



# STRES IN ANKSIOZNOST

Priročnik za vse, ki si želijo vedeti več  
o duševnih motnjah in bolje poskrbeti  
za svoje duševno zdravje

Mojca Zvezdana Dernovšek, Lilijana Šprah,  
Duška Knežević Hočevar

## STRES IN ANKSIOZNOST

Priročnik za vse, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje

Mojca Zvezdana Dernovšek, Lilijana Šprah, Duška Knežević Hočevar

Uredila: Lilijana Šprah

Jezikovni pregled: Ana Jurkovič

Recenzent: Rok Tavčar

Izdajatelj: ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut

Zanj: Lilijana Šprah

Založila: Založba ZRC, ZRC SAZU

Zanjo: Oto Luthar

Glavni urednik založbe: Aleš Pogačnik

Oblikovanje in prelom: Jana Štrancar

Tisk: tiskarna: Birografika Bori, d.o.o.

Naklada: 2000

Ljubljana, oktober 2018

Prva izdaja, prvi natis. / Prva e-izdaja.

Priročnik je v pdf različici dostopen na spletni strani

[www.omra.si](http://www.omra.si) in <https://zalozba.zrc-sazu.si/p/1534>.



Delo je zaščiten z mednarodno licenco [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License \(priznanje avtorstva, deljenje pod istimi pogoji\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

© 2018 ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut, Založba ZRC



CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.86(035)(0.034.2)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

Stres in anksioznost : [priročnik za vse tiste, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje] / Mojca Zvezdana Dernovšek, Lilijana Šprah, Duška Knežević Hočevar. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Založba ZRC, 2018

ISBN 978-961-05-0122-0

1. Šprah, Lilijana 2. Knežević Hočevar, Duška

296705792

ISBN 978-961-05-0123-7 (pdf), [COBISS.SI](https://cobiss.si) ID=296706048





# STRES IN ANKSIOZNOST

Mojca Zvezdana Dernovšek, Lilijana Šprah,  
Duška Knežević Hočvar





*Ne sramujte se svojih težav v duševnem zdravju. Le prepričanje, da jih nimate, je še bolj naporno kot življenje z motnjo razpoloženja. Rešitev iz labirinta težav obstaja, poiščite jo. Tudi s pomočjo tega priročnika.*



# KAZALO

## 11 Namesto uvoda

## 13 Stres

### 15 Seštevanje majhnih stresov

19 Seštevanje majhnih stresov prispeva k nastanku različnih telesnih in duševnih težav

24 Veščine soočanja z majhnimi stresi

## 29 Velik stres

### 30 Stresni odziv v mislih, čustvovanju in vedenju

### 33 Posledice velikega stresa

35 Faza pogajanja

35 Faza jeze

36 Faza žalosti

36 Faza sprejetja dogodka in povrnitve ravnovesja

37 Posttravmatska stresna motnja (PTSD) kot posledica velikega stresa

### 40 Spoprijemanje s hudim stresom

40 Povečevanje odpornosti na stres

41 Odzivanje okolice na človeka, ki preživlja hud stres

42 Odzivanje posameznika, ki preživlja hud stres, na odzivanje okolice

### 43 Stres pri otrocih in mladostnikih

### 45 Stres pri starejših

47 Ali sem v stresu?

48 Vaje za obvladovanje stresa

## **57 ANKSIOZNE MOTNJE**

58 Splošno o anksioznih motnjah

59 Kaj je skupno vsem anksioznim motnjam?

60 Vrste anksioznih motenj

61 Generalizirana anksiozna motnja

61 Simptomi in znaki generalizirane anksiozne motnje

64 Zdravljenje generalizirane anksiozne motnje

68 Ali imam generalizirano anksiozno motnjo?

71 Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM)

72 Simptomi in znaki obsesivno-kompulzivne motnje

75 Zdravljenje obsesivno-kompulzivne motnje

76 Ali imam obsesivno-kompulzivno motnjo?

79 Agorafobija

80 Simptomi in znaki agorafobije

81 Vzroki agorafobije

81 Zdravljenje agorafobije

83 Ali imam agorafobijo?

87 Panična motnja

87 Simptomi in znaki panične motnje

88 Zdravljenje panične motnje

90 Ali imam panično motnjo?



## 92 Socialna fobija

92 Simptomi in znaki socialne fobije

94 Zdravljenje socialne fobije

96 Ali imam socialno fobijo/anksioznost?

## 98 Enostavne fobije

100 Zdravljenje enostavnih fobij

## 101 Vaje za premagovanje anksioznosti

## **107 Priporočamo**

### 107 Stres

107 Knjige in priročniki

108 Video gradivo

108 Spletne strani

### 109 Anksioznost

109 Knjige in priročniki

110 Video gradivo

111 Spletne strani



## **NAMESTO UVODA**

Da bi vsebino čim bolj približali vsem, ki jih zanima tematika boljšega duševnega zdravja, z zgodbami običajnih ljudi prikazujemo preplet stresa in motenj razpoloženja. Pojasnjujemo, kako poteka prepoznavanje posamezne duševne motnje in kakšne so možnosti za samopomoč in zdravljenje. Morda se vam bo zdelo, kot da pišemo o vas ali vam poznanih ljudeh, vendar so imena izmišljena, zgodbe pa utemeljene v številnih pripovedih in izkušnjah. Ko se pri človeku pojavijo težave v duševnem zdravju, se namreč kažejo zelo podobni simptomi in znaki, zato so si zgodbe med seboj precej podobne. Tako je tudi s prehladom. Vse nas boli žrelo, smo nahodni, dobimo vročino in bolijo nas mišice. Če bi pripovedovali zgodbo o prehladu, bi bila pri vseh precej podobna.

Na stresne okoliščine se vsi odzivamo podobno. Stres je normalno odzivanje na spremenjene okoliščine in sam po sebi ni duševna ali telesna motnja, pogosto pa je sprožilni dejavnik za vrsto duševnih in telesnih motenj. Krepitev duševnega zdravja in preprečevanje nastanka duševnih motenj temelji predvsem na povečevanju odpornosti na stres in reševanju vsakodnevnih težav na način, da se stres zmanjšuje.

Prav zaradi prepletenosti stresa in motenj razpoloženja smo prvi del priročnika posvetili stresu in razlagi, kaj se dogaja v našem telesu.

V delu o anksioznih motnjah pa govorimo o posameznih anksioznih motnjah in pojasnjujemo, kaj velja za vse od njih in kakšne so razlike med njimi.

O duševnih motnjah vemo bistveno manj kot o prehladu, sladkorni bolezni ali drugih zdravstvenih težavah, poleg tega jih še vedno spremljajo stigma, sram, nerazumevanje in močan strah.

Številni zato odlašajo z iskanjem pomoči, si skušajo pomagati sami ali se zatekajo k neustreznim rešitvam.

Priročnik je namenjen vsem, ki jih tematika zanima, se sami soočajo s težavami v duševnem zdravju ali se s tem spopadajo njihovi svojci. Je dopolnilo spletni strani programa **OMRA** ([www.omra.si](http://www.omra.si)).

Moška slovnična oblika zapisa v priročniku je uporabljena kot nevtralna za ženski in moški spol.

Naj vam bo priročnik v pomoč in veliko podporo pri skrbi za vaše duševno zdravje.

Avtorice priročnika

### *Pojasnilo*

*Ta knjižica je namenjena kot dopolnilo obstoječe literature s področja duševnih motenj, predvsem v smislu posredovanja določenih pomembnih informacij. Je sestavni del izobraževalnih gradiv, ki so nastala v okviru programa OMRA ([www.omra.si](http://www.omra.si)). Besedilo ni namenjeno prepoznavanju ali zdravljenju kakršnekoli bolezni ali motnje. Avtorice priporočajo, da se o vseh vprašanih glede posameznih duševnih motenj, njihovega zdravljenja in zdravil posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom. Avtorice in založnik ne morejo prevzeti nobene odgovornosti za morebitno škodo, ki bi nastala kot posledica informacij v tej knjižici.*

# STRES



Stres je vsakodnevni pojav. Nenehno namreč doživljamo različne spremembe, dogodke, okoliščine – pozitivne in negativne. Vsaka takšna sprememba pa omaje posameznikovo ravnovesje in povzroči stres. To je povsem običajno odzivanje.

Stres povzročijo negativni in pozitivni dogodki oziroma okoliščine. Telesni, duševni in vedenjski odziv osebe, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom (pozitivnim ali negativnim stresorjem), ki zamajejo njeno ravnovesje, je vedno enak.



*Spoznajmo Jožeta in njegove sodelavce. Jože je star 55 let in je po poklicu gradbeni tehnik. Je poročen in ima tri sinove. Ima 36 let delovne dobe. Zaposlen je v podjetju, ki po pogodbi izvaja različna gradbena dela na terenu, njihova podružnica pa tudi prodaja gradbeni material. Njegovi najožji sodelavci so Niaz, Sreten in Domen. Razumejo se dobro in skupaj delajo že več let.*

Kadar se srečamo s stresno situacijo, dobi glavno kontrolno mesto za uravnavanje življenjskih funkcij, ki se nahaja v možganih, sporočilo, da se dogaja nekaj nepredvidenega in bi bili lahko v nevarnosti. Telo se tedaj **pripravi**, da bo **zmožno hitro in učinkovito ukrepati**.

Gre za hiter odziv, kot da bi pritisnili na gumb, ki vključi delovanje dela živčnega sistema, ki se imenuje **simpaticični živčni sistem** (razpredelnica 1).

To informacijo pošlje naprej mišicam in notranjim organom kot opozorilo, naj se pripravijo na **boj ali beg**. V stanju vzburjenja pa se lahko pojavi tudi tretji odziv, ki je **zamrznitev** – človek se naredi »mrtvega«.



**Simpaticični živčni sistem** v stresu prevzame krmilo v roke in **nadvlada parasimpaticični sistem**, ki sicer pripravlja telo na spanje, počitek in obnovo.

Razpredelnica 1: Avtonomni živčni sistem – deluje samodejno in ohranja posameznika in vrsto.

	<b>Naloge</b>
Simpatični živčni sistem	Priprava telesa na boj, beg ali zamrznitev
Parasimpaticični živčni sistem	Obnova, spanje, počitek, spolna dejavnost



Stresa se največkrat dobro zavemo, ko se soočimo z veliko spremembo, ki je po možnosti še negativna. Veliko manj se zavedamo drobnih vsakodnevnih stresov, saj so odzivi nanje manjši in jih zlahka zanemarimo.

## Seštevanje majhnih stresov

### Seštevanje majhnih stresov na telesni ravni

TELO se pripravi na boj ali beg tako, da se pojavi nekaj od naštetega:

- pospešeno bitje srca,
- potne dlani,
- zakrčene mišice,
- prebavne motnje,
- hitro, plitvo in nepravilno dihanje,
- mrzle roke in noge,
- vznemirjeni želodec, slabost, driska.

In če vse skupaj traja zelo dolgo, se pojavijo bolečine v mišicah in huda utrujenost. Pojavijo se lahko tudi nenehne težave z želodcem – na primer zgaga.



*V skladišču je včasih zelo naporno. Takoj ko fantje opravijo eno delo, se pojavi drugo, telefon nenehno zvoní. Stranke so neprizanesljive, vsem se neizmerno mudi. Najbolj neprijeten je njihov nadrejeni v centralni pisarni. Če ne dvignejo telefona, takoj ko zazvoní, je vse narobe. Po tako napornih dnevih so vsi štirje utrujeni, boli jih glava, hrbet ...*

## Seštevanje majhnih stresov na ravni misli

V stresu se pojavijo nekatere od naslednjih MISLI:

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



Pojavijo se tudi pozabljivost, zmanjšanje osredotočenosti, slabo presojanje, matematične napake, težave pri logičnem sklepanju, dvom vase.



*Jože je ob prevzemu položaja vodje podružnice na vsa vrata nalepil plakate, kjer piše: HITI POČASI. KO SE TI NAJBOLJ MUDI, SI NAJBOLJ RAZTRESEN. Jože želi, da bi bilo napak čim manj, saj ve, da jih v naglici in stresu naredimo največ.*

## Seštevanje majhnih stresov na ravni čustev

ČUSTVA v stresu se kažejo kot:

- napetost,
- vznemirjenost,
- potrtost,
- žalost,
- razdražljivost,
- neučakanost,
- jeza,
- pretirana občutljivost.





*Jože in njegovi podrejeni dobro vedo, da so stranke po telefonu in osebno lahko sila neprijetne. Še posebej jih je težko prenašati, ko je v podružnici veliko dela in so vsi napeti. Imajo izkušnje, da se na stranke ni vredno ujeziti. Stranka se lahko potem pritoži in na koncu je celotna situacija še hujša.*

## **Seštevanje majhnih stresov na ravni vedenja**

VEDENJE v stresu se kaže kot:

- neodločnost,
- brezvoljnost,
- neorganiziranost,
- jokavost,
- prepirljivost, nasilno vedenje,
- pretirana ješčnost ali neješčnost,
- nespečnost ali pretirano spanje.



*Pred časom se je v ograjo podružnice zaletel tovornjak – zaneslo ga je na ovinku. Prevrnil se je. Nihče ni bil poškodovan, a materialne škode je bilo precej, predvsem pa je nastala velika zmešnjava. Po koncu vsega je Jože s sodelavci sedel v senco, kjer so si oddahnili. Takrat je prišla stranka. Videla je, da sedijo, poleg tega niso takoj skočili pokonci, ko je stopila iz avta.*

*Stranka se je pritožila, češ da so bili zaposleni apatični in neprisebni.*

*Nadrejeni so opravili nadzor in povzročili dodaten stres Jožetovi delovni skupini. Razložili so, da so malo pred tem doživeli prometno nesrečo in je bil zato zelo naporen dan. Tudi cesta je bila skoraj eno uro zaprta. Ostanki prevrnjenega tovornjaka so bili še vedno na njihovem dvorišču.*

**Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi.** Določajo jih osebnost posameznika, njegove izkušnje, količina njegove energije, okoliščine, v katerih se pojavijo, in širše in ožje okolje, v katerem oseba živi.

Pomembna je tudi življenjska naravnost osebe, trdnost in kakovost medosebnih odnosov z drugimi.



Določeni dogodek bo zato pri nekem človeku sprožil negativni stres, za drugega bo dobrodošla spodbuda v življenju, tretji pa dogodka ne bo niti opazil.

Razmerje med našimi zahtevami in zahtevami okolja in našo sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (**negativni stres**) ali ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (**pozitivni stres**).

Za vsakdanje življenje je nekaj stresa nujno potrebnega, saj ohranja in krepi našo odpornost nanj. Tudi zato kasneje nekaj, kar je bilo v našem mladostništvu nepredstavljivo težko, postane na račun izkušenj zgolj nevšečnost ali težave sploh ne opazimo.



Zaradi drobnih vsakodnevnih stresov ni pričakovati veliko težav. Te nastanejo, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali trajajo predolgo. Pojavijo se lahko težave v telesnem in duševnem zdravju.

## Seštevanje majhnih stresov prispeva k nastanku različnih telesnih in duševnih težav

### MOTNJE MIŠIČNEGA SISTEMA:

- mišični krči,
- bolečine v vratu in hrbtu,
- glavobol.

### Kako zdravnik ugotovi, da je do teh težav privedel stres?

Po opravljeni preiskavi izključi bolezenske razloge za težave, ki jih ljudje doživljajo.

Pri številnih sledi razočaranje: Kako, nič da ni narobe? Zakaj me pa potem boli? Ali je mogoče, da je to zgolj zaradi stresa?

**Boljši odziv bi bil naslednji:** Dobro je, da nimam neke hude bolezni, ne potrebujem zdravil in operacije. Kaj pa naj storim zdaj? Ali me bo nenehno bolelo?

Odgovor je sila preprost, pa ga navadno nočemo slišati. Pomagajo **sproščujoče dejavnosti** in **boljše soočanje s stresom**.



*Jože je v svoji karieri doživel marsikaj. To je njegova tretja služba. V slednji so zamenjali že dva lastnika. Trenutno opravlja delo vodje podružnice. Prejšnji lastnik je bil zelo zahteven in do podrejenih velikokrat zelo neprijeten. Jože je bil v tistem času večkrat v bolniškem staležu, ker ga je bolel hrbet in so ga mučili glavoboli. Jemal je protibolečinske tablete, kar je povzročalo, da ga je bolel še želodec.*

### **PREBAVNE MOTNJE:**

- rana na dvanajsterniku,
- vnetje želodca,
- nemirno črevesje, čir, driska, zaprtost,
- izguba teka, pretirana ješčnost,
- zgaga, slabost, bruhanje.

Človek zaradi takšnih težav obiše zdravnika, ki opravi pregled in preiskave. Preiskave pokažejo manjše spremembe in včasih piše, da gre za spremembe na želodčni sluznici zaradi stresa.



*Jožeta je pred leti na sestankih pogosto pekla zgaga. Spomni se, da je vsak ponedeljek zjutraj čutil slabost, ko se je peljal v službo. Zdaj ve, da ga pekoča bolečina v žlički obiše vedno, ko ima v službi preveč obveznosti in so stranke in nadrejeni neprijetni. Naučil se je tudi, da se zaradi drugih ljudi ni vredno preveč obremenjevati in da »slabo vreme pride in gre«.*

## MOTNJE IMUNSKEGA SISTEMA:

- poslabšanje revmatoidnega artritisa,
- sladkorna bolezen tipa II,
- nastanek nekaterih rakavih obolenj, alergije.

## MOTNJE DIHAL:

- pogosti prehladi,
- astma.

## Poslabšanje že prisotnih bolezní ali novonastale bolezní so pogosto povezane z večjo količino stresa.

To ne pomeni, da se posamezniki ne bi sploh smeli izpostavljati stresu in bi se bilo treba zaviti v vato. Ravno nasprotno. Stresu se moramo izpostavljati, da postanemo nanj vse bolj odporni. Stres pa lahko na primer omili dobra telesna pripravljenost.



*Niaz je najmlajši sodelavec, star je 22 let. To je njegova prva služba. Na Jožeta se je zelo navezal in mu je kot oče. Na začetku mu je bilo zelo težko, saj ni znal slovenščine. Prvo leto je bil nenehno prehlajen. Zdravnik ga je večkrat poslal na preglede, ker je sumil, da ima astmo in alergije. Po pregledih pa niso odkrili nič posebnega. Ko se je Niaz pri delu izkazal in si pridobil samozavest, so prehladi čudežno izginili. Zaradi novih izkušenj je bil manj v stresu.*

## MOTNJE SRCA IN OŽILJA:

- visok krvni pritisk,
- motnje srčnega utripa,
- vse srčno-žilne težave.

Na zdravniških preiskavah, ki jih opravimo, se navadno pokaže pospešeno bitje srca in v izvidu piše, da gre za **sinusno tahikardijo**. To je, po domače **povedano, zdrav in pričakovan odziv na stres**.

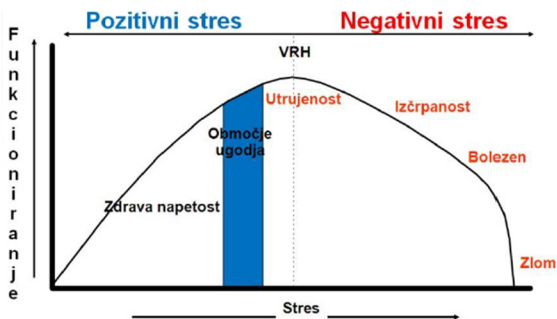


*Sreten je star 30 let in ima že veliko izkušenj. Kadar je v stiski, mu srce utripa tako močno, da se mu izboči žila na vratu. Zaradi tega je že obiskal zdravnika, bil na pregledu, a zdravnik ni našel nič posebnega.*

## IZGORELOST:

Izgorelost se pojavi zaradi prevelikega izčrpavanja, ki nastane zaradi **nenehnega stresa in pomanjkanja časa za obnovo**. Poviševanje napetosti pri delu je povezano tako s povečevanjem učinkovitosti kot tudi z njenim upadanjem (slika 1). Najprej se s povečevanjem stresa in napetosti učinkovitost veča, nato doseže vrh, sledi pa padec.

Slika 1: Povezava stresa in učinkovitosti (Peter Nixon)



Sodelavec Domen je star 33 let in je že vrsto let navdušen rokometiš. Kljub zaposlitvi bi rad aktivno igral še kakšno leto. Trenira v lokalnem rokometnem moštvu. Treninge ima štirikrat na teden, ob koncih tedna pa tekme.

Včasih je tako utrujen, da se komaj dvigne iz postelje. Še na dopust se odpravi s težavo. Zdravnik ga je že opozoril, da mu grozi izgorelost, saj so treningi in zahtevna služba zanj prevelika obremenitev.

## DUŠEVNE MOTNJE:

- zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost,
- anksiozne motnje in depresija.

Številni izkusijo, da jih alkohol in druge psihoaktivne snovi hitro sprostitjo. Če pa oseba **psihoaktivne snovi za sprostitvev** uporablja vsak dan, je to nevarno, saj njihova **pogosta zloraba vodi v zasvojenost**.



S stresom je povezan nastanek depresije in anksioznih motenj.



Jožetov oče je imel resne težave zaradi alkohola, zato Jože alkohol sovraži, a hkrati mu je všeč. Po napornem dnevu prijga hladno pivo. Pa kaj, ko se človek lahko navadi in potem so težave. Na delovnem mestu ni alkohola. Imajo pa velik hladilnik, ki je založen z mrzlo vodo. Ugotovil je, da enako dobro umiri tudi zelo mrzla voda, ki jo človek pije počasi.

## Veščine soočanja z majhnimi stresi

Seštevanje majhnih stresov lahko obvladujemo z **VEŠČINAMI SOOČANJA Z RAZLIČNIMI OKOLIŠČINAMI**



Otroci in mladostniki so na strese manj odporni, saj z njihovim spoprijemanjem nimajo dovolj izkušenj. V mladosti je veliko stvari zelo težkih in nepredstavljivo zapletenih. Pridobivanje izkušenj je zato pomembno in nikakor ni priporočljivo, da se človek vsemu samo umika.

Mlajše od nas zato opogumljajmo, da se soočajo z različnimi stresnimi okoliščinami in tako pridobijo nove veščine.

Ni pa dobro, da vse naredimo namesto njih ali jih zaradi pomanjkanja veščin zasmehujemo.



*Niaz je bil na začetku na delovnem mestu zelo negotov in si ni upal ostati sam v skladišču oziroma prodajalni. Ni se dobro znašel med številnimi izdelki in ni poznal vseh sodelavcev in strank. Jože ga je zato uvajal. Nekaj časa sta delala skupaj, potem pa ga je razporedil na delo v skladišču. Rekel mu je: »Če boš imel težave, me lahko kadarkoli pokličeš po telefonu.«*

Seštevanje majhnih stresov lahko obvladujemo tudi z **DOBRO TELESNO IN DUŠEVNO ODPORNOSTJO IN S SPROŠČUJOČIMI DEJAVNOSTMI.**

Veliko **lažje prenašamo vsakodnevne tegobe in težave** in smo pri njihovem reševanju uspešnejši, če se



**dobro počutimo, si zaupamo in smo dobro duševno in telesno pripravljeni.**

Telesna dejavnost zelo pomaga prenašati tudi napetost in stres.



**i** Če človek čuti napetost v hrbtu in nogah, naj hodi, teče, kolesari, plava ... Možgani razumejo, da se s tem odmikamo od problema. Ob napetosti v vratu in ramenih pa pomaga čiščenje, drgnjenje ... Možgani to razumejo kot spopad s težavo.

*Vsi se radi šalijo, ko se Sreten v stanju napetosti in slabe volje vedno loti svojega avta in ga čisti, sesa in polira, vendar se pri tem povsem sprosti. Večina se namrdne, ko sliši za sproščanje: »Kaj res? Pa to ni zame. Jaz delam za strojem. Sproščanje je za fine ljudi, ki imajo denar in veeliiiiiko časa za bedarije.«*

Večina si sproščanje predstavlja kot meditacijo, jogo – kot nekaj, za kar potrebuješ čas, mir, prostor, ali kot nekaj, za kar potrebuješ veliko denarja. Pa ni tako!



## Sproščanje lahko dosežemo enostavneje:

Dobro in z užitkom se pretegnemo.

Na glas zazehamo.

Prepevamo ob glasbi.

Zazremo se skozi okno v drevo in ga občudujemo.

Globoko zajamemo sapo in zavzdihnemo.

Stuširamo se.

Seksamo.

Sami sebe objamemo in se pohvalimo, da smo dobro zdržali dan.



Seštevanje majhnih stresov se kot škodljivo pokaže že, če postanemo zlovoljni in nesproščeni, čeprav smo po naravi veseli in odprti. Naj bo to alarm. Prav tako je alarm, če se po koncu tedna ležanja ne počutite spočiti. Rdeči alarm je tudi, če vam ni do spolnosti.

Najboljši možen sklep je, da se takoj začnete sproščati. Vsako uro se vsaj enkrat pretegnite ali naredite kaj iz zgornjega seznama. Naredite si lahko tudi opomnik na svoji elektronski napravi, ki jo ves čas nosite s seboj.

### Še malo namigov, kaj vse sprošča:

- pripravite si čaj,
- namesto z avtom se na krajše razdalje odpravite peš ali s kolesom.



## Nikakor pa ne velja naslednje:

- pitje alkoholnih pijač, da bi se sprostiti,
- jemanje drugih psihoaktivnih snovi, da bi se sprostiti,
- neskončno gledanje televizije, pri čemer niti ne veste, kaj gledate,
- sprehod do hladilnika, da bi našli kaj užitnega.



**Seštevanje majhnih stresov** se dogaja vsakodnevno in odziva nanj se skoraj ne zavedamo, saj so **odzivi povsem majhni**.

**Zelo pa začutimo stres, ki je večji in nas zamaje za daljši čas.**

Takrat se odziv v obliki boja ali bega vključi z vsemi simptomi in znaki; v našem telesu pride do nenadnih telesnih, čustvenih in miselnih sprememb.



Simptomi odziva na stres se razvijejo v nekaj sekundah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni (vztrajajo pa največ tri tedne). Odzivi na stres pa nas lahko zbegajo in prestrašijo.



*Dopoldne sredi aprila v skladišču podružnice, kjer so gradbeni stroji in prodaja, izbruhne požar. Jože se ravnokar pripelje s terena, ko vidi, da gasilci z lučmi in zvočnimi signali drvijo na dvorišče podjetja. Ogenj je že zajel streho. Najprej otrpne. Potem si reče: Pa saj to ne more biti res. Pomisli na sodelavce in ali so varni. Pohiti za gasilci.*

# VELIK STRES

STRESNI ODZIV JE BUREN IN GA NI MOGOČE SPREGLEDATI. OPAZIMO SPREMEMBE V MISLIH, ČUSTVOVANJU IN VEDENJU.



Ljudi lahko zbegajo in prestrašijo lastni odzivi na stres. Zapomnite si, da je to normalen in pričakovan odziv na stres, ki se kaže z določenimi mislimi, čustvi, telesnimi odzivanji in vedenji.

Številne obvladujejo MISLI:

Tega ne zmorem!

Grozno je, kar se mi dogaja!

Vsi pritiskajo name!

Težko mi je!

Slabo se počutim!

Zmešalo se mi bo!

Preveč je vsega!



*Na dvorišču podjetja sta Niaz in Sreten. Povsem sta prestrašena, sta nemirna in ne vesta, kaj naj storita. Domna ni nikjer. Drug drugemu ponavljata, kakšna katastrofa je to, da tega ne bosta zdržala ... Gasilec povesta, da je Domen verjetno v kleti. Gasilci gasijo in ga skušajo najti.*

## Stresni odziv v mislih, čustvovanju in vedenju

**SPREMEMBE MIŠLJENJA:** zamegljene predstave, logične napake, napačno in prehitro sklepanje.



*Domen je med požarom v kleti skladišča. Proti nakladalni rampi vozi material, ki ga bodo potrebovali naslednji dan na gradbišču. Zatopljen je v delo in ne opazi, da se v pritličju širi ogenj. Kratki stik prekine električni tok, tako da se znajde v temi. Ko hoče iz kleti, ga na stopnicah ustavijo dim in plameni. Postane povsem zmeden in ne ve, kaj bi naredil. Prime se za glavo in pokuša skozi drugi izhod. Zdi se mu, kot da je doma in išče vrata iz kleti, nato se zave, da je v službi in da ni drugega izhoda kot stopnice in rampa.*

**TELESNI SIMPTOMI:** pospešeno bitje srca, potne dlani, prebavne motnje, zadrževanje diha, hitro, plitvo in nepravilno dihanje, mrzle roke in noge, nemiren želodec, slabost, driska.

*Domen ugotovi, da se ne bo mogel prebiti skozi ogenj. Teče proti nakladalni rampi, a ta ne deluje brez elektrike. Začne vpiti, da je zaprt v kleti. Kmalu sliši gasilce in sodelavce. Brezglavo bega med vrati na stopnišče in nakladalno rampo. Pri tem tudi pade. Ogenj se mu približuje.*



*Postaja vse bolj vroče. Zdi se mu, da bo ogenj zdaj zdaj prišel do njega. Ves je oznojen, srce mu bije na vso moč, trese se, slabo mu je in sili ga na bruhanje.*

**VEDENJE:** prevladuje neorganiziranost, zbeganost, neiznajdljivost, nedejavnost.

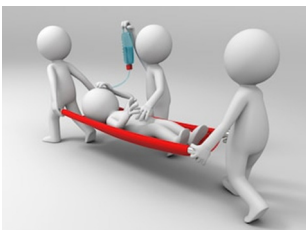
To je normalen odziv na stres. Dodaten strah je odveč.

*V skladišču postaja vse bolj zadimljeno. Domen bega od stopnic do rampe in posluša, kje so gasilci. Utrudi se in ne more več stati. Uleže se na tla. Občutek ima, da mu bije zadnja ura. Pomisli na svoje dekle, starše, sodelavce. Potem se ne spomni ničesar več.*

### **SPREMEMBE RAZPOLOŽENJA:**

napetost, vznemirjenost, potrtnost, depresivnost, neodločnost, razdražljivost, neučakanost, jeza, agresivnost.

**Ponavljamo: to je normalen odziv na nenormalne okoliščine!**



*Domen se zbudi zunaj na zraku, moker, zmeden. Okrog njega so sodelavci in gasilci. Poleg je tudi reševalni avtomobil, v katerega ga nesejo. Razjezi se in preklinja vse povprek. Na obrazu ima masko za kisik. Počasi se mu dozdeva, da je vse v redu in so vsi preživeli požar. Hoče samo še zaspati.*

## **OBVLADOVANJE VELIKEGA STRESA**

Veščine in izkušnje ljudem pomagajo obvladovati hude stresne okoliščine. Vaje in izobraževanja so namenjena prav temu, da v stresnih okoliščinah ravnamo po določenem zaporedju.



Silovita čustva, zbežanost, nezbranost – vse to moti premišljeno odzivanje, zato se učimo ravnati po določenih korakih, kar nam še kako pride prav v kritičnih trenutkih. Ravno zato predhodno izvajamo vaje oživljanja, požarne vaje ...

Sledimo naučenim pravilom, ki smo jih izvajali v mirnem obdobju, da bi pozneje lažje obvladali morebitne težavne okoliščine.

*Jože kot najstarejši in vodja podružnice policiji posreduje ustrezne podatke. Niaza in Sretena razporedi na požarno stražo. O dogodku obvesti nadrejene. Niaz in Sreten sta povsem pretresena in komaj govorita. Njune informacije so zelo skope. Ne znata povedati ure, ko sta opazila požar. Jože z veliko težavo napiše poročilo. Jože opravi vse, kar imajo v pravilniku glede varnosti in obravnave takšne nesreče. V prejšnji službi so imeli poplavo in v tej službi so ga na tečajju poučili, kaj se*





*od vodje podružnice pričakuje. Zvečer je vse varno in dvorišče podjetja je zavarovano.*

*Jože se pripelje domov in obsedi v avtu brez moči. Po licih mu tečejo solze. Celoten dogodek dneva je šele zdaj »prišel za njim«.*

## Posledice velikega stresa

### AKUTNA STRESNA MOTNJA

Traja od nekaj minut do treh tednov in posamezniki podoživljajo hujši stresni dogodek. So vznemirjeni, slabo spijo, imajo nočne more.

V takšnem stanju niso sposobni delati in jim pripada stalež.

### PRILAGODITVENA MOTNJA

Je podaljšano odzivanje na stres in traja od treh tednov do pol leta po dogodku.

Posamezniki so vznemirjeni, napeti, imajo težave s pozornostjo, so raztreseni.

V tem času so bolj občutljivi na stres. So tudi bolj črnogledi. Težje se prilagajajo. Pri delu so manj učinkoviti. Hitreje se razburijo.



*Domen je bil po dveh dneh opazovanja v bolnišnici odpuščen v domačo oskrbo. Utrpel je zastrupitev z dimom. Doma kar naprej razmišlja o požaru in tem, da bi lahko izgubil življenje. Ponoči se mu sanja o požaru in dekle mu pove, da v spanju kriči. Misli, da bo sčasoma minilo. Je v staležu in počasi se mu vračajo moči.*

*V podjetju Jože, Niaz in Sreten odstranjujejo posledice požara. Nadrejeni jim sporoči, da bodo njihovo delo na terenu prevzeli sodelavci iz druge podružnice.*



V času okrevanja po večjem stresu (torej v času akutne stresne motnje in prilagoditvene motnje) so posamezniki bistveno bolj občutljivi na vse stresne okoliščine.

Za zelo velik stres se na primer šteje izguba službe, prizadene pa vse ljudi.



## BORZA DELA

*Pri pospravljanju se jim pridruži tudi Domen in skupaj delajo. So žalostni in razmišljajo, kaj lahko storijo. Delo jim gre bolj počasi od rok. Vse tri zanima, ali bodo premeščeni na drugo delovno mesto v drugo podružnico, a o tem nadrejeni molči. Bojijo se, da bodo izgubili delo. Nato pride nadrejeni in pove, naj pospravijo podružnico in jo pripravijo za prodajo. Trgovino z gradbenim materialom bodo zaprli. Potem bodo konec aprila odpuščeni, čaka jih prijava na zavodu za zaposlovanje. Zanje ni več dela v podjetju.*

## Faza pogajanja

Faza pogajanja ali faza »če« je obdobje, ki sledi prvemu šoku po velikem stresu. To obdobje prepoznamo po značilnih stavkih, ki jih oseba nenehno premleva sama pri sebi in z drugimi.

**Vsi stavki se začno s »Če bi ...«. Oseba se sprašuje, kaj vse bi bilo drugače, če bi se nekaj zgodilo ali se ne bi.** Oseba zbira različne poglede na dogodek in jih premleva.



*Med seboj govorijo vse mogoče – kaj bi bilo, če ne bi bilo požara, če bi bila električna napeljava bolj sodobna, ne pa stara in dotrajana.*

*Razmišljajo, ali bi bili odpuščeni tudi brez požara, saj podjetju ne gre najbolje. Sreten se zraven ujezi in je jezen na cel svet. Ujezi se tudi Domen, nazadnje še Niaz.*

## Faza jeze

Faza jeze je precej neprijetna tudi za okolico. **Oseba je jezna na cel svet in nase, na svoje življenje, skratka na vse, in svojo jezo tudi izraža.**

Lahko je zgolj zadirčna, cinična, odrezava in zajedljiva, lahko pa se resno prepira in se zaplete v medsebojna obračunavanja.



*Ko gre Domen v klet, kjer je bil ujet med požarom, ga zgrabi panika. Pred očmi se mu prikažejo slike požara,*

*dima. Začne ga dušiti in steče ven. Sodelavcem pove, da se mu prikazujejo slike dima in požara. Domen se začne jeziti na vse po vrsti in je odločen, da ne gre več v klet. Klet zato pospravi Jože. Domnu svetuje, naj obiše zdravnika.*

## Faza žalosti

Naslednja je faza žalosti, ko **oseba z žalostjo, potrlostjo in bolečino premla dogodek.**

*Jože, Niaz in Sreten do konca aprila pospravijo podružnico podjetja. Vsi štirje izgubijo službo in se znajdejo na zavodu za zaposlovanje. V jezi Sreten nahruli nadrejenega po telefonu. Jože in Niaz pa sta preveč žalostna. Ne jezita se več.*

## Faza sprejetja dogodka in povrnitve ravnovesja

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 resničnostjo, da se je nekaj zgodilo in tako pač je. Pri tem se naučimo tudi nekaj pozitivnega.



*Štirje nekdanji sodelavci se srečajo konec maja in si v senci privoščijo pijačo. Domen pove, da alkohola ne prenaša več, odkar je preživel požar. Še vedno ima težave. Zdaj pomaga svojemu dekletu v podjetju njenih staršev.*

*Niaz poroča, da je bil pri starših, jim je popravil nekaj pri hiši in se odpravlja v tujino. Sreten se je odločil, da bo čas, ko je prijavljen na zavodu za zaposlovanje, izkoristil, da zaključi šolanje. Manjka mu samo še zaključni izpit za krovca. Predvideva, da se bo kot krovca lažje zaposlil. Jože je najbolj negotov, saj je najstarejši in ima 36 let delovne dobe. Ne ve, kaj bo s sabo. V zadnjem mesecu je večkrat kaj malega popil. Žena mu je že očitala, da se bo zapil. Tega res noče, saj je zaradi alkohola izgubil očeta. Za upokojitev pa tudi še nima izpolnjenih pogojev. Spet se vanj prikradeta nemir in negotovost.*

## **Postravmatska stresna motnja (PTSD) kot posledica velikega stresa**

Različni dogodki, ki lahko vodijo v PTSD:

- avtomobilska nesreča, posilstvo,
- telesna ali spolna zloraba,
- naravne in druge katastrofe, kot so poplave, bombardiranje,
- biti priča smrti ali če smo sami žrtev zločina.



Otroci in mladostniki zaradi doživljanja nasilja v družini in medvrstniškega nasilja pogosto razvijejo postravmatsko stresno motnjo. Ti kasneje v življenju pogosteje obolevajo za telesnimi in duševnimi težavami, zlasti za depresijo, anksioznimi motnjami in boleznimi odvisnosti.



*Od izkušnje s požarom Domen spi pri prižgani luči, saj ga tema vsakič spomni na ujetost v kleti. Vonja dima sploh ne prenese in se zelo vznemiri, ko sosed na vrtu peče meso na žaru. Zdi se mu, da ga izkušnja požara spremlja na vsakem koraku. Domen ne zdrži v službi in obišče svojega zdravnika. Potoži mu o nespečnosti, strahu pred temo, motečem dimu in stalnem nemiru. Zdravnik mu odpre bolniški stalež in mu priporoči gibanje na svežem zraku. Napoti ga na delavnico o obvladovanju stresa.*

## **Oseba s PTSD ima tri glavne vrste težav:**

### **1. Podoživljanje travme:**

Vključuje misli, ki se zdijo neobvladljive, nočne more in flashbacke, ki učinkujejo tako, kot da bi oseba ponovno doživljala travmatični dogodek. Spomin nanj se vrne, ko posameznik zagleda ali zasliši nekaj, kar ga spominja na dogodek (včasih spontano: na primer ob intoksikaciji z alkoholom).

### **2. Izogibanje:**

Zaradi vznemirjenosti, ki ga spomin na dogodek povzroča, oseba s PTSM poskuša ne misliti nanj. Ravno tako se izogiba prostorom, krajem, ljudem ali stvarem, ki obudijo spomine. Pogosto občuti otopelost in odtujenost od drugih ljudi. Nekateri se zatečejo v pitje alkohola ali zlorabo drog, da bi zmanjšali bolečino.



*Domen obiskuje delavnico Podpora pri soočanju s stresom. Ugotavlja, da je utrpel posledice stresa in smrtnega strahu, saj je bilo ogroženo njegovo življenje. Razume, da je vse, kar doživlja, običajno odzivanje na izredne okoliščine.*

### 3. Telesni znaki stresa:

Ti lahko vključujejo znake splošne vznemirjenosti: zmanjšana toleranca za nadzor impulzov, težave s spanjem, stalni občutki vznemirjenosti ali jezavosti, težave z osredotočenjem in občutek napetosti ali povečane budnosti in pozornosti na dražljaje, ki bi lahko bili znak nevarnosti.



*Na delavnici spozna drugega udeleženca, ki je preživel zelo hudo prometno nesrečo in prav tako preživlja težko življenjsko obdobje.*

*Skupaj se odločita, da bosta stalež preživela čim bolj dejavno in se ne bosta več izogibala okoliščinam, ki ju spominjajo na njune nesreče. Vsak dan se povzpeta na bližnji hrib, ne glede na vreme. Njuno počutje je še vedno zelo slabo in nočne more pogoste. Ponavljata si, da sta varna in da so slike, ki se vsiljujejo, običajen odziv na izredne okoliščine. Manj ko se ukvarjata z njimi, manj so moteče. Pridejo in grejo. Včasih se ujezita na usodo, da sta doživela prometno nesrečo in požar, ki sta jima pustila posledice. Ugotovita tudi, da so njune težave poslabšajo, če popijeta alkoholne pijače. Oba postanega abstinenta.*

## Spoprijemanje s hudim stresom

Ko se oseba spoprijema z negativnim stresom, nanjo prežijo **tri pasti**:

1. Posameznike lahko zbegajo in prestrašijo lastni odzivi na stres. Zapomnite si, da je to običajen in pričakovan odziv na stres, ki se kaže z določenimi mislimi, čustvi, telesnimi odzivanji in vedenji.

2. Vsak človek naj ločuje, na katere vzroke stresa lahko vpliva in na katere ne. Smiselno je, da se posvetimo sebi, družini, prijateljem (na primer svojo pozornost usmerimo v čim boljše lastno počutje) in razmislimo, kaj lahko storimo in spremenimo.

3. Poznavanje, kako se mi sami in naša okolica odzivamo na hud stres, nam omogoči, da si ne nakoplujemo dodatnih stresov. Vsi gremo čez obdobja šoka, pogajanja, jeze, žalosti in sprejetja stanja.



Razglašeni orkester delovne skupine in družine, v kateri se vsi soočajo s stresom, ni najboljša opora. Oporo si poiščimo zunaj tega kroga.



### Povečevanje odpornosti na stres

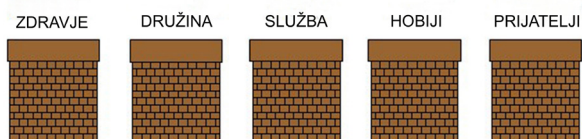
**Spremenite okolje in njegove zahteve** (menjajte delovno mesto, prebivališče, prostor ali kraj, ki vam povzročajo stres).



**Izboljšajte sposobnosti spoprijemanja s stresom** (udeležite se izobraževanja, različnih treningov spoprijemanja s stresom, učite se novih veščin – kako na primer spreminjati misli, stališča, prepričanja, obvladovati vedenje in čustva, ukvarjajte se s športom, sproščajte se).

**Spremenite oceno položaja** (v mislih skušajte zmanjšati zahteve okolja in povečati lastne vire spoprijemanja).

**Skrbite za stebre podpore.**



## **Odzivanje okolice na človeka, ki preživlja hud stres**

### **RAZUMEVAJOČA OKOLICA**

Podpre osebo, ki preživlja hud stres in ji pomaga prebroditi težave, tako da krepi njene moči, veščine, načine soočanja.

Ne rešuje težav namesto osebe v stresu in ji s tem omogoči, da si pridobi veščine.



## NERAZUMEVAJOČA OKOLICA

Oseba v stresu ostane sama in išče druge in lastne vire pomoči.

Nekateri ljudje so do take osebe nestrpni, jezni, jo krivijo, sramotijo, ustrahujejo in ji nalagajo dodatno odgovornost.

Spet drugi se umaknejo in nočejo imeti nobenega opravka z osebo v stresu, ker ne vedo, kako bi se odzvali.

Marsikdo pa se vede, kot da je vse v najlepšem redu. Od osebe v stresu pričakuje, da se vede, kot da ni nič narobe.



## Odzivanje posameznika, ki preživlja hud stres, na odzivanje okolice

### NERAZUMEVAJOČE OKOLJE

**Pogosto napačen sklep:** Nikomur ne morem zaupati. Sam sem in tako je najbolje. Sledi osamljenost in zagrenjenost.

**Pravilnejši sklep:** Nekateri ljudje ne razumejo stiske drugih ljudi. Pomembni so sami sebi. Na takšne ne računam več. Obdam se z ljudmi, ki mi znajo stati ob strani. V TEŽAVAH SPOZNAŠ PRIJATELJE.

### RAZUMEVAJOČE OKOLJE

**Napačen sklep:** Ljudje so mi dolžni pomagati in me reševati, če zabredem.

**Pravilnejši sklep:** Srečen sem, da imam druge, ki mi pomagajo v težkih trenutkih. To so pravi prijatelji.



## **DRUŽINA IN SOCIALNA MREŽA KOT VAROVALNI DEJAVNIK PRI SOOČANJU S STRESOM**

**Vzajemno razumevanje in podpora bližnjih oseb sta dobra, koristna in učinkovita.** Zdaj oni pomagajo meni, jaz pa jim bom pomagal drugič. Pri tem se vsi učimo novih veščin in spoznavamo, kaj vse se lahko človeku zgodi in kako se težave rešujejo. Družina in socialna mreža me ujamejo, če zabredem.

## **Stres pri otrocih in mladostnikih**



Stresni odziv pri otrocih in mladostnikih poteka na enak način, kot smo ga opisali pri odraslih v predhodnih poglavjih.

Razlike so v okoliščinah, ki otroke in mladostnike spravljajo v stisko na račun njihove neizkušenosti, pomanjkanja veščin in navezanosti na socialno mrežo družine.



Za nekatere otroke je lahko na primer velik stres, ko gredo v vrtec ali šolo. Mladostniki so včasih v velikem stresu tudi ob prvi zaljubljenosti. Otroci in mladostniki ob takšnih težavah potrebujejo predvsem oporo in dober zgled, kako se najučinkoviteje soočamo s spremembami in kako si krepimo odpornost na stres.

Otroci in mladostniki se včasih zatečejo v vedenje, ki je nekoristno oziroma celo škodljivo. Pogosto se kot odziv na stres pojavi samopoškodovanje, zloraba psihoaktivnih snovi in zapiranje vase. Vse naštetu ne povečuje odpornosti na stres, temveč težave samo še pogloblja.

Pred določenimi okoliščinami pa je treba otroke in mladostnike zaščititi, saj nimajo dovolj moči, znanja in veščin, da bi to lahko storili sami. Zanje zelo velik stres, ki lahko povzroči celo posttravmatsko stresno motnjo in številne druge duševne in telesne težave, predstavljajo naslednji dejavniki:



- nasilje v družini,
- vrstniško nasilje – neposredno ali po elektronskih medijih in družbenih omrežjih,
- izključenost oziroma nesprejetost med vrstniki.

Zato naj velja, da otrokovo ali mladostnikovo stisko, pa naj se nam zdijo povodi zanjo še tako neznatni in nepomembni, **ne podcenjujemo**.



Odrasli smo dolžni otroku ali mladostniku zagotoviti varno zatočišče, če se znajde v stiski, in varno izhodišče, da raziskuje svet okoli sebe. Pri soočanju in reševanju težav ga moramo podpreti.

Težav ne rešujmo namesto njega, temveč skupaj z njim. Ne zavijajmo ga v vato in ne varujmo ga pred vsemi nevšečnostmi in neprijetnostmi na svetu. Ko vidimo, da postaja otrok oziroma mladostnik vse bolj samostojen, odgovoren in samozavesten in vsakodnevne nevšečnosti vse lažje prenaša, pomeni, da smo vsi skupaj na pravi poti.



## Stres pri starejših

Odziv na stres je enak tudi pri starejših, le da so življenjski izzivi nekoliko drugačni. Upokojitev prinaša zmanjšanje socialne mreže, otroci so odrasli in samostojni, z leti se pogosto pojavi več zdravstvenih težav.



Največji stres v tem obdobju je smrt bližnjih, prijateljev in znancev. Pogosta je osamljenost. Svet okoli njih se spreminja in postaja vse hitrejši, tako da težje dohajajo novosti.

Starejši se **pogosto zelo dobro soočajo s stresom**, saj imajo navadno vrsto konjičkov, s katerimi si krajšajo čas, in naučili so se tudi potrpežljivosti.



Nekateri pa se umaknejo v samoto, postanejo zagrenjeni, nesrečni in si s tem stres samo še povečujejo. Simptome in znake stresa začnejo pripisovati svojemu slabemu telesnemu zdravju. Možna je tudi zloraba protibolečinskih zdravil in uspaval.

Od svojih najbližjih pričakujejo preveč pozornosti in so potem razočarani. Njihovi odrasli otroci se pogosto znajdejo v okoliščinah, da imajo na eni strani starše, ki potrebujejo njihovo pomoč, na drugi strani pa otroke, ki jih prav tako potrebujejo. Takšen zaplet je stresen za vse tri generacije.



Najboljši način soočanja z okoliščinami staranja in pešanja zdravja je ustrezna prilagoditev bivalnih pogojev, tako da so čim bolj samostojni v svojem domu in se vključijo v različne dejavnosti v domačem kraju. Odpornost na stres se lahko dobro krepi, če so ljudje vključeni v univerzo za tretje življenjsko obdobje, hodijo na izlete z različnimi društvi in so v stiku s svojimi prijatelji in sorodniki.

## Ali sem v stresu?

V razpredelnici 2 so vprašanja o različnih življenjskih dogodkih, ki lahko izzovejo hud stres. Če ste takšen dogodek doživeli **v zadnjega pol leta**, ga označite.

### Razpredelnica 2: Dogodki v zadnjega pol leta

	DA	NE
Ste bili v zadnjega pol leta resno bolni, poškodovani ali napadeni?		
Je v zadnjega pol leta resno zbolel, se poškodoval ali bil napaden kdo od vaših bližnjih sorodnikov?		
Vam je v zadnjega pol leta umrl partner, otrok, brat ali sestra?		
Vam je v zadnjega pol leta umrl kdo od bližnjih sorodnikov?		
Ste se v zadnjega pol leta razšli z zakonskim partnerjem ali ste končali resno dolgotrajnejšo zvezo?		
Ste v zadnjega pol leta imeli resnejše težave s tesnim prijateljem, sosedom ali sorodnikom?		
Ste bili v zadnjega pol leta odpuščeni iz službe ali ste bili »na čakanju«?		
Ste v zadnjega pol leta več kot en mesec zamažali službo?		
Ste v zadnjega pol leta imeli resnejše denarne težave, ste na primer izgubili tri mesečne dohodke?		

---

Ste v zadnjega pol leta imeli težave s policijo ali sodiščem?

---

Ste v zadnjega pol leta izgubili (ali so vam ukradli) nekaj, kar vam je bilo zelo dragoceno?

---

Ste v zadnjega pol leta dobili otroka?

---

### Rezultati:

*Že en takšen dogodek lahko sproži intenziven stres. Če je dogodkov več, je stres še večji. Posvetite se sebi, naberite si moči in krepite svojo odpornost na stres.*

## Vaje za obvladovanje stresa

Pred vami je nekaj vaj za razmišljanje o sebi in vašem življenjskem slogu. Čeprav so nam dandanes na pametnih napravah na voljo številne aplikacije, s katerimi lahko merimo in ocenjujemo stres, pa tudi načrtujemo vrsto dejavnosti, ki jih hkrati analiziramo, smo v tem priročniku načrtno pripravili vaje, ki se jih lotite s svinčnikom in papirjem. Morda bo kdo pomislil, da smo nekoliko zastareli, a branje, razmišljanje in ročno pisanje sprožijo v možganih bolj dramatične odzive, kot če zgolj klikamo oziroma drsamo po ekranu med različnimi izbirami.

Vabimo vas, da se poglobite vase in ugotovite, do katere mere si sami nehote in nevede povzročate povsem nepotreben stres že samo s tem, da svoje dneve ne posvečate stvarjem, ki so vam najpomembnejše.



## 1. MOJ POVPREČNI DAN

V razpredelnici 3 so nanizane dejavnosti povprečnega dneva. Za vsako zapišite, koliko časa vam vzame. Če izvajate kakšne dejavnosti, ki jih nismo navedli, jih dopišite in preračunajte. Morda bo vaš dan daljši, kot je 24 ur.

Razpredelnica 3: Moj povprečni dan

<b>DNEVNE DEJAVNOSTI</b>	<b>PORABA ČASA (v urah, minutah)</b>
Spanje	
Osebna higiena	
Priprava obrokov	
Prehranjevanje	
Skrb za otroke	
Vožnja v službo	
Služba	
Hišna opravila	
Družbena omrežja	
Brskanje po spletu	
Nakupovanje	
Kofetkanje	
Prepiranje	
Skrb za druge	
Hobiji	
Sproščanje	
Telesna dejavnost	
Sprehajanje po trgovinah	
Druženje s prijatelji	

DNEVNE DEJAVNOSTI	PORABA ČASA (v urah, minutah)
Zabava	
Branje	
Skrb za zunanji videz	
Vožnja otrok na dejavnosti	
Poležavanje v postelji	
Spolni odnosi	
Igranje iger	
Gledanje televizije	
Drugo:	

## 2. KDO SEM IN KAJ HOČEM ALI SI ŽELIM V ŽIVLJENJU

V razpredelnici 4 so nanizane nekatere pomembne vrednote. Dopišete lahko tudi druge in jih ocenite na lestvici od 0 do 5 (0 = nepomembno; 5 = zelo pomembno).

### Razpredelnica 4: Moje vrednote

Vrednote	Pomembnost 0-5	Poraba časa
KARIERA		
DELO		
ZDRAVJE		
DRUŽINA		
ČAS ZASE		
Drugo:		

### Seštejte čas, ki ga posvetite vrednotam:

V razpredelnici 3, kjer ste popisali svoj povprečni dan, označite tiste dejavnosti, ki so povezane z vašimi vrednotami, in v razpredelnico 4 vpišite čas.

Možno je, da je določena dejavnost povezana z več vašimi vrednotami in v tem primeru lahko čas zanjo štejete večkrat. Če na primer spremljate otroka v vrtec in iz vrtca peš, da se razgibate in z njim pogovorite, to služi najmanj trem vrednotam: posvečate se otroku, skrbite za lastno telesno dejavnosti in za čisto okolje.

Zagotovo so se na seznamu dejavnosti povprečnega dneva znašle tudi takšne, ki se ne ujemajo z nobeno od vrednot. To so **tatovi časa**. Torej le seštejte ure in minute dejavnosti, ki vam kradejo čas:

---

V kakšnem obsegu mislite, da ste v stresu, ker pri vaših dnevnih dejavnostih prihaja do neravnovesja med tem, kar hočete ali si želite, in tem, kar dejansko delate?

Veliko?

Nekaj srednjega?

Malo?

Analizo dnevnih dejavnosti je mogoče še dopolniti. Koliko časa namenite dejavnostim, ki si jih želite?

---

Koliko časa pa porabite za take dejavnosti, ki jih dejansko opravljate, pa jih ne želite (nekatero od njih so nujno zlo, nekatere pa tatovi časa)?

---

V kakšnem obsegu mislite, da bi lahko premaknili svoje dejavnosti v smer, ki jo hočete?

NI MOGOČE/DELNO/POVSEM

### 3. OCENJEVANJE ODPORNOSTI NA STRES

V razpredelnici 5 ocenite svoje lastnosti (10 je najvišja vrednost, 0 pa najmanjša). Če na primer mislite, da ste najbolj potrpežljiva oseba, kar jih poznate, izberite vrednost 10, če pa ne poznate osebe, ki bi bila bolj nepotrpežljiva, kot ste sami, izberite vrednost 0.

#### Razpredelnica 5: Odpornost na stres

Vprašanje	0–10
Imam ljubečo partnersko zvezo in sem zaradi tega zelo srečen.	
Večkrat na mesec sodelujem z drugimi ljudmi v družabnih dejavnostih, v katerih zelo uživam.	
Rad imam svoje delo in vsak dan hodim z veseljem v službo.	
Nikdar nisem v sporu s komerkoli.	
Vem, da se vedno potrudim po svojih najboljših močeh, zato nisem v skrbeh in ne dvomim vase.	
Rad sem to, kar sem. Vedno sem zadovoljen, tudi kadar sem sam.	
Sem optimist. V vsaki stvari najdem pozitivno plat.	
Sem potrpežljiva oseba.	
Vsak dan si vzamem čas za sprostitev.	
Nimam denarnih težav.	
Vem, kako spraviti samega sebe v dobro voljo, kadar gredo stvari slabo.	
Vsak dan eno uro telovadim.	

---

Pazim na svojo prehrano in se izogibam čezmerni rabi soli, sladkorja in nezdravih maščob.

---

Imam idealno težo.

---

Vsako noč spim vsaj sedem ur.

---

Rad pomagam drugim.

---

Močno verjamem v obstoj višje sile tega sveta.

---

Nisem zamerljiv. Lahko odpuščam ljudem, ki so me s svojimi dejanji prizadeli.

---

Ugotovil sem, da stvari, ki drugim povzročajo stres, ne vplivajo negativno name.

---

### **Rezultati:**

*Seštejte svoje točke. Če je vaš rezultat višji od 100, še vedno lahko naredite marsikaj za vašo boljšo zaščito proti stresu. Delajte na tistih področjih svojega življenja, kjer ste se ocenili najnižje. Če je vaš skupni rezultat nižji od 100, je nujno doseči nekaj bistvenih sprememb v vaših stališčih, da bi postali bolj odporni na stres. Posebno pozornost namenite področjem, kjer ste dosegli manj kot pet od desetih točk.*

## **4. HOČEM, ŽELIM SI SPREMEMBO!**

Če ste ugotovili, da želite spremembo v svojem življenju, si najprej postavite nekaj ciljev.

Na primer: boljša psihofizična kondicija (želim shujšati), zaključek šolanja (želim opraviti vse izpite), zamenjava službe (želim poslati prošnjo drugim) ...

Vsakemu posameznemu cilju se vsak dan malce posvetite. Vsak dan zabeležite pluse (+) pri vsakem cilju, ki ste si ga zadali, četudi ste naredili najmanjši možni korak v pravi smeri.

## PRIMER 1

Če se odločite za povečanje psihofizične kondicije, recimo s tekom ali hojo, potem velja, da dejavnost razdelite na več manjših korakov:

- 1. Spomnim se, da bi bilo to zame koristno. +
- 2. Določim si čas, na primer zvečer po Dnevniku. +
- 3. Preoblečem se v športna oblačila. +
- 4. Obujem si športne copate. +
- 5. Grem ven, čeprav me vleče v fotelj. +
- 6. Odtečem ali prehodim 100 metrov. +
- 7. Odtečem ali prehodim nadaljnjih 100 metrov. +
- 8. Odtečem ali prehodim še 100 metrov. +
- 9. Vrnem se. +
- 10. Slečem se. +
- 11. Stuširam se. +
- 12. Namestim se v fotelj. +
- 13. Pohvalim se in si rečem, kako je bilo to dobro. +
- 14. ...
- 15....

Prikaz vpisa zgoraj naštetih dejavnosti v razpredelnici 6:

Cilji	27. 6. 2018
Povečanje psihofizične kondicije	+++++++ +++++

## PRIMER 2

Velja tudi obratno, in sicer da si za cilj izberete opuščanje določene dejavnosti, ki vam krade preveč dragocenega časa, recimo uporaba facebooka (FB).

## PRAVILA

Minusov ne pišemo!

Vajo izvajamo tri mesece!

Vsakokrat, ko se spomnite, da bi obiskali FB in ga ne obiščete, si zabeležite tri plus: prvi plus, ker ste se spomnili, da obiščete FB, drugi plus, ker ste se odločili na FB preživeti manj časa, tretji plus, ker FB niste obiskali.

**V prvem mesecu** bo plusov zelo malo, zato ker še vzpostavljate ritem. Določeno dejavnost se boste spomnili izvesti samo zato, da boste ob koncu dneva lahko napisali +. Imeli boste težave pri določanju korakov, ki so skriti v eni dejavnosti.

**V drugem mesecu** lahko cilje prilagodite. Tako namesto končal bom fakulteto zapišete naredil bom izpit. Lahko pa cilje celo zamenjate, če vidite, da vam zdaj, ko se ukvarjate s seboj, bolj ustreza nekaj drugega.

**V tretjem mesecu** se v možganih že vzpostavi samodejna in spontana dejavnost in začnete pridobivati hitrost in odličnost. Približno tri mesece namreč možgani potrebujejo, da neko dejavnost izvajajo samodejno. Nekateri posamezniki ohranijo tovrstne ali nekoliko spremenjene dnevnikne tudi za naprej, ker vidijo, da so na tak način bistveno bolj organizirani, drugi pa jih uporabijo, ko imajo več dejavnosti, ki jih opravljajo, saj so se naučili, da so tako bolj pri stvari.

Lahko si izdelate lastni način vodenja dnevnika dejavnosti in ga imate nenehno pri sebi, na primer na pametnem telefonu.





# ANKSIOZNE MOTNJE



Anksioznost (tesnoba) je del normalnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti, in nam pomaga, da se zaščitimo. To je zelo pomembno varovalno sredstvo, s katerim nas je opremila narava. Tesnoba je naša varovalka.

Samo ena neprijetna izkušnja zadostuje, da si jo zapomnimo za celo življenje. Naučimo se, katere okoliščine so neprijetne in nevarne. Takrat se v nas dejansko pojavi alarm in sledi naš odziv na stres v oblikah boja, bega ali zamrznitve.

## Primeri normalne tesnobe:

- Nelagodje pred prvim zmenkom.
- Nelagodje, ko gremo na razgovor za službo.
- Imamo skoraj prazen rezervoar, na avtocesti pa je gneča. Kaj če ostanemo brez bencina?
- Pri kosilu smo se popackali po srajci in zdaj nam je nerodno.
- Zvoni telefon in se ne moremo oglasiti takoj, ker smo v kopalnici.



## Splošno o anksioznih motnjah



V osnovi anksioznih motenj je, da ljudje doživljajo lažne alarme. To pomeni, da ocenjujejo, da je nekaj bolj nevarno, bolj narobe, kot v resnici je, ali mislijo, da je nekaj nevarno, pa v resnici ni, nakar se sproži odziv v oblikah boja in bega. Vse je enako kot pri stresu. Le alarm je lažen, nepotreben, nesmiseln, pretiran.

In ker je velikokrat popolnoma nerazumljivo, da se je telo odzvalo tako zelo burno, se začne človek bati lastnih telesnih reakcij, ki pa so povsem normalne. Ni bolj normalne telesne reakcije, kot je ta. Verjetno se še vsi spomnimo občutkov pred prvim zmenkom ...

### Lažni alarm



### Odziv: boj, beg, zamrznitev



Človek razvije strah pred lastnimi telesnimi odzivi.

## Kaj je skupno vsem anksioznim motnjam?

- **Stalna razmišljanja**, ki ne pomagajo rešiti problema, in ne pripeljejo do olajšanja.
- **Telesni odziv** (na primer pospešeno dihanje, bitje srca, znojenje, oblivanje vročine, tresenje rok, omotica, napete mišice), ki človeka samo še dodatno prestraši.
- **Čustva tesnobe**, ki se lahko stopnjujejo do groze, napetosti in panike.
- **Bežanje iz neprijetne okoliščine**, izogibanje, umikanje ali drugo vedenje, ki dolgoročno ne prinaša koristi.

### POGOSTOST ANKSIOZNIH MOTENJ



Anksiozne motnje naj bi imelo skoraj 10 % ljudi. Pogostejše so pri ženskah.

### VZROKI

Anksiozne motnje nastanejo, kadar se **seštejejo posameznikova ranljivost in dejavniki iz okolja**.

Med dejavnike, ki povzročijo ranljivost osebe, štejemo: anksiozne motnje v družini, pretirano zaščitniško vedenje staršev, neugodne izkušnje s pomanjkanjem varnosti.

Sproži jih neugoden življenjski dogodek, ki dodatno zamaje čustveno in družbeno ravnovesje, in oseba se ustraši lastnega telesnega odziva. Pri stresu bi se ravnovesje povrnilo samo od sebe, pri anksioznih motnjah pa je posameznik prepričan, da tega ni mogoče zdržati.

**Anksiozne motnje vzdržujeta izogibanje in opuščanje dejavnosti.** Človek se v želji, da se izogne neprijetnim telesnim odzivom, izogiba vsemu, kar mu ta odziv sproža. Posledica je vse večji strah in slabše samozaupanje.

## Vrste anksioznih motenj



Poznamo več vrst anksioznih motenj – odvisno od tega, česa se človek preveč boji.

### Generalizirana anksiozna motnja

Oseba se boji vsega, pa tudi za svoje vrednote, ki jim nenehno grozijo nevarnosti. Obenem dvomi o možnosti rešitve.



### Panična motnja

Človek se boji svojih lastnih telesnih reakcij.



### Fobije

Človek se boji določenih okoliščin.



### Obsesivno-kompulzivna motnja

Človek se boji svojih vsiljivih misli.



## Generalizirana anksiozna motnja

Za generalizirano anksiozno motnjo je **značilna stalna, prosto lebdeča tesnoba in zaskrbljenost za stvari, ki so za osebo pomembne in ji pomenijo vrednoto**: na primer skrb za lastno zdravje, družino, delovno mesto, otroke, partnerja, starše, prijatelje ...



Po podatkih iz leta 2010 ima generalizirano anksiozno motnjo najmanj 36.000 prebivalcev Slovenije. To je ena najpogostejših anksioznih motenj pri vseh starostnih skupinah. Pogostejša je pri ženskah.



*Spoznajmo Jožetovo družino in njegove sorodnike. Jože je poročen z Jano, ki je učiteljica in je stara 50 let. Všeč mu je, da je zelo natančna in prijazna. Malo manj pa mu je všeč, da se hitro vznemiri in jo je vsega tako zelo strah. Ima tudi pogoste glavobole, boli jo križ, nenehno je utrujena. S sinovi se prepira, saj jih hoče stalno usmerjati, jim svetovati. V šoli, kjer dela, je priljubljena, obenem pa slovi kot natančna in zahtevna. Jana je prav tako zaskrbljena zaradi službe. Zdi se ji, da je vsako leto težje.*

### Simptomi in znaki generalizirane anksiozne motnje

Simptomi in znaki se kažejo kot **stalna zaskrbljenost, telesna napetost in povečana budnost**, da bi kar

najhitreje odvrnili nevarnost, ki preti na vsakem koraku. Človek je zato nenehno napet, posledično ga bolijo glava, vrat, hrbet, mišice in je stalno utrujen. Težave ima s spanjem.



Oseba čuti težave pri dihanju, včasih se duši, srce ji razbija in ima težave s prebavo. Zaradi naštetih težav pogosto obišče zdravnika.



*Jana pogosto obiskuje izbrano splošno zdravnico. Ob bolečinah v glavi najprej pomisli na tumor. Osebna zdravnica ji je že svetovala, naj obišče psihiatra, a je bila Jana nad predlogom zelo ogorčena.*

*Jemlje veliko protibolečinskih tablet in je hkrati zaskrbljena, da ji utegnejo škoditi. Doma skrbi, da kuha zdravo hrano, in se jezi, če kdo od sinov zvečer na skrivaj uživa čokolado. Boji se za svoje otroke, moža (izgubil je službo in sedaj pije več alkohola), službo ... Vse je ena sama velika skrb.*



Odnosi z bližnjimi so zaradi velike in nenehne skrbi precej obremenjeni. Okolica je lahko bolj, manj ali enako zaskrbljena. Zaskrbljeni ljudje drug drugega podpirajo, s tem pa je njihova skrb vse večja in ocenjujejo jo kot vse bolj utemeljeno.

Ljudje z generalizirano anksiozno motnjo so pogosto neodločni, veliko premišlujejo, se posvetujejo in so v stiski, ko razmišljajo, kaj bi bilo najbolje storiti.



*Jana je zelo zaskrbljena za svojo družino. Jože je večino odločitev v življenju sprejemal sam, ona pa se je vedno težko odločala. Odločitve je raje prepuščala njemu, obenem pa je v vsaki njegovi odločitvi videla predvsem temne strani. Jože se je zato navadil, da pred odločitvijo pripravi odgovore za ženo, da čim prej opravi z njenimi strahovi.*

*Imata tri sinove in Jano zelo skrbi zanje. Nenehno jim je za petami in jih opominja, da ne bi česa pozabili. Velikokrat se zaradi tega sprejo. Vsako jutro jim pripravi zajtrk in tudi dežnike, ko dežuje, pa šale in kape, ko je mraz. Čez dan jih večkrat pokliče po telefonu in želi vedeti, kaj delajo, kdaj pridejo domov in podobno.*

**i** Če je okolica manj zaskrbljena, je oseba z generalizirano anksiozno motnjo zaskrbljena še bolj, saj meni, da je edina »primerno« zaskrbljena. Drugi so namreč preveč nepremišljeni in nepazljivi. Okolica pa praviloma dojema zaskrbljeno osebo kot nadležno.



*Spoznajmo Janine in Jožetove tri sinove. Jošt je star 25 let in je končal ekonomsko fakulteto. Zdaj je*

*doma, službe ne išče. Jure je star 22 let in je zaključil srednjo elektrotehnično šolo. Zaposlen je v podjetju, ki se ukvarja s prodajo računalnikov. Od vseh doma je še najbolj brezskrben in se veliko prepira z mamo. Janez je najmlajši, star je 17 let in obiskuje gimnazijo. Meni, da so domači vsi malo nori. Z njimi se noče družiti, ker se boji, da bi se našel njihove norosti. Še najbolj je Jana zaskrbljena za najstarejšega Jošta. Zdaj je sploh hudo, ker se Jošt zapira v sobo, podnevi spi in ponoči sedi pred računalnikom. Z njo se sploh noče pogovarjati. Pritiska na mlajša sinova, da ji povesta, kaj se z njim dogaja. Najmlajši se odziva skoraj sitno in včasih nesramno, potem pa se doma vsi sprejo. Jože hoče vse pomiriti. Ženi prigovarja, naj preneha, in že je užaljena. Sinovom tudi svetuje, naj bodo tiho in ne dražijo mame. Nato vsak zase razmišlja, da ga drugi ne razumejo.*

## Zdravljenje generalizirane anksiozne motnje



Zdravljenje poteka s kombinacijo zdravil, sproščanja in psihoterapije.

Ljudje težko sprejmejo, da so preveč zaskrbljeni. Njim se tako stanje zdi normalno. Menijo, da so drugi premalo zaskrbljeni. Rešitev vidijo v tem, da mora biti vse varno, urejeno in predvidljivo, da jih ne bo strah. To pa ni mogoče.

Obnašajo se, kot da so stalno na mirovni misiji v nevarnem kriznem območju, kjer lahko vsak trenutek naletijo na mino, kjer ne poznajo ne kulture ne jezika in so zato stalno pozorni.





*Jana je obiskala predavanje o duševnih motnjah in kako skrbeti za svoje zdravje. Želela se je poučiti, kako pomagati sinu Joštu, za katerega jo vse bolj skrbi. Na predavanju se je prepoznala v opisu mame, ki je v ljubezni do svojih otrok te dušila s svojo pozornostjo in skrbjo.*

*Zdaj jo je šele zares zaskrbelo. Šla je k svoji zdravnici in se z njo pogovorila, ta pa jo je napotila na delavnico Podpora pri soočanju s tesnobo, ki poteka v njihovem zdravstvenem domu.*

Druge oblike pomoči so lahko branje knjig o načinih soočanja s tesnobo in iskanje načina najustreznejše samopomoči. Pomagajo: hoja, kolesarjenje, tek, sproščanje, meditacija, joga in prijetne dejavnosti, kjer se človek sprosti in nekoliko omili ali pozabi na skrbi.

Najpomembneje je, da oseba pri dejavnostih **vztraja tri mesece! Enkratna dejavnost ne zadošča**. Možgani se počasi navajajo na uvajanje novih dejavnosti. Prvi mesec bo težko in sitno, drugi mesec bo že potekalo tekoče, saj oseba pridobiva veščine, tretji mesec pa je zadeva samodejna in posameznik začne uživati v osvajanju hitrosti in spretnosti.



*Jana je s težavo obiskala delavnico, ker se je bala, da bi škodilo njenemu ugledu, če bi jo kdo videl. Tam je ugotovila, da jo obiskujejo ljudje, ki so takšni kot ona – skrbni, ljubeči, predani in natančni. Poučila se je, da bi se ji zaskrbljenost zmanjšala z jemanjem zdravil, gibanjem in podobnim. Zdravil se je ustrašila, zato se je raje vpisala na telovadbo, ki poteka dvakrat tedensko. Prvi mesec je bilo težko, saj je imela doma venomer še toliko opravil. Potem se je navadila na dejavnost in ji je bilo prijetno pomisliti, da gre od doma v dobro družbo. Počasi se je njeno počutje izboljšalo. Ni imela več toliko glavobolov. Prebrala je, da bi ji tudi zdravila pomagala. Še pred tem pa je želela poskusiti psihoterapijo.*

## **PSIHOTERAPIJA**

Pomaga v času, ko je človek zelo napet in pod pritiskom, ko so težave še posebej hude. Pomaga tudi v mirnejšem obdobju, ko ima človek čas raziskovati svoje odzive in namesto lažnih alarmov uporabljati razumnejše načine odzivov.

Zgolj razumevanje težav ni dovolj. Sprememba se mora pokazati v drugačnem odzivanju. Tudi pri psihoterapiji velja vztrajati tri mesece in potem ugotoviti, kako naprej.



*Jana je poiskala psihoterapevta, ki so ga priporočali na spletu. Šla je v drugo mesto, da je v domačem okolju ne bi videli znanci in prijatelji. Najprej je govorila samo o sinu Joštu in kako je zaskrbljena zanj, nato je spregovorila tudi o sebi in svojih strahovih. Najbolj boleča ugotovitev je bila, da njena zaskrbljenost do domačih ni ljubezen, temveč zadovoljevanje same sebe in pomirjanje lastne negotovosti. Sinove in moža ima neskončno rada in odločila se je, da se nauči drugačnega odzivanja.*

## **ZDRAVILA**

Generalizirano anksiozno motnjo pogosto zdravimo tudi z zdravili, ki jih dodamo vsem dejavnostim, ki jih človek izvaja za boljše počutje.

Veliko ljudi pride na psihoterapijo po uvedbi zdravil. Možno je tudi obratno – najprej psihoterapija, šele nato zdravila.

Uporabljamo različna zdravila. Uspavala in pomirjevala so manj primerna, saj povzročajo odvisnost. Varna in učinkovita zdravila so antidepresivi iz skupine zaviralcev ponovnega privzema serotonina in posebno zdravilo z imenom pregabalin. Omenjena zdravila ne povzročajo odvisnosti.



Neželeni učinki antidepressivov so prehodni in nenevarni: slabost, glavobol, suha usta.



*Jana je obiskovala psihoterapijo pol leta in ugotovila, da se počuti bistveno bolje, bolje se obvladuje in ne obremenjuje več domačih. Ni pa se znebila protibolečinskih tablet, ki jih je jemala zaradi pogostih glavobolov. Zdaj ko je poskusila že vse – od telovadbe do psihoterapije – se je opogumila in odkrito spregovorila o zdravilih s svojo splošno zdravnico. Ta ji je predlagala, naj poskusi z antidepressivi, ki jih je predpisala na recept. Antidepressivi tudi umirjajo in večajo korajžo. Jana je spoznala, da po zdravilih odlično spi in jo glava skoraj ne boli več. Doma je bila vesela in manj zaskrbljena. Odnosi so se izboljšali. Očitela si je, da ni že prej vedela, da takšne motnje obstajajo in je na voljo zdravljenje, ki je učinkovito.*

## **Ali imam generalizirano anksiozno motnjo?**

V razpredelnici 7 so naštetih različni simptomi in znaki generalizirane anksiozne motnje. Izberite enega od možnih odgovorov pri spodnjih trditvah, tako da obkrožite ustrezen odgovor pri posameznem opisu.

## Razpredelnica 7: Generalizirana anksiozna motnja

Kako pogosto so vas v <b>zadnjih dveh tednih</b> motile oziroma ovirale naslednje težave?	Sploh ne	Nekaj dni	Več kot polovico vseh dni	Skoraj vsak dan
Sem živčen, nervozen, počutim se na robu.	0	1	2	3
Ne morem nehati skrbeti ali nadzorovati svojih skrbi.	0	1	2	3
Preveč me skrbijo različne zadeve.	0	1	2	3
Težko se sprostim.	0	1	2	3
Tako sem nemiren, da ne morem niti sedeti pri miru.	0	1	2	3
Sem razdražljiv in vzkipljiv ter hitro občutim nadlegovanje drugih.	0	1	2	3

Kako pogosto so vas v <b>zadnjih dveh tednih</b> motile oziroma ovirale naslednje težave?	Sploh ne	Nekaj dni	Več kot polovico vseh dni	Skoraj vsak dan
Strah me je, kot da se bo zgodilo nekaj groznega.	0	1	2	3
<b>Seštejte vrednosti v vsakem stolpcu.</b>				
<b>Skupni seštevek (seštejte vse vrednosti stolpcev).</b>				

### Rezultati:

*Vaš skupni seštevek je pokazatelj, kako huda je vaša anksiozna motnja:*

*0–4: blaga anksioznost*

*5–9: zmerna anksioznost*

*10–14: zmerno težka anksioznost*

*15–21: huda anksioznost*

*Če je vaš rezultat 10 ali več oziroma menite, da anksioznost vpliva na vaš vsakdan, se obrnite na svojega zdravnika.*

Opozorilo: Ta vprašalnik ni namenjen diagnosticiranju! Samo zdravnik oziroma usposobljeni strokovnjak lahko poda diagnozo generalizirane anksiozne motnje in priporoči ustrezno zdravljenje. Ne glede na število doseženih točk poiščite ustrezno pomoč, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.

## Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM)

Pri obsesivno-kompulzivni motnji ima človek **vsiljive misli, ki mu povečajo tesnobo, in rituale, ki mu jo zmanjšujejo.**

Oseba se ustraši lastnih misli, ki so obremenjene z neprijetnimi, mučnimi, odvrtnimi, grdimi vsebinami. Skuša jih odmisлити, toda pojavljajo se kot slike, impulzi ali besede. Bolj ko se posameznik trudi, da jih ne misli, več jih je. Pri tem pa ima občutek, da izgublja zdrav razum. Tesnoba je vedno večja.



*Jošt je star 25 let in je zaključil študij ekonomije. Ima težave z različnimi strahovi, tako da si mora nenehno umivati roke, če se dotakne česarkoli zunaj svoje sobe. Obrnil je dan za noč in podnevi spi, ponoči pa bedi in dela. Veliko bere in sedi pred računalnikom. Včasih skupaj z Juretom, ki je srednji sin, kadita marihuano. Po končanem študiju pa se je vrnil domov in se zaprl v sobo.*

*Svojim staršem ni mogel zaupati, v čem je problem. Težave je želel rešiti sam, potem pa bi si poiskal službo. Želi delati, a se obenem boji, da ne bo šlo in se bo nujna po umivanju rok pokazala tudi v službi. Zdaj pa je samo še huje in huje.*

## Simptomi in znaki obsesivno-kompulzivne motnje

Osebi se vsiljujejo neprijetne, odvratne ali neustrezne misli, slike ali impulzi, ki jo prestrašijo, povečajo tesnobo do neznosnosti, zato začne te misli odganjati.

Tesnobo premaguje s pomočjo ritualov (na primer stalno umivanje, preverjanje), prav tako pa z izogibanjem in opuščanjem dejavnosti.



Obsesivno-kompulzivna motnja se pojavi pri večjih otrocih in vztraja tudi v odrasli dobi. Po podatkih iz leta 2010 je v Sloveniji 12.000 oseb s to motnjo.



*Jošta so že kot otroka preganjale misli, da bi se mami lahko kaj zgodilo, zato je imel poseben ritual pred spanjem. Vse je moral narediti desetkrat. V srednji šoli so se pojavile srečne in nesrečne številke in ni smel stopiti na nobeno črto. Začel je tudi zbirati različne predmete, ki so morali biti razporejeni po točno določenem vrstnem redu, in nihče se jih ni smel dotikati. Na fakulteti se mu je zdelo vse umazano in nekaj časa je hodil na predavanja z rokavicami.*



## ODZIVI OKOLICE NA OSEBO Z OBSESIVNO-KOMPULZIVNO MOTNJO

Otroka z obsesivno-kompulzivno motnjo okolica dojema, kot da je neubogljiv, počasen, trmast. Mladostnik se že trudi svoje težave skrivati in jih sam premaguje, dokler lahko. Odrasli zmorejo dobro prikriti svoje težave, njihova kakovost življenja pa zelo trpi.



Okolica ne razume najbolje, kako to, da se človek ne more preprosto odločiti, da ne bo več posvečal pozornosti svojim mislim. Včasih okolica meni, da taki osebi ni pomoči, in se od nje še bolj distancira.

Nerazumevanje okolice in doživljanje sramu zaradi vsebine in nesmiselnosti vsiljivih misli in ritualov človeka vse bolj zapira v njegov svet in čedalje več časa v življenju posveča obsesijam in ritualom. Ujame se v past.



*Jošt včasih razmišlja, da ljudje z obsesivno-kompulzivno motnjo zaslužijo oskarja za svoje igranje. Na zunaj delujejo v redu, v njih pa vre od tesnobe. Skrivajo jo, dokler je le mogoče.*

*Med študijem je Jošt obiskoval psihiatra v Ljubljani. Tega doma ni upal povedati nikomur, saj je mama že sicer zganjala strahove zaradi vsega. Jemal je tudi zdravila, ki so mu zelo pomagala.*

*Psihiatra je nameraval še naprej obiskovati, a ko se je*

*vrnil domov, ni mogel več iz svoje sobe brez številnih ritualov. Zdravil mu je zmanjkalo in njegovo stanje se je poslabšalo. Včasih si je malo pomagal s kajenjem marihuane.*



Ujetost v past lastnih strahov, nenehne vsiljive misli in rituali so lahko tako hudi in obremenjujoči, da si človek pomaga na vse mogoče načine: z alkoholom in drugimi psihoaktivnimi snovmi, pomirjevali ...

Pomoč psihiatra poiščejo, šele ko je zares nevzdržno. Pogosto se takrat pridruži depresija.



*Jošt se pogovori z Juretom in odločita se, da bo doma vsem po vrsti povedal, zakaj ne gre iz sobe in je zamenjal dan za noč. Jure mu ponudi pomoč, da ga bo peljal k psihiatru, da bo spet dobil zdravila, in v petek zvečer povabi člane družine na ogled filma Nikoli ne bo bolje. Brata vztrajata, da so vsi v dnevni sobi in si film ogledajo. Po filmu pride Jošt iz svoje sobe in prizna, da ima on enake težave, kot so bile prikazane v filmu, da je med študijem obiskoval psihiatra, da si ni upal doma povedati ... da zdaj res potrebuje pomoč, da želi normalno živeti, imeti službo.*

*Jože ves čas zaskrbljeno pogleduje proti Jani in se boji, da bo hudo, ker bo izgubila živce, a je mirna. S psihoterapevtom sta se velikokrat pogovarjala, kaj bi lahko bilo z Joštom. Vadila sta, kako se bo odzvala. Jana je sinu zagotovila, da ima vso njeno podporo, Jože pa mu je obljubil, da bosta skupaj iskala službo.*



*Jošt je obiskal svojega psihiatra, ki mu je ponovno predpisal zdravila. Zaradi mamine dobre izkušnje s psihoterapijo je še sam začel obiskovati psihoterapevta. Spoznal je, da je do sebe zelo strog, si ne dovoli nobene napake in je zelo negotov.*

## **Zdravljenje obsesivno-kompulzivne motnje**

**Zdravila**, ki se uporabljajo pri OKM, so antidepresivi iz skupine zaviralcev ponovnega privzema serotonina.

**Psihoterapija**, ki je učinkovita pri OKM, je **kognitivno-vedenjska terapija**, kjer se izvaja soočanje s preprečevanjem ritualnega odziva. To pomeni, da se človek sooči z vsiljivo mislijo, sliko ali impulzom, a se na to ne odzove z ritualom. Ob misli vse je *umazano* si na primer oseba z OKM ne gre umiti rok.

Učinkovita je tudi **dinamsko usmerjena psihoterapija**, kjer se odkriva simbolni pomen obsesij in kompulzij.

Razumevanje vsebine obsesij in kompulzij zmanjša strah pred to vsebino in osebo ustrezno usmeri v spremembo vedenja in nabiranje dobrih izkušenj s seboj in okolico. Vsiljiva misel vse je *umazano* za osebo

z OKM na primer pomeni, da je okolica nevarna, zato si nabira izkušnje, da je okolica varnejša.



OKM se pogosto ponavlja. Čim se človek reši ene vsebine vsiljivk, se pojavijo nove. Ob določenih življenjskih dogodkih je zato pričakovati, da bo spet nekaj več vsiljivk.

Pri psihoterapiji se človek nauči, da imamo v stiskah vsi vsiljive misli, le da se jih ne ustrašimo. Te misli nam nekaj sporočajo o nas samih in velja jim prisluhniti na drugačen način. Možno je, da bo človek večkrat v življenju potreboval zdravila.



*S pomočjo psihoterapije in svojcev, ki ga podpirajo, Jošt zdaj tvega več. Ni več ves dan zaprt v svoji sobi. Z očetom včasih kaj malega postorita. Upa, da bo kmalu še bolje. Napisal je že tri prošnje za zaposlitev.*

## **Ali imam obsesivno-kompulzivno motnjo?**

V razpredelnici 8 so navedene trditve, s katerimi lahko raziščete, ali imate obsesivno-kompulzivno motnjo, tako da pri vsaki trditvi označite odgovor, ki velja za vas.

## Razpredelnica 8: Vprašalnik za obsesivno-kompulzivno motnjo

	DA	NE
Izogibam se uporabi mobilnih naprav zaradi možnosti okužbe.		
Občasno imam nespodobne misli, ki se jih težko znebim.		
Bolj me skrbi za poštenost kot večino drugih ljudi.		
Pogosto zamujam, ker ne morem vsega opraviti pravočasno.		
Preveč me skrbi možnost okužbe, če se dotaknem živali.		
Pogosto moram večkrat preveriti zaprtje določenih stvari (na primer plina, vodne pipe, vrat).		
Do sebe sem zelo strog in zahteven.		
Opažam, da se skoraj vsak dan vznemirjam zaradi neprijetnih misli, ki se mi vsiljujejo neodvisno od moje volje.		
Če se ponesreči v koga zaletim, se zelo vznemirim.		
Imam dvome in skrbi glede enostavnih vsakdanjih stvari, ki jih počnem.		
Starši so bili zelo strogi do mene.		
Vedno zaostajam z delom, ker določene stvari nenehno ponavljam.		
Uporabljam velike količine mila.		
Nekatera števila so izredno nesrečna.		

---

Preden pošljem sporočilo,  
ga znova in znova pregledujem.

---

Zjutraj potrebujem veliko časa,  
da se oblečem.

---

Sem pretirano zaskrbljen zaradi  
čistoče.

---

Ena mojih glavnih težav je, da  
posvečam preveč pozornosti  
malenkostim.

---

Tudi pri dobro vzdrževanih in čistih  
sanitarijah imam nekaj pomislekov.

---

Moj glavni problem je ponavljajoče se  
preverjanje.

---

Sem preveč zaskrbljen zaradi bolezni  
in bacilov.

---

Raje preverim večkrat kot samo  
enkrat.

---

Pri opravljanju vsakodnevnih stvari se  
držim stroge rutine.

---

Moje roke so umazane, potem ko sem  
se dotikal denarja.

---

Po navadi štejem, kadar opravljam  
rutinsko delo.

---

Raje si vzamem več časa za jutranje  
umivanje.

---

Uporabljam veliko razkužil.

---

Vsak dan porabim veliko časa za to,  
da vedno znova preverjam stvari.

---

Zlaganje in pospravljanje obleke  
ponoči mi vzame veliko časa.

---

Tudi ko delam nekaj zelo pazljivo,  
imam pogosto občutek, da ni povsem  
dobro narejeno.

---

## Rezultati:

*Manj kot 5 pritrdilnih odgovorov (DA): Ni težav.*

*Več kot 6 pritrdilnih odgovorov (DA): Več kot je pritrdilnih odgovorov, bolj obsežna in omejujoča je obsesivno- kompulzivna motnja.*

Opozorilo: Ta vprašalnik ni namenjen diagnosticiranju! Samo zdravnik oziroma usposobljeni strokovnjak lahko poda diagnozo obsesivno-kompulzivne motnje in priporoči ustrezno zdravljenje. Ne glede na število doseženih točk poiščite ustrezno pomoč, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.

## Agorafobija

Agorafobija je anksiozna motnja, **zaradi katere oseba ne gre v določene prostore in se ne izpostavlja določenim okoliščinam, v katerih bi lahko dobila panični napad.** Če takšna oseba gre iz svojega varnega okolja, jo obvezno **spremlja druga oseba**, ki ji zaupa in zanjo meni, da jo bo rešila, če bi doživela panični napad.



Posamezniki z agorafobijo so omejeni na določeno okolje, ki je zanje varno, in tudi gibljejo se samo tam. Nekateri ljudje po več let ne odidejo iz lastne hiše.



*Zdaj se posvetimo še Jožetovi svakinji, Tonetovi ženi, ki ima že leta težave, ko zapusti svoje varno okolje. Ime ji je Tina in je stara 58 let. Zaposlena je kot trgovka. Od doma gre le do svoje službe in domov. Nikamor drugam je ni mogoče spraviti, ker se vsega boji. Svojih*

*hčera ni nikoli obiskala v njunih stanovanjih, na dopust ne gre, prav tako pa tudi ne hodi na izlete ali obiske. Domači so se navadili, da se Tina dobro počuti samo doma in so se ji prilagodili.*

## Simptomi in znaki agorafobije

Človek z agorafobijo **nima nobenih težav, dokler je v okolju, za katerega meni, da je varno.** Lahko pa tak človek zapusti varno okolje, če ima ob sebi osebo, ki ga varuje. Če mora oditi iz varnega okolja, se mu **razvije visoka stopnja tesnobe**, ki se lahko stopnjuje do paničnega napada.



Pogosto se agorafobiji pridružita depresija in odvisnost od psihoaktivnih snovi.

Taki ljudje v primeru zelo hude bolezni ne bodo iskali ustrezne pomoči, niti obiskali zdravnika, ampak bodo težave raje doživljali zaprti doma v varnem okolju.



*Tina doma in v službi nima nobenih težav. Tudi pelje se v službo in iz nje. Ne gre pa nikamor drugam. V spremstvu Toneta gre lahko na poroko, pogreb, v kakšno trgovino, do zdravnika, a morata hitro domov, ker se drugje ne počuti dobro. Ljudem težko razloži, zakaj je takšna, domači pa mislijo, da je pač nedružabna.*



## Vzroki agorafobije

Agorafobija se pogosto pojavi **po prometni nesreči**, ko si nekdo ne upa več sesti v avto. Pogosto se pojavi tudi ob kakšnem drugem **neprijetnem dogodku** ali se pridruži panični motnji.



Agorafobijo na primer vidimo pri ljudeh, ki so preboleli srčni infarkt, pa sedaj nikamor ne upajo, če ni v bližini nujna medicinska pomoč.



*Tina je bila pred dvajsetimi leti začasno prestavljena v drugo poslovalnico. Delala je na blagajni in doživela je poskus ropa.*

*Bila je v hudem stresu, en mesec v staležu, potem pa se je vrnila v svojo prejšnjo trgovino. Od takrat ne gre nikamor več.*

## Zdravljenje agorafobije

Od vseh anksioznih motenj je agorafobija **najbolj trdovratna**. Razlog je v umikanju okoliščinam, ki so za osebe z agorafobijo neprijetne, in zapiranju v varno okolje. Iskanje pomoči je povezano z zapuščanjem varnega okolja. **Posamezniki z agorafobijo pridejo do pomoči redko in pozno.**

Za zdravljenje predpišemo **zdravila** iz skupine zaviralcev ponovnega privzema serotonina in dodatna pomirjevala, oboje, da se človek sooča s svojim strahom.



*Tina je zelo žalostna, ko si hčerka Tjaša s svojo družino kupi novo stanovanje, ga opremi in ju nato s Tonetom povabi vanj na kosilo.*

*Tina ima hude strahove in obenem se počuti krivo, ker ne gre k hčerki na obisk. Tudi mož Tone je jezen nanjo. Vidi, da bo treba nekaj ukreniti. Pogovori se s svakinjo Jano. Ta ji razloži, da obiskuje psihoterapijo in ji to zelo pomaga.*

Nobena fobija se ne pozdravi brez **soočanja s fobijo**. Za pomoč pri tem so zelo koristni svojci, ki sorodnika s fobijo poznajo in razumejo.

**Obisk delavnice** Podpora pri soočanju s tesnobo je nadvse priporočljiva.



*Jana gre s Tino večkrat na sprehod, potem jo pripelje k sebi in jo pospremi k zobozdravniku, saj je Tina precej zanemarila svoje zobe.*

*Nato Tina prenese občutek varnosti tudi na Jano in si z njo upa oditi od doma. Počasi usvaja nove in nove okoliščine, čeprav ji ni preveč prijetno. Nato odide na obisk k svoji hčerki Tjaši, ki je maminega obiska zelo vesela.*

*Jana Tjaši pojasni, zakaj je mama tako čudna. Tjaša si prebere v knjigi, kaj je agorafobija, in objubi, da bo mami v oporo.*

## Ali imam agorafobijo?

Agorafobija je anksiozna motnja, za katero je značilen nerazumni strah pred javnimi ali odprtimi prostori. Huda tesnoba nastane zaradi strahu pred paničnim napadom v situaciji, kjer oseba čuti zadrego, sram in nezmožnost pobega. Oseba, ki trpi zaradi agorafobije, se zato izogiba težkim situacijam, ki bi lahko izzvale nov panični napad.

### Čustveni in vedenjski simptomi agorafobije so:

izogibanje situacijam in krajem, ki lahko povzročijo anksioznost ali panični napad, oziroma mestom, kjer se zdi, da ni izhoda, nenehna skrb in pogost občutek napetosti in stresa, strah pred izgubo nadzora (nad seboj) na javnih mestih in javnih dogodkih, bojazen pred preživljanjem časa v samoti (brez drugih), izkušnje z občutenjem nerealnosti, doživljanje globokega strahu, težave z osredotočenjem, nestabilno vedenje, osamitev, telesni simptomi napada panike, kratko dihanje ali hiperventilacija, hiter srčni utrip, bolečina v prsnem košu, dezorientacija, driska, omotičnost in slabost, tema pred očmi, strah pred umiranjem zaradi telesnih razlogov.

Če trpite zaradi katerega koli od zgoraj naštetih simptomov, vam priporočamo, da izpolnite vprašalnik v razpredelnici 9.

Pri posameznih trditvah ocenite, v koliki meri odslkavajo navedene okoliščine (od tretje trditve naprej) vaše počutje in izkušnje **v zadnjih dveh tednih**.

Pri vsaki trditvi obkrožite ustrezen znak ■ v stolpcu, ki za vas DRŽI, DELNO DRŽI oziroma NE DRŽI.

### Razpredelnica 9: Vprašalnik agorafobije

OKOLIŠČINE	DRŽI	DELNO DRŽI	NE DRŽI
V življenju sem že doživel enega ali več paničnih napadov.	■	■	■
V življenju sem že doživel enega ali več paničnih napadov na javnem dogodku ali v javnem prostoru.	■	■	■
Izogibam se situacijam in prostorom, ki me spominjajo na že doživete panične napade.	■	■	■
Izogibam se situacijam in prostorom, ki so polni ljudi, in za katere čutim, da nimajo lahkega izhoda (kot so kinodvorane, cerkve, dvigala, trgovine), ker se bojim paničnega napada.	■	■	■
Izogibam se javnim prevoznim sredstvom (kot so avtobus, vlak, ladja ali letalo), ker se bojim paničnega napada.	■	■	■

---

Menim, da me bodo situacije in kraji, ki lahko sprožijo tesnobo ali panični napad, osramotile.      ■      ■      ■

---

Bojim se izgube nadzora nad seboj v javnih prostorih in situacijah.      ■      ■      ■

---

Menim, da na javnih mestih takojšnja pomoč ni na voljo.      ■      ■      ■

---

Izogibam se strašljivim javnim krajem in situacijam in se osamim – ostanem doma.      ■      ■      ■

---

Izogibam se strašljivim javnim krajem in situacijam, ker se bojim paničnega napada, zaradi tega pa zamujam in ne doživljam pomembnih dogodkov v svojem življenju (potovanj, družabnih in delovnih dogodkov, prireditev).      ■      ■      ■

---

Dopovedujem si, da panični napad pomeni izgubo nadzora, norost, srčni napad, resno bolezen idr.      ■      ■      ■

---

**A) Seštejte vse odgovore v koloni DRŽI in pomnožite z 2.**

---

**B) Seštejte vse odgovore v koloni DELNO DRŽI in pomnožite z 1.**

---

**SKUPNI SEŠTEVEK A + B**

---

## **Rezultati:**

*0–7 točk:*

*Vaš testni rezultat ne kaže, da trpite za agorafobijo, vendar lahko vprašalnik, kakršen je ta, še vedno nepravilno oceni vaše stanje, zato priporočamo, da se posvetujete s strokovnjakom, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.*

*8–13 točk:*

*Sodeč po vašem testnem rezultatu, po vsej verjetnosti trpite za agorafobijo, kar ima lahko močan negativen vpliv na vaše življenje. Vendar je agorafobija ozdravljiva, zato vam priporočamo strokovno podporo, ki vam bo pomagala pri soočanju z vašimi težavami.*

*14–22 točk:*

*Vaš testni rezultat nakazuje, da po vsej verjetnosti trpite za agorafobijo, ki zelo močno vpliva na vaše življenje, je pa agorafobija ozdravljiva. Priporočamo vam strokovno podporo pri soočanju z vašimi težavami.*

Opozorilo: Ta vprašalnik ni namenjen diagnosticiranju! Samo zdravnik oziroma usposobljeni strokovnjak lahko poda diagnozo agorafobije in priporoči ustrezno zdravljenje. Ne glede na število doseženih točk poiščite ustrezno pomoč, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.

## Panična motnja



O panični motnji govorimo, ko je človek doživel vsaj dva panična napada in ga je strah pred ponovnim novim paničnim napadom.

### Simptomi in znaki panične motnje

Panični napad je **napad hude tesnobe oziroma panike**, pospremljen s telesnimi simptomi **hitrega bitja srca, zadihanosti, čudnih občutkov v glavi**, ko človek misli, da bo **umrl, izgubil zdrav razum ali nadzor nad svojim vedenjem**.



*Tjaša je Tonetova in Tinina hčerka, Jožetova in Janina nečakinja. Po poklicu je vzgojiteljica in je stara 35 let. Njen prvi panični napad se je začel s težavami pri dihanju, nato ji je razbijalo srce, imela je čudno glavo in bala se je, da bo kar padla na tla in umrla. Prestrašila se je, da ji bo odpovedalo srce. Ob tem napadu je bila skupaj s hčerko v bolnišnici. Bilo je vroče, neprespana je bila in strah jo je bilo za hčerko. Ko je imela panični napad, ji je dežurni zdravnik odredil, da vzame tableto, ki jo je takoj umirila. Dali so ji navodila, naj diha v vrečko. Drugi napad je doživela doma, ko je negovala bolnega otroka. Ustrašila se je, da bo otrok ostal sam, če se njej kaj zgodi.*

## POSEBNOSTI PANIČNE MOTNJE GLEDE SPOLA IN STAROSTI

Panična motnja se pogosteje pojavlja pri mlajših odraslih in ženskah.

## VZROKI ZA RAZVOJ PANIČNE MOTNJE

Panična motnja se najpogosteje razvije po večjem naporu in neprijetnih dogodkih.



*Pred kratkim, ko je njen otrok imel vročinske krče in sta bila skupaj v bolnišnici, je Tjaša doživela prvi panični napad. Potem je doma doživela še enega. Noče imeti tako omejenega življenja kot njena mama, zato se je nemudoma lotila iskanja dodatnih informacij.*

## Zdravljenje panične motnje

Zdravljenje panične motnje poteka z **nizkimi odmerki antidepressivov** iz skupine zaviralcev ponovnega privzema serotonina. Ob hudih napadih si človek lahko pomaga s **pomirjevali**, ki pa jih ni priporočljivo jemati več kot štiri tedne.

Pri paničnih napadih najbolj pomaga **preusmeritev pozornosti**, ki prekine krog med lažnim alarmom in strahom pred telesnim odzivom.



## Lažni alarm = telesni simptom



## Strah



## Še več telesnih simptomov

*Tjašina izbrana splošna zdravnica jo je napotila na delavnico Podpora pri spoprijemanju s tesnobo. Tam je spoznala druge udeležence in se poučila o naravi motnje, ki se, kot je izvedela, imenuje panična motnja. Njena zdravnica ji je predpisala nizek odmerek antidepressivov in sama se je naročila na psihoterapijo. Psihoterapijo obiskuje in počasi razume, kako lahko pretirana tesnoba posameznika omeji. Rada bi pomagala svoji mami.*

## Kako si človek lahko pomaga sam?

### Najbolj pomagajo naslednji pristopi:

- razumevanje, da je telesni odziv normalen in je alarm lažen,
- preusmerjanje pozornosti – štetje, petje, izvajanje različnih vaj,
- sproščanje.



*Tjaša se je naučila, da ko začuti, da jo začenja stiskati v prsih (znak začetka paničnega napada), popije malo mrzle vode, se pretegne (sprosti) in šteje. Vedno je bila dobra v matematiki in zato od števila 11.111 odšteva 137. Računanje jo popolnoma zaposli. Pretegovanje jo nekoliko umiri in sprosti. Na spletu je našla vodene vaje za sproščanje in ugotovila, da z njimi učinkovito sprosti sebe in obenem uspava otroka.*

## Ali imam panično motnjo?

S pomočjo vprašalnika v razpredelnici 10 lahko raziščete, ali imate morda simptome panične motnje. Pri izpolnjevanju **imejte v mislih svoj zadnji napad tesnobe**. Pomislite, ali je bil med tem prisoten kateri od spodaj omenjenih simptomov. Pri vsaki trditvi izberite odgovor DA ali NE.

### Razpredelnica 10: Vprašalnik panične motnje

	DA	NE
Ali ste doživeli hitrejše bitje, palpitacije (trepetanje) ali razbijanje srca?		
Ali ste se znojili?		
Ali ste se tresli ali trepetali?		
Ali ste težko dihali, imeli kratko sapo ali občutek, da se dušite?		

---

Ali ste se počutili, kot da se dušite  
in ne morete požirati?

---

Ali ste občutili bolečino,  
nelagodje ali tiščanje v prsih?

---

Ali ste občutili bolečino v želodcu,  
slabost ali druge prebavne  
nevšečnosti?

---

Ali ste bili omotični, ste  
občutili šibkost, vrtoglavico ali  
omedlevico?

---

Ali ste doživeli občutke  
nerealnosti (derealizacija) ali  
občutke, da ste ločeni od sebe  
(depersonalizacija)?

---

Ali ste se bali, da boste izgubili  
nadzor ali boste znoreli?

---

Ali ste se bali, da umirate?

---

Ali ste občutili otrplost ali  
kakšne druge ščemeče občutke  
(mravljinice)?

---

Ali ste občutili mrzlico ali  
vročinske valove?

---

**Seštevek odgovorov DA:**

---

### **Rezultati:**

*Če vaš rezultat presega 4 točke in so se ti simptomi pojavili nenadoma ter dosegli vrh v približno 10 minutah, ste verjetno doživeli panični napad. V tem primeru vam priporočamo pogovor s strokovnjakom.*

Opozorilo: Ta vprašalnik ni namenjen diagnosticiranju! Samo zdravnik oziroma usposobljeni strokovnjak lahko poda diagnozo panične motnje in priporoči ustrezno zdravljenje. Ne glede na število doseženih točk poiščite ustrezno pomoč, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.

## Socialna fobija

Socialni fobiji bi po domače lahko rekli **trema**. Človek s socialno fobijo ima **hud strah**, da se bo pred drugimi **osramotil**, se **mu bodo smejali** ali bo **izpadel neprimeren**. Zelo se boji javno nastopati, govoriti pred drugimi, jesti skupaj z drugimi, se izpostavljati, povedati svoje mnenje.



Družabnim dogodkom se oseba s socialno fobijo raje izogiba, čeprav si želi biti v družbi. Zaradi izogibanja druženju ne razvije družabnih spretnosti. Dejansko je lahko precej nerodna, kar potrdi njen strah.



*Jože je bil kot otrok precej sramežljiv. Raje se je igral z bratom Tonetom, kot da bi se družil s sošolci. Dobro je igral košarko in tudi učil se je dobro. A kaj, ko mu je bilo vedno nerodno. Če je sam metal na koš ali sta na koš metala s Tonetom, je zadel.*

### Simptomi in znaki socialne fobije

Človek doživi **hudo tesnobo, nemir, potenje, razbijanje srca, zardevanje, tresenje** že ob soočanju z možnostjo, da bi ga drugi ocenjevali v določeni okoliščini.

Človek iz takšne okoliščine pobegne ali se je raje izogne.



*Če je imel Jože občutek, da ga kdo gleda, kako meče na koš, se je začel tresti, potiti in ni zadel. Zaradi tega je zelo trpel.*

*Pred drugimi se je želel pokazati v dobri luči, a nekaj mu je to vselej preprečevalo. Zato je bil jezen sam nase. Košarko je igral samo z bratom.*

## POSEBNOSTI GLEDE SPOLA IN STAROSTI

Socialna fobija se pogosto **pojavi že pri otrocih in se nadaljuje v odraslo obdobje**. Zaradi socialne fobije so zato že otroci in nato mlajši odrasli pogosto manj uspešni pri šolanju in poklicni karieri oziroma trpijo zaradi nepotrebne tesnobe, ki spremlja vse njihove dejavnosti. Pogosto so osamljeni.



V pojavljanju socialne fobije med spoloma ni razlik.



*Jože je vedno dobil odlične ocene pri pisnih preverjanjih znanja, slabše pa se je odrezal pri spraševanju. Glas se mu je tresel, bil je ves zaripel v obraz, potil se je, bilo mu je zelo težko.*

Po končani osnovni šoli se je vpisal na srednjo gradbeno šolo, ki jo je uspešno zaključil. Na fakulteto se ni upal vpisati.

## Zdravljenje socialne fobije

Socialno fobijo lahko zdravimo z **zdravili in vedenjsko terapijo**. To pomeni, da zdravnik predpiše antidepresive iz skupine zaviralcev ponovnega privzema serotonina, ki človeku dvignejo korajžo.



Nato je pomembno, da se oseba s socialno fobijo izpostavlja okoliščinam, ki so zanjo neprijetne. **Nobena fobija se ne popravi, če ni izpostavljanja.** Pri vedenjski terapiji se izvaja postopno izpostavljanje družbenim okoliščinam, s čimer se pridobivajo pozitivne izkušnje in socialne spretnosti.



*Večina, tako kot Jože, svojo socialno fobijo premaga sama. Nekateri pridejo po pomoč k psihologu, ki jih ustrezno vodi.*

*Danes bi Jože s pomočjo svojih talentov verjetno postal stand up komedijant. V svoji mladosti pa je uspešno premagal socialno fobijo.*

## Kako si pomagati sam – nevarni načini

Posamezniki hitro ugotovijo, da postanejo manj tesnobni, če popijejo nekaj alkohola. Tudi druge psihoaktivne substance jim pomagajo, da so manj tesnobni. A zloraba psihoaktivnih substanc je nevarna – lahko se razvije odvisnost.

Šele s pomočjo zlorabe substanc lahko osebe s socialno fobijo pokažejo, kaj zmorejo in kako dobre so v določenih dejavnostih.

Drug prav tako nevaren način samopomoči pa je, da se človek povsem odpove svojim sanjam in načrtom in se povsem osami. Tesnobe res ni več, sreče pa tudi ne. Sledi huda osamljenost in občutek, da je življenje šlo mimo.



*Jože je na zaključnem izletu prvič pil alkohol. Doma pa se ga ni nikoli dotaknil, saj ga je njegov oče pil čezmerno. Prvo pitje alkohola ga je popolnoma zmedlo. Prvič v življenju je bil povsem sproščen, vesel, razigran in bilo mu je vseeno, kaj si mislijo o njem drugi. Igrali so košarko in bil je najboljši. Vsi so ga občudovali.*

## Kako si pomagati sam – varni načini

Socialno fobijo oseba premaga tako, da se izpostavlja okoliščinam, ki so ji neprijetne, in izvaja dejavnosti. To pomeni, da si postopoma izbira dejavnosti, ki jo manj plašijo, in potem tiste, ki so zanj hujše.

Pri tem si nabira pozitivne izkušnje s seboj in drugimi. Pomembno je, da si prizna, da ni treba biti vedno najboljši in je zahtevnost do sebe dobra le v določeni meri.



*Nekateri Jožetovi sošolci iz srednje šole so bili dobri učenci, drugi pa malo manj. Opazoval jih je in ugotovil, da se nekateri bojijo kot on, drugim pa je vseeno. Najprej je tem, ki so bili bolj sproščeni, zavidal in želel si je biti tak kot oni. Sam pri sebi je v čisti jezi začel enega od teh fantov doma posnemati pri govorjenju. Spoznal je, da ima talent posnemati ljudi. V šoli je izvedel »odmev« in posnemal tega fanta, ki se je širokoustil med odmorom. Pri tem je bil tako uspešen in dober, da je presenetil še sebe.*

## **Ali imam socialno fobijo/anksioznost?**

V vprašalniku razpredelnice 11 so nekatere trditve, značilne za socialno fobijo. Vsako trditev ovrednotite z vrednostjo od 0 do 4 glede na to, v kolikšni meri opisuje vaše odzivanje, in jo vpišite v stolpec Ocena.

Ocene na lestvici:

0 – Zame ne velja.

1 – Malo velja zame.

2 – Nekoliko velja zame.

3 – Precej velja zame.

4 – Popolnoma velja zame.



## Razpredelnica 11: Vprašalnik socialne fobije

	Ocena
Bojim se ljudi na oblasti.	
Moti me, da zardevam pred ljudmi.	
Zabave in družabni dogodki me strašijo.	
Izogibam se pogovorom z ljudmi, ki jih ne poznam.	
Kritika me močno prestraši.	
Izogibam se dejanjem ali pogovorom z ljudmi, ker se bojim, da se osramotim.	
Znojenje pred ljudmi mi povzroča stisko.	
Izogibam se zabavam.	
Izogibam se dejavnostim, kjer sem v središču pozornosti.	
Pogovori z neznanci me strašijo.	
Izogibam se javnemu nastopanju ali javnemu govoru pred ljudmi.	
Vse bi naredil, da bi se izognil kritiki.	
Divje utripanje srca me moti, ko sem med ljudmi.	
Bojim se delati, medtem ko me drugi gledajo.	
Izpasti neumen ali biti osramočen sta dva od mojih največjih strahov.	
Izogibam se pogovoru s komerkoli na oblasti.	
Drhtenje in tresenje pred drugimi mi povzroča stisko.	
<b>Seštejte vpisane vrednosti.</b>	

## Rezultati izraženosti socialne anksioznosti:

- manj kot 20 točk – socialna anksioznost ni prisotna,
- 21–20 točk – blaga socialna anksioznost,
- 21–30 točk – zmerna socialna anksioznost,
- 31–49 točk – huda socialna anksioznost,
- več kot 50 točk – zelo huda socialna anksioznost.

Opozorilo: Ta vprašalnik ni namenjen diagnosticiranju! Samo zdravnik oziroma usposobljeni strokovnjak lahko poda diagnozo panične motnje in priporoči ustrezno zdravljenje. Ne glede na število doseženih točk poiščite ustrezno pomoč, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.

## Enostavne fobije



Veliko oseb se boji najrazličnejših okoliščin, čeprav vedo, da je njihov strah morda pretiran ali celo neupravičen.

Bojijo se kač, teme, zobozdravnika, groma in bliska, skratka ni je stvari ali pojava, ki se ga ljudje ne bi mogli bati.

Pravzaprav se niti ne bojijo groma ali teme, temveč mislijo, da soočanja ne bodo preživel, ker jih bo od strahu konec.



Verjetno se še spomnite Sretena, ki je skupaj z Jožetom delal v skladišču. Sreten ima hud strah pred temo in ta strah ga spremlja že od otroštva. Doma si je v stanovanju uredil senzorske luči v vsakem prostoru, tako da se takoj prižgejo, če vstopi v prostor.

## **NEKAJ NENAVADNIH FOBIJ:**

Ablutofobija – strah pred umivanjem in kopanjem

Alektrofobija – strah pred piščanci

Hemofobija – strah pred krvjo

Ambulofobija – strah pred hojo

Dekstrofobija – strah pred predmeti na vaši desni strani  
Didaskaleinofobija – strah pred odhodom v šolo

Dromofobija – strah pred prečkanjem ceste

Disabiliofobija – strah pred slačenjem  
pred drugim človekom

Erotofobija – strah pred vsemi zadevami  
v zvezi s spolnostjo

Evfobija – strah pred dobrimi novicami

Ergofobija – strah pred delovnim okoljem

Filofobija – strah pred zaljubljenostjo

Fobofobija – strah pred strahom

Genofobija – strah pred seksom

Heliofobija – strah pred sončno svetlobo

Koitofofobija – strah pred koitusom  
oziroma spolnim odnosom

Kurlofobija – strah pred klovni

Ombrofofobija – strah pred dežjem

Kofobija – strah pred grdoto

Krometofobija – strah pred denarjem

Medortofobija – strah pred erekcijo penisa

Nomofobija – strah, da ne bomo dosegljivi  
po mobilnem telefonu.

Neofobija – strah pred novostmi

Pedofobija – strah pred otroki

Melofobija – strah pred glasbo

Panfobija – strah pred vsem

Pekatofobija – strah pred grehom

Tripanofobija – strah pred injekcijo

Tripofobija – strah pred luknjami

Triskajdekafobija – strah pred številko 13

## POGOSTOST FOBIJ

Skoraj vsak človek ima kakšno drobceno fobijo, ki jo skrbno neguje tako, da se izogiba neprijetnim okoliščinam.



Težav zaradi fobije pa ima približno 1 % ljudi, saj jih prav izogibanje ovira pri njihovem delu.

Zelo huda je lahko fobija pred zobozdravnikom, zaradi katere ljudje sploh ne gredo na pregled, dokler ne pride do hudih akutnih težav.



*Sreten je na lastne stroške v bloku, kjer stanuje, uredil, da so postavili senzorske luči v klet in na stopnišče. Imel je zelo argumentirane razloge, ni pa povedal za svoj strah. Na hišnem svetu so bili drugi stanovalci proti, zato so se dogovorili, da jih bo financiral sam. Svojo klet v bloku je raje oddal, da mu ne bi bilo treba hoditi vanjo. V službi je ravnal enako. Tudi klet skladišča je imela senzorske luči. Ni rad hodil tam. Zelo se je namreč bal, da bo zmanjkalo elektrike.*

## Zdravljenje enostavnih fobij

Zdravljenje enostavnih fobij se sestoji iz načrtnega izpostavljanja fobičnim okoliščinam in nabiranja pozitivnih izkušenj s seboj in svetom. Brez izpostavljanja pa ne gre.



*Sreten prilagaja okolje svojim strahovom in povsod namešča senzorske luči, zato se njegov strah pred temo ne manjša, temveč veča.*

*Sreten se odloči, da ima strahu pred temo dovolj, zato doma najprej za minutko ugasne luč, nato pa jo ugasne za več minut. Zelo mu je neprijetno, a počasi postaja vse manj in čuti samo še nelagodje zaradi teme. Ne boji se več, da ga bo konec.*

*Premaga fobijo.*

## Vaje za premagovanje anksioznosti

### 1. PREVERITE, ALI JE VAŠA TESNOBA VAROVALNA ALI JE PRETIRANA IN ZATO MOTEČA!

Tesnoba pred pričakovanimi dogodki je zdrava, saj nas bolje pripravi nanje, nas spodbudi, da smo hitrejši, učinkovitejši. Najprej je torej treba razlikovati med zdravo in bolezensko tesnobo, ki jo boste pri sebi preverili s pomočjo spodnjih vprašanj in predstavljenih situacij.

**VPRAŠANJE 1:** Kdaj ste ocenili, da vam je tesnoba pomagala, prinesla pozitivne izide?

Na primer: Bolje sem se pripravil na izpit. Bolje sem odgovarjal.

**VPRAŠANJE 2:** Kdaj ste ocenili, da je bila tesnoba povsem nepotrebna, pa ste jo premagali, ker je bila motivacija velika?

Na primer: Najbrž se še spomnite metuljčkov pred prvim zmenkom ...

**VPRAŠANJE 3:** Kdaj je tesnoba spremljajoči dejavnik vašega življenja, ki je vedno zraven, čeprav vam ne koristi, sprejeli pa ste jo kot nekaj normalnega?

Na primer: Preživel ste prometno nesrečo in ste še nekaj časa prestrašeni. Čeprav je nevarnost že mimo, ste še vedno tesnobni in se zdrznete, ko mimo vas pripelje tovornjak. Sprijaznite se, da bo pač tako.

**VPRAŠANJE 4:** Kdaj je vaša tesnoba bolezensko stanje?

Kadar ne gre za situacije, ki smo jih navedli prej. To pomeni, da vas ne pripravi na soočanje, temveč vas ovira, ste zaradi nje manj sposobni, pretirano skrbni.

Na primer:

Kadar vas odvrne, da raje ne bi šli na zmenek.

Ko se po prometni nesreči nočete usesti v avto.

Ko ne greste k zobozdravniku, ker vas je strah.

## NALOGA

Kaj vas spravlja v tesnobo in je nekoristno?

---

---

---

---

---

---

---

## 2. ALI SO V VAŠEM ŽIVLJENJU PRISOTNA NEUSTREZNA IZOGIBANJA?

Da bi ugotovili, koliko so pri vas prisotna nezdrava izogibanja, je naprej treba razlikovati med zdravimi in neustreznimi izogibanji.

Kaj so zdrava izogibanja?

Ko pijem, ne vozim.

Ne prepiram se z nadrejenim, ker mu je težko kaj dopovedati.

Kaj so neprimerna izogibanja?

Ne grem več v avto, ker sem imel pred enim letom prometno nesrečo.

Ne peljem se z letalom, ker je nevarno, čeprav zaradi tega ne morem potovati.

### NALOGA

Katerim situacijam se izogibate zaradi vaše tesnobe in vam to ne koristi?

---

---

---

---

---

---

---

## 3. ALI SO V VAŠEM ŽIVLJENJU PRISOTNA NEUSTREZNA OPUŠČANJA DEJAVNOSTI?

Da bi ugotovili, koliko so pri vas prisotna neustrezna opuščanja, je naprej treba razlikovati med zdravimi in neustreznimi opuščanji.

Kaj je zdravo opuščanje dejavnosti?

Bliža se poletje, zato raje ne bom več jedel čokolade, da se znebim vsaj kakšnega odvečnega kilograma. Ne bom več vozil prehitro, preveč stane.

Kaj je neustrezno opuščanje?

Odkar so me odpustili iz službe, se ne prijavim več na nobeno delovno mesto.

Odkar sem imel panični napad, ne grem več nikamor sam. Ne grem več na nobeno predstavo, opustim kakršnokoli druženje.

## NALOGA

Katere dejavnosti opuščate zaradi svoje tesnobe?

---

---

---

---

---

---

## 4. SPROŠČANJE

Kako bi ocenili svojo sproščenost? Ocenite z vrednostjo od 1 do 10. Ocena 1 pomeni, da ste maksimalno nesproščeni oziroma zelo napeti, ocena 10 pa, da ste zelo sproščeni. \_\_\_\_\_

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

Ali bi lahko po nekaj vajah oceno sproščenosti izboljšali? \_\_\_\_\_



## SPROŠČANJE – VAJE

- Mirna hoja: začutite, kdaj ste med hojo sproščeni, in poskusite ohraniti sproščenost.
- Globoko dihanje (s trebušno prepono) vadite večkrat dnevno.
- Ob prehitrem dihanju, ko se vam še malo vrti, dihajte v zaprte dlani ali vrečko.
- Izvedite progresivno mišično relaksacijo 12 mišičnih skupin (vadite vsaj enkrat dnevno).

V okviru te vaje boste postopoma sproščali glavne mišične skupine od stopal do glave.

Sproščanje bo potekalo tako, da boste vsako mišično skupino najprej za nekaj trenutkov (okoli 5 sekund) skrčili, zategnili in potem naenkrat sprostili ter nekaj časa ostali v stanju sproščenosti (vsaj 10 sekund).

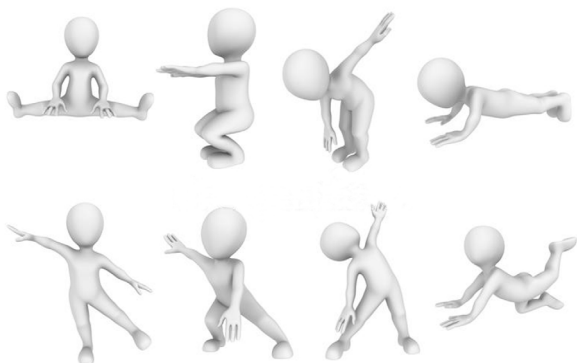
Opazovali boste občutke v mišični skupini ob zategnitvi in sprostitvi. Vsako zategnitev ali sprostitvev ponovite dvakrat. Med vajo enakomerno dihajte v svojem ritmu in ne zadržujte diha.

- 1) Stopala: Skrčite prste na obeh stopalih.
- 2) Spodnji del nog: Pete so na tleh, prste na stopalih pritegnite navzgor k sebi.
- 3) Nogi: Stegnite noge in pritegnite prste k sebi.
- 4) Dlani: Stisnite pesti na obeh rokah.
- 5) Roki: Stisnite pesti, stegnite roke in pritegnite komolce k telesu.
- 6) Trebuh: Potegnite trebuh navznoter – pritisnite ga k hrbtenici.
- 7) Prsni koš: Globoko vdihnite in zadržite dih za 5–10 sekund.

- 8) Ramena: Dvignite ramena navzgor.
- 9) Vrat: Nagnite glavo navzdol – potisnite brado proti prsnici.
- 10) Usta: Stisnite zobe in potegnite koticke ust proti ušesom.
- 11) Oči: Stisnite zaprte oči.
- 12) Čelo: Potisnite obrvi navzgor in namrščite čelo.

Kako bi ocenili svojo sproščenost sedaj?

Ocenite se z vrednostjo od 1 do 10.



# PRIPOROČAMO

## Stres

### Knjige in priročniki

DERNOVŠEK, Mojca Z. in drugi. Spoprijemanje s stresom – priročnik za udeležence delavnice. NIJZ, 50 str. Dostopno na spletu.

DERNOVŠEK, Mojca Z. Ko te strese stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje? Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2012, 79 str. Dostopno na spletu.

HONORÉ, C. Hvalnica počasnosti. Chiara, 2018, 280 str.

HUSELJA, Adil. Stres v uniformi. Chiara, 2017, 342 str.

ELKIN, Allen. Obvladovanje stresa za telebane. Pasadena, 2014, 364 str.

JERIČEK KLANŠČEK, Helena in BAJT, Maja. Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. NIJZ, 2015, 118 str. Dostopno na spletu.

O'MORAIN, Padraig. Čuječnost za zaskrbljene. Premagajte vsakdanji stres in tesnobo. Vita, 2017, 189 str.

MCGONIGAL, Kelly. Druga stran stresa – zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid. Umco, 2017, 356 str.

MEGLA, Maja. Stres, kuga sodobnega časa. Chiara, 2018, 341 str.

MIDDLETON, Kate. Stres. Kako se ga znebimo. Mladinska knjiga, 2014, 188 str.

PENMAM, Danny in BURCH, Vidyamala. Čuječnost za zdravje. Praktični vodnik za lajšanje bolečin, zmanjševanje stresa in povrnitev dobrega počutja. Učila, 2016, 268 str.

WAX, Ruby. Čuječnost. Kako se znebiti stresa ter poskrbeti za dobro počutje telesa in duha. Učila, 2017, 268 str.

## Video gradivo

Izgorelost zaradi medosebnih odnosov – Urška Batellino, psihoterapevtka

<http://4d.rtvsllo.si/arhiv/halo-tv/174461606>

Kako stres vpliva na naše telo?

[https://www.youtube.com/watch?v=nzR\\_-C8e950](https://www.youtube.com/watch?v=nzR_-C8e950)

Kako stres vpliva na naše zdravje?

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_mgS4b1BU1U](https://www.youtube.com/watch?v=_mgS4b1BU1U)

Stres – izobraževalna oddaja

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/turbulenca/35533880>

(potrebna prijava)

Stres – kuga sodobnega časa

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/zvezdana/174542775>

(potrebna prijava)

## Spletne strani

Inštitut Karakter: [www.karakter.si](http://www.karakter.si)

Izobraževalna spletna platforma programa OMRA (Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja): [www.omra.si](http://www.omra.si)

Obvladovanje stresa in ohranjanje duševnega zdravja na delovnem mestu: [dmi.zrc-sazu.si/sl/strani/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu#v](http://dmi.zrc-sazu.si/sl/strani/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu#v)

Orodje za prepoznavo izvorov stresa v zasebnem in poklicnem življenju ter oblikovanje ukrepov za njihovo obvladovanje: <http://www.opsa.si/>

## Anksioznost

### Knjige in priročniki

BOURNE, Edmund J. Anksioznost in fobije. Modrijan, 2014, 476 str.

BAKARIČ, Damjana. Na tesnobi. Mladinska knjiga, 2017, 225 str.

DERNOVŠEK, Mojca Z. in drugi. Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – priročnik za udeležence delavnice. NIJZ, 2016, 95 str. Dostopno na spletu.

DERNOVŠEK, Mojca Z. in drugi. Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – priročnik za vodje. NIJZ, 2017, 95 str. Dostopno na spletu.

DERNOVŠEK, Mojca Z. in VALIČ, Maja. Anksioznost – pomoč pri spoprijemanju z anksiozno motnjo. Društvo DAM, 2011, 86 str. Dostopno na spletu.

DERNOVŠEK, Mojca Z., VALIČ, Maja in KONEC JURIČIČ, Nuša. Obvladajmo anksioznost – priročnik z delovnimi listi za vodje delavnic in predavatelje. Društvo DAM, 2011, 128 str. Dostopno na spletu.

ELLIOTT, Charles. Premagovanje anksioznosti za telebane. Pasadena, Društvo DAM, Ozara Slovenija, 2013, 340 str.

ELLIOTT, Charles H. Obsesivno-kompulzivna motnja za telebane. Pasadena, Inštitut Karakter, 2015, 362 str.

JELENKO ROTH, Petra in DERNOVŠEK, Mojca Z. Generalizirana anksiozna motnja. Mylan, 2011, 16 str. Dostopno na spletu.

JELENKO ROTH, Petra in DERNOVŠEK, Mojca Z. Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM). Mylan, 2010, 10 str. Dostopno na spletu.

JERIČEK KLANŠČEK Helena in drugi. Anksiozne motnje – kako jih prepoznati in premagati?

NIJZ, 2016, 15 str. Dostopno na spletu.  
KLADNIK MALAČIČ, Emanuela in DERNOVŠEK, Mojca Z. Kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami? Društvo DAM, 2011, 60 str. Dostopno na spletu.  
KLEMENČIČ, Simona in drugi. Jaz in moja OKM. Pfizer, 2012, 14 str. Dostopno na spletu  
MCMAHON, Gladeana. Adijo, tesnoba! Priročnik za samopomoč. Didakta, 2010, 151 str.  
NEWTH, Sarah. Orodje za anksiozne motnje. Društvo DAM, 2011, 62 str. Dostopno na spletu.  
RAKOVEC-FELSER, Zlatka. Človek v stiski, stres in tesnoba. Povod in posledica bolezni. Maribor, Obzorja, 1991, 127 str.  
RANKIN, Lissa. Ozdravimo strah. Negovanje poguma kot zdravila za telo, um in dušo. Gnostica, 2016, 289 str.  
REBOLJ, Klemen. Panična motnja. Tris – multimedijijski pripomoček. Ravnovesje, 2008, 128 str.  
SCHMIEDEL, Volker. Izgorelost. Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo. Mettis bukvarna, 2011, 156 str.

## Video gradivo

Groza današnjega časa – tesnoba, Maja Satja Šest

—  
Na tesnobi

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/zvezdana/174450500>

(potrebna prijava)

Panična motnja

<https://www.rtvsllo.si/polnocniklub/novica/192>

(potrebna prijava)

Panična motnja – Klemen Rebolj

<https://www.youtube.com/watch?v=otXy4ECq8Mw>

Tudi vi skrivate svojo tesnobo?

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/dobro-jutro/174491166>

(potrebna prijava)

## Spletne strani

Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami (Društvo DAM): [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)

Inštitut Karakter: [www.karakter.si](http://www.karakter.si)

Izobraževalna spletna platforma programa OMRA (Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja): [www.omra.si](http://www.omra.si)

Psihiatrija, informacije za vsakogar:

[www.psihiater-leser.com](http://www.psihiater-leser.com)

Spletna postaja za razumevanje samomora: [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)

Zdravstveni portal MedOverNet: [www.med.over.net](http://www.med.over.net)



# Poti iz labirintov

Rešitev obstaja

[www.omra.si](http://www.omra.si)

