



SLABEMU POČUTJU SEM KOS

10 IDEJ,

KAKO LAHKO MLADOSTNIK SAM SKRBI ZA DOBRO POČUTJE

Trenutno se nahajamo v času, ki predstavlja izziv za vse, tudi za mladostnike. Šolanje od doma, omejeno gibanje in druženje, negotovost ter hitre spremembe so spremenili naš vsakdan.

Zato je toliko bolj pomembno, da vsak dan skrbimo za dobro počutje in se naučimo tehnik, ki nam lahko pri tem pomagajo. Usmerimo se na to, na kar imamo vpliv in vključujemo prijetne aktivnosti v naš vsakdan.

1 POSKUSI SE OSREDOTOČITI NA STVARI, NA KATERE IMAS LAHKO VPLIV

Razumljivo je, če se zaradi epidemije in njenih posledic počutimo obremenjeno, pod stresom, občutimo stisko, smo slabe volje, razdraženi, se nam nič ne da ...

Ko se nam zgodi nekaj nepričakovanega, neprijetnega, se hitro ulovimo v vrtinec negativnega razmišljanja. Premlevamo dogodke, si predstavljamo vse možne, navadno neprijetne, scenarije in se včasih bolj osredotočamo na to, kar se nam dogaja, kot na to, kako bi se v tistem trenutku lahko počutili bolje.

“

Določenih stvari in poteka dogodkov v trenutni situaciji ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo naš pogled nanjo in se odločimo, kako se bomo odzvali.

“

Včasih nam pomaga že to, da sprejmemo, da so nekatere stvari izven našega nadzora. Tisto, na kar nimamo vpliva, poskušajmo sprejeti. Nekatere stvari pa lahko sami nadzorujemo in v zvezi z njimi nekaj storimo.

Na pojav virusa in to, da nam je okrnil način življenja, nismo imeli vpliva. Kljub omejitvam, s katerimi živimo, lahko razvijemo nove načine za oblikovanje vsakdana, pri čemer se bomo bolje počutili.

Lahko se bolj posvetimo sebi, se poskušamo pomiriti ali izvedemo nam ljubo aktivnost – odpravimo na sprehod, pogovorimo s prijateljem, poigramo s hišnim ljubljencem, pogledamo del najljubše serije ...





2 POSKUSI SPREJETI SVOJE POČUTJE TAKŠNO, KOT JE

Ob nenavadnih in nepredvidljivih dogodkih se pogosto počutimo zbegane, nas je strah in nas skrbi. **V luči trenutnega dogajanja je razumljivo, da smo včasih razočarani, jezni, da čutimo, kot da se nam godi krivica in lahko tudi mislimo, da nas kaznujejo.** Primorani smo zmanjšati osebne stike s prijatelji, ne moremo se sprostiti ob skupinskih športih, koncertih ali drugih dogodkih, tudi velika večina aktivnosti je bila dolgo časa omejena ali prepovedana.

Dovolimo si, da prepoznamo, predvsem pa sprejmemo svoje počutje, četudi to ni vedno prijetno.

Če svoje počutje prepoznamo in ga ne poskušamo potlačiti ali na silo spremeniti, nam to pomaga, da na situacijo pogledamo od zunaj in se z njo lažje spoprimemo. Tako se tudi lažje odločimo, kaj bomo naredili v naslednjem koraku.

Vsak se s slabim počutjem spopada drugače, sčasoma pa odkrivamo tiste načine, ki so najbolj učinkoviti in nam najbolj pomagajo. Nekomu je lahko v oporo branje najljubše knjige, drugemu pomaga, če bo poslušal glasbo.



Včasih se zgodi, da takšni občutki strahu in zbeganosti trajajo dlje časa ali nas pretirano obremenjujejo pri vsakdanjih opravilih. Takrat je pomembno, da poslušamo sebe in svoje telo ter se o tem pogovorimo s starši ali prijatelji.



3

POSKUSI SE ZA TRENUTEK ODMAKNITI IZ STRESNIH SITUACIJ

Včasih nam odleže že, če za trenutek omejimo stike s tistimi dejavniki, ki našo stisko povečujejo.

“

To običajno ni dolgotrajna rešitev, ampak zgolj začasna pomoč, da si opomoremo in se okrepimo ter po potrebi poiščemo bolj konstruktivne načine spoprijemanja.

”

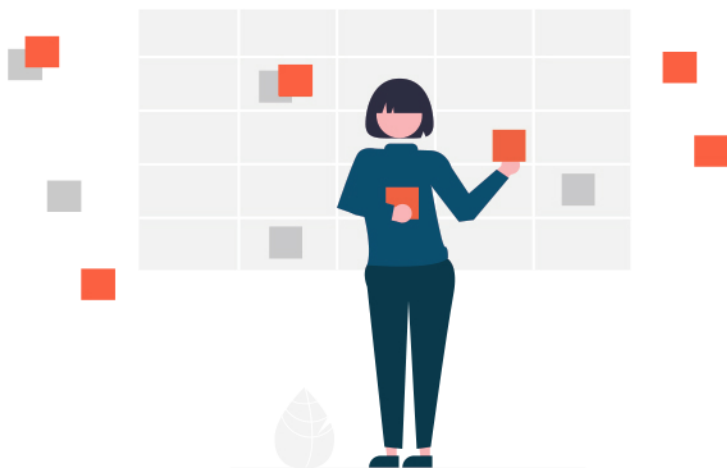
Če nam dnevno spremljanje novic o epidemiji povzroča stisko, omejimo naš stik z informacijami in količino časa, ki jim ga posvečamo. Če nas zadnje čase razburja mlajši bratec, si vzamemo nekaj časa zase in gremo npr. na sprehod, pogledamo del najljubše serije.

Včasih nam pri zmanjšanju stresa pomaga že pogovor s prijatelji ali družino, znižanje naših pričakovanj o tem, kaj vse bi morali narediti ali kako bi se morali počutiti, in to, da prosimo za pomoč.



4

POSKUSI ORGANIZIRATI SVOJ ČAS



Urnik si je najbolje oblikovati za cel dan in se ga poskušati čim bolj držati, nujno delo pa v čim manjši meri predstavljati na jutri. **V pomoč nam bo, če si ustvarimo seznam opravil po točkah in jih ob zaključeni aktivnosti obkljukamo.**

Pri organizaciji časa nam lahko pomaga ABC analiza – v tri stolpce razporedimo (A) eno do dve najbolj nujni in najpomembnejši nalogi, (B) dve do tri pomembne, a ne nujne naloge ter (C) niti nujne niti pomembne naloge. Nalogam v A stolpcu se posvetimo najprej in jim posvetimo največ časa.

Ključno je, da med dejavnosti vključimo tudi čas, ki ga preživimo stran od zaslonov (računalnika, mobitela ...).

“

Jasno razmejimo čas za šolske obveznosti od ostalih aktivnosti in načrtujemo tudi dejavnosti, ob katerih se lahko sprostimo. Okviren načrt nam bo pomagal pri vpogledu v opravljene aktivnosti, zato na koncu dneva ne bomo imeli morebitnega neprijetnega občutka, da nismo ničesar naredili.

“

5

POSKUSI OSTATI TELESNO AKTIVEN IN SE URAVNOTEŽENO PREHRANJEVATI

Imejmo v mislih, da se lahko razmigamo tudi v naši sobi in že energičen ples ob naši najljubši glasbi je dobra popestritev dneva. Vedno je dobrodošlo, da se večkrat sprehodimo po stopnicah, se v trgovino odpravimo peš, med sedečimi aktivnostmi pa naredimo pogoste aktivne odmore.

V primeru pomanjkanja motivacije, se lahko vpišemo na vodene (spletne) vadbe ali vključimo v skupine, kjer se udeleženci med sabo spodbujajo k večji aktivnosti. Lahko si postavimo zanimive izzive, ki jih delimo s prijatelji.

“

V naš vsakdan poskušajmo vključiti vsaj nekaj telesne aktivnosti. Če je možno, poskušajmo v čim večji meri ohraniti podoben vzorec spanja in prehranjevanja.

”



V okviru »časa stran od zaslonov« lahko organiziramo družinski izlet ali igre na prostem. Možne so tudi nekatere druge športne aktivnosti, ki jih lahko izvajamo sami ali s prijatelji, na primer tek v naravi ali kolesarjenje.



Vsak dan poskušajmo spati dovolj, pri čemer nam pomaga tudi ustaljen ritem vstajanja in odhajanja v posteljo. **Več priporočil za zdravo spanje se nahaja na QR povezavi.**

Stresne situacije pogosto vplivajo tudi na našo prehrano in prebavo. Pogosteje se lahko zgodi, da nimamo apetita, ali pa nasprotno bolj posegamo po določeni vrsti hrane npr. sladkih in mastnih prigrizkih. **Ni potrebno, da z jedilnika odstranimo popolnoma vsa manj priporočena živila, bolj je pomembno, da se poskušamo prehranjevati čimbolj uravnoteženo, raznoliko in redno.** Pomemben je tudi zadosten vnos tekočine (vode), pri čemer so nam lahko v pomoč dnevni opomniki ali že steklenica z vodo na vidnem mestu, npr. naši pisalni mizi.

6 VZEMI SI NEKAJ ČASA ZASE

Dobro je, da si nekaj časa vzamemo tudi zase. Skrb zase vključuje tudi učenje novih spretnosti, pridobivanje novih znanj in informacij. Morda je sedaj pravi čas, da poprimemo za inštrument, ki nas je vedno mikal, ustvarjamo, uresničimo ideje, ki so ležale samo v naši glavi, ter se povežemo na mnoge dostopne spletne tečaje.

“ Nekaj časa lahko namenimo spoznavanju sebe, svojih interesov ter želja. “

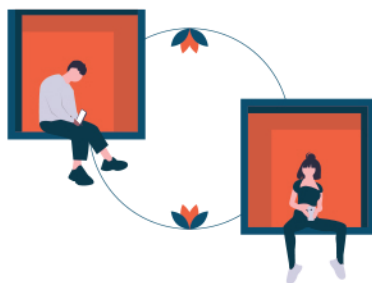
Lahko začnemo čisto preprosto s sestavljanjem seznama knjig, ki bi jih želeli prebrati, ali filmov, ki bi si jih ogledali. Lahko si zadamo tudi tedenske ali mesečne cilje, ki pa morajo biti konkretni. Razdelimo jih na posamezne manjše korake in tako spremljamo naš napredek.



7 OSTANI POVEZAN

Zaradi spreminjajoče se epidemiološke slike, se pravila o druženju pogosteje spreminjajo. V primerih, ko se s prijatelji in drugimi nam pomembnimi osebami ne moremo srečati v živo, smo lahko v stiku na daljavo. Ob potrebi po bolj neposrednem stiku, lahko uporabimo videoklic.

Če je možno, se lahko s prijatelji dogovorimo za skupen sprehod v naravi, kjer je možno ohranjati razdaljo in se hkrati vsaj za nekaj časa umakniti od tehnoloških naprav. **To je tudi priložnost, da več časa namenimo aktivnostim s svojimi najbližjimi.**



8 BODI PRIJAZEN DO SEBE IN DO DRUGIH

V trenutni situaciji je težko mnogim posameznikom. **Če je v naši moči, ponudimo pomoč drugim, posebno na področjih, kjer se čutimo bolj kompetentne ali zmožne.**

Namesto starejše sosedice lahko opravimo nakup v trgovini, sošolcu lahko pomagamo pri razlagi snovi, ki jo obvladamo, mamo lahko naučimo nove računalniške spretnosti, sestri lahko pomagamo pri pospravljanju sobe ...

“*Storimo za druge, kar je v naših zmožnostih, saj že majhna pomoč lahko pomeni veliko. Ne pozabimo pa tudi na možnost, da sami zaprosimo za pomoč, ko jo potrebujemo.*”



9 PREIZKUSTI KATERO OD TEHNIK SPROŠČANJA

Kadar smo pod stresom, naše misli begajo na vse strani. Da ostanemo bolj osredotočeni na »tukaj in zdaj«, nam **lahko pomaga že nekaj minut sproščanja** (npr. sproščeno dihanje, postopno sproščanje mišic). Tako se bomo lažje pomirili ter ostali v stiku s svojim telesom in s samim seboj.



Navodila in zvočni posnetki za dihalne tehnike, vizualizacijo in postopno sproščanje se nahajajo na QR povezavi.

Na voljo imamo tudi nekaj tehnik osredotočanja, ki nam pomagajo, da za trenutek izstopimo iz naših misli in pozornost preusmerimo na zunanje dogajanje.



VAJA OPAZOVANJA PREDMETA

Cilj vaje je za nekaj minut čim bolj natančno opazovati določen predmet, ki smo ga sami izbrali. Lahko ga vzamemo v roke, si ga podrobno pogledamo, povonjamo, poslušamo, ali oddaja kakšne zvoke, mogoče tudi okusimo. Vse to delamo z radovednostjo, kot da smo se z njim prvič srečali. Vaja nam bo omogočila, da smo za nekaj trenutkov polno prisotni v sedanosti, kjer raziskujemo predmet. Če se nam pri tem porajajo različne druge misli ali asociacije na kakšno osebo, dogodek, to zgolj opazimo ter pozornost nežno preusmerimo nazaj na odkrivanje predmeta. To nam tudi dovoljuje, da odkrivamo še neznane vidike vsakdanjega sveta.



VAJA 54321

Najprej naredimo nekaj sproščenih vdihov in izdihov. Nato se razgledamo po svoji okolici in se osredotočimo na pet predmetov, ki jih lahko vidimo. Ne razmišljamo, kaj se z njimi dogaja, samo prepoznamo, da so tam, in jih v mislih poimenujemo. Nato otipamo štiri površine in smo pozorni na občutke, ki se ob tem porajajo. V naslednjem koraku lahko zapremo oči in poskušamo prepoznati tri zvoke, ki nas obdajajo, ter jih pozorno poslušamo. Nato je na vrsti voh, pri čemer poskušamo zaznati dve vonjavi, ki sta lahko prijetni ali neprijetni. Za konec pa smo pozorni še na okus v naših ustih. Priporočljivo je, da si za vsak korak vzamemo vsaj nekaj trenutkov.

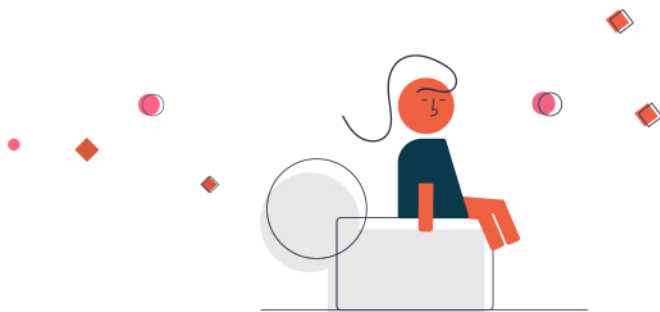
10 POSKUSI POISKATI NEKAJ STVARI, ZA KATERE SI HVALEŽEN

Poskušajmo si vzeti nekaj časa za razmislek o stvareh, za katere smo hvaležni. Hvaležni smo lahko za dejanja drugih, na primer hvaležni smo sestri, ki je namesto nas počistila kopalnico, očetu, ki nam je skuhal večerjo ...

Cenimo lahko tudi lastne sposobnosti, na primer hvaležni smo lahko za našo vztrajnost, zaradi katere smo se tisti dan naučili nekaj novih fraz v tujem jeziku, hvaležni smo lahko za našo kondicijo, ker smo hitro in brez težav prilezli na bližnji hrib ...

“ *V misli raje priključimo prijetne dejavnosti, ki smo jih lahko izvedli, namesto da se osredotočamo na aktivnosti, ki bi jih želeli izvesti, pa jih nismo mogli.* ”

V pomoč pri izražanju hvaležnosti so nam lahko seznanji, ki jih napišemo ob koncu dneva ali tedna ter dnevnik hvaležnosti. Najbolj preprosta vaja je **hvaležna misel za konec dneva**, pri čemer zvečer v misli priključimo eno stvar tistega dne, za katero smo hvaležni. Po želji lahko misli tudi zapišemo in jih shranimo, da nam bodo dosegljive v tistih dneh, ko nam bo izražanje hvaležnosti težje. Dobro je tudi, da osebam, ki so nam blizu, izkažemo hvaležnost, četudi z majhnimi pozornostmi in dejanji. **Že prijazna beseda in nasmeh lahko nekemu polepšata dan.**



AVTORICE:

Maja Klančič,
Helena Jeriček Klanšček,
Saška Roškar,
Alenka Tančič Grum

Ljubljana, 2021



Miira

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE