



Lepo pozdravljena

TVOJA SKRB
ZA DUŠEVNO ZDRAVJE



Kako skrbimo za duševno zdravje?



Duševno zdravje je neločljivi del nas in predstavlja spreminjajoče se stanje, ki vpliva na naše vsakodnevno življenje. Ne gre le za odsotnost duševnih bolezni, temveč predstavlja zmožnost:

- reševanja težav,
- odpornosti proti stresu,
- kakovostnih odnosov,
- veselja do življenja,
- prilagodljivosti ter zdravega izražanja in
- predelave čustev.

Je dinamično ravnovesje med telesnim in duševnim stanjem, ki je ključno za naše celostno zdravje ter vpliva na občutek sreče, zadovoljstva in sposobnost soočanja z izzivi.

PODROČJA SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

1. Skrb za telesne funkcije

Zdrav način življenja, vključno z gibanjem, prehrano in spanjem, je osnova za dobro duševno stanje.

2. Psihološka potreba po bližini

Odprta komunikacija, podpora in kakovosten čas z bližnjimi so ključni.

3. Zanimanja in interesi

Dejavnosti, ki nas veselijo, in cilji, ki nas motivirajo, bogatijo naše življenje.

4. Poklic in družbena vloga

Zadovoljstvo v poklicnih in družbenih vlogah prispeva k našemu zdravju.

5. Skrb zase

Počitek, sprostitev in čas, namenjen sebi, so nujni za duševno ravnovesje.

Kaj je duševna bolezen?

Duševna bolezen je zdravstveno stanje, ki vpliva na razmišljanje, čustvovanje in vedenje ter moti vsakodnevno življenje. Med najpogostejše spadajo:

- anksiozne motnje,
- depresija,
- bipolarna motnja,
- shizofrenija,
- motnje hranjenja,
- posttravmatska stresna motnja (PTSD),
- obsesivno-kompulzivna motnja (OCD).

SIMPTOMI TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Simptomi so lahko različni glede na duševno motnjo/bolezen, kažejo pa se kot nezmožnost obvladovanja vsakodnevnih nalog, spremembe v razpoloženju ter tudi kot telesni simptomi.

Med drugim se lahko pojavijo:

- Pomanjkanje veselja do stvari, ki smo jih prej radi počeli;
- nenadni čustveni izbruhi.

Omejujoče misli:

»Ne zmorem več«, »Nič nima smisla«, »Nisem za nobeno rabo«.

Telesni simptomi:

- omotica,
- tresavica,
- povišan srčni utrip,
- "stiskanje" v prsih,
- težave s spanjem,
- spremembe v apetitu (povečanje ali zmanjšanje),
- vztrajne skrbi in stiske,
- huda utrujenost,
- pomanjkanje spolne sle.

* Ni nujno, da se pojavijo vsi omenjeni simptomi. Simptomi, ki trajajo več kot 14 dni in so tako intenzivni, da posameznik ne more funkcionirati v vsakdanjem življenju, nakazujejo na to, da gre za stisko, ki potrebuje strokovno pomoč.

Stopnje stanja duševnih težav

STOPNJA 1	STOPNJA 2	STOPNJA 3	STOPNJA 4
Oseba kaže začetne znake težav v duševnem zdravju, vendar še vedno lahko normalno funkcionira doma in na delovnem mestu. Pogosto se pojavi občutek, da »nekaj ni v redu«.	Simptomi postanejo bolj intenzivni in pogosti ter začnejo vplivati na delovanje doma in na delu. Oseba se težje spopada z vsakdanjimi nalogami , simptomi pa se poslabšajo in vplivajo na vse vidike življenja.	Pojavijo se novi simptomi, vključno z večjo težavo pri opravljanju nalog, ki so bile prej brez težav izvedljive. Oseba se začne oddaljevati od socialnih interakcij , simptomi so stalni in vplivajo na vsakodnevno življenje.	Simptomi so konstantni in ne izzvenijo. Pojavljajo se ekstremne težave v razmišljanju, čustvovanju, pojavijo se lahko tudi druge težave v duševnem zdravju. Oseba je nezmožna funkcioniranja v normalnem življenju.

Zakaj pride do duševnih težav?

Za nastanek duševne stiske ni zgolj enega vzroka. Po navadi se težave pojavijo kot skupek različnih sprožilcev. Težave v duševnem zdravju so tako lahko posledica genetike, biologije, vzgoje, družinske dinamike, družbenega okolja, nenadnih težkih življenjskih preizkušenj, stresa, različnih okoljskih dejavnikov, zakoreninjenih prepričanj, negativnega samogovora, nepredelanih čustev.

DOLGOTRAJNI VZROKI

- **Dednost:** Podedovane predispozicije lahko povečajo tveganje za duševne stiske. Na primer 15–25 % otrok staršev s paničnimi napadi doživi podobne težave.
- **Biologija:** Neravnovesja v možganskih kemičnih prenašalcih vplivajo na razvoj duševnih bolezni.
- **Okoliščine odraščanja:** Pretirano kritični ali čustveno nedostopni starši, zanemarjanje, zlorabe in čustveno zatiranje lahko povečajo tveganje za duševne stiske.
- **Kumulativni stres:** Stres, ki se kopiči brez sprostitev, pogosto vodi v težave. Pogoste so življenjske spremembe (selitev, bolezen, izguba službe).
- **Obremenjujoči življenjski dogodki:** Travmatični dogodki, kot so izguba bližnjega, nasilje ali naravne nesreče, lahko sprožijo duševne stiske.

KRATKOROČNI VZROKI (SPROŽILCI)

- Dolgotrajna bolezen ali izguba bližnjega,
- velike življenjske spremembe (bankrot, ločitev),
- več obremenjujočih dogodkov v kratkem času,
- uporaba drog ali stimulatorjev,
- kronično pomanjkanje spanja.

VZDRŽEVALNI DEJAVNIKI

So dejavniki, ki podaljšujejo stiske in lahko vključujejo:

- izogibanje situacijam,
- omejujoča prepričanja,
- omejujoč način delovanja (perfekcionizem, deloholizem),
- nepredelana čustva,
- nezdrav življenjski slog,
- slabe prehranjevalne navade,
- stresno življenje.

Najpogostejše duševne stiske žensk po prebolelem raku dojk

Ženske, ki so prebolele raka dojk, se pogosto soočajo z različnimi fizičnimi, čustvenimi in psihosocialnimi stiskami. Rak lahko vpliva na dojetje sebe kot ženske, partnerke, mame ter prinaša spremembe na področju čustvovanja, medosebnih odnosov, razmišljanja, načrtov za prihodnost in pogledov na svet. Tudi po koncu ozdravitve lahko pride do različnih stisk.

1. ČUSTVENE STISKE

- **Strah** pred ponovitvijo raka in skrbi, da se bo bolezen vrnila.
- **Anksioznost in depresija:** Občutek nemoči, žalosti in negotovosti glede prihodnosti.
- **Posttravmatski stres:** Doživljanje travmatičnih spominov na diagnozo, zdravljenje ali operacijo.
- **Izguba samozavesti:** Zaradi telesnih sprememb, kot so izguba las, brazgotine ali mastektomija.
- **Izguba občutka varnosti in nadzora,** kar lahko vodi v različna anksiozna stanja. Lahko pride do nihanj razpoloženja, potrtosti, žalosti in jeze.

2. FIZIČNE STISKE

- **Kronična utrujenost:** Dolgotrajna utrujenost, povezana s kemoterapijo, obsevanjem ali hormonsko terapijo.
- **Hormonske spremembe:** Vročinski oblivi, menopavzne težave, nočno potenje in spremembe razpoloženja zaradi zdravljenja, ki vpliva na hormone.
- **Težave s spominom in koncentracijo** (»kem možgani«).
- **Težave s kroničnimi bolečinami,** ki vplivajo na vsakodnevno delovanje in posledično duševno zdravje.

3. PSIHOSOCIALNE STISKE

- **Spremembe v odnosih:** Občutek odtujenosti od partnerja, prijateljev ali družine.
- **Težave v intimnosti:** Zmanjšana spolna želja, bolečina med spolnimi odnosi ali težave zaradi sprememb na telesu.
- **Izguba občutka ženskosti:** Zaradi operacij, zdravljenja ali sprememb v telesni podobi.
- **Socialna izolacija:** Občutek, da bližnji ne razumejo.

4. EKSISTENCIALNA VPRAŠANJA

- **Prehod skozi življenjske spremembe:** Spraševanje o pomenu življenja, prioritetah in vrednotah.
- **Strah pred prihodnostjo:** Kaj lahko pričakujemo glede zdravja, dela ali družinskih obveznosti.
- **Soočanje z minljivostjo:** Razmišljanje o lastni smrtnosti in življenju po bolezni.

Tesnoba in anksiozna stanja

Občutek tesnobe je pri ljudeh neizogiben. Določena stopnja tesnobe je popolnoma normalna. Logično je, da čutimo strah in nemir v določenih situacijah, kot sta na primer obdobjni pregled pri onkologu, operacija. Težave nastanejo, ko simptomi tesnobe trajajo daljše časovno obdobje in ne izzvenijo ter vplivajo na posameznikovo delovanje v vsakdanjem življenju.

Takrat lahko pride do anksioznih motenj, ki se od običajnega občutja tesnobe ločijo po tem, da:

- je občutek tesnobe intenzivnejši (na primer panični napadi),
- občutek traja dlje (tesnoba, ki jo čutimo dlje časa, morda celo vsak dan, tudi če nismo v nobeni težki stresni situaciji),
- vodi v fobije, ki vplivajo na naše normalno vsakdanje delovanje.

Najpogostejše anksiozne motnje so: panični napadi, socialna anksioznost, specifične fobije, generalizirana anksiozna motnja.

Simptomi tesnobe

Simptomi tesnobe se kažejo na čustveni, telesni, miselni in vedenjski ravni.

Na **miselni ravni** se tesnoba kaže kot konstanten občutek skrbi, pretirano premlevanje o prihodnosti, strah pred odzivom okolice, želja po pretiranem nadzoru situacij. Pojavljajo se misli, kot so: »Kaj če se osmešim?«, »Kaj če doživim srčni napad?«, »Ljudem ne morem zaupati.«, »Če grem ponoči ven, se mi lahko zgodi nekaj slabega.«

Na **čustveni ravni** se kaže kot strah, skrbi, nemir.

Na **telesni ravni** se simptomi tesnobe kažejo kot plitvo dihanje, mišična napetost, pospešen srčni utrip, omotica, utrujenost, suha usta, znojenje, prebavne težave, pomanjkanje apetita.

Na **vedenjski ravni** se simptomi kažejo kot izogibanje določenim situacijam, čustveni izbruhi, huda previdnost, želja po nenehni potrditvi, poskušanje nadzorovanja situacij, nemirno gibanje (konstantno premikanje, gibanje naprej/nazaj, grizenje nohtov), težave pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti, težave s koncentracijo, ponavljajoče vedenje (rituali), ki služijo kot pomiritev tesnobnih občutkov.

Panični napadi

PANIČNI NAPADI IN PANIČNA MOTNJA

Panični napadi so nenadne epizode ekstremnega nemira, groze in strahu, ki se pojavijo hitro, iznenada, kljub odsotnosti dejanske nevarnosti. Intenzivna panika navadno ne traja dlje kot nekaj minut, vendar pa lahko pride v valovih v času do dveh ur.

Med paničnim napadom lahko oseba doživi naslednje simptome:

- hlastanje po zraku,
- občutek dušenja,
- močno razbijanje ali preskakovanje (kot aritmija) srca,
- vrtoglavica,
- omotica,
- tresenje,
- potenje, slabost ali bolečina v trebuhu,
- občutek nerealnosti (kot da ni zares v tej situaciji – depersonalizacija, derealizacija),
- otopelost ali mravljinčenje v stopalih ali dlaneh,
- menjajoči se občutki mraza in vročine,
- bolečina v prsih,
- strah pred izgubo kontrole,
- strah pred smrtjo,
- strah pred tem, da se nam je »zmešalo«.

Vsaj štiri od zgoraj naštetih znakov se pojavijo, če oseba doživi panični napad.

Včasih oseba doživi panični napad in se ta ne pojavi več. Do **panične motnje** pa pride, če oseba doživi dva ali več paničnih napadov v krajšem časovnem obdobju, če osebo začne zaradi napada skrbeti, da je z njo ali njim nekaj narobe, in se bati, da se bo napad ponovno zgodil.

AGORAFBIJA

Panično motnjo pogosto spremlja agorafobija. Gre za izogibanje ali strah pred situacijami ali kraji, kjer ima oseba občutek, da bi bilo težko pobegniti ali poiskati pomoč v primeru, da se pojavijo simptomi panike.

Osebe, ki trpijo za agorafobijo, se pogosto izogibajo mestom, kot so:

- nakupovalna središča,
- odprti prostori,
- množice,
- javni prevoz ali drugi kraji, kjer bi se počutile ranljive.

V hujših primerih se lahko oseba omeji na svoj dom, saj se boji zapustiti varno okolje.

SOOČANJE S PANIČNIMI NAPADI

Akutno

Dihalne vaje za zmanjšanje fizičnih simptomov paničnega napada, racionaliziranje, spodbudne besede, pogovor, gibanje, zdravila.

Dolgoročno

- Treningi globokega sproščanja (abdominalno dihanje, progresivna mišična relaksacija vsakodnevno) za zmanjšanje fizičnih simptomov;
- Psihoterapija;
- Sprememba življenjskega sloga (zdrava prehrana, več časa zase, telesna aktivnost, sprememba nekoristnih navad in prepričanj, npr. perfekcionizma);
- Zdravila.

Depresivna stanja

Depresija je motnja razpoloženja, ki povzroči, da se posameznik počuti neizmerno otožno, melanholično in ravnodušno. Depresija spremeni človekovo čustveno, psihično in fizično delovanje. Vpliva na skoraj vse aspekte posameznikovega življenja: spanje, apetit, koncentracijo, spolnost, razmišljanje, počutje, vedenje.

- **Na miselni ravni** se osebe več ukvarjajo s preteklostjo, razmišljajo o tem, kaj se je zgodilo, kako bi bile stvari lahko drugačne, osredotočajo se na izgube, obžalovanja, razmišljajo o smislu svojega življenja, lahko se pojavijo samomorilne misli, občutki krivde, težave z razmišljanjem, koncentracijo, spominom, sprejemanjem odločitev itd.
- **Na čustveni ravni** se pojavljajo občutki globoke žalosti, hude praznine, brezupa, pesimizma in nemoči.
- **Na telesni ravni** zaznavajo hudo utrujenost, pomanjkanje energije, občutek nesmisla, zmanjšanje spolne sle, povečanje ali pomanjšanje apetita, povečana potreba po spanju ali nespečnost.
- **Na vedenjski ravni** se kaže kot odmik od aktivnosti in ljudi, omejena zmožnost opravljanja nekaterih opravil zaradi hude utrujenosti, nezainteresiranosti za dejavnosti, ki so jih prej radi opravljali, zmanjšanje občutka za osebno higieno, razdražljivost.

VRSTE DEPRESIVNIH STANJ

- **Klinična depresija:** Značilna je dolgotrajna žalost in pomanjkanje energije, ki vpliva na vsakodnevno funkcioniranje.
- **Distimija (kronična depresija blage oblike):** Oseba se počuti depresivno, vendar so simptomi manj izraziti in trajajo dlje časa (vsaj dve leti).
- **Bipolarna motnja:** Značilen je nihajoč razpoloženjski vzorec, ki vključuje obdobja depresije in manije.
- **Sezonska depresija:** Povezana je z letnimi časi, pogosto se pojavi pozimi, po koncu obdobja pa simptomi izzvenijo.
- **Poporodna depresija:** Pojavi se po porodu in vključuje občutke žalosti, tesnobe, utrujenosti in nemoči, ki so močnejši od običajnih poporodnih nihanj razpoloženja.
- **Prilagoditvena motnja z depresivnim razpoloženjem:** Pojavi se kot reakcija na stresne življenjske spremembe, pri čemer se posameznik sooča z občutki hude žalosti, tesnobe in nemoči, ki so intenzivnejši od običajnih občutkov v sicer stresnih situacijah.

Strategije obvladovanja duševnih stisk

SKRB ZASE

Soočanje z različnimi oblikami duševnih stisk je zelo obremenjujoče in stresno, zato je pomembno, da si vzamemo **čas zase** ter poskrbimo za svoje dobro počutje.

FIZIČNO TELO

- gibanje,
- počitek in
- zdrava prehrana

EMOCIONALNO TELO

- prepoznavanje čustev
- izražanje čustev (jok, smeh, pogovor, pisanje dnevnika itd.)
- predelava čustev

PSIHIČNO TELO

- premagovanje omejujočih prepričanj
- obvladovanje misli
- psihoterapija

DUŠEVNO TELO

- tehnika globokega sproščanja
- hobiji
- duhovnost
- kreativno izražanje

VAJA

Razmisli, kaj tebi predstavlja posamezno področje in kako ga lahko neguješ. Kaj je tisto, kar že počneš in ti prinaša dobro počutje? Kateremu področju bi se rada bolj posvetila? Kaj lahko narediš?

FIZIČNO TELO

EMOCIONALNO TELO

PSIHIČNO TELO

DUŠEVNO TELO

TEHNIKE SPROŠČANJA

Globoka sproščenost je psihološko stanje, ki deluje kot popolno nasprotje stresnega odziva telesa. Ta tako imenovani relaksacijski odziv ne le psihično pomirja, temveč prinaša tudi številne fiziološke koristi: upočasni srčni utrip, zmanjša hitrost dihanja, zniža krvni tlak, sprosti mišice in sklepe ter optimizira porabo kisika. Poleg tega pospešuje metabolizem, krepi odpornost kože in spodbuja možgansko valovanje, kar prispeva k večji zbranosti in občutku umirjenosti.

Redna praksa relaksacijskih tehnik, 20–30 minut dnevno, lahko sčasoma vodi v stanje trajne sproščenosti, kjer telo ostaja umirjeno skozi ves dan. To zmanjšuje intenzivnost občutkov anksioznosti in tesnobe ter preprečuje kopičenje škodljivega stresa.

Globoko sproščanje prinaša številne koristi, med drugim zmanjšuje anksiozne motnje, povečuje energijo in produktivnost, izboljšuje koncentracijo in spomin ter pomaga pri nespečnosti. Prav tako zmanjšuje tveganje za psihosomatske bolezni, kot so visok krvni tlak, glavoboli in migrene.

Pomembno je razumeti, da začetno izvajanje tehnik sproščanja morda ne bo vedno prijetno in učinki se ne pojavijo nujno takoj. Telo potrebuje čas, da se prilagodi na nove pristope. Zato je vztrajnost ključnega pomena za izkušanje dolgoročnih pozitivnih učinkov.

Nekaj primerov tehnik sproščanja:

- meditacija
- medicinska hipnoza
- progresivna mišična
- relaksacija: avtogeni trening
- joga
- joga nidra
- zvočna terapija tapkanje
- dihalne vaje
- vodena vizualizacija
- skeniranje telesa

Več nasvetov na to temo si preberite v priročniku za ustrezno prehrano in telesno dejavnost, ki jo najdete na spletni strani raka dojke, v programu **Lepo pozdravljena**.

PODPORNI DEJAVNIKI

Podporni dejavniki so dejavniki, ki posamezniku pomagajo ohranjati dobro počutje, se učinkovito spopadati s stresom in se prilagajati izzivom življenja. Imajo ključno vlogo pri ohranjanju duševnega zdravja ter krepitvi odpornosti proti težkim situacijam.

Podporni dejavniki so lahko:

- **Socialna podpora:** Močni in iskreni odnosi s prijatelji, družino ali sodelavci.
- **Rutina,** ki vključuje spalno higieno, uravnoteženo prehranjevanje itd.
- **Skrb zase:** Vključevanje aktivnosti, ki nas sproščajo in osrečujejo, kot so meditacija, pisanje dnevnika, negovanje, šport, hobiji.

- **Dostop do virov pomoči:** Možnost posvetovanja s strokovnjaki, terapevti ali svetovalci.
- **Samorefleksija:** Zavedanje svojih potreb, čustev, želja in omejitev.
- **Znanje in spretnosti.**
- **Gibanje in zdravje:** Redna telesna aktivnost, zdrava prehrana in skrb za fizično telo.
- **Smisel in cilji.**
- **Ekonomska in socialna varnost.**

Več nasvetov, kako skrbeti za svoje duševno zdravje, najdete v **Facebook skupini Lepo pozdravljena**. Tam med uporabnimi nasveti najdete tudi posameznike in posameznice, s katerimi delite svojo izkušnjo.

VPRAŠANJA - KATERI SO MOJI PODPORNİ DEJAVNIKI?

- Kateri podporni dejavniki so mi doslej najbolj pomagali v težkih trenutkih? Kako sem jih uporabila?
- Kako jih lahko uporabim tudi na drugih področjih? Katere podporne dejavnike bi rada okrepila?
- Kako lahko to naredim?
- Kateri so konkretni koraki, ki jih bom vpeljala v svoj vsakdan, da okrepim podporne dejavnike?

VAJA: TRIKOTNIK OMEJUJOČIH MISLI-OBČUTKOV-VEDENJ

S spremembo načina razmišljanja in vedenja lahko vplivamo na čustva in telesne občutke. Spodaj je prikazan primer, kako že sama sprememba misli lahko povzroči drugačne telesne senzacije in posledično drugačno vedenje.

SITUACIJA/DOGODEK:

»Moje telo se je po koncu zdravljenja spremenilo.«

VEDENJE/OBNAŠANJE, POVEZANA Z DOGODKOM/MISIJO:

»Prikrivanje delov telesa, izogibanje spolnosti, izogibanje nošenju kopalk itd.«



MISLI:

»Nisem več lepa in privlačna.«

ČUSTVA IN OBČUTKI:

Čustva:

»Nezadovoljstvo, razočaranje, žalost.«

Senzacija v telesu:

»Plitvo dihanje, bolečina v mišicah, slabost, glavobol itd.«

OCENI INTENZIVNOST SENZACIJ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SITUACIJA/DOGODEK:

»Moje telo se je po koncu zdravljenja spremenilo.«

VEDENJE/OBNAŠANJE, POVEZANA Z DOGODKOM/MISIJO:

»Kupim oblačila, v katerih se dobro počutim, dovolim si uživati v spolnosti, na morju brez zadržkov nosim kopalke.«



KAKO SE LAHKO DRUGAČE ODZOVEM?

MISLI:

»Normalno je, da se je moje telo spremenilo, učim se sprejemati telo takšno, kot je. Privlačnost nima povezave samo s telesom, ampak se kaže tudi v energiji, osebnosti.«

ČUSTVA IN OBČUTKI:

Čustva:

»Sprejemanje, ponos nase, zagon.«

Senzacija v telesu:

»Umirjenost, neintenzivne senzacije.«

OCENI INTENZIVNOST SENZACIJ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NAVODILO:

Čez dan opazuj dogodke, ki se zgodijo, misli, ki se ob tem sprožijo, ter svoje odzive in občutke.

Izpolni vajo na naslednji strani, da vidiš, kako razmišljanje lahko vpliva na tvoje delovanje. Nato razmisli, kako bi bila lahko tvoja reakcija drugačna in kakšni bi bili izidi drugačnega odzivanja.

SITUACIJA/ DOGODEK:

MISLI:



OCENI INTENZIVNOST SENZACIJ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VEDENJE/OBNAŠANJE, POVEZANA Z DOGODKOM/ MISIJO:

ČUSTVA IN OBČUTKI:

Čustva:

Senzacija v telesu:

RACIONALIZIRANJE

Počutje je zelo odvisno od našega miselnega pristopa. Misli so pogosto avtomatske, nenadzorovane in ponavljajoče se. Če želimo začeti drugače razmišljati, potrebujemo nove poglede in izkušnje, ki prinesejo podlago za bolj podporne miselne mehanizme.

Pri tem nam je lahko v pomoč **racionaliziranje**.

Racionaliziranje nam pomaga, da na svojo misel pogledamo iz bolj racionalne perspektive, najdemo dokaze za to, da naša misel ni dejstvo, ter ustvarimo podprejši način razmišljanja.

PRIMER:

Misel: »Celo moje življenje je brezveze, nič ni bilo prav, ni imelo smisla.«

JE TA MISEL RESNIČNA/REALNA?

»Verjetno pretirano posplošujem in katastrofiziram. Misel je posledica mojih prepričanj, pričakovanj in dogodkov, ki so se zgodili v preteklosti.«

KAKŠNI SO PROTIDOKAZI ZA MOJO MISEL?

»Je bilo res vse nesmiselno? Veliko stvari je imelo v danem trenutku smisel. Naredila sem šolo, imam prijatelje na katere se lahko zanesem, v preteklosti sem že čutila trenutke veselja, navdušenja, zadovoljstva, premagala sem hude stiske, kljub težavam sem se veliko naučila in razvila kot oseba.«

KAJ BI REKEL NEKDO, KI MI JE BLIZU?

»Res so se ti v življenju zgodile težke stvari, ampak res dobro opravljaš svoje delo, meni vedno stojiš ob strani, meni se zdijo to zelo pomembne in smiselne stvari ...«

OBRATNA MISEL:

»Čeprav so se mi zgodile težke stvari, je bilo tudi precej lepega. Učim se iskati lepote življenja.«

MOJ PRIMER

**KAKŠNI SO PROTIDOKAZI
ZA MOJO MISEL?**

MISEL:

**KAJ BI REKEL NEKDO,
KI MI JE BLIZU?**

**JE TA MISEL
RESNIČNA/REALNA?**

OBRATNA MISEL:

PREPOZNAVANJE SPROŽILCEV

Kateri so najpogostejši sprožilci težav v duševnem zdravju?

Sprožilec je lahko nek dogodek, situacija, ki v nas prebudi določene misli, razmišljanja in občutke. Vsak od nas se drugače odzove na določeno zunanjo situacijo. Nefunkcionalno odzivanje pa lahko vodi v razvoj različnih težav v duševnem zdravju.

KAKO LAHKO PREPOZNAMO SPROŽILCE?

• Skeniranje telesa:

Posamezniku omogoča, da se osredotoči na telesne senzacije in prepozna, kje v telesu se zadržujejo napetost, bolečina ali nelagodje. S tem lahko bolje razume, kateri dogodki, misli ali situacije povzročajo določene telesne odzive.

Priprava:

- Usedite se ali ulezite v mirnem prostoru.
- Zaprite oči in naredite nekaj globokih vdihov in izdihov.

Osredotočite se na telo:

- Začnite pri prstih na nogah. Kako se počutijo? So sproščeni ali napeti?
- S pozornostjo nadaljujte navzgor proti gležnjem, mečam, kolenom, stegenici, vse do bokov in medeničnega dna. Samo opazujte, kaj se dogaja, ali se je pojavil kakšen občutek, misel.
- Nato nadaljujte proti trebuhu, prsnemu košu, ramenom, rokam, vratu in obrazu. Vsako napetost sprostite z globokim vdihom in izdihom.

Zaključek:

- Ko pridete do glave, se nekaj minut osredotočajte na svoje dihanje.
- Nato opazujte, katere misli se pojavljajo, ne da bi se posebej zapletali v tisto, kar pride.
- Počasi odprite oči in si zabeležite, kako se počutite, kaj se pojavljalo in kaj ste ugotovili.

Pisanje dnevnika misli, čustev in odzivov

Vprašanja za vodenje dnevnika:

Kaj se mi je danes zgodilo?

Kako sem se ob tem počutila?

Kaj je sprožilo negativne misli ali občutke?

• Samoopazovanje:

Spremljanje reakcij in občutja v določenih situacijah.

Primeri:

- Kdaj se počutim napeto ali tesnobno?
- Ali določeni ljudje, kraji ali dogodki povzročajo moje nelagodje?
- Kakšne misli imam, ko pride do situacije, ki mi povzroča stisko?

• Opazovanje fizičnih simptomov

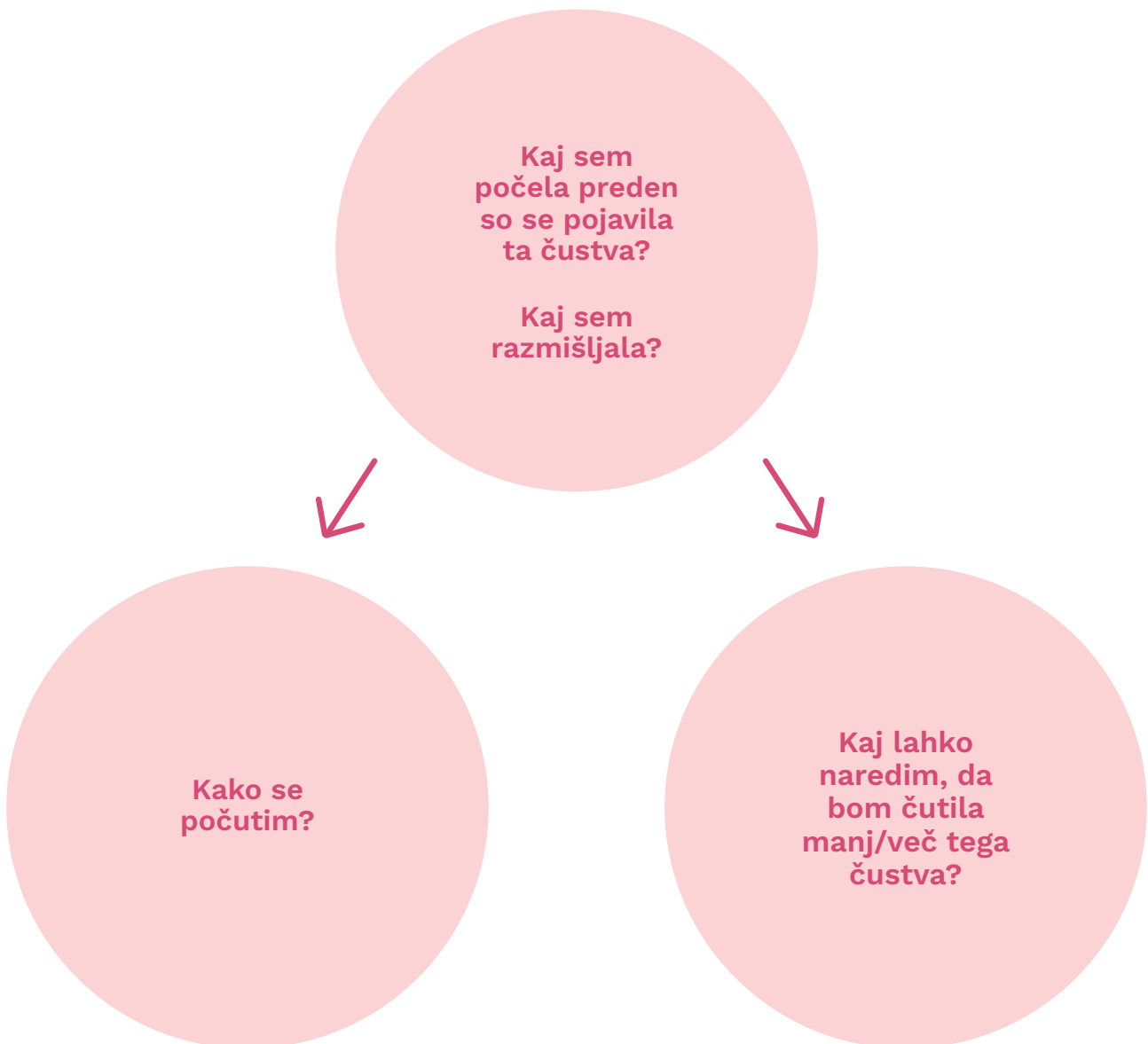
Telo pogosto pokaže znake stisk, še preden jih zavestno prepoznamo.

Na primer:

- Povečan srčni utrip, potenje, napetost v mišicah.
- Pogosti glavoboli, prebavne težave, nespečnost.

Opazujemo lahko, kdaj se pojavijo ti telesni simptomi, kaj takrat razmišljamo, počnemo. Simptomi sicer lahko trajajo dlje časa in so pogosto posledica napetosti, stresa in stisk, ki se nabirajo daljše časovno obdobje in jim nismo dali priložnosti, da se sprostijo in umirijo.

ČUSTVENI ODZIVI



Včasih se zgodi, da čustva oziroma občutke zaznamo, še preden opazimo svoje misli. Čeprav so čustva praviloma sprožena s strani miselnih odzivov (avtomatskih in nadzorovanih) na **zunanje dražljaje, so misli pogosto tako hitre, da hitreje opazimo, kaj čutimo.**

Če torej ne znamo točno določiti, kaj mislimo, je dobro, da stopimo korak nazaj in se vprašamo:

- Kaj sem počela, ko se je pojavilo določeno čustvo ali občutek?
- Kaj sem takrat razmišljala?

Ko opazimo, kaj je pripeljalo do določenih čustev, pa lahko razmislimo o tem, kaj lahko naredimo, da bomo čutili več ali manj določenega čustva?

Dnevnik čustev in odzivov

Na naslednji strani najdete dnevnik čustev in odzivov, ki omogoča redno spremljanje in boljše razumevanje čustev, misli in vedenjskih vzorcev. Služi lahko kot koristen pripomoček za refleksijo, samozavedanje in osebno rast.

Datum	Čustvo	Kako intenzivno je čustvo na lestvici 1–10?	Kaj se je dogajalo? Kako so ti dogodki vplivali na tvoja čustva?	Kaj si razmišljala? Katere misli so te spremljale?	Kako si se odzvala na misli in občutke? Kaj si naredila?	Kako se lahko drugače odzoveš?

Kako umirim intenzivne občutke?



PRIZEMLJITEV

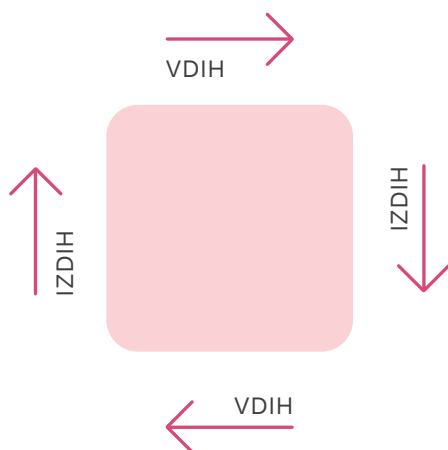
OZRI SE OKROG SEBE.

NAJDI IN POIMENUJ:

- 5 stvari, ki jih lahko vidiš,
- 4 stvari, ki se jih lahko dotakneš,
- 3 stvari, ki jih lahko slišiš,
- 2 stvari, ki jih lahko vonjaš
- 1 stvar, ki jo lahko okušaš.

DIHALNE VAJE

- Predstavljaš si, da z dihom rišeš nevidni 4-sekundni kvadrat.
- 4-sekundni vdih skozi nos predstavlja eno linijo, 4-sekundni izdih skozi nos predstavlja drugo linijo in tako naprej.
- Lahko je ena linija tudi »tiha linija« in predstavlja 4-sekundni zadržek zraka.



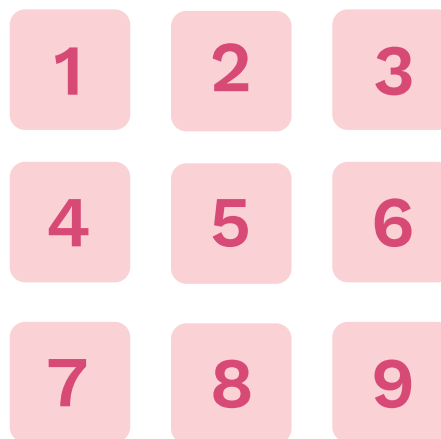
TEHNIKA 4-7-8

- Vdih skozi nos naj traja 4 sekunde.
- Dih zadržuj 7 sekund.
- Izdih skozi usta naj traja 8 sekund.
- Ponavljaj, dokler se ne počutiš bolj umirjeno.



ŠTEVILKE

Lahko štejemo od številke 387 na tri dol. Pomembno je, da je številka visoka in nam predstavlja izziv. Na ta način zaposlimo možgane in lahko preusmerimo misli stran od tesnobnega razmišljanja, pretiranega premlevanja in beganja.



SPODBUDNE BESEDE

Spodbudne besede pomirjajo misli, osredotočijo pozornost na sedanost in povečajo občutek nadzora ter notranje moči.

Primeri spodbudnih misli:

»Nič ni narobe z mano, gre samo za intenzivna doživljanja, ki bodo minila.«

»To je samo začasen občutek, ki bo minil.«

»Imam notranjo moč, da grem čez vse te neprijetne občutke.«

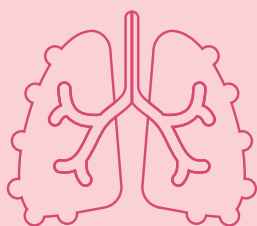
TEHNIKA STOP

STOP



Ustavi se.
Počakaj.

ZADIHAJ



OPAZUJ



O čem razmišljam?
Na kaj se
osredotočam?
Kaj čutim v telesu?

**STOPI
KORAK
NAZAJ**



Poglej širšo sliko.
Ali lahko kako
drugače pogledam?
Kako bi odreagirai
nekdo, ki mu
zaupam?

**DELAJ,
KAR
POMAGA**



Kaj je najboljšo,
da naredim?
(Diham, se
pogovorim, pišem
dnevnik, grem
na sprehod ...)

Drugi načini soočanja s težavami v duševnem zdravju

- Psihoterapija.
- Uvajanje zdravega življenjskega sloga (redno gibanje, uravnotežena prehrana, spalna higiena).
- Upravljanje stresa (obvladovanje časa, sproščujoče aktivnosti - hobiji, ustvarjanje).
- Redno izvajanje tehnik globokega sproščanja.
- Sprememba omejujočih prepričanj.
- Podpora drugih (skupine za samopomoč, psihoterapevtske skupine).
- Izobraževanje in ozaveščanje (razumevanje različnih duševnih stisk, sprožilcev, simptomov itd.).
- Prepoznavanje sprožilcev (vodenje dnevnika misli in občutkov).
- Krepitev samozavesti, zaupanja vase, notranjih moči.
- Zdravila (če je potrebno).

Podpora in pomoč

KAKO PREPOZNATI, KDAJ JE POTREBNA STROKOVNA POMOČ?

Dolgotrajni simptomi

Anksioznost, depresija ali druge težave trajajo več tednov ali mesecev.

Simptomi ne izzvenijo kljub poskusom sprostitev, pogovorom ali drugim oblikam samopomoči.

Motnje v vsakodnevem življenju.

Težave pri opravljanju dela ali drugih obveznosti, ki prej sicer niso povzročali težav. Vzdrževanje odnosov z bližnjimi postane težko.

Občutek preobremenjenosti z osnovnimi opravili (npr. higiena, nakupi).

Intenzivne čustvene reakcije

- Pogosti napadi jeze, joka ali obupa brez jasnega razloga.
- Občutek nemoči, tesnobe ali brezizhodnosti večino dneva.
- Hudi občutki strahu ali nemoči, ko pomislimo na prihodnost ali vrnitev bolezni.
- Občutek, da čustva popolnoma prevzemajo nadzor nad življenjem.
- Napadi panike.

Spremembe v vedenju

- Uporaba alkohola, drog ali prenajedanje za obvladovanje čustev.
- Izogibanje socialnim stikom ali obveznostim.
- Izguba zanimanja za dejavnosti, ki so prej prinašale veselje.

Fizični simptomi brez medicinskega razloga

- Kronične bolečine, glavoboli, prebavne težave, mišične bolečine, ki jih ni mogoče pojasniti z zdravstvenim stanjem.
- Stalna utrujenost ali motnje spanja, ki negativno vplivajo na življenje.

Samopoškodovane misli ali vedenje

- Misli o samomoru ali samopoškodovanju.
- Pojav impulzivnih in tveganih vedenj, ki ogrožajo varnost, kot je prenehanje jemanja zdravil ali druga tvegana vedenja.
- Občutek, da drugi ne razumejo ali ne morejo pomagati.
- Težave z vrnitvijo v običajen vsakdanjik po zaključeni bolezni.
- Občutek izgube identitete ali nezmožnost prilagoditve na spremembe v telesu in življenjskem slogu.

Težave v specifičnih življenjskih situacijah

- Težave pri prilagajanju na velike spremembe (npr. rojstvo otroka, selitev, izguba službe, vračanje v vsakdan po dolgotrajni bolezni itd.)

KDO SO STROKOVNJAKI, KI LAHKO POMAGAJO?

Klinični psiholog

Kaj dela?

- Klinični psihologi so specializirani za diagnosticiranje in zdravljenje duševnih motenj, kot so anksioznost, depresija, motnje prehranjevanja in druge težave. Pogosto izvajajo poglobljeno psihodiagnostiko, lahko tudi svetujejo in uporabljajo psihoterapevtske metode.

Kdaj se obrniti nanj?

- Če se srečujemo z dolgotrajnimi duševnimi težavami.
- Ko potrebujemo celovito oceno duševnega stanja ali priporočila za nadaljnje zdravljenje (npr. psihoterapija ali psihiatrija).

Psihiater

Kaj dela?

- Psihiater je zdravnik, specializiran za duševne motnje, ki lahko predpiše tudi zdravila (antidepresive, anksiolitike ipd.).
- Ukvarja se z zdravljenjem resnejših duševnih stanj, kot so bipolarna motnja, shizofrenija, huda depresija, psihotične motnje ali težje oblike anksioznosti.

Kdaj se obrniti nanj?

- Če so simptomi zelo intenzivni in vplivajo na vsakodnevno delovanje (npr. nezmožnost vstati iz postelje, samomorilne misli, huda nespečnost, pogosti panični napadi).
- Če nas napoti osebni zdravnik ali klinični psiholog.

Psihoterapevt

Kaj dela?

- Psihoterapevt je usposobljen za izvajanje psihoterapije, ki pomaga pri obravnavi čustvenih težav, duševnih stisk, medosebnih dinamik in globljih osebnostnih vprašanj.
- Obstajajo različni pristopi psihoterapije (npr. kognitivno-vedenjska terapija, psihoanalitična terapija, sistemska terapija, gestalt terapija itd.).

Kdaj se obrniti nanj?

- Če želimo dolgoročno podporo pri razumevanju in spreminjanju miselnih, čustvenih ali vedenjskih načinov delovanja.
- Kadar se soočamo z osebnostnimi izzivi, duševnimi stiskami, težavami v odnosih, izgubo ali travmatičnimi izkušnjami.

Za boljši vsakdan

- **Dihanje:** Globoko in zavestno dihanje pomirja telo in um.
- **Humor, smeh:** Smeh sprošča napetost in izboljšuje razpoloženje.
- **Tišina:** Trenutki brez motenj pomagajo umiriti misli.
- **Narava:** Preživljanje časa na prostem prinaša svežo energijo.
- **Objem, dotik:** Fizična bližina krepi občutek varnosti in topline. Prijazna beseda: Pozitivne besede imajo moč izboljšati dan.
- **Drža:** Pokončna drža poveča samozavest in pozitivno naravnost.
- **Hladna voda:** Osvežitev s hladno vodo poživlja telo.
- **Negovanje sebe:** Skrb za telo in duha povečuje notranji mir.
- **Kreativnost:** Ustvarjanje krepi občutek zadovoljstva.
- **Pomen danega trenutka:** Osredotočenost na zdaj zmanjšuje stres.
- **Gibanje:** Telesna aktivnost sprošča in dviguje energijo.
- **Uravnotežena prehrana:** Zdrava hrana izboljšuje počutje in vitalnost.

Ti preprosti triki so dragoceni, ker spodbujajo ravnovesje med telesnim, čustvenim in mentalnim zdravjem. Skrb zase na teh ravneh pomaga zmanjšati stres, izboljšati počutje in povečati odpornost proti vsakodnevnim izzivom. Dihanje, gibanje, smeh in stik z naravo nas vračajo v sedanji trenutek, kjer je moč za regeneracijo. Kreativnost in negovanje sebe krepi občutek smisla in zadovoljstva, medtem ko uravnotežena prehrana in gibanje podpirata fizično vitalnost. Ko si vzamemo čas za te majhne korake, vlagamo v dolgoročno dobro počutje in notranjo moč, kar pozitivno vpliva na vse vidike našega življenja.

NASLOVI ZA POMOČ

- Centri za krepitev duševnega zdravja v zdravstvenih domovih.
Mreža centrov: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>
- Zaupni telefon Samarijan
116 123 (24 ur/dan, vsak dan).
Klic je brezplačen.
- Telefon za pomoč v stiski
"Prisluhnem ti", vsak delovni dan med 16. in 20. uro-**031 50 60 50**
- Center za psihološko svetovanje
Posvet, vsak delovni dan med 8. in 20. uro-**031 704 707**
- Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic, razbremenilni pogovori za ljudi, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju (spremljanje umirajočih: **051 426 578**, podpora žalujočim: **051 419 558**)
- Društvo Kameleon – spletno anonimno psihološko svetovanje prek e-svetovalnice ali elektronske pošte: pogovor@svetovalnicakameleon.si

KJE LAHKO NAJDEM PRIMERNEGA PSIHOTERAPEVTA?

- Spletne strani z bazami psihoterapevtov
- Hedepy: <https://hedepy.si/>
- Moj psihoterapevt: <https://www.mojpsihoterapevt.si/svetovalnica>
- Društvo za vedenjsko kognitivno terapijo: <https://www.drustvo-vkt.org/seznam-terapevtov.html>
- Evropski inštitut za realitetno terapijo: <https://www.eirt.si/svetovanje-in-psihoterapija/> Združenje zagonskih in družinskih terapevtov Slovenije: <https://zdt.si/nasi-clani/>
- Evropski inštitut za realitetno terapijo: <https://www.eirt.si/svetovanje-in-psihoterapija/> Slovensko društvo za analitično psihologijo: <https://www.szap.si/kam-na-analizo/>
- Društvo SINTA (društvo integrativne terapije in transakcijske analize): <https://www.drustvo-sinta.si/terapevti/>

VIRI IN LITERATURA

- Anić, N. in Janjušević, P. (ur.). (2007). Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik II. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije. http://www.drustvo-vkt.org/images/fck/file/zbornik/Zbornik_II.pdf
- Anić, N., Janjušević, P. in Hribar, N. (2009). Prispevki iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik I. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije. https://www.drustvo-vkt.org/e_files/content/Zbornik_I.pdf
- Burns, D. D. (1998). Kako smo lahko srečni in zadovoljni. Založba Mladinska knjiga.
- Anić, N., Janjušević, P. in Hribar, N. (2009). Prispevki iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik I. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije. https://www.drustvo-vkt.org/e_files/content/Zbornik_I.pdf
- BRST psihologija (2019). E-knjiga: Doživljanje in obvladovanje anksioznosti/tesnobe. <https://www.brstpsihologija.si/product/dozivljanje-in-obvladovanje-anksioznosti-tesnobe/>
- BRST psihologija (2019). E-knjiga: Dobra samopodoba. <https://www.brstpsihologija.si/product/dobra-samopodoba/>
- BRST psihologija (2019). E-knjiga: Obvladovanje stresa in preprečevanje izgorelosti. <https://www.brstpsihologija.si/product/obvladovanje-stresa-in-preprecevanje-izgorelosti/>
- BRST psihologija.(2021) Spletna delavnica: Krepitev duševnega zdravja. <https://www.brstpsihologija.si/product/spletna-delavnica-krepitev-dusevnega-zdravja/>
- BRST psihologija (2022). Spletna delavnica: Pisan svet naše psihe. <https://www.brstpsihologija.si/product/pisan-svet-nase-psihe/>
- Therapist Aid. CBT Worksheets, Handouts, And Skills-Development Audio: Therapy Resources for Mental Health Professionals. <https://www.psychologytools.com/downloads/cbt-worksheets-and-therapy-resources>



Lepo pozdravljena