PRIROČNIK ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Veščine za vsakdan in viri opore v stiski

#to sem jaz

prijatelj med odraščanjem

PRIROČNIK ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Veščine za vsakdan in viri opore v stiski

Priročnik za mladostnice in mladostnike

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Veščine za vsakdan in viri opore v stiski

Avtorici besedila v priročniku: mag. Tadeja Batagelj in Ksenija Lekić

Uredniki priročnika, zvočnega gradiva za samopomoč in spletnih rubrik:
Ksenija Lekić, Nuša Konec Juričič, Domen Kralj, Klara Pinter in Petra Tratnjek

Avtorji besedil in zvočnega gradiva za samopomoč: Miran Babič, mag. Tadeja Batagelj, Heliodor Cvetko, Martina Kukovec, dr. Mitja Muršič, mag. Alenka Seršen Fras.
Vir zvočnih posnetkov *Zamenjaj kanal* in *Osvobodi se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku:* Burdick, D. E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled

Voditeljici vaj in bralki zvočnega gradiva za samopomoč:
mag. Alenka Tančič Grum, Maruša Naglič

Dopolnilne informativne rubrike na spletišču www.tosemjaz.net:

- Avtorica rubrike *Anksioznost:* mag. Tadeja Batagelj
- Avtorici rubrike *Žalost in depresija:* mag. Alenka Seršen Fras, Martina Kukovec
- Avtorji rubrike *Za krmilom svoje jeze:* dr. Mitja Muršič, Miran Babič, Heliodor Cvetko
- Avtorji rubrike *Učenje:* Tanja Klavž, mag. Katja Rojs, Aljaž Tulimirović
- Avtorica rubrike *10 korakov do boljše samopodobe:* Alenka Tacol

Citati na uvodnih straneh 13 in 37 po izboru mladega bralca: Val Stankovič Pangerc

Strokovni pregled: dr. Peter Janjušević

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Izdajatelj in založnik: Nacionalni inštitut za javno zdravje v okviru projekta *Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalcev.* Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada v okviru odziva Unije na pandemijo COVID-19.

Priročnik in spletne informativne rubrike o jezi, anksioznosti, žalosti in depresiji ter učenju so nastale v sodelovanju s strokovnjaki Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Priročnik je brezplačen.

Oblikovanje: Innovatif
Tisk: DZS, založništvo in trgovina, d.d.
Naklada: 4.000

Ljubljana, 2021

Publikacija je izšla ob 20-letnici programa za duševno zdravje mladih *To sem jaz* in spletne svetovalnice www.tosemjaz.net.

Kazalo vsebine

Uporaba priročnika 8
Navodilo za skeniranje QR kod 9
Na pot 10

PRVI DEL
Razumevanje misli, doživljanja čustev in vedenja

1. Stiske mladostnikov 14
2. Izzivi in spremembe odraščanja 16
3. Kdaj je skrbi, anksioznosti preveč 17
4. Ko zaskrbljujoče misli vztrajajo 19
5. Povezanost misli, čustev in vedenja 20
6. Miselne pasti 26
7. Misel – le dogodek v tvojem umu 30
8. Tvoj pogled na težavo, situacijo, okoliščine 31
9. Čustva in doživljanje v stiski 33

DRUGI DEL
Kaj v stiski pomaga

1. Prijazen odnos do sebe 38
2. Pogovor lahko prinese nove ideje in pomaga do boljših odločitev 39
3. Preprosti načini za izboljšanje trenutnega razpoloženja 40
4. Naredi ravno obratno! 41
5. Gibanje 44
6. Urejeno spanje 45
7. Čuječnost 46
8. Psihična odpornost: samopodoba, socialne in čustvene veščine 48
9. Viri pomoči – ko ne zmorem sam ali ko ne zmore moj prijatelj 50

Mladostniki o uporabi priročnika 52
Mnenje strokovnjaka o priročniku 55
Literatura in viri 57

Kazalo zvočnega gradiva in vodenih vaj za samopomoč

Želim razumeti, kaj se mi dogaja

Miselne pasti QR koda na str. 27
K.E.R. – model krožne emocionalne reakcije QR koda na str. 34
Za krmilom svoje jeze QR koda na str. 41
Kako kuhamo jezo QR koda na str. 41

Želim spremeniti misli ali vedenje

Izzovi svoje anksiozne misli QR koda na str. 18
Zemljevid jeze QR koda na str. 35
Kako pomagati depresivnemu prijatelju QR koda na str. 39
Vedenjska aktivacija QR koda na str. 42

Želim se sprostiti

Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1 QR koda na str. 18
Zamenjaj kanal[1] QR koda na str. 31
Pomigaj s prsti QR koda na str. 40
Trebušno dihanje QR koda na str. 40
Usmerjanje pozornosti na dihanje QR koda na str. 46
Osvobodi se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku[1] QR koda na str. 47

Dopolnilno branje: informativne spletne rubrike

Vsebina priročnika je nadgrajena v obširnejših informativnih rubrikah na spletišču www.tosemjaz.net, zato bralcu za lažje razumevanje celotne vsebine priporočamo dodatno branje:

Rubrika *10 korakov do boljše samopodobe* QR koda na str. 49
Rubrika *Anksioznost* QR koda na str. 17
Rubrika *Žalost in depresija* QR koda na str. 42
Rubrika *Za krmilom svoje jeze* QR koda na str. 35
Rubrika *Učenje* QR koda na str. 43

[1] Vir zvočnih posnetkov *Zamenjaj kanal* in *Osvobodi se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku:* Burdick, D. E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Uporaba priročnika

Priročnik je razdeljen na dva dela. V prvem delu se osredotočimo na razlago krožne povezanosti misli, doživljanja čustev in vedenja. Razgrinjamo miselne pasti, v katere se ljudje pogosto ujamemo. Pri tem izpostavimo, kako vplivajo naše lastne razlage dogodkov in okoliščin na naše doživljanje, telesne odzive, sprejemanje odločitev in izbiro vedenja. V drugem delu opišemo, kaj lahko v stiski pomaga in predstavimo različne vrste opore.

Priročnik pa daje še bistveno več, kot je v njem zapisano. Bralec[2] lahko s pomočjo pametnega telefona skenira QR kode, ki so nameščene v publikaciji, in dostopa do dodatnih vsebin, ki se nahajajo na spletišču za mlade www.tosemjaz.net. Posamezna poglavja so tako obogatena z zvočnimi posnetki za samopomoč v čustveni stiski. Bralec torej postane poslušalec in aktivni udeleženec v vodenih vajah vizualizacije in sproščanja. Izkusi lahko uporabne tehnike, s katerimi lahko prekine tok negativnih misli in zmanjša intenzivnost morebitnih neprijetnih čustev. Gradivo uporabi glede na svoje potrebe in v stiku s svojim doživljanjem.

[2] Izrazi v priročniku, zapisani v moški slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za moški in ženski spol. S priročnikom naslavljamo mladostnice in mladostnike.

Navodilo za skeniranje QR kod

Bralec potrebuje za dostop do zvočnega gradiva čitalec QR kode, katerega namesti na pametni telefon. Namestitev aplikacije je brezplačna, preprosta in bo bralcu vzela le nekaj minut.

Nasvet: Če slučajno ne gre, vprašaj prijatelja - prosi za pomoč. Tako pri mali QR kodi, kot tudi sicer v življenju ❤

Odpri in prisluhni
To sem jaz

Ta simbol te v priročniku vodi do zvočnega gradiva in vodenih vaj za samopomoč.

Odpri in preberi
To sem jaz

Ta simbol te vodi do dopolnilnega branja. Širi svoje obzorje.

Na pot

Stiske so del življenja in tudi odraščanja; lahko so majhne, velike, včasih se zdijo neznosne in neobvladljive.

Kako pa si ti?

- Si v redu? Se počutiš dobro?
- Si zaskrbljen?
- Si živčen in nemiren?
- Imaš občutek, da si preplavljen s skrbmi in težkimi mislimi?
- Se težko sprostiš in odklopiš?
- Doživljaš neprijetne telesne občutke, kot so napete mišice, omotica, pomanjkanje sape?

Ali pri sebi pogosto opažaš kaj od naštetega? Te teži kaj drugega?

Prepričan si lahko, da tako, kot se vsako neurje poleže, se sčasoma poležejo tudi stiske. Velike skrbi in tudi najbolj zapletene situacije se lahko razrešijo in težka čustva ne trajajo v nedogled.

V tem priročniku ti bomo pomagali prepoznati znake morebitne stiske in tvoje reakcije v stiski. Lažje boš razumel, kaj vse vpliva na tvoje doživljanje, počutje in vedenje. Osvetlili bomo načine, kako se s stisko lahko soočiš - dosežeš večjo umirjenost in lažje ukrepaš.

Težave v našem življenju so vir različnih stisk. A vsako uspešno soočenje s težko situacijo je priložnost za osebnostno rast, bolj pozitivno samopodobo in krepitev psihične odpornosti. Kot pravi pisatelj Coelho: *'Straight roads do not make skillful drivers.'* / *'Na ravnih cestah ne postanemo spretni vozniki.'*

Zato, draga mladostnica, dragi mladostnik – pogumno skozi zavoje in odcepe, slepe ulice in navidezno enosmerne ceste. V vsakem trenutku se lahko ustaviš in ozreš okoli sebe. Če je treba, lahko zamenjaš smer. Če si v stiski in ne veš, kaj bi, ali doživljaš osamljenost, poišči oporo.

V priročniku pa se ne usmerjamo le v strategije za reševanje težav. Kako razmišljamo in kaj naredimo, vpliva na to, kako se počutimo. Zato je lahko razumevanje in ozaveščanje logike človekovega razmišljanja, doživljanja in vedenja uporaben in zelo univerzalen kompas za tvoj vsakdan.

Vso srečo.
Avtorji in uredniki
Celje in Maribor, september 2021

PRVI DEL

Razumevanje misli, doživljanja čustev in vedenja

15

... Stopi v čevlje opazovalca.

... Rada bi postala trden človek, da me ne bi vse tako potrlo.

14

19

... a ker se s situacijo nismo soočili, se zaskrbljenost kmalu vrne v isti ali še večji meri.
... samo z razglabljanjem o dogodkih in situacijah problema ne razrešujemo.

... Kako razmišljamo in kaj delamo, vpliva na to, kako se počutimo.

20

25

... z lastnimi negativnimi interpretacijami, razlagami in domnevami dodatno obtežimo in podaljšujemo njeno trajanje.

26

... misli niso nujno realistične, točne ali koristne.

... določene misli so zgolj avtomatske.
... Svet okoli nas, dogodki, ljudje in odnosi z njimi niso vedno takšni, kot nam o njih sporočajo naše misli.

30

... Tiste misli in razlage, ki so za nas nekoristne ali netočne, nadomestimo z bolj koristnimi in realističnimi.

31

33

... Nobeno čustvo ni napačno.
... V navalu intenzivnih čustev ta reakcija ni vedno koristna, učinkovita ...
... vzamemo čas za prepoznavanje in poimenovanje čustva.

... Toda čisto vsa čustva pridejo in odidejo. Niso usodna.
... Če čustev ne sprejmemo, se le še okrepijo.

34

35

... čustva niso nevarna in da so pravzaprav le naša reakcija na to, kako si razlagamo določeno situacijo, dogodek ali spomin.

Stiske mladostnikov

Če preživljaš težje čase, se to zanesljivo ne dogaja samo tebi. Stiske mladostnikov so pogoste in raznolike. Prisotne so lahko, četudi je v življenju mladostnika na prvi pogled vse dokaj mirno in urejeno in ga krizni dogodki niso doleteli. V spletni svetovalnici www.tosemjaz.net smo z mladimi že 20 let … in vidimo, da različne generacije mladostnikov spremljajo podobne stiske odraščanja. Na tem mestu pa le pogled v izbor anonimnih primerov vprašanj izmed več kot 45.000 situacij, dilem in skrbi, o katerih so nam sporočali:

»Mene je fant pustil in ne vem, kako naj ga prebolim. Skupaj sva bila 10 mesecev.«

»Zanima me, kako si lahko olajšam to čustveno zmedo? Ker se v tem času počutim zelo depresivno, vse me užali in zato se jočem ves čas, o sebi začnem misliti nizkotno in slabo … Tudi moja samozavest ni najboljša … Kaj naj naredim, da mi bo bolje?«

»Večino časa sem živčen in se počutim slabo. V socialnih situacijah dobesedno zamrznem, postane mi neprijetno in me postane strah. V grlu dobim cmok, v pljučih me začne močno stiskati, postanem zelo živčen, roke pa postanejo čisto vijolične, mrzle ali pa potne. Zelo me skrbi, kaj si drugi mislijo o meni, npr. kako sem oblečen, kako izgledam, kako se vedem … Ves čas imam občutek, da me ocenjujejo.«

»Kadarkoli se z nekom skregam, se zelo težko obvladujem. Razjezi me vsaka beseda, nočem poslušati, čeprav vem, da ima prav, ampak jaz vseeno trmarim po svoje, ne da se pogovarjat z mano in ko je težko, vstanem in odidem od pogovora.«

»Ležim v postelji in počutim se slabo. Večinoma nimam volje za nič. Sama sebi sem v napoto in pomislim, da bi bilo boljše, da ne bi obstajala. Z nobenim se ne razumem, nimam ob sebi nikogar. No, imam, ampak se ob njih počutim samo. Rada bi bila vesela, zadovoljna, z življenjsko energijo. Rada bi postala trden človek, da me ne bi vse tako potrlo.«

»Ne počutim se udobno v svojem telesu. Ni mi všeč moj izgled, postava, velikost, teža … Tudi kar se tiče fantov. Vsi se lepijo na moje sošolke, meni pa se zdi, da sem preveč grda, debela ali kaj podobnega, da bi bila komu všeč. Ne vem, kaj naj storim, da se bom počutila bolje in da bom drugim všeč.«

Razišči pri sebi:

- Ali veš, kaj je *pogled z razdalje?*
  Ustavi se in poskusi pogledati na situacijo, ki te bremeni, malo bolj od daleč. Stopi v čevlje opazovalca. Predstavljaj si, da na televizijskem ekranu gledaš film, katerega glavni junak si prav ti.
  Poskusi se videti … zagledati … začutiti … razumeti.
- Je kaj takega, kar bi rad spremenil?
- In če si v stiski, kaj bo tvoj naslednji korak, da bi ti bilo lažje?

Veselje množim, žalost delim.

V spletni svetovalnici za mlade www.tosemjaz.net se lahko anonimno posvetuješ s strokovnjakom. Spregovoriš lahko o čemerkoli, kar ti leži na duši. Na tvoja vprašanja lahko odgovorijo psihologi, zdravniki različnih specializacij (družinski zdravnik, pediater, šolski zdravnik, ginekolog …) in drugi strokovnjaki.

Morda na lastni koži občutiš, da se na poti v odraslost izmenjujejo vzponi in padci, tu in tam buške in potolčena kolena. Morda že danes prihajaš do spoznanja, da pod pritiskom različnih čustev in sredi morebitne stiske ni modro sprejemati večjih odločitev – lahko so prenagljene. Kot tudi v viharju ni mogoče v nobeno smer mirno odpluti.

2

Izzivi in spremembe odraščanja

Ali veš, da je z biološkega vidika mladostništvo najboljše obdobje v življenju posameznika? To pomeni, da si tako rekoč v svoji najboljši različici.

Večina tvojih telesnih in duševnih zmogljivosti, kot so na primer hitrost, moč in spomin, je dosegla vrh. Hkrati pa je to obdobje hitrega telesnega razvoja in globokih čustvenih, odnosnih in vedenjskih sprememb. Še vedno čutiš potrebo po varnosti in ljubezni staršev, hkrati pa se vedno bolj izraža tvoja potreba po svobodi in neodvisnosti, izražanju sebe in po lastnih dosežkih.

V šoli je učna snov vse zahtevnejša, ocenjevanja znanja je veliko in ocene pomembno vplivajo na nadaljnje izobraževanje.

Vključuješ se v nove vrstniške skupine in ne veš, kako boš sprejet.

Pojavljajo se prve ljubezenske zveze in prvi razhodi, ki lahko zelo bolijo.

Zaradi hormonov se tvoje počutje spreminja skoraj iz ure v uro.

Skrbijo te telesne spremembe, saj imaš lahko zjutraj, ko se zbudiš, občutek, da si zelo drugačen kot prejšnji dan …

Včasih se ti zdi, da ne boš zmogel in da se vse to dogaja samo tebi.

Vse te spremembe in izzivi prispevajo k temu, da je mladostništvo tudi zelo zahtevno obdobje v tvojem življenju.

Kdaj je skrbi, anksioznosti preveč

S stresom se vsakdo od nas spoprijema na svoj način. Pri nekaterih lahko stres vodi v žalost, jezo ali povečano in dolgotrajno tesnobo in zaskrbljenost (anksioznost). Vse to so sicer **normalni pojavi,** ki se lahko pojavijo pri vsakem človeku in v kateremkoli obdobju življenja.

Anksioznost ima v življenju ljudi že od pradavnine pomembno vlogo. Pripravi nas, da se z nevarnostjo soočimo ali da iz situacije pobegnemo. To reakcijo imenujemo *boj ali beg.* V tistih situacijah, ki jih zaznavamo še kot posebej ogrožajoče, pa lahko preprosto *zamrznemo.* Anksioznost nas torej varuje, ko smo soočeni z resnično nevarnostjo in je zato za nas v pravi meri koristna; lahko pa postane problematična in neželena, ko:

- se sproži, kadar ni resnične ali neposredne (takojšnje) nevarnosti;
- se dogaja pogosto;
- je zelo intenzivna;
- ti povzroča močno neugodje;
- ti preprečuje, da bi počel pomembne stvari (šel v šolo, se družil s prijatelji, šel na zmenek, nastopal z instrumentom, se prijavil za počitniško delo in podobno).

Če je anksioznosti preveč ali je ta preveč intenzivna, tedaj morda odreagiraš z izogibanjem: raje se izogneš situacijam, ljudem ali okoliščinam, na katere reagiraš s tesnobo (na primer odkloniš vabilo na druženje ali prosiš starša, da ti napiše opravičilo za šolo). Izogibanje je dolgoročno neučinkovita in nekoristna strategija (več o tem na str. 19).

Razišči pri sebi:

- Kakšen je tvoj način odzivanja in delovanja v situacijah, v katerih doživljaš tesnobo?

Odpri in preberi
Anksioznost

3

Razišči pri sebi:

- Morda pri sebi opažaš znake anksioznosti?
- Prepoznaš jih, če ne moreš spati, če te boli trebuh, če ti srce nenadoma močno razbija. Občutiš v telesu napetost in nemir?
- Se vedno hitreje razjeziš?
- Si pogosto utrujen in žalosten?
- Imaš težave s koncentracijo?

Če opažaš katerega od teh znakov, ti anksioznost in jeza ne koristita več, temveč te ovirata v tvojem vsakdanjem življenju – pri aktivnostih, ki bi jih rad počel ali bi jih moral početi.

Če dlje časa občutiš močno anksioznost, lahko to negativno vpliva nate. Neprijetne znake in posledice anksioznosti lahko zmanjšaš tudi s pomočjo trebušnega dihanja. Preizkusi dihalno vajo in se jo nauči, QR kodo najdeš na str. 40.

Kadar smo ujeti v začarani krog misli, čustev in svojih reakcij in nas prevzameta strah in tesnoba, pozornosti pogosto ne moremo preusmeriti stran od strašnih misli, ki nas preplavijo. Če želimo krog prekiniti, poskusimo pozornost preusmeriti na sedanji trenutek. To lahko naredimo s pomočjo naslednje vaje, v kateri so nam v pomoč naša čutila in številke.

Odpri in prisluhni
Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1

In kadar v običajni, vsakodnevni situaciji začutimo zaskrbljenost, je čas za analizo naših misli.

Odpri in prisluhni
Izzovi svoje anksiozne misli

Ko zaskrbljujoče misli vztrajajo

Včasih se zgodi, da se zavemo, da je naša zaskrbljenost nepotrebna ali pretirana, a kljub temu ne moremo nehati skrbeti.

Razlog za to je lahko v **izogibanju situacijam, ki nam povzročajo skrbi.** Ker se situaciji izognemo, se kratkoročno izognemo tudi tesnobi in se trenutno počutimo bolje; a ker se s situacijo nismo soočili, se zaskrbljenost kmalu vrne v isti ali še večji meri.

Drugi razlog za vztrajanje skrbi so lahko naša **prepričanja v zvezi s skrbmi.** Lahko se nam zdi, da nam 'skrbenje' koristi. In če smo prepričani, da nam skrbi koristijo, kako bi jih sploh lahko odložili?

Lahko pa nas tudi **skrbi glede skrbi samih.** Takrat se zaskrbljujoče misli vedno znova vsiljujejo in ponavljajo in se jih ne moremo otresti. Skrbi torej premlevamo (ruminiramo).

Premlevanje skrbi nam zbuja lažni občutek, da problem rešujemo že tudi s tem, ko o njem vedno znova razmišljamo. A že ena negativna misel lahko vodi v drugo in snovi v našem umu nikakor ne zmanjka. Zato samo z razglabljanjem o dogodkih in situacijah problema ne razrešujemo. Ujeti v ponavljajoče se misli in predstave občutimo napetost, nemir in nemoč. Ko premlevamo ene in iste teme, smo nenehno osredotočeni le na problem in ne na rešitev, zaradi česar ostajamo zaskrbljeni in se nikamor ne premaknemo. Ne da bi prišli do kakšnega novega zaključka ali spoznanja, ostajamo zaskrbljeni. Čeprav takega načina razmišljanja ni enostavno prekiniti, obstaja tehnika, s katero si lahko pomagamo, in to je analiza misli ali detektivsko razmišljanje (glej shemo na str. 29).

Razišči pri sebi:

V katerih situacijah, okoliščinah, odnosih … doživljaš zaskrbljenost?
Imaš občutek, da te skrbi ovirajo pri vsakdanjem življenju?
Skušaj ugotoviti razliko:

- Katere tvoje skrbi so realne?
- Katere so hipotetične in so nastale zaradi pretiranega razmišljanja o možnih negativnih razpletih?

PRVI DEL

5

Povezanost misli, čustev in vedenja[3]

Ko se nam zgodi kaj neprijetnega ali novega, se lahko hitro ujamemo v **past negativnega razmišljanja.**

Predstavljaj si naslednjo situacijo:

Na poti v šolo srečaš sošolko. Pozdraviš jo, ona pa ti ne odgovori. Nastalo situacijo si lahko razlagaš na različne načine.

Kako razmišljamo in kaj delamo, vpliva na to, kako se počutimo.

[3] V priročniku izhajamo iz vedenjsko-kognitivnega modela.

Primer 1:

Če boš pomislil, da te sošolka namerno ignorira, boš verjetno jezen nanjo. In če boš jezen, boš reagiral neprijazno, zaradi česar se te bo sošolka v prihodnje verjetno izogibala.

Misel:
"Nalašč se me izogiba."

Vedenje:
v šoli ji očitam, da me ni pozdravila.

Čustvo:
jeza.

Telesni znaki:
napete mišice, hitro bitje srca.

Primer 2:

Če boš pomislil, da te itak nihče ne mara in tudi sošolka ne, boš morda zaradi tega občutil intenzivno žalost. Če boš imel občutek, da te ne mara, se ji ne boš upal približati, ona si bo našla drugo družbo, ti pa boš še naprej osamljen.

Misel:
"Nihče me ne mara."

Vedenje:
grem domov in se zaprem v sobo.

Čustvo:
žalost, depresivnost.

Telesni znaki:
utrujenost, pomanjkanje energije.

Primer 3:

Upaš, da te sošolka sploh ne bo opazila, saj ne veš, kako bi začel pogovor. Občutiš tesnobo in se bojiš, da bi mislila, kako neumen in dolgočasen si.

Misel:
"Upam, da me ne bo videla, ker bom izpadel dolgočasen."

Vedenje:
delam se, da imam telefonski klic in zavijem na drugo stran ceste.

Čustvo:
anksioznost.

Telesni znaki:
hitro bitje srca, napete mišice, rdečica.

Na podlagi opisanih primerov ti postane hitro jasno, kako poteka **začarani krog misli, čustev, telesnih zaznav in vedenja** ... in kako krog postane sklenjen.

Ko prepoznamo posamezne dele v začaranem krogu, jih lahko tudi spremenimo – in tako posredno vplivamo na naše počutje. Na opisano situacijo (srečanje s sošolko) lahko pogledamo tudi drugače.

Primer 4:

Če boš dopustil možnost, da te sošolka preprosto ni videla oz. slišala, jo boš dohitel, ponovno pozdravil in morda bosta preostanek poti do šole nadaljevala skupaj ... in imel se boš lepo.

Misel:
"Najbrž me ne sliši."

Vedenje:
dohitim sošolko, jo ponovno pozdravim in povabim, da pot do šole nadaljujeva skupaj.

Čustvo:
nič posebnega.

Telesni znaki:
rahla zadihanost, malo hitrejše bitje srca.

Vplivamo lahko na svoja stališča, razlage, sklepe, zaključke, odločitve in vedenje – pri tem imamo možnost izbire (pozdravim/pogledam proč; odidem/ostanem; dvomim/zaupam). Nimamo pa možnosti neposrednega vplivanja na čustva (žalost, veselje, jeza, strah ...), saj jih ne moremo po želji vklapljati in izklapljati.

Prav tako nimamo neposrednega vpliva na telesne reakcije (rdečica, hitro bitje srca ...). **Pomen, ki ga pripišemo dogodkom ali mislim, torej vpliva na naša čustva in dogajanje v telesu ter na vedenje, ki ga izberemo.**

Ko doživljamo stisko, jo lahko z lastnimi negativnimi interpretacijami, razlagami in domnevami dodatno obtežimo in podaljšujemo njeno trajanje.

Da bi ti še bolj približali razumevanje koncepta našega razmišljanja, počutja in delovanja, si v nadaljevanju oglejmo še drugi primer, v katerem izhajamo iz **nove situacije**. Tudi ta primer nazorno prikaže povezanost posameznih dejavnikov (misli, čustev, telesnih reakcij in vedenja) pri doživljanju stiske in reagiranju nanjo:

SITUACIJA:
začetek 1. letnika srednje šole ali začetek študija.

Misel:
"Drugi bodo ocenjevali, kako izgledam."
"Videli bodo, da sem živčen."
"Smejali se mi bodo."
"Ne bodo se družili z mano."
"Osamljen bom."

Čustvo:
strah.

Telesni znaki:
cmok v grlu, stiskanje v pljučih, potne roke.

Vedenje:
izogibam se drugim, izogibam se očesnemu stiku, ne začenjam pogovora.

Kaj pa se zgodi, če nerealistične misli zamenjaš z bolj realističnim pogledom? Potem si lahko prepričan, da boš doživljal manj neprijetna čustva, telesne zaznave bodo drugačne, počutil se boš lažjega. V svojih in v očeh drugih boš videti bolj umirjen in sproščen ter odprt za vstopanje v nove situacije in srečanja z ljudmi.

6

Miselne pasti

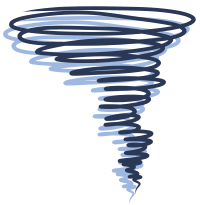
Poglej nase z razdalje, s perspektive opazovalca: ali se ti dogaja, da se vedno znova počutiš slabo v določenih situacijah? Se neprijetne misli, občutja in neželena vedenja vrstijo in ponavljajo? To pomeni, da si se zelo verjetno ujel v katero od številnih miselnih pasti.

Misli, ki sprožijo začarani krog stiske, so lahko besede, slike ali spomini. Pojavijo se avtomatsko, na njihovo pojavljanje ne moremo vplivati, jim pa verjamemo, ne da bi se spraševali o njihovi resničnosti. A misli niso nujno realistične, točne ali koristne. Včasih naši možgani uberejo bližnjice in naredijo zaključke, ki niso čisto točni. Temu pravimo miselne pasti. V nadaljevanju je naštetih nekaj najbolj tipičnih **miselnih pasti** in primerov takšnega razmišljanja.

- **Črno-belo mišljenje**

  Primer: *»Če me zafrkava, me sovraži.«*
  »Če ne dobim 5, sem čista zguba.«

  Prepričanje, da je nekaj ali nekdo lahko le dober ali slab, popoln ali popolna nula, vse vidimo fantastično ali strašno – kot da ni med belo in črno cele lestvice barvnih odtenkov.
  Ko razmišljaš črno-belo, ti je v pomoč naslednje vprašanje: **Ali lahko naštejem še nekaj drugih možnosti, kako se bo situacija razpletla?**



- **Katastrofiziranje**

  Primer: *»Sigurno bom padla sprejemni izpit.*
  Nikoli ne bom ničesar doštudirala.«

  Vodi nas prepričanje, da se bo zgodilo najslabše možno.
  Ko v mislih katastrofiziraš, ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Kaj je najbolj verjetno, da se bo zgodilo?**

- **Napovedovanje prihodnosti**

  Primer: *»Sigurno bom dobila slabo oceno.«*

  O prihodnjih dogodkih sklepamo na podlagi malo dokazov ali brez njih.
  Kadar sklepaš o scenarijih v prihodnosti, ti je v pomoč naslednje vprašanje: **Kaj se je zgodilo v preteklosti v podobni situaciji?**

- **Branje misli**

  Primer: *»Misli si, da sem neumna.«*

  Vedemo se, kot da bi znali brati misli drugih ljudi in ne preverimo, kaj si v resnici mislijo.
  Kadar delaš o drugih svoje zaključke, ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Kakšne dokaze imam, da si drugi res to misli?**

- **Preveliko posploševanje**

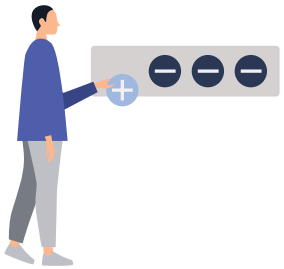
  Primer: *»Vedno me izzivajo! Nikoli mi nihče ne pomaga!«*

  Na podlagi enega dogodka ali nekaj primerov to posplošimo na vse sedanje in prihodnje situacije.
  Pri prepoznavanju prevelikega posploševanja ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Ali opažam v svojem razmišljanju veliko besed, kot so *vedno, nikoli, vsi?***

- **Izključitev pozitivnega**

  Primer: *»Izbrali so me za vodenje prireditve, a to ni nič takega, slučajno so se odločili zame.«*

  Dopovedujemo si, da pozitivne izkušnje, kakovosti ne veljajo.
  Kadar ne daješ dovolj veljave lastnemu trudu in sposobnostim, ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Kaj pa sem naredil, kar je bilo dobro?**



Ljudje nenehno interpretiramo svet okoli sebe in se pri tem pogosto ujamemo v miselne pasti. Predstavljaj si, da si detektiv, ki raziskuje dokaze za svoje misli in prepričanja. Če tudi sam pri sebi prepoznavaš katero od miselnih pasti, lahko izveš več o tem v naslednji razlagi.

Odpri in prisluhni
Miselne pasti

6

Razišči pri sebi:

Ko se začneš počutiti slabo, se vprašaj:

- Kaj mi je ravnokar šinilo skozi misli?
- Je to dejstvo, ali pa sem se ujel v katero od miselnih pasti?

Pri preverjanju realističnosti misli nam lahko pomaga **detektivsko razmišljanje.**

Če občutimo zaskrbljenost v vsakodnevni situaciji ali nas skrbi za prihodnost, je potrebno najprej ugotoviti, če so naše misli realistične. Ta postopek imenujemo tudi realistično (ali detektivsko) razmišljanje. Cilj analize misli je vsakič, ko te skrbi, prepoznati morebitne miselne pasti. Poiščeš lahko dokaze za to, kako verjetno je, da se bo tvoja skrb uresničila, nato pa oblikuješ novo, bolj realistično misel. Analiza misli je veščina, ki jo je potrebno vaditi – tako kot metanje na koš, skakanje z rolko ali igranje kitare.

V vsakodnevnih situacijah se zabavam, učim, družim, ustvarjam ...

Zakaj včasih čutim zaskrbljenost, napetost, strah, nemir, jezo, žalost ...

So moje misli realistične ??

Preveri. Uporabi.
Detektivsko razmišljanje

Poišči dokaze.
V pomoč so ti lahko naslednja vprašanja:

Kateri dogodek ali situacija je povzročila mojo skrb/stisko?

Kakšna misel se mi je pojavila v tej situaciji?

Kaj se je zgodilo v preteklosti, ko me je skrbela podobna stvar?

Kaj se je zgodilo drugim v podobnih situacijah?

Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi? Kaj je najboljše, kar se lahko zgodi? Kaj je najbolj verjetno, da se bo zgodilo?

Kaj bi svetoval prijatelju, če bi imel enake misli?

Izoblikuj bolj realistično misel, ki te bo pomirila.

Nova misel = **drugačno doživljanje in počutje**

7

Misel – le dogodek v tvojem umu

So tvoje misli vedno resnične? V kaj verjameš v zvezi s tem? Imaš kdaj tudi ti težave zaradi vsebine misli, ki niso prijetne, morda so nevljudne, grde, čudne, zoprne?

Morda ti bo v pomoč informacija, da so **določene misli, ki jih naši možgani proizvedejo, zgolj avtomatske. Sprožijo se, ne da bi jih mi izbrali.** Misli se običajno pojavljajo skupaj v določenih vzorcih – v določenih situacijah in z določeno vsebino. **Nekatere so povsem realistične, druge držijo le deloma, tretje pa so lahko tudi povsem nerealistične.** Zato ni treba, da nas zaradi določenih misli skrbi ali da se zaradi njih slabo počutimo ali sramujemo. Pomaga zavedanje o tem, da naši možgani neprestano primerjajo, ocenjujejo, analizirajo. Svet okoli nas, dogodki, ljudje in odnosi z njimi niso vedno takšni, kot nam o njih sporočajo naše misli. Od nas je odvisno, čemu bomo verjeli in v kaj bomo usmerili svojo pozornost.

Ljudem gre vsakodnevno skozi glavo najmanj 4.000 različnih spontanih misli. Čeprav se vseh misli niti ne zavedamo, z njihovo pomočjo nenehno analiziramo, predelujemo, primerjamo informacije ter interpretiramo svet okoli sebe in same sebe. Pravzaprav vsemu, kar se dogaja okoli nas, pripisujemo pomen. To vpliva na naše počutje. Odločamo se, ali je nekaj prijetno ali neprijetno, dobro ali slabo, nevarno ali varno. Dobro je vedeti, da so misli le elektro-kemični impulzi v naših možganih. Misli torej niso vedno dejstva; velikokrat so nerealistične, pretirane, popačene in usmerjene v negativno, za nas so lahko nekoristne in nefunkcionalne. Pomembno je, kako se bomo nanje odzvali.

Tvoj pogled na težavo, situacijo, okoliščine

Stiske in skrbi, ki jih ljudje doživljamo, so zelo raznolike. A če jih pogledamo od daleč, vidimo, da imajo vse stiske in skrbi nekaj skupnega. Druži jih dejstvo, da **ni situacija (dogodek) tisto, kar povzroči naša čustva, temveč način, na katerega vidimo situacijo, in pomen, ki ga dogodku ali situaciji pripisujemo.**

Ko na primer računamo na srečanje s prijateljem, ta izjavi, da nima časa – pomen tej izjavi pripišemo sami. Izjava *»nimam časa«* sama po sebi ni ne dobra ne slaba. Lastna interpretacija je tista, ki nam lahko povzroči težave ali nas pomiri (pomislimo lahko *»na živce mu grem«* ali na primer *»vse ok, bo javil, ko bo lahko«*).

Čeprav ne moremo preprečiti, da bi se nekoristne misli avtomatsko pojavljale, pa jih lahko prepoznamo, sprejmemo ali spremenimo. To pomeni, da jih ozavestimo. Tiste misli in razlage, ki so za nas nekoristne ali netočne, lahko nadomestimo s koristnimi in bolj realističnimi. S tem, ko neprijetne misli najprej sprejmemo, ovrednotimo (spomni se na detektivsko razmišljanje) in potem preoblikujemo, vplivamo na svoje doživljanje čustev in na izbiro vedenja. Čeprav je na prvi pogled videti zapleteno, je vendarle preprosto: **jedro vsega je v spreminjanju pogleda na situacijo, v kateri se znajdemo.**

Če razmišljaš o čem neprijetnem ali si slabe volje, ti je naslednja vodena vaja lahko v pomoč.

Odpri in prisluhni
Zamenjaj kanal

8

Razišči pri sebi:

Pomisli na kakšno svojo izkušnjo (situacijo), v kateri si občutil stisko.

- Tvoje misli. Kaj si razmišljal?
- Čustva. Kaj si občutil?
- Občutki v telesu. Kakšne so bile reakcije?
- Vedenje. Kakšne odločitve si sprejel, kaj si naredil?

Kaj ugotavljaš? Kaj bi lahko bilo zate drugače v tej situaciji, če bi izhajal iz drugačnega pogleda nanjo – kako bi lahko razmišljal drugače?

Kaj se lahko naučiš iz te situacije? Lahko to spoznanje smiselno uporabiš, ko naslednjič občutiš stisko?

Čustva in doživljanje v stiski

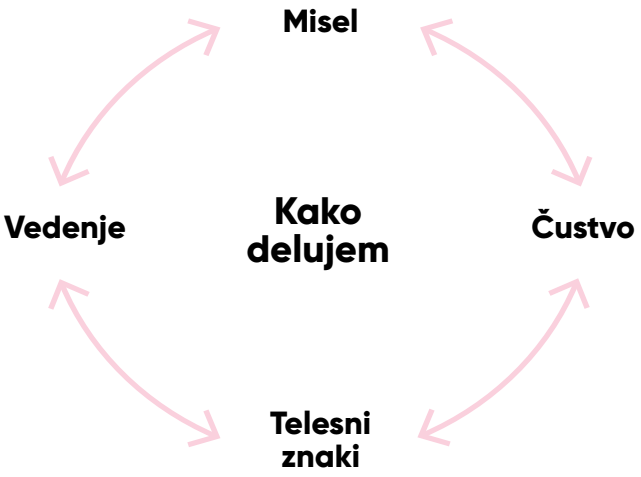
Če zaradi številnih sprememb in zahtev, katerim smo izpostavljeni, doživljamo dolgotrajno stisko, bomo pogosteje močneje čustveno odreagirali tudi na vsakodnevne situacije. Doživimo lahko zelo močno neugodje in zelo intenzivna čustva. Zato slabše uravnavamo svoje vedenje, reagiramo impulzivno. S tem lahko težavo, v kateri smo se znašli, še povečamo.

Nobeno čustvo ni napačno. Pravilna ali napačna je lahko sodba, interpretacija, zaradi katere se je določeno čustvo pojavilo.

Čustva nas silijo (spodbujajo), da nekaj storimo. V navalu intenzivnih čustev ta reakcija ni vedno koristna, učinkovita in družbeno primerna. Če smo jezni, bi udarili. Če nas je strah, bi zbežali. Če nas je sram, bi se skrili. Če smo veseli, bi plesali. Čustva pa so tudi neposredno povezana z našim telesom – kažejo se skozi spremenjeno dihanje in srčni utrip, rdečico ali bledico kože, telesno držo, napetost mišic, prebavne težave, glavobol in podobno.

Prvi korak k zmanjševanju intenzivnosti čustvene reakcije je, da si vzamemo čas za **prepoznavanje in poimenovanje čustva.**

Misli, čustva, naše telesne reakcije in vedenje so med sabo povezani v krog. Že sprememba enega elementa v tem krogu lahko povzroči spremembo počutja.



9

Razišči pri sebi:

Ko boš pri sebi opazil močna čustva, zabeleži, kaj se dogaja v tvojem telesu. Poskusi poimenovati čustvo, ki ga čutiš.

Ko prepoznamo telesne znake čustev in čustvo poimenujemo z besedami, lahko začnemo čustvo izražati na ustreznejše načine, npr.:

- pogovorimo se o svojih čustvih z drugo osebo,
- čustva zapišemo ali
- skozi telesne in vedenjske odzive (z jokom, preusmeritvijo v fizično delo ali športno dejavnost).

S tem se bo moč čustvenega naboja zmanjšala.
Več o nastanku in poteku čustvenega odzivanja (primer o jezi) lahko izveš v zvočnem posnetku o modelu K.E.R.[4]

Odpri in prisluhni
K.E.R. – model krožne emocionalne reakcije

Čustva so kot valovi. Nekatera so večja, druga manjša, nekatera bolj razburkana, druga manj. Toda čisto vsa pridejo in odidejo. Niso usodna. Izogniti se jim ne moremo, saj pridejo sama. Naučiti se moramo, da jih prepoznamo, poimenujemo in sprejmemo. Če čustev ne sprejmemo, se le še okrepijo. Čustva – prijetna in neprijetna – so za naše življenje nujna, saj nam sporočajo, kaj je za nas pomembno.

[4] Model krožne emocionalne reakcije K.E.R., prirejeno po Z. Milivojević, 2008. Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji. Psihopolis, Novi Sad.

Običajno je, da se v mladosti srečuješ z **jezo.** Uravnavaš jo na različne načine. Koristno je, da že danes veš, da je vzorce doživljanja in izražanja jeze mogoče spremeniti.

V nadaljevanju lahko v vaji vodene vizualizacije izkusiš tri različne plovbe. Katera bi bila tvoja?

Odpri in prisluhni
Zemljevid jeze

Razišči pri sebi:

- Kako je pri tebi – kako shajaš z jezo, kako jo izražaš?
- Kako s svojimi čustvenimi odzivi vplivaš na druge? Kaj menijo drugi o tvojem načinu, kako se jeziš?

Odpri in preberi
Za krmilom svoje jeze

Stiska se pri različnih ljudeh izrazi na različne načine in skozi različna čustva – lahko doživimo strah, jezo ali žalost, sram, gnus in podobno. **Čeprav so lahko vsa ta čustva neprijetna, pa se je dobro spomniti, da niso nevarna in da so pravzaprav le naša reakcija na to, kako si razlagamo določeno situacijo, dogodek ali spomin.**

DRUGI DEL

Kaj v stiski pomaga

... kakšen odnos gojiš do samega sebe tedaj, ko preživljaš težke čase.
... Bodi do sebe strpen in prizanesljiv – tudi takrat ko narediš napake.
... slabe strani. Ne le sijajno sonce, ampak tudi sence.

38

... ni treba biti sam.

39

40

... te spomni na tvoje prste na nogah.

41

... Naredi ravno obratno!

... kot so »Vse je nesmiselno.« »Jaz sem kriv.« »Vse bo šlo narobe.«

42

... Objem naj bo dolg.
... dan ti lahko polepša drugo živo bitje!
... pes ali mačka ...

43

44

... podoben učinek, kot ga dosežejo antidepresivi?

45

... od 8 do 10 ur spanja.
... naspan in spočit, imaš ...

... Se ne spomniš, kako je ime človeku, ki se ti je pravkar predstavil?
... Dihanje ti lahko pomaga ...

46

47

... In četudi jih ne moreš najti, nič zato.

49

... zaupanje v dobre razplete.

50

... poiščeš strokovno pomoč.
... začarani krog stiske prekineš ...
... tako kot se sneg sčasoma stopi, tudi ta neprijetna čustva sčasoma minejo.

1

Prijazen odnos do sebe

V nadaljevanju boš podrobneje spoznal različne vrste opore. Posebej pa ti želimo približati, kako pomemben je **odnos do sebe** – kakšen odnos gojiš do samega sebe tedaj, ko preživljaš težke čase.

Razišči pri sebi:

- Na kakšen način se pogovarjaš s samim seboj, ko preživljaš težke čase?
- Kakšne besede si namenjaš? V kakšnem tonu?
- Kako skrbiš zase, ko gre marsikaj narobe? Kako skrbiš za prehrano, počitek?
- Se zmoreš spomniti svojih dobrih lastnosti?

Ne le od drugih, v stiski potrebuješ tudi lastno skrb in nežnost, spodbudo, prijaznost, dobroto in pozornost, potrpežljivost in razumevanje. Bodi do sebe strpen in prizanesljiv, tudi takrat ko narediš napake, ga pošteno polomiš, ne dosežeš želenih ciljev ali doživljaš neuspehe. S sočutjem do sebe boš lažje sprejel vse, kar se ti dogaja, in vse, kar si. Kot pravijo mnogi strokovnjaki, ki se ukvarjajo s človeško dušo, doživimo največje spremembe tedaj, ko znamo sprejeti tudi svoje slabe strani. Ne le sijajno sonce, ampak tudi sence. Zato ne bodi prestrog, prezahteven ali obsojajoč do samega sebe. S tem osiromašiš lastne možnosti in vztrajaš v težkem položaju. Pomaga pa ti lahko odprtost za nove izkušnje, spoznanja o sebi in usmerjenost v tista področja življenja, ob katerih se ti zgane srce.

V stiski ti lahko torej pomagajo:

- **prijazen odnos do sebe;**
- **pogovor;**
- **tehnike sproščanja;**
- **postopno soočanje s situacijami, ki se jih izogibaš;**
- **redno gibanje;**
- **urejeno spanje;**
- **čuječnost (svojo pozornost usmeriš v vsakdanjik, tukaj in zdaj);**
- **psihična odpornost (pozitivna samopodoba, socialne in čustvene veščine);**
- **službe strokovne pomoči.**

Pogovor lahko prinese nove ideje in pomaga do boljših odločitev

Če ti poči guma na kolesu, jo lahko popraviš sam ali poiščeš koga, ki to zna. Čustva pa je težje zakrpati. A v vsaki zate obremenilni situaciji obstaja orodje, ki ga imaš vedno na voljo – to je pogovor o čustvih in o stiski.

V stiski ni treba biti sam.

Spremembe razpoloženja, menjavanje žalosti in veselja, tudi jeza, so za obdobje mladostništva običajni in normalni. Svojih težav in odziva nanje se ti ni treba sramovati. Vsi (otroci, mladostniki, odrasli, moški, ženske) smo kdaj v stiski in tedaj pomaga, če se lahko o tem s kom pogovorimo – s starši, z babico, dedkom, s prijatelji, z učitelji, s svetovalno delavko, svojim zdravnikom ...

Skozi pogovor lahko na situacijo pogledaš še z druge strani, drugega zornega kota.

Pogovor ti lahko pomaga, da se razbremeniš – močna čustva se ohladijo in poveča se možnost, da sprejmeš razsodnejše in boljše odločitve. Pogovor pa lahko vpliva tudi na to, da spremeniš svoj odnos do težave ali okoliščin, ki te bremenijo.

Iz slovarja: V besedi pomoč tiči moč.

Sicer pa lahko tudi ti postaneš sogovornik prijatelju v stiski.

Odpri in prisluhni
Kako pomagati depresivnemu prijatelju

Preprosti načini za izboljšanje trenutnega razpoloženja

Ko je stiska zelo huda, ko so čustva zelo intenzivna, ko imamo občutek, da ne bomo zmogli, je potrebno razmišljati o tem, kako zdržati in kako zmanjšati trenutno stisko. S težavo, ki je stisko povzročila, se lahko ukvarjamo tudi kasneje.

Za **hitro samopomoč,** ko te preplavijo različna čustva in si morda pozabil na vse nasvete, lahko uporabiš naslednji kratek zvočni posnetek, ki te spomni na tvoje prste na nogah. Besedilo lahko tudi zapišeš na kartico in jo imaš vedno pri sebi. Ko te preplavijo močna čustva, na primer tesnoba ali panika, se lahko umakneš na miren kraj in si prebereš vsebino kartice.

Odpri in prisluhni
Pomigaj s prsti

Če si preplavljen s skrbmi ali zaradi njih ne moreš spati, uporabi katero od tehnik sproščanja. Preizkusi na primer **vodeno vajo trebušnega dihanja.** To vajo se je dobro naučiti že tedaj, ko nismo v stiski. Uporabna je v vsakodnevnem življenju in ugodno vpliva na naše počutje.

Odpri in prisluhni
Trebušno dihanje

Gibanje v kateri koli obliki zmanjšuje stres – telesna aktivnost preusmeri našo pozornost od vsakodnevnih skrbi in pripomore k izločanju hormona sreče, zaradi česar se počutimo bolje (več na str. 44).

Naredi ravno obratno!

Zdaj ti je že jasno, da se v stiski pogosto zapletemo v začarani krog misli-čustev-telesnih reakcij-vedenjskih odzivov. In če želimo ta začarani krog prekiniti, je dobro poskusiti naslednje: **naredimo ravno nasprotno od tistega, kar počnemo ponavadi.**

Oglejmo si nekaj primerov.

- *Če se zaradi strahu izogibaš določenim ljudem, izvedi eksperiment – pristopi in začni pogovor ter bodi pozoren na to, kako bodo reagirali.*

Določenim ljudem in krajem se začnemo izogibati zaradi anksioznosti. Tako na primer odidemo z zabave prej, izogibamo se očesnemu stiku, zavrnemo povabilo v nakupovalno središče ... Če tudi ti pri sebi pogosto opažaš znake anksioznosti, se počasi začni **soočati s situacijami, ki se ti zdijo strašljive.**

- *Če od jeze kričiš na bližnje, poskusi nekajkrat vdihniti in mirno povej svoje argumente.*

Kadar v situaciji pomislimo, da smo bili obravnavani nepravično ali da se nam je zgodila krivica, občutimo jezo. Prepričani smo, da se moramo braniti in naše telo na to prepričanje hitro odreagira s povečanim izločanjem adrenalina. Začnemo se prepirati ali jezno odvihramo, stiskamo pesti ali kričimo. Da ne boš zaradi teh impulzivnih reakcij zašel v še večje težave, postani raje krmar svoje jeze ...

Odpri in prisluhni
Za krmilom svoje jeze

Odpri in prisluhni
Kako kuhamo jezo

4

- *Če se običajno od žalosti zapreš v sobo, tokrat pokliči prijatelja in se dogovori za sprehod.*

Kadar pogosto prepoznamo misli, kot so: *»Vse je nesmiselno. Jaz sem kriv. Vse bo šlo narobe.«*, smo se verjetno ujeli v začarani krog **žalosti in depresivnosti.**

Odpri in preberi
Žalost in depresija

Opazimo lahko, da smo pogosto zaspani, utrujeni, spremeni se nam apetit, izgubimo interese. Zaradi tega počnemo manj in manj stvari, nehamo se družiti s prijatelji in domačimi. Da bi se izvili iz začaranega kroga žalosti in depresivnosti, pa je dobro početi ravno nasprotno – čim več se družiti in vsak dan početi stvari, ki nas veselijo in zaradi katerih čutimo, da smo uspešni. To imenujemo **vedenjska aktivacija.**

Za zmanjševanje brezvoljnosti in depresivnega razpoloženja je pomembno, da prepoznaš, pri katerih dejavnostih se dobro počutiš.

Odpri in prisluhni
Vedenjska aktivacija

- *Če obležiš na svoji postelji in občutiš osamljenost ter pogrešaš nekaj, kar bi ti ogrelo srce, se spomni preproste možnosti: dan ti lahko polepša drugo živo bitje!*

Imaš morda hišno žival ali jo ima kdo iz tvoje okolice (sorodnik, znanec, sosed)? Preizkusi, kako se počutiš po sprehodu s psom. Te je nagradil z občutkom večje sproščenosti in tvoje lastne skrbnosti? Hišna žival – največkrat sta naša družinska člana pes ali mačka – je vir brezpogojne ljubezni in tople prisotnosti. Predstavlja blagodejno čustveno oporo. Kako čudovit je lahko vsakodnevni stik z njo! Med božanjem živali (tako pravi znanost) se količina antistresnih hormonov močno zviša, kar zate pomeni prijetno sprostitev in zmanjšanje občutkov morebitne zaskrbljenosti in tesnobe. Pa še nekaj: žival daje spodbudo za pogovor in navezovanje novih stikov. Ko si na sprehodu s psom, besede kar same stečejo …

- *Če si morda zanemaril učenje in se to pozna na tvojih ocenah, poskusi prekiniti krog odlašanja.*

Več o tem, kako premagamo odlašanje, lahko prebereš v rubriki o učenju. Izveš tudi, kako lahko izboljšaš svojo motivacijo za učenje, se spopadeš s tremo in ukrotiš svoj perfekcionizem.

Odpri in preberi
Učenje

- *Če preživiš pred računalniškim, televizijskim zaslonom ali na telefonu veliko ur v dnevu, načrtno odloži naprave in poskrbi za več človeškega stika in dotika.*

Objemi tiste, ki jih imaš rad, ali sprejmi, ko te želijo objeti. Objem naj bo dolg. Manj besed na družbenih omrežjih in več dotika!

Gibanje

Ko smo v stiski in čutimo močno tesnobo ali žalost, je gibanje običajno zadnja stvar, na katero pomislimo. Pa bi lahko bilo upravičeno na prvem mestu, saj nekateri strokovnjaki trdijo, da je prav gibanje ključni del pri uspešnem soočanju s stiskami.

Ali veš, da ima od 10.000 do 12.000 korakov na dan podoben učinek, kot ga dosežejo antidepresivi? Redna telesna dejavnost pripomore k sproščanju endorfinov (hormonov sreče), hkrati pa med vadbo običajno ne razmišljamo o težavah in tako prekinemo začarani krog misli, ki vpliva na naše slabo počutje. Ko uresničujemo majhne cilje glede telesne dejavnosti, se dvigne naša samozavest in bolj smo pripravljeni na soočanje z vsakodnevnimi izzivi.

Skozi vadbo in telesno dejavnost se povečajo možnosti druženja in povezovanja z drugimi. Že samo nasmeh in pozdrav znanca, ki ga srečaš med sprehodom, lahko pomaga dvigniti razpoloženje.

Koliko pa se moramo gibati, da bi občutili pozitivne učinke? Za mladostnike je priporočljiva **vsaj ena ura na dan – vsak dan v tednu.** A pozitiven učinek na počutje ima tudi krajša vsakodnevna dejavnost in že nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič. Pomembno je, da omejiš čas, ki ga preživiš sede, zlasti pa skušaj omejiti preživljanje časa pred zasloni in napravami.

Pogostost in intenzivnost telesne dejavnosti (gibanja) moramo prilagoditi svojim trenutnim zmožnostim (telesnim in psihičnim). Zato ne zahtevaj od sebe vsega naenkrat, temveč pojdi po korakih. Če si npr. v hudem stresu ali tesnobi, bo dovolj že, če se odpraviš na krajši sprehod.

Spomni se: pozitivni učinki in koristi vadbe bodo vztrajali le, če bo to postala dolgotrajna rutina. To je še en razlog več, da se lotiš dejavnosti, v kateri res uživaš.

Urejeno spanje

Tudi v stiski ne pozabi na dobro spanje. Čeprav se ti je morda nabralo veliko obveznosti, poskusi urediti ritem spanja tako, da boš odšel v posteljo dovolj zgodaj (vsak dan ob približno istem času), da boš imel na voljo **od 8 do 10 ur spanja.**

Dobro, zadostno spanje izboljša tvoje počutje in razpoloženje, pozitivno vpliva na tvoje zdravje, videz in ohranjanje zdrave telesne teže. Krepi tvojo sposobnost koncentracije, spomin in vrača energijo. Če si naspan in spočit, imaš boljše možnosti za sprejemanje dobrih odločitev.

Razišči pri sebi:

- Si med poukom/predavanji pogosto zaspan?
- Težko ohranjaš budnost v vsakodnevnih aktivnostih?
- Imaš občutek stalne izčrpanosti?
- Zvečer ne moreš zaspati ali se med spanjem stalno prebujaš?

Če imaš tovrstne težave, se o njih pogovori z osebnim zdravnikom.

Odpri in preberi
Mladostniki in spanje

7

Čuječnost

Stiske in znake anksioznosti ter depresivnosti pomaga blažiti še ena tehnika. To je čuječnost.

Čuječnost poudarja namerno usmerjanje pozornosti, kar pomeni, da smo hote pozorni na nekaj določenega (na dihanje, hojo ...). Tako **opustimo vse misli na preteklost ali prihodnost ter se osredotočimo na ta trenutek.** Ne presojamo, ne primerjamo se z drugimi in se ne obsojamo za svoje misli.

Nasprotje od čuječnosti je stanje avtopilota, ko v tem, kar počnemo, nismo zares prisotni.

Na **sedanji trenutek, na tukaj in zdaj,** se lahko vedno in kjerkoli osredotočiš s pozornostjo na dihanje. Preizkusiš lahko naslednjo vajo. Dihanje ti lahko pomaga tudi pri soočanju z bolečino, odnosi in s stresom.

Odpri in prisluhni
Usmerjanje pozornosti na dihanje

Razišči pri sebi:

- Nimaš pojma, kaj je učitelj pravkar povedal?
- Se ne spomniš, kako je ime človeku, ki se ti je pravkar predstavil?
- Se težko spomniš, kaj si pravkar pojedel?
- Med sprehodom opaziš, da sploh ne veš, kdaj si prehodil del poti in da ves čas razmišljaš o včerajšnjem konfliktu s starši?

Ko v tebi začne naraščati jeza in se zapleteš v začarani krog misli o včerajšnjem konfliktu, se iz misli in iz preteklosti preusmeri v sedanjost. Bodi pozoren na svoje dihanje, na vdihe in izdihe. Opazuj dogajanje v sebi in ga ne poskušaj spremeniti.

Poskusi se iz preteklosti prestaviti v sedanji trenutek.
Občutiš veter na licih?
Slišiš šelestenje vetra?
Kako občutiš cesto pod svojimi nogami? Kaj pa, če stopiš na travo? Na pesek?

S pomočjo čuječnosti se lahko naučiš tehnik, s katerimi lahko potrtost, žalost, depresivnost in neprijetne misli pretvoriš v prijetnejše razpoloženje in boljše počutje. Če boš to počel večkrat, bodo v možganih nastale in se utrdile povezave, zaradi katerih se bodo začele pojavljati prijetnejše misli.

Odpri in prisluhni
Osvobodi se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku

Tudi, ko imaš občutek, da gre vse narobe, lahko v svoj vsakdan načrtno vpelješ **hvaležnost.** Z malo truda in z voljo ti bo uspelo. Naredi vsak dan, na primer zvečer: osredotoči se na zavedanje sedanjosti in vsakodnevno dogajanje ter bodi pozoren na drobne dobre stvari, ki so se ti zgodile skozi dan. Lahko najdeš takšne, za katere si hvaležen? In četudi jih ne moreš najti, nič zato – pomembno je, da si pozitivne stvari iskal in svojo pozornost usmeril v iskanje dobrega v tvoji sedanjosti. Tvoji možgani bodo to zaznali.

8

Psihična odpornost: samopodoba, socialne in čustvene veščine

Morda opažaš, da se nekateri od tvojih prijateljev, sošolcev ali znancev v stiski znajdejo bolje kot ti, boljše delujejo pod stresom in težave lažje obvladujejo. Ta lastnost, ki človeku omogoča, da lažje preživi slabe stvari, ki ga doletijo v življenju, se imenuje **psihična odpornost.** Pomembno je, kako v težkih okoliščinah razmišljamo in se nanje odzivamo. Psihična odpornost ni nekaj, kar prinesemo na svet, temveč jo lahko izboljšamo in izgradimo. Razvijamo jo skozi zavedanje sebe, varno navezanost, podporne družinske in druge pomembne odnose, optimizem, odnosne spretnosti in ukvarjanje z aktivnostmi, ki imajo za nas smisel. Izrazi se tudi skozi našo zmožnost učinkovitega prepoznavanja in uravnavanja lastnih misli, čustev in vedenj v raznolikih situacijah.

Razišči pri sebi:

Ali za svojo psihično odpornost morda skrbiš na naslednje načine:

- Se družiš z ljudmi, ob katerih se dobro počutiš?
- Priskočiš drugim na pomoč?
- Vzdržuješ dnevno rutino spanja, prehranjevanja, dejavnosti in sprostitve?
- Si postavljaš realne cilje in jih uresničuješ?
- Si prijazen do sebe (in na katere načine)?
- Ali izražaš svoja čustva tudi tedaj, ko ti je težko?

Eden od temeljnih gradnikov tvoje psihične odpornosti in dobrega počutja je pozitivna samopodoba. Te zanima, zakaj je samopodoba za mladega človeka tako odločilna? Samopodoba usmerja tvoje razmišljanje o sebi in o svetu, tvoje čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa tvoje zadovoljstvo z življenjem in tvojo srečo.

Dobra novica je, da lahko svojo samopodobo razvijamo ne le v mladosti, ampak tudi v odrasli dobi. Skozi vse življenje so nam v pomoč tako imenovane socialne in čustvene veščine kot na primer: veščine za reševanje problemov in soočanje s stresnimi situacijami, prilagajanje in sodelovanje z drugimi ter ustvarjanje osrečujočih medosebnih odnosov, empatija, sočutje in občutek za sočloveka, zmožnosti za prepoznavanje, sprejemanje in izražanje svojih čustev. Razvijajmo samospoštovanje in samozavedanje, ker imamo kot neponovljivo človeško bitje tisoč razlogov za dobro mnenje o sebi.

Vsak dan je priložnost za dobra spoznanja o sebi in pozitivno vrednotenje lastnih dosežkov. V vsaki težji situaciji, ki jo zmoremo, krepimo zaupanje vase. Določenih življenjskih okoliščin in dogodkov, ki se nam pripetijo, ne moremo spremeniti ali razrešiti, le sprejmemo jih lahko kot del svoje usode. A na številne situacije lahko vplivamo z lastno aktivnostjo in dosežemo, da se obrnejo na bolje. V veliko notranjo oporo nam je lahko pozitivna naravnanost in optimističen pogled na življenje – zaupanje v dobre razplete. Tudi tega se učimo.

Odpri in preberi
10 korakov do boljše samopodobe

9

Viri pomoči – ko ne zmorem sam ali ko ne zmore moj prijatelj

Ko čutimo močno stisko, tesnobo, jezo ali žalost, bi ji najraje ubežali. Ne poskušaj se izogniti tem občutjem, temveč jih poskusi sprejeti. Tukaj so in del tebe … a tako, kot se sneg sčasoma stopi, tudi ta neprijetna čustva sčasoma minejo. Zapomni si tudi, da bodo boljši in slabši dnevi in da napredek običajno ni enakomeren – čeprav se trudiš, se lahko zgodi, da se bodo neprijetna čustva vračala. Bodi pripravljen na to in takrat ne obupaj, temveč vztrajaj. Spomni se na tehnike, ki so ti pomagale, postavi si majhne cilje in se nagradi za vsak mali korak, ki si ga napravil. Spomni se, da dan, ko posadimo seme, ni dan, ko pojemo sadež.

Morda boš presenečen nad tem, da si veliko močnejši, kot si misliš!

Včasih pa lahko doživljamo skrajno stisko, ki se zdi neznosna in je sami ne zmoremo razrešiti. Če je tako tudi pri tebi, je nujno, da poiščeš strokovno pomoč.

Iskanje pomoči je znak poguma in notranje moči, da si se s stisko pripravljen soočiti.

Odlično je, če znaš in zmoreš poiskati pomoč. To je lahko varno pristanišče v viharnih časih.

Ob podpori strokovnjaka lahko začarani krog stiske prekineš in se naučiš živeti drugače. To vključuje učenje učinkovitih veščin, ki ti bodo pomagale do boljšega razpoloženja in počutja. Lažje ti bo pri srcu.

Odpri in se odloči
Viri pomoči

Tudi, če so se ti ob uporabi priročnika odprla dodatna vprašanja in razmišljanja, ob katerih se ne počutiš dobro, ali pa imaš občutek, da so se tvoje dileme poglobile, se **pogovori z osebo, ki ji zaupaš. Ali pa nam piši na www.tosemjaz.net.** Odloči se za pogovor in razbremenitev.

Razišči pri sebi:

- Poiskati pomoč je nekaj vsakdanjega – kakšno pa je tvoje stališče do iskanja pomoči v stiski?
- Če bi potreboval pomoč ali če jo potrebuješ v tem trenutku – kje bi jo poiskal?
- Če bi jo potreboval tvoj najboljši prijatelj – kaj bi mu priporočil, kam bi ga usmeril?

Mladostniki o uporabi priročnika

Pogledi vseh nas, ki delamo v strokovnih službah za pomoč mladim, so usmerjeni k vam, drage mladostnice in mladostniki. Skupaj z vami soustvarjamo rešitve in načine pomoči. Tudi zato so že pred izidom priročnik preizkusili nekateri mladi uporabniki. Njihova mnenja so zapisana v nadaljevanju. Lastno mnenje, ki zate šteje največ, pa si boš ustvaril sam.

»Nad idejo priročnika in njegovimi cilji sem navdušen. Vsebina se mi zdi odlična, bogata s preverjenimi nasveti in dopolnjena z izvrstnimi vajami. Ob vprašanjih za samorefleksijo sem se mnogokrat močno zamislil in opazil tisto, česar prej nisem. Igrala so ključno vlogo pri tem, kako spoznavam svoja čustva. Vsebini o zaskrbljujočih mislih ter povezanosti misli, čustev in vedenja sta zame imeli velik oseben pomen. Ob branju 'vztrajanje zaskrbljujočih misli' in grafov o 'manifestingu' so se mi precej odprle oči, saj sem se z grafi zelo lepo znašel. Nad vsebino priročnika sem bil proti koncu 1. dela vedno bolj zagret. Branje 2. dela pa je bila zame velika sprostitev. Ravno ob branju priročnika se je zgodilo, da sem bil v precejšnji stiski, a sem se z res velikim olajšanjem po branju 2. dela počutil mnogo bolj sproščeno. Sistem z glasovno vodenimi vajami na QR kodah me je takoj pritegnil. Tudi linke do člankov sem – ob zanimanju za dodatno razlago – sprejel z veseljem, jih razumel in od njih veliko odnesel.
Vseskozi sem se ob branju priročnika počutil bolj sproščeno in varno kot po navadi. Zato sem opazil, da mi to zelo pomaga pri branju in sprejemanju tega besedila.«

Val, 16 let

»Zelo koristen priročnik čisto za vsakega mladostnika. Zelo mi je všeč tudi zato, ker ne le, da pove, katere so naše vsakodnevne težave, ampak tudi, kako lahko najdemo rešitev in kako lahko odreagiramo ter ravnamo v različnih situacijah.«

Anila, 19 let

»Navedeno je vse, kako se lotiti reševanja stiske in živeti bolj srečno. Priročnik je zelo zanimiv, poleg tega pa ima vsak mladostnik vedno možnost obiskati spletno svetovalnico tosemjaz.net in s pomočjo strokovnjakov se lahko sooči s svojimi težavami. Verjamem v citat: 'To, kar misliš, to postaneš.' in v priročniku so odličen primer miselne pasti! Tudi soočanje z duševnimi težavami je zelo pomembno. Depresivnost in podobne težave so lahko ključne, da nekdo poškoduje samega sebe. Zato je pomembno, da si poiščeš pomoč, saj se je iz takšnih lukenj zelo težko izvleči sam.«

Gal, 18 let

»S pomočjo priročnika sem postala veliko bolj pozorna na svoje obnašanje in obnašanje svojih sovrstnikov. Kljub temu da se trenutno ne soočam s kakšnimi resnejšimi stiskami, sem po uporabi vodenih vaj in sledenju nasvetom v priročniku opazila, da je že vsakodnevne stiske lažje prebroditi s pomočjo priročnika. Prav žal mi je, da ga nisem imela, ko sem se sama soočala s stiskami. Sedaj pa ga bom gotovo priporočila prijateljicam.«

Ema, 16 let

»Moje mnenje o priročniku je zelo pozitivno. Veseli me, da se lahko javno in na glas pogovarjamo o počutju in duševnem zdravju mladih, saj smo se že vsi kdaj znašli v situaciji, ko smo izgubili nadzor nad svojimi čustvi in dejanji. Vodnik zelo lepo opiše situacije in mlade ustrezno usmeri na pot mišljenja in reagiranja.«

Larisa, 18 let

»Zelo mi je všeč, kako je ta priročnik enostaven. Vse na zelo lep in preprost način obrazloži in usmeri posameznika. Moram tudi pohvaliti slušne primere, saj zelo popestrijo priročnik. Osebno bi ga priporočal vsem mladostnikom, ki se borijo s čim podobnim, in tudi ostalim, da bi lažje razumeli, s čim se sooča dosti vrstnikov in bi pogledali na svet z druge perspektive.«

Martin, 19 let

»Pri priročniku mi je najbolj všeč, da je napisan na enostaven, a vseeno profesionalen način in da v stavkih vidim sebe ali svoje prijatelje, kar me še bolj pritegne k branju. Najbolj všeč mi je rubrika Razišči pri sebi, ker ko bereš, hkrati razmišljaš in rešiš kar nekaj dilem, ki jih imaš mogoče tisti trenutek v glavi. Super bi bilo, če bi tak priročnik uporabljali pri razrednih urah, ker so notri številna vprašanja, ki jih imamo mladi, in odgovori nanje. Skozi branje veliko bolje razumeš, kaj se ti dogaja in kaj najbolj pomaga.«

Veronika, 15 let

»Priročnik mi je osebno zelo všeč, še posebej njegov koncept. Napisan je strokovno, a kljub temu razumljivo. Vključeni so življenjski primeri, v katerih se lahko prepoznaš iz svojega vsakdana (in jaz sem se). Priročnik se mi zdi zelo dobra ideja in menim, da bo pomagal veliko ljudem. Že s tem, da bodo razumeli, kaj čutijo (npr. anksioznost, depresivnost, žalost ...) jim bo lažje, četudi ne bodo mogli svoje težave takoj ali sami razrešiti.«

Manja, 20 let

Mnenje strokovnjaka o priročniku

Te zanima strokovna ocena?

Strokovni pregled priročnika je opravil **dr. Peter Janjušević,** univ. dipl. psiholog, specialist klinične psihologije in kognitivno-vedenjski terapevt, strokovnjak iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani:

»Različni priročniki za (samo)pomoč, ki se osredotočajo na različne težave, ali celo motnje na področju duševnega zdravja, so v svetu, pa tudi pri nas, prisotni že dolgo časa. Pregled spletnih knjigarn daje vtis, da jih je vse več in za mnoge izmed njih le stežka rečemo, da so jih zares napisali avtorji, ki o področju duševnega zdravja vedo kaj kot praktiki, ki bi se z otroki in mladostniki s temi težavami res ukvarjali. Že pred več kot dvajsetimi leti je John Norcross ugotavljal, da smo priča pravi revoluciji samopomoči na področju duševnega zdravja (Norcross, 2000)[5] *in ob tem opozoril, da je ob poplavi tovrstne literature (dandanes tudi digitalnih vsebin, aplikacij in podobno) težko ločevati med vsebinami, ki temeljijo na dobri praksi in metodah, ki so podprte z dokazi o njihovi učinkovitosti, ter vsebinami, ki segajo od sicer dobronamernih, a morda neučinkovitih nasvetov, preko vprašljivih, pa vse do psevdoznanstvenih nesmislov. To je pogosto težko ločevati že odraslim, celo strokovnjakom, kaj šele posameznikom v stiski, ki si želijo pomoči.*

Pri priročniku Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? glede tega ni dilem, ***gre za zaupanja vreden vir informiranja in samopomoči mladim.*** *Pričujoči priročnik so ustvarili strokovnjaki, ki so pri svojem vsakdanjem delu v stiku z mladimi v stiskah in jim pomagajo, kar se da razbrati iz stila pisanja, ki skozi celoten priročnik skrbno naslavlja dejstvo, da prav vsi doživljamo stiske in s tem prispeva k destigmatizaciji težav in motenj na področju duševnega zdravja. Ob tem se tako razlage posameznih vidikov duševnosti, težav in stisk, kot tudi nasvetov za samopomoč, naslanjajo na modele in sisteme pomoči, ki imajo za seboj obsežno bazo empiričnih izsledkov o njihovi učinkovitosti. Vsebine za samopomoč imajo dandanes nepogrešljivo mesto v celotnem spektru skrbi za dušeno zdravje družbe.*

[5] Norcross, J. C. (2000). Here comes the self-help revolution in mental health Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 37(4).

Raste tudi baza dokazov o učinkovitosti teh oblik pomoči (Bennett et al., 2019)[6], ki kaže, da je vidik vsebin za samopomoč pomemben tako v smislu preprečevanja razvoja pomembnejših, bolj ovirajočih težav pri manjših, razvojno normativnih stiskah, pa tudi v smislu samopomoči mladostnikom in mladostnicam, ki težave ali pa motnje na področju duševnega zdravja že imajo, vendar zaradi različnih razlogov pomoči ne iščejo ali pa do nje (še) ne pridejo.

Dodatna vrednost pričujočega priročnika je tudi v tem, da je ***izrazito praktično naravnan, vsebine so razložene jasno in nasveti za samopomoč so ravno prav konkretni, da so uporabni in izvedljivi v vsakdanjem življenju.*** *Nenazadnje pa je dodana vrednost priročnika v tem, da z digitalno komponento – povezavami do dodatnih vsebin na portalu www.tosemjaz.net in zvočnih posnetkov za samopomoč v stiski – vsebine še bolj približa mladim, ki so vajeni multimedijskega okolja.*

Ob zavidljivi obletnici spletne svetovalnice NIJZ, To sem jaz, predstavlja izid tega priročnika pomembno nadgradnjo virov pomoči in samopomoči, ki jih uvrščamo med t.i. nizko-intenzivne intervencije, ***dostopne komurkoli, kjerkoli in kadarkoli.*** *To je bilo še posebej pomembno v obdobju spremenjenih razmer zaradi epidemije, ki je marsikateremu mladostniku oz. mladostnici pomembno zmanjšala možnosti do neposrednih virov pomoči, na primer v šolski svetovalni službi ali pri strokovnjakih za duševno zdravje v sistemu javnega zdravstvenega sistema, stiske pa so se v tem času pomembno povečale.*

Vsaka – predvsem prosto dostopna in brezplačna – vsebina za pomoč na področju duševnega zdravja, ne glede na to, ali gre za informiranje, preprečevanje ali samopomoč, je v našem prostoru lahko razlog za navdušenje. Vse čestitke vsem avtoricam in avtorjem.

Prepričan sem, da bodo mnogi mladi v priročniku v opisih doživljanja stisk našli tudi vzporednice s tem, kar doživljajo sami, ter jim bodo predlagane strategije pomoči v oporo, ko bodo pomagali sami sebi, prijatelju ali prijateljici, ali pa bodo predstavljale vir za iskanje pomoči pri strokovnjakih. To pa je nedvomno bil tudi namen vseh strokovnjakinj in strokovnjakov, ki so priročnik ustvarili.«

[6] Shafran, R. (2019). Practitioner Review: Unguided and guided self-help interventions for common mental health disorders in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60(8), 828-847.

Literatura in viri

Babič, M., Seršen Fras, A., Tulimirović, A. (2014). Kako obvladam jezo in ostanem kul? Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Batagelj, T. (2020). Česa pa je tebe strah? Priročnik za otroke, starše in strokovne delavce. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Burdick, D. E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Dobnik Renko, B. (2020). Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. Psihološka obzorja, 29, 1–8.

Galanti, R. (2020). Obvladovanje tesnobe za najstnike. Osnovne tehnike vedenjsko-kognitivne terapije in čuječnosti, s katerimi najstniki lahko obvladajo tesnobo in premagajo stres. Izola: Vita Založba.

Huberty, J. T. (2012). Anxiety and depression in children and adolescents. Assessment, intervention, and prevention. New York: Springer science+business media.

Kennard, B. D., Hughes, J. L. in Foxwell, A. A. (2016). CBT for Depression in Children and Adolescents: A Guide to Relapse Prevention. New York: The Guilford Press.

Knaus, W. J. (2012). The Cognitive Behavioral Workbook for Depression. Oakland: Raincoast Books.

Lekić, K., Tratnjek, P., Konec Juričič, N., & Cugmas, M. (2014). Srečanja na spletu: Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje. Celje: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Milivojević, Z. (2008). Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis.

Muršič, M. s sod. (2010): Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

Tacol, A. (2011). 10 korakov do boljše samopodobe. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

Tacol, A., Lekić, K., Sedlar Kobe, N., Konec Juričič, N., & Roškar, S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Verduyn, C., Rogers J. in Wood A. (2009). Depression: Cognitive Behaviour Therapy with Children and Young People. New York: Taylor and Francis Group.

KAKO RAZMIŠLJAMO IN KAJ DELAMO, VPLIVA NA TO, KAKO SE POČUTIMO.

Pred teboj je priročnik o univerzalnih veščinah, ki pomagajo lažje živeti. Prav tako ti je lahko v oporo, kadar v življenju nastopi stiska. QR kode te vodijo do koristnih spletnih vsebin o tesnobi, strahu, jezi in žalosti ter do zanimivih zvočnih posnetkov. Postaneš bralec, poslušalec in aktivni udeleženec v izkustvenih vajah za samopomoč.

BRALCI O PRIROČNIKU

Manja, 20 let

Napisan je strokovno, a kljub temu razumljivo. Vključeni so življenjski primeri, v katerih se lahko prepoznaš iz svojega vsakdana (in jaz sem se).

Skozi branje veliko bolje razumeš, kaj se ti dogaja in kaj najbolj pomaga.

Veronika, 15 let

Nad idejo priročnika in njegovimi cilji sem navdušen. Vsebina se mi zdi odlična, bogata s preverjenimi nasveti in dopolnjena z izvrstnimi vajami. [...] Sistem z glasovno vodenimi vajami na QR kodah me je takoj pritegnil.

Val, 16 let

Odpri svoj izvod
in ga preberi :)

MNENJE STROKOVNJAKA

Gre za zaupanja vreden vir informiranja in samopomoči mladim. [...] izrazito praktično naravnan, vsebine so razložene jasno in nasveti za samopomoč so ravno prav konkretni, da so uporabni in izvedljivi v vsakdanjem življenju.

Dr. Peter Janjušević
Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST