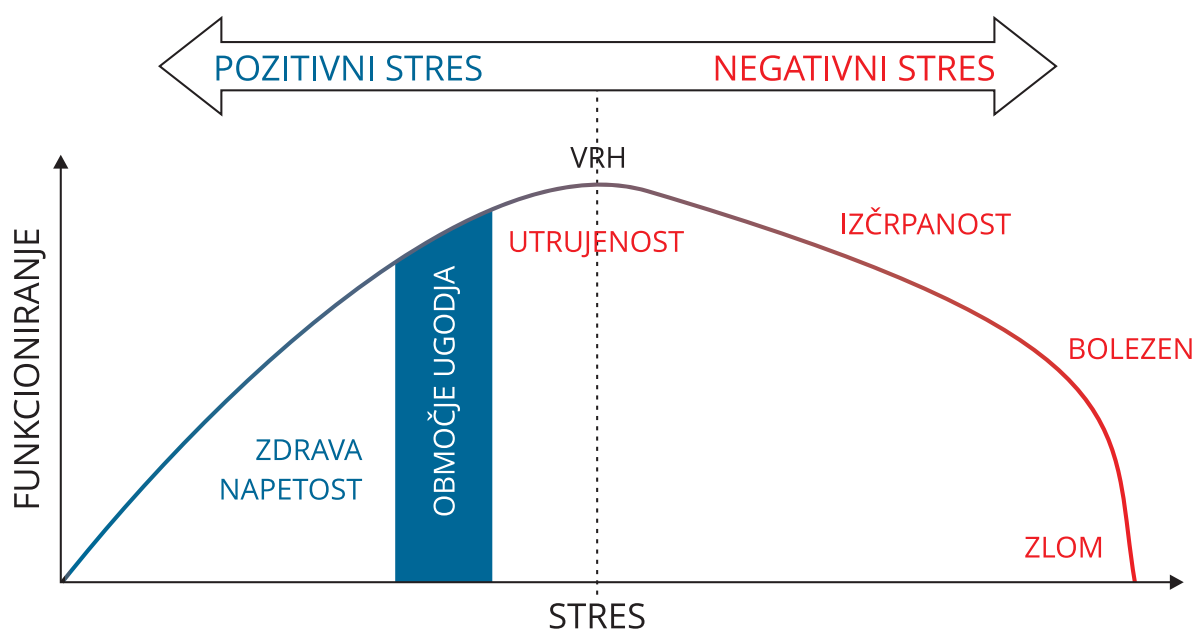
FAZA ŠOKA – začetni odziv na stres (vključitev reakcije "boj ali beg"), ki smo ga opisali na prvem srečanju, v glavi imamo naslednje stavke: "To ni mogoče/to ni res/tega ne zdržim/to je preveč ..."	
Sledi FAZA JEZE, ki je precej neprijetna tudi za okolico. Posameznik je jezen na cel svet in nase, na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

II. SINDROM IZGOREVANJA

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

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

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



Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika (Peter Nixon)

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

Razgovor in naloga

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

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

III. PTSM – POST TRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

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

Ljudje s PTSM imajo tri glavne vrste težav:

PODOŽIVLJANJE TRAVME

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

IZOGIBANJE

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

TELESNI ZNAKI STRESA

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

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

Razgovor in naloga

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

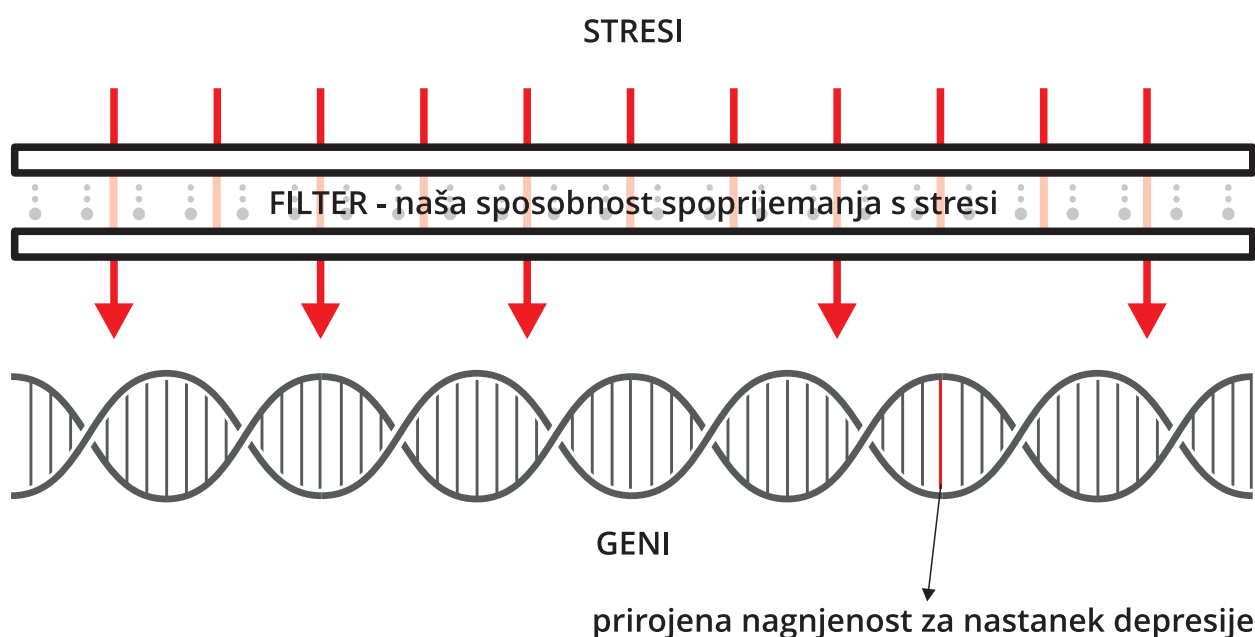
Katere od opisanih značilnosti ste morda prepoznali pri sebi? Kdaj? Označite jih.

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

IV. DEPRESIJA

Dejavniki tveganja za nastanek depresije so:

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



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

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

Razgovor in naloga

Ali ste se že zdravili zaradi depresije? Kdaj?

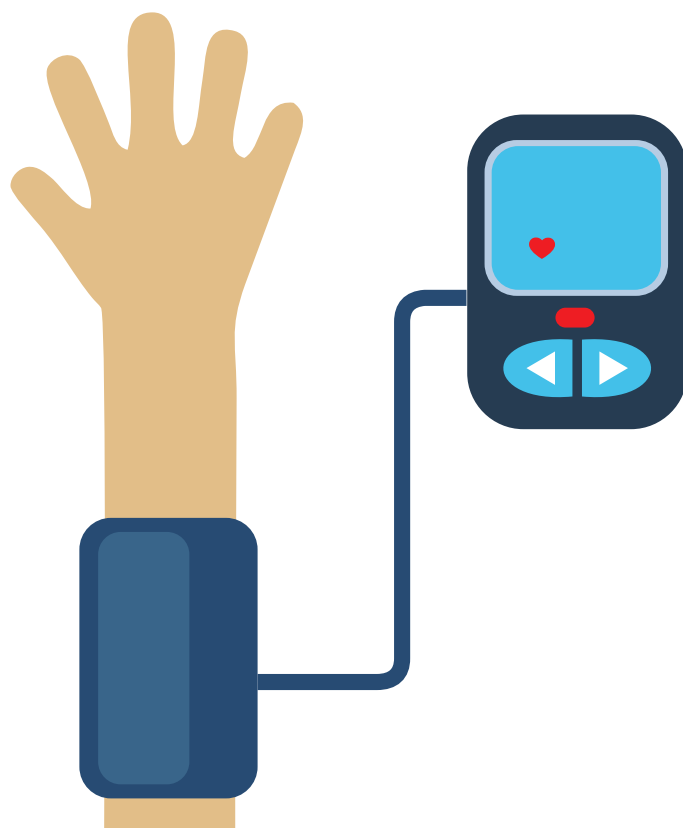
V. Z DOLGOTRAJNIM STRESOM POVEZANE TELESNE BOLEZNI

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

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

Razgovor in naloga

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





NAJBOLJŠI TRENER NOGOMETA

Razgovor in naloga

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

Danes nadaljujemo z nogometom.

Zgodba o trenerjih

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

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

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

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

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

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

Kdaj smo trenerji A in kdaj B?

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

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

Domača naloga

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli.

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

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

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

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

3. srečanje:

ZAVEDANJE,
PREPOZNAVANJE IN
OBVLADOVANJE ČUSTEV

(NE)UGODEN ODZIV NA STRES IN TRAVMO

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

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

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

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

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



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



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

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



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

Odziv vidimo na telesu, v čustvih in vedenju:



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

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

SKORJA ČELNEGA REŽNJA

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

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



Skorja čelnega režnja pripravi razlago, ki je lahko:

Povsem realna, čeprav neprijetna:

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



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

Precej nerealna in izjemno neugodna:

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



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



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

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

PREPOZNAVANJE LASTNEGA ODZIVA

Razgovor in naloga

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

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

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

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

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

3. Skorja čelnega režnja – kakšno razlago ste ustvarili?

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

5. Kako ste bili zadovoljni z akcijo? _____



ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE STRESA

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



RAZVIJANJE ČUSTVENEGA ZAVEDANJA

Razgovor in naloga

Katera čustva prevladujejo v vašem cvetličnem vrtu?

Katera čustva za vas predstavljajo:

plevel _____

rože s cvetovi _____

trnje _____

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

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

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

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

LASTEN VPLIV NA STRESORJE

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

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

NA KATERE DEJAVNIKE IMAM VPLIV IN NA KATERE GA NIMAM

Razgovor in naloga

Napišite nekaj primerov stresorjev, na katere imate vpliv:

Napišite nekaj primerov stresorjev, na katere nimate vpliva:

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

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

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

STRESORJI

denarne težave, stanovanjske težave, zlom noge, nadlegovanje, pomanjkanje časa, izpitni roki ...



Pričakovana in povsem normalna reakcija na stres, travmo:

ČUSTVA:

strah, obup, jeza, vznemirjenost ...

MISLI:

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

TELO:

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

VEDENJE:

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



ZELO UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO

MANJ UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO

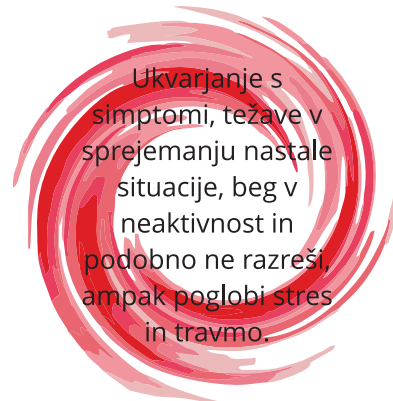


DA

Reševanje tistih težav, ki so pod našim vplivom.

NE

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



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

Razgovor in naloga

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

STRESORJI:



Pričakovana in povsem normalna reakcija na stres, travmo:

ČUSTVA:

MISLI:

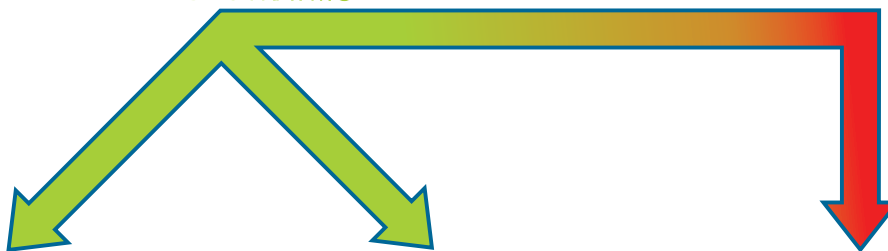
TELO:

VEDENJE:



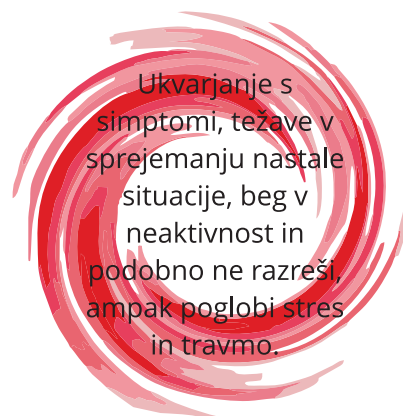
ZELO UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO

MANJ UGODNO PRILAGAJANJE
NA STRES IN TRAVMO



VPLIVAM LAHKO NA:

Z NASLEDNJIJI DEJAVNOSTMI
BOM OBVLADOVAL/-A STRES:



Domača naloga

Preglejte zapiske današnje delavnice in dopišite svoja vprašanja, zamisli.

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

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

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

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

4. srečanje:

MOJI VIRI MOČI

Nihče ne more zagotoviti, da se nam slabe stvari v življenju ne bodo dogajale – pa če pridejo v obliki kritičnega šefa, jeznega otroka, partnerja, ki je verbalno žaljiv, smrti bližnje osebe ali enostavno v obliki preobremenjenosti. Tako stresni dogodek kot travmatična izkušnja v veliki meri ogrozita naš občutek varnosti.

Tekom naših srečanj smo se naučili, kako lahko z različnimi tehnikami in strategijami zaustavimo uničujoče telesne in biokemične spremembe, ki so zveste spremljevalke prekomernega stresa. Te spremembe so tiste, ki povzročijo oslabele srca, vplivajo na zmanjšano sposobnost spomina, zmanjšajo odpornost organizma in sčasoma vodijo v razvoj kronične bolezni.

I. PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE

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

NAČRTOVANJE ODZIVA NA STRES IN MOJE IZKUŠNJE

Razgovor in naloga

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

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

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

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

5. Kaj ste se iz pretekle izkušnje naučili?

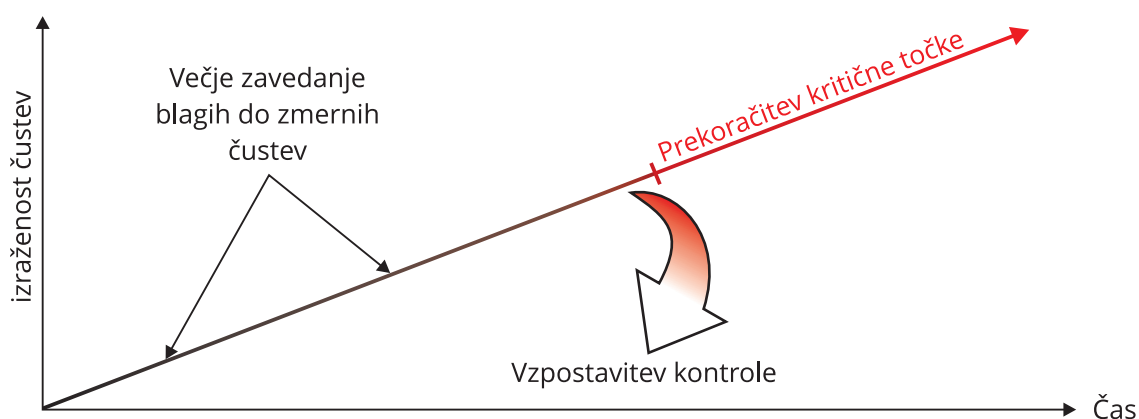
6. Katere veščine in strategije bi lahko sedaj uporabili?

II. OBVLADOVANJE ČUSTEV

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

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

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



STOPNJE IZRAŽENOSTI ČUSTEV

Razgovor in naloga

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

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

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

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

6. Kako bi danes ravnali v isti situaciji?

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

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

III. OBVLADOVANJE MISLI

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

KAJ NAREDITI Z NEPRIJETNIMI MISLIMI?

Razgovor in naloga

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

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

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

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

IV. SKRB ZA DOBRO PSIHOFIZIČNO KONDICIJO

POZITIVNO MIŠLJENJE O SEBI

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

MORAM IN ŽELIM – KJE JE RAZLIKA?

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

Razvajajte se!

Vaši predlogi:

URAVNOTEŽENA PREHRANA, REDNA TELESNA VADBA IN KAKOVOSTEN SPANEC

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



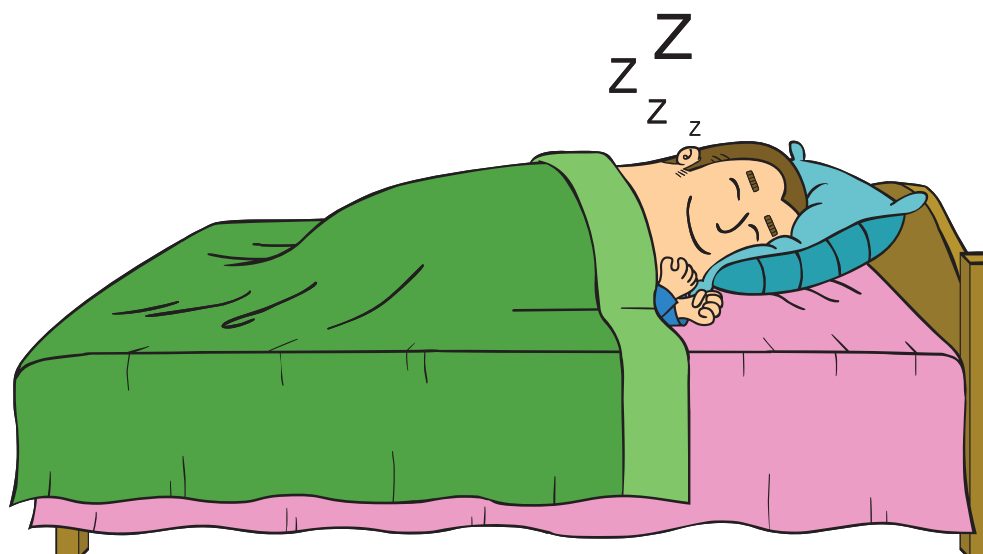
“Dober spanec je zlata vreden,” pravi star pregovor, saj je nujno potreben za učinkovito delovanje naših možganov in telesa. Kadar smo pod stresom, je kvaliteta našega spanja ogrožena. V nas prevladujejo negativna čustva jeze, strahu, želja po maščevanju, občutki krivde ali zaskrbljenost. Občasno si lahko pomagamo tudi z uspavalnimi tabletami, vendar obstaja nevarnost, da postanemo od njih odvisni.

Sproščanje in preusmeritev misli – oboje je varnejše od uspaval!

Razgovor in naloga

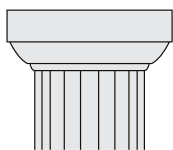
Tukaj sta dve vaji, ki ju lahko izvedete doma in vam lahko pomagata, da se znebite neprijetnih občutkov in pripomoreta k doseganju kakovostnega spanca, tudi kadar ste pod stresom in se težko otresete skrbi.

1. Ko ležite v postelji, v svoji glavi poskušajte ustvariti poseben prostor, kamor boste lahko odšli, ko boste pripravljeni zaspati. Predstavljajte si, kako s sabo prinašate mir, pozitivne misli, lepe slike in čustva. Zaklenite vrata tega prostora in se v družbi miru in pozitivnih občutkov prepustite spancu. Svoje skrbi in negativne občutke pustite v drugem prostoru.
2. Začnite pisati “knjigo neprijetnih misli in skrbi”. Če se ne morete otresti neprijetnih misli in skrbi, jih zapišite v knjigo/zvezek in jo pospravite v predal. Recite si, da je sedaj čas za spanje in da skrbi lahko počakajo v predalu do jutra. Ustvarite si sproščeno ozračje in se umirite. Pomagajte si z globinskim dihanjem in vso svojo pozornost usmerite na proces dihanja: dvigovanje in spuščanje trebuha. Sproščajte se.

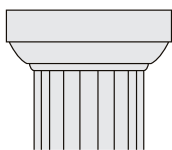


V. MOJI STEBRI PODPORE, ZA KATERE SKRBIM

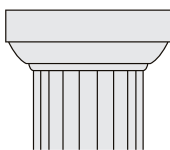
ZDRAVJE



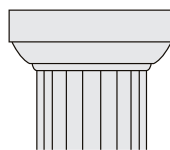
DRUŽINA



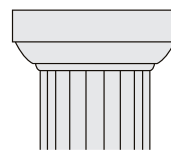
SLUŽBA



HOBII



PRIJATELJI



Skrb za zdravje:

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

Družina:

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

Služba:

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

Hobiji:

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

Prijatelji:

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

Razgovor in naloga

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

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



dodatek:

KAM ŠE PO POMOČ?

SKUPINSKA POMOČ:

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

INDIVIDUALNA POMOČ:

- Mreža psiholoških svetovalnic (nastale v okviru projekta MOČ)
Svetovalnice na različnih lokacijah po Sloveniji ponujajo strokovno psihološko pomoč za minimalni prispevek (za materialne stroške). Svetovanje je namenjeno odraslim, starejšim od 18 let, in zanj ni potrebna napotnica.
Po informacije in za naročanje se lahko obrnete na:
 - info@posvet.org (031 704 707);
 - svetovalnica@nijz.si (031 778 772).
- Psihoterapevtska pomoč
V Sloveniji so na voljo različne oblike psihoterapij, ki pa so večinoma samoplačniške. Spodaj so navedeni spletni naslovi nekaterih krovnejših psihoterapevtskih organizacij, na katerih so navedeni konkretni podatki terapevtov/društev – nanje se lahko obrne posameznik, ki si želi obiskovati psihoterapijo (cene terapij se razlikujejo):
 - Slovenska krovna zveza za psihoterapijo
www.skzp.org
 - Združenje psihoterapevtov Slovenije
www.zps.ordinacija.net
 - Društvo za vedenjsko in kognitivno psihoterapijo Slovenije
www.drustvo-vkt.org
 - Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije
<http://zdt.si>
 - Najdi.psihologa (v okviru Društva psihologov Slovenije)
www2.arnes.si/~dpsih/najdipsi0.htm
- Ko je stiska zelo huda/urgentna, se lahko obrnete na:
 - izbranega osebnega zdravnika,
 - dežurnega zdravnika,
 - dežurno ambulantno najbližje psihiatrične bolnišnice,
 - reševalno službo (112) ali
 - urgentno psihiatrično ambulantno v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI:

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

UPORABNI SPLETNI NASLOVI:

- **www.nebojse.si**

DAM – Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

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

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

Med.Over.Net

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

- **www.nijz.si**

Nacionalni inštitut za javno zdravje

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

- **www.zivziv.si**

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

KNJIGE ZA SAMOPOMOČ:

Allen Elkin (Založba Pasadena, 2014)

Obvladovanje stresa za telebane

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

Anksioznost za telebane

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

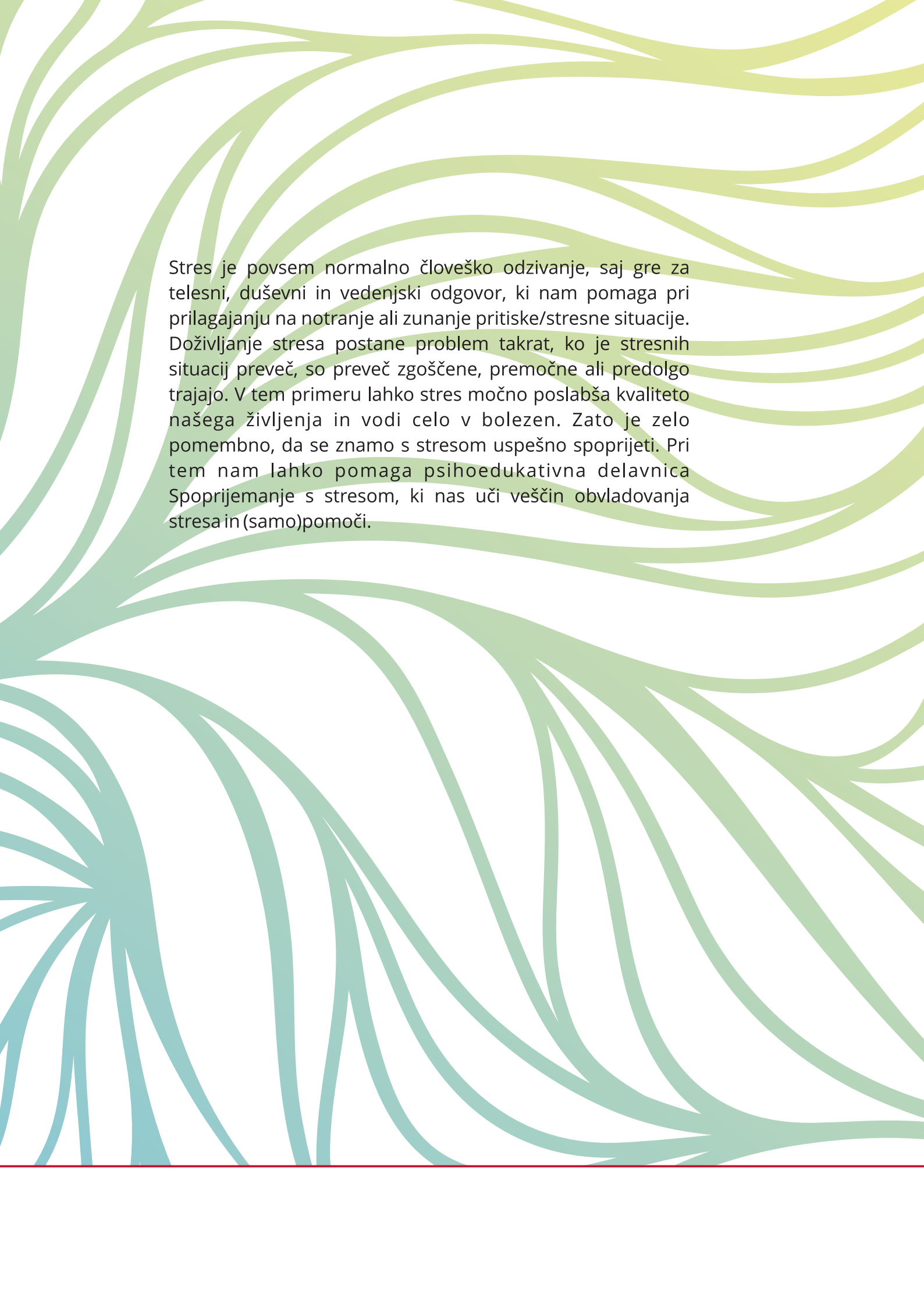
Depresija za telebane

Rhena Branch, Rob Wilson (Založba Pasadena, 2016)

Kognitivno-vedenjska terapija za telebane

BELEŽKE

[illegible]



Stres je povsem normalno človeško odzivanje, saj gre za telesni, duševni in vedenjski odgovor, ki nam pomaga pri prilagajanju na notranje ali zunanje pritiske/stresne situacije. Doživljanje stresa postane problem takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V tem primeru lahko stres močno poslabša kvaliteto našega življenja in vodi celo v bolezen. Zato je zelo pomembno, da se znamo s stresom uspešno spoprijeti. Pri tem nam lahko pomaga psihoedukativna delavnica Spoprijemanje s stresom, ki nas uči veščin obvladovanja stresa in (samo)pomoči.