

VODIČ ZA PSIHIČKO ZDRAVLJE I DOBROBIT

SMANJITE STRES, POVRATITE SNAGU I
IZGRADITE UNUTARNJU OTPORNOST



Autori: Ea Suzanne Akasha i Sarah Harrison

Izgled i ilustracije : Laetitia Ducrot

Međunarodna Federacija Društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

Referentni Centar za Psihosocijalnu podršku

Blegdamsvej 27

DK-2100 Kopenhagen

Danska

Tel: +45 35 25 92 00

psychosocial.centre@ifrc.org www.pscentre.org

www.facebook.com/Psychosocial.Center

Instagram: [@ifrc_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)

[@IFRC_PS_Centre](https://www.instagram.com/IFRC_PS_Centre)

© International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support, 2022

Vodič za psihičko zdravlje i dobrobit: smanjite stres, povratite snagu i izgradite unutarnju otpornost . IFRC Referentni centar za Psihosocijalnu podršku, Kopenhagen, 2022.

Prevodi i adaptacije

“Ovaj prevod/adaptaciju nije uradio IFRC Referentni centar za Psihosocijalnu podršku.

PS Centar nije odgovoran za sadržaj ili tačnost ovog prevoda”.



Psychosocial Centre

PRVA POMOĆ KADA STE JAKO UZNEMIRENI

Ako se vi ili neko drugi, iz nekog razloga, veoma uznemirite ili uzrujate, slijedeća vježba će vam pomoći da se odmah smirite. Ukoliko vam se desi da doživite “flashback” (vraćanje slika iz prošlosti), možete uraditi istu ovu vježbu kako biste skrenuli svoju pažnju na “ovdje i sada” a koja će vam pomoći da izađete iz neugodnih sjećanja iz prošlosti. Stanite, sjednite ili ležite otvorenih očiju.

- Počnite tako što ćete naći pet stvari iz vaše neposredne okoline **koje vidite**. Izrecite naglas koje su one i koristite konkretne riječi da opišete šta vidite.
- Slijedeće, nađite četiri zvuka iz neposredne okoline **koje čujete**. Recite naglas koji su oni i koristite konkretne riječi da opišete te zvuke.
- Pronađite tri stvari u svom neposrednom okruženju koje **možete dodirnuti/dodirujete**. Recite naglas koje su one, koristeći konkretne riječi kada ih dodirujete.
- Pronađite dvije stvari u svom neposrednom okruženju koje **možete da osjetite**. Recite naglas šta su.
- Pronađite jednu stvar u svom okruženju koju **možete okusiti**. Reci naglas šta je to.

UVOD

Vježbe u ovom vodiču su za svo humanitarno osoblje, volontere i korisnike usluga mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške.

Ukoliko se budu prakticirale i koristile redovno, ovaj katalog isprobanih i korištenih instrumenata, može smanjiti stres, smiriti kad ste uznemireni, poboljšati san i ojačati unutarnju otpornost.

Vodič za psihičko zdravlje i dobrobit; umanjite stres, povratite snagu i izgradite unutarnju otpornost je namijenjen za samo-pomoć, i za vršnjake i timove koji rade zajedno. Svako poglavlje se može testirati ili inkorporirati u redovite sastanke s fokusom na pomaganje pomagačima.

Humanitarci i ljudi koji rade u profesijama koje pomažu drugim ljudima, treba da se brinu o njima samima kako ne bi sagorjeli “burn out” i kako bi bili efektivni na svom poslu.

Podsjećamo da je ovo samo-osnaživanje sa fokusom na ono što možemo kontrolisati. Možete kontrolisati da se brinete sami o sebi.

IFRC objavljuje jednu vježbu za samo pomoć sedmično, uključujući i neke iz ovog vodiča, na našim društvenim medijskim kanalima i web stranici.

Učesnike nikada ne smijete prisiljavati da rade vježbe. Uvijek ostavite mogućnost izbora kada sugerirate bilo koju od vježbi predstavljenih u Vodiču za smanjenje stresa, Vodič za psihičko zdravlje i dobrobit: *smanjite stres, povratite snagu i izgradite unutarnju otpornost.*

Kada budete davali instrukcije drugima, testirajte prvo te vježbe na sebi i sa svojim kolegama, tako da davanje uputa za vježbu ide lagano i vama prirodno. Govorite normalnim tonom, sa pauzama kada dajete upute, i ostavite malo vremena da razgovarate s njima o dejstvu vježbe kao i za razmjenu mišljenja i utisaka poslije.

Kada radite ove vježbe u grupama, uvijek ostavite nešto vremena da razmijenite iskustva poslije svake vježbe. Možete upitati svakog prisutnog da kaže par riječi o tome kako se osjeća sada, da li osjeća da je vježba korisna za njega/nju, i šta je naučio/la radeći tu vježbu. Ovo će povećati vokabular, znanje i prisnost sa vježbama za smanjenje stresa i izgradnju otpornosti.

Kada vježbate sami, ili sa timom, grupom ili u parovima, preporučljivo je da se uradi osnovni "check in" (provjera) prije i nakon svake vježbe. Mentalno navedite ili kažite jednom riječju koja opisuje kako se osjećate i jednom riječju koja opisuje kako se vaše tijelo osjeća u datom momentu. Na ovaj način, možete se bolje upoznati sa različitim vježbama i pronaći onu koja je najdjelotvornija za vas i koju ćete izabrati u datoj situaciji za druge.

KADA STE PREOPTEREĆENI I UZNEMIRENI



Kada ste preopterećeni, uznemireni i suočavate se sa mnogim izazovima, teško je spoznati šta se stvarno i konkretno dešava oko nas. Za vrijeme i nakon naših aktivnosti, teško se opustiti zbog velikog stresa u tijelu. Istraživanja pokazuju da periodi kada imamo premalo stresa, i premalo problema imaju isti efekat na našu sposobnost opuštanja. Premalo stresora opterećuje naše tijelo isto kao i previše stresora.

Ove vježbe će vam pomoći da se opustite i smanjite negativne posljedice premalo ili previše stresa u tijelu i umu.

1. SVIJEST O OVDJE I SADA

Sposobnost da vratite svoju pažnju na ovdje i sada je veoma korisna vještina kada ste preopterećeni. Um koji razmišlja teži da bude pod stresom i gotovo će automatski beskonačno razmišljati o tome šta se desilo i konstantno će planirati unaprijed. Drugi će biti non stop fokusirani na sve što može krenuti po zlu, što će samo uvećati brige i razinu napetosti.

Vježbajte fokusiranje vaše pažnje na ovdje i sada koristeći svoja čula. Mentalno recite sebi šta vidite, mirišite i osjetite u svom tijelu: “Upravo sada primjećujem zvuk iz daljine.....”, “U ovom trenutku primjećujem da mi se ruke dodiruju...”, “Sada primjećujem da vidim boje od ...” ili “Sada sam svjestan mirisa”. *Nastavite da primjećujete čega ste svjesni u svakom sadašnjem trenutku dok postajete svjesni svega što poimate čulima- prizori, zvukovi, mirisi, okusi, osjećaji na koži ili u vašem tijelu. Radite ovo bilo da hodate, stojite, ležite ili sjedite.*

2. ZAGRLITE SEBE

Kada imate potrebu da se oslobodite emotivnog stresa, zastanite na par trenutaka kako biste se “sabrali” i držali svoje tijelo čvrsto rukama. Mnogi su našli da je smirujući zagrljaj koristan kada se suočavamo sa opterećujućom situacijom, kao što je, na primjer, prije držanja prezentacije, preuzimanja poziva u Call centru, ili izlazak u svijet nakon lockdown-a. Prije ili za vrijeme takve opterećujuće situacije, uradite ovu vježbu da pomognete sebi da budete za to spremni:

- Stanite ili sjedite uspravno sa nogama čvrsto na zemlji/podu.
- Osjetite svojim tabanima kako vas pod/zemlja podupire.
- Udahnite duboko i polako i svjesno izdišite.
- Stavite desnu ruku, sa okrenutim dlanom, u lijevo pazuhu, a lijevu ruku na nadlakticu ispod desnog ramena.
- Pritisnite prema unutra sa obje ruke i čvrsto se držite tako nekoliko sekundi dajući sebi “čvrst” zagrljaj.
- Otpustite zagrljaj na 5 sekundi i ponovite još dvaput.
- Spustite ruke sa strane i nastavite sa dnevnim aktivnostima.

3. PRIZEMLJITE SE

Izvrstan način da se pripremimo za nelagodnu situaciju, je da se prizemljimo i otpustimo nepotrebnu napetost. Kao ljudska bića, mi smo povezani sa zemljom dok se krećemo, i ako su nam mišići napeti to dovodi do osjećaja nelagode. Otpuštanje napetosti iz mišića možemo postići tako što ćemo osjetiti zemlju i prihvatiti podršku koja nam ona pruža - time ćemo povratiti prijeko potreban osjećaj povezanosti sa realnošću trenutka, kao i osjećaj da usporavamo.

Kada radite vježbu prizemljivanja, nosite ravne cipele ili budite bos. Ako je radite sa djecom, recite im da zamisle da im iz stopala raste korijenje koje ide u zemlju. Kada se budu ljuljali naprijed-nazad, treba da drže stopala na tlu, kako im korijenje ne bi izašlo iz zemlje.

- Stanite uspravno sa objema nogama na tlu. Postavite noge malo razmaknute i u paralelan položaj.
- Opustite ruke niz tijelo.
- Na trenutak obratite pažnju na to kako se osjeća vaše tijelo i kakvo vam je disanje.
- U mislima se spustite u tabane.
- Nježno i polako pomičite cijelo tijelo od gležnjeva prema naprijed bez podizanja peta od tla.
- Nježno i polako pomičite cijelo tijelo unatrag od gležnjeva bez podizanja nožnih prstiju od tla gotovo poput viska.
- Nježno pomičite cijelo tijelo od skočnog zgloba naprijed-natrag između ova dva položaja.
- Zatim se nagnite na jednu stranu bez podizanja druge noge od tla a onda se nagnite na drugu stranu.
- Pronađite udoban uspravan položaj i obratite pažnju kako se osjećate nakon vježbe prizemljenja.

4. MISLI U KUTIJI

Prisilne i intruzivne misli su uobičajene kada smo preopterećeni i pod stresom. Intruzivne misli posjećuju naš um kao nepozvani gosti, čak i kad želimo samo da nas ostave na miru. Veoma je važno naučiti kako da ove nepoželjne misli sklonimo sa strane. U vašoj mašti, napravite jednu lijepu i čvrstu kutiju. Imate slobodu da vizualizirate ovu kutiju od lijepog materijala sa koliko želite boja i dekoracija na njoj. Zamislite da je na kutiji čvrsta brava. Ubacite svaku prisilnu misao u ovu kutiju i dobro je zaključajte.

Vizualiziranje kutije vam može pomoći da se oslobodite neželjenih misli iz glave. To je jednostavna vježba i za djecu, jer im pomaže da im misli budu jasne u haotičnim vremenima. Jedna od opcija je da, prije odlaska u krevet, ostavimo ovu kutiju sa našim mislima ispred spavaće sobe, sve do slijedećeg jutra.

5. KONTROLA BIJESA

Ljutnja je uobičajena i prirodna, ali snažna emocija koja nadjačava zdravo rasuđivanje i druge osjećaje. Kada smo uznemireni i iznervirani, iritirani ili ljuti, ruke se obično stisnu, što zauzvrat vodi do naprezanja obje ruke, ramena i vrata. Disanje se također ubrzava. Pustite da ljutnja prođe, znajući da je to osjećaj koji će proći. Otvorite šake, opustite ruke niz tijelo sa otvorenim dlanovima.

Ljutnja također može spriječiti dobar san. Mnogi ljudi imaju lošu naviku da čvrsto stiskaju ruke kada tonu u san. Time im tijelo ostane napeto i bude se napeti i umorni. Jednostavan trik je da spavate s otvorenim dlanovima. Ovim ćete pomoći vašim šakama, rukama, rukama i ramenima da se opuste i tako ćete imati zdraviji i ljepši san.

Ako osoba govori o ljutnji i to je boli, osoba koja joj pruža psihosocijalnu pomoć to može ovako objasniti: "Kada ste ljuti ruke se stišću u šake, a kada vam je svejedno, ruke su otvorene. Jednostavan savjet za oslobađanje bijesa je otvoriti ruke i pokazati dlanove svijetu. Pokušajte ovo sada... Kakav je osjećaj?"

KADA STE ANKSIOZNI I NERVOZNI



Problematične situacije, promjene u životu, kao i navike, mogu u nama povećati ukupan nivo anksioznosti i nivo nervoja. Kada se nivo nemira u mišićnom i nervnom sistemu smanji, mnogo je lakše razmišljati jasno, osjećati se donekle pod kontrolom i postupati razumno. Vježbe u ovom poglavlju imaju za cilj da nas osposobe da bolje kontroliramo situacije i izgradimo nove navike. Duboko disanje je veoma djelotvoran način da se smirimo i dobijemo perspektivu, dajući nam više kontrole i snage da odlučimo šta da radimo i kako da postupimo, umjesto da reagujemo.

1. PRAVITE BALONE OD SAPUNA

Za odrasle i djecu širom svijeta posljedice pandemije Kovida 19 su izvor stresa, briga, konstantnih promjena i nesigurnosti. Pojedinci i porodice su bili prisiljeni da se manje druže, djeca su izostajala iz škole, i svi mi smo morali promijeniti svoje navike.

Kada ste u nevolji, jednostavna tehnika disanja može vam olakšati um, i donijeti vam smirenje u tom trenutku. Zamišljanje kako pušu balone od sapuna je najjednostavniji i najlakši način za djecu svih dobi da nauče duboko disati. Pluća se prazne bez napora i pune vazduhom, kad želite da napužete jedan fini veliki balon. Napužite nekoliko stvarnih ili zamišljenih balona. Za djecu ovakvo puhanje balona predstavlja zabavu čime se njihova pažnja drži na nečemu što nisu brige i nesigurnost.

2. ŽVAČITE ŽVAKAČU GUMU

Kada žvačete žvakaču gumu, ili zamišljate da je žvačete, usta će vam se napuniti pljuvačkom. Pljuvačka signalizira stanje dobrobiti prema mozgu što nas čini manje nervoznim. Kada smo nervozni ili zabrinuti, usta i grlo se osuše- stoga ova vježba zavara mozak tako što pošalje poruku opuštenosti u tijelo.

- Stavite stvarnu ili zamišljenu žvakaču gumu u usta.
- Žvačite je polako i potpuno kao da je stvarna.
- Primijetićete kako vam se usta pune pljuvačkom
- Zamislite kako se ta žvakača guma Povećava i postaje tvrđa.
- Pokrećite jače svoju vilicu kako biste sažvakali gumu.
- Obratite pažnju kako se osjećate poslije ove vježbe.

3. UDIŠITE BOJU KOJU VOLITE

Lagan način za djecu i odrasle da se smire, ako su anksiozni ili zabrinuti, je da urade vježbu disanja kombiniranu sa mentalnom slikom. Ova vježba

koristi sliku udisanja lijepo obojenog zraka i izdisanja ružno obojenog zraka.

- Počnite tako što ćete duboko udahnuti a zatim polako izdisati . Pustite da vam se donji dio pluća napune i isprazne sa svakim udisajem i izdisajem.
- Slijedeće, zamislite da udišete svoju omiljenu boju . Napunite pluća bojom koju volite i koja vam je ugodna.
- Zatim izdahnite najmanje ugodnu boju. Izbacite zrak zamišljajući kako vaše tijelo napušta za vas nemanje ugodna boja.
- Nastavite sa ovom vježbom koliko dugo želite.
-

Djeca preko 6 godina mogu raditi ovu vježbu. Nastavite s vježbom samo dokle je dijete koncentrirano. Započnite sa smo nekoliko udisaja.

4. KONTROLIŠITE SVOJE BRIGE

Nažalost, naša sklonost da se brinemo i razmišljamo o problemima se uvećava kada se na njih fokusiramo. Kada se stalno brinemo, naš um postaje preokupiran, što dovodi do toga da možemo teško da reagujemo konstruktivno i proaktivno kako bismo riješili problem ili neko pitanje koje nas okupira. Jedan način da se sa ovim izborimo je da se fokusiramo na nešto što nisu te brige tokom dana i da odvojimo posebno vrijeme u toku dana kada ćemo se fokusirati samo na njih. Imajte na umu da to određeno vrijeme ne treba da bude prije spavanja. Slijedeća vježba je korisna u tom smislu da vas nauči da odlučite gdje da usmjerite svoju pažnju i ona je akciono orijentisana, pošto postoji plan kako djelovati.

Odlučite se o 10-30 minutnom vremenskom periodu u toku dana koji ćete posvetiti svojim brigama i kada ćete napisati svaki svoj problem i napraviti plan akcije za svaki od njih.

Ukoliko se neka briga pojavi u neko drugo vrijeme u toku dana, podsjetite sebe- a i tu brigu – da ćete joj se posvetiti kasnije tj u periodu za brige. Kada se naviknete na tehniku “vrijeme za brige”, koristite je kad je potrebno.

5. ZABRINUTOST ZBOG KLIMATSKIH PROMJENA

Zabrinutost zbog klimatskih promjena može ostaviti svakoga očajnim, nemoćnim i bez ikakve ideje šta da uradi. Kada smo zabrinuti zbog klimatskih promjena, podsjetite se da ćete kroz identificiranje i priznavanje tog osjećaja, biti vam lakše da shvatite šta se dešava vama kao i naći načine da postanete aktivni sudionik. Kada primijetite bilo koju zabrinutost zbog klime, razmislite na trenutak o svemu što možete uraditi sami, sa svojim prijateljima, na poslu, u školi, i kao volonter –da preduzmete akciju protiv klimatskih promjena. Ovim vi pomažete vlastitu dobrobit.

Da biste stvorili podražavajuće okruženje, uradite grupnu diskusiju sa svojim vršnjacima, kolegama, članovima porodice ili drugim društvenim krugovima koristeći slijedeća pitanja kao polaznu tačku:

- Kakva su naša osjećanja i reakcije na problem klimatskih promjena?
- Šta mi kao pojedinci i kao grupa možemo učiniti da kontrolišemo naše reakcije na klimatske promjene?
- Kakve akcije mi kao pojedinci i kao grupa, možemo preduzeti da smanjimo ili zaustavimo posljedice klimatskih promjena?

KADA ŽELITE DA SE SMIRITE



Moći kontrolisati svoja osjećanja i stepen tjelesnog uzbuđenja su vitalne vještine za humanitarce koji trebaju biti hladne glave kako bi mogli donositi dobre odluke u sredini koja je puna izazova. Kada vas obuzmu snažna osjećanja ili kada ih pogode uznemirujuće vijesti, teško je razmišljati ispravno. Kada pomažemo drugima u nevolji, potrebna nam je hladna glava i smirenost. Veoma je važno znati kako da se smirite. Prakticirajte ove vježbe redovno jer će vam to pomoći da ih imate na raspolaganju skoro kao refleksnu radnju.

1. DUBOKO UDAHNITE

Disanje je lična radnja pošto svako od nas ima različitu građu i prepoznatljiv način disanja. Tokom vježbi disanja sa drugim osobama, dopustite svakoj osobi da prati svoj prirodni ritam a ne da diše pod pritiskom prema zadanom tempu. Općenito, kada su um i tijelo dobro izbalansirani, od devet do dvanaest dubokih udisaja u minuti je sve što je potrebno. Duboko disanje daje novu energiju cjelokupnom tijelu, stimulira imuni system, a aktivira limfni sistem. Duboko osvježavajuće disanje također podstiče osjećaj harmonije i unutarnjeg mira.

Sjedite udobno, uspravno sa opuštenim ramenima, sa rukama na stolu ili krilu. Udišite i izdišite kroz nos. Opustite usne i vilicu najmanje jednu punu minute dok brojite udisaje- udisaj i izdisaj- unutar ovog vremenskog raspona.

Sjedite na trenutak mirno i ponovite jednominutno disanje i brojanje. Radite ovu vježbu često, na primjer dva do tri puta sedmično ako želite da vremenom poboljšate svoje zdravlje .

2. NACRTAJTE CVIJET

Ponekad je potrebno da usporimo na minut i da prizemljimo naše misli i osjećanja. Kada smo smireni. Disanje nam je dublje i sporije. Stoga se duboko disanje može primijeniti kada želimo da se smirimo i odvojimo vrijeme samo za sebe. Ova vježba prizemljenja ima za cilj da usmjeri vašu pažnju na vašu unutrašnjost i da vas nauči kako da slušate sebe.

Stavite olovku na sred lista papira. Nacrtajte cvijet sa osam latica. Udišite dok crtate liniju laticice od centra prema vrhu i zastanite na vrhu laticice. Izdišite dok crtate drugu stranu laticice sve do sredine. Kada cvijet bude gotov, upitajte se kako se osjećate. Da li osjećate razliku u odnosu na početak crtanja cvijeta ?

3. RUKA NA SRCU

Anksioznost, strah i osjećaj neizvjesnosti su prirodni u nepovoljnim situacijama, kao što su utjecaji pandemije COVID-19. Davanje prioriteta brizi o sebi ključna je komponenta u održavanju našeg mentalnog zdravlja i dobrobiti. Budući da se u svijetu događa toliko vanjskih stresora, važno je ne zaboraviti usporiti i brinuti se o sebi kada je to potrebno. Jednostavna gesta samopomoći je stavljanje ruku na srce ili spajanje dlanova ispred prsa kao u pozdravu ili molitvi dok udišete i izdišete. Dopustite ramenima da se pri tome opuste; utonite u vlastito biće.

4. SMIRITE SEBE PUTEM BUĐENJA ČULA

Za ovu vježbu potreban vam je tanak bambusov ili drveni štapić, ili olovka. Vrsta dodira koja se koristi u vježbi, oslobađa oksitocin, hemikaliju u mozgu i hormon koji nam pomaže da ostanemo mirni i sabrani. Oslobađanje oksitocina također čini da se osjećamo povezani s drugima. Stimulira kožu svojim nebrojenim osjetilnim živcima.

- Uzmite olovku ili štapić u jednu ruku.
- Vrlo polako i temeljito, dodirujte i fizički ocrtajte obris druge ruke. Neka olovka ili štapić klize preko prstiju, dlana, stražnjeg dijela šake, skroz oko i unutar i izvan šake i oko ručnog zgloba.
- Obratite pažnju da li postoje područja šake i zgloba koja zahtijevaju više pažnje i nježno dodirnite i polako udarite to područje.
- Nakon nekoliko minuta ostavite olovku ili štapić. Obratite pažnju kako se vaša ruka sada osjeća. Kakav je osjećaj u usporedbi s drugom rukom?
- Sada zamijenite ruke i držite olovku ili štapić u drugoj ruci.
- Sada dodirujte i ocrtajte obris druge ruke vrlo polako kao

ranije. Posvetite ovome istu količinu pažnje i vremena kao i kod prve ruke.

- Dovedite vježbu do kraja i uočite učinak koji ima na vas. Možda ćete osjetiti trnce u ruci, primijetiti kako se ramena spuštaju i čak ispustiti uzdah opuštanja.

Ako vam se sviđa učinak vježbe, možete je koristiti na rukama, licu, grlu, vratu, potkoljnicama ili stopalima. Na primjer, nježno pomaknite štapić preko kože polovice lica i grla, zatim ga na trenutak usporedite s drugim dijelom lica i grla. Promijenite stranu i ponovite isti postupak na drugoj polovici lica.

5. ZAMISLITE ZAGRLJAJ

Učinak zamišljanja nečeg ugodnog i umirujućeg djeluje na vas umirujuće na isti način kao što razmišljanje o nečemu neugodnom ili zastrašujućem ima uznemirujući učinak. Vježba se također temelji na činjenici da smo kao ljudi predodređeni da budemo povezani sa drugima. Dodir je moćan podsticaj za naše odnose.

Ova jednostavna vježba koja koristi maštu, oslobađa pozitivne kemikalije, neurotransmitere i hormone koji jačaju pozitivne osjećaje, jačaju povjerenje i poboljšavaju vašu opštu dobrobit. Može čak donekle nadoknaditi i nedostatak društvenog kontakta.

Zamislite da držite za ruke nekoga koga volite ili zamislite da grlite nekoga do koga vam je veoma stalo. Obratite pažnju kakav osjećaj ostavlja na koži kao i o efektima razmišljanja o voljenoj osobi i kako je držite ili grlite. U sebi se i nasmiješite, ako se to već nije desilo samo od sebe. Držite je za ruke ili je grlite više od 20 sekundi da biste osjetili i uživali u dobrobitima dodira i ljudskog kontakta.

SNAŽENJE MOJIH UNUTARNJIH RESURSA

Poznavanje vaših unutarnjih kao i vanjskih resursa je vrlo korisno kada se suočite s nedaćama. Ono može promijeniti vaš stav i omogućiti vam da dobijete perspektivu i pronađete nove mogućnosti. Biti u stanju odvojiti razmišljanje od osjećanja i razmišljati o onome što osjećate, ključna je vještina za nekoga ko pomaže drugima. Svako će se ponekad osjećati zabrinuto, uplašeno, umorno, dosadno, tjeskobno i preopterećeno, a nadamo se i znati kako se nositi s tim. Zamislite sljedeće vježbe kao trening unutarnje snage koji će vam dobro doći kada se suočite s dilemama i nejasnoćama za koje se čini da nema jasne, prave opcije ili puta naprijed.

1. RAZMIŠLJAJTE OPTIMISTIČNO

Optimistično razmišljanje može spriječiti veliki stres i poboljšati vašu unutrašnju otpornost. Kada smo pod pritiskom, vrlo lako reagujemo beskorisnim osjećanjima kao što su frustracija, uznemirenost, iritacija. Građenje vaše unutrašnje otpornosti kroz prakticiranje optimizma će vas pripremiti da regujete, i efektivno se nosite sa svakodnevnim stresorima. Uočite razliku između razmišljanja o zadatku koji morate uraditi a onda izmijenite riječi i razmišljajte o njemu na ovaj način: Imam priliku da uradim ovaj zadatak , a onda posmatrajte da li i kako to mijenja vaš pristup i stav prema tom zadatku. Jedan način da naučite razmišljati optimistično je da identifikujete nekoliko rečenica koje će osnažiti vašu otpornost i pobuditi kod vas optimistično razmišljanje . Slijedeći korak je da ih koristite obilato ! Primjeri bi mogli biti:

- *Ovo je moguće i izvodljivo.....*
- *Imam priliku da to uradim*
- *Mogu se snaći*
- *Zamoliću za pomoć.....*
- *Znam kako da se smirim*
- *Ja poznajem svoje unutrašnje resurse.....*

2. BUDITE LJUBAZNI I SUOSJEĆAJNI

Postupci ljubaznosti mogu da preokrenu posljedice neprijatnog stresa. Tijelo reaguje na potpuno suprotne načine na stres i na ljubaznost. Kada je pod stresom, srce kuca brže, krvni pritisak raste, varenje je poremećeno i imuni sistem pati, što dovodi do toga da se lakše prehlada i dobijemo razne upale.

Ljubaznost ima blagotvorne efekte jer smanjuje krvni pritisak, usporava otkucaje srca, olakšava varenje i smanjuje vjerovatnoću prehlade i sličnog. Ljubaznost, kao što je pomaganje drugoj osobi, također nas čini otvorenijim prema drugima a čak nam i pomaže da se oporavimo nakon nekog uznemirujućeg događaja.

Većina religija podstiče pokazivanje ljubaznosti i suosjećanja prema drugima. Možemo biti previše pod stresom da bismo bili ljubazni prema onima oko nas, a obično je još teže biti ljubazan i pokazati suosjećanje prema sebi! Ova vježba postavlja sljedeća pitanja kako biste prihvatili ljubaznost i pokazali suosjećanje prema sebi.

- Kakvo postupak ljubaznosti bih mogao učiniti danas?
- Ako biste mogli pozvati sebe u nekom trenutku svog života, kada biste sebe pozvali i kakve riječi suosjećanja biste rekli sebi?
- Kako možete prepoznati svoja vlastita postignuća i uspjehe?

3. CVIJET DOBROBITI

Poznavanje vaših unutrašnjih i vanjskih resursa je vrlo važno kako biste mogli da ih iskoristite kada to bude potrebno. Kada se suočite s poteškoćama, uvježbajte se da odmah pomislite koji vam unutrašnji ili vanjsku resurs može pomoći da još više ojačate.

Prikažite vaše vlastite resurse za psihičko zdravlje tako što ćete nacrtati cvijet sa sedam latica. Obojite svaku laticu cvijeta omiljenom bojom (bojama). Slijedeće, napišite na svakoj latici slijedeća područja:

- | | |
|---------------|---------------|
| • Materijalno | • Mentalno |
| • Društveno | • Emocionalno |
| • Spiritualno | • Biološko |
| • Kulturalno | |

Svaka latica predstavlja jedno područje vaše ličnosti. Ona predstavljaju sve aspekte života u kojima treba da se osjećamo zdravim i zadovoljnim. Razmislite o prošlosti i napišite primjere predmeta, ljudi ili aktivnosti u svakoj od ovih oblasti koje vam daju pozitivan osjećaj i gdje se osjećate zdravo i dobro. Ovo je vaš vlastiti cvijet dobrobiti. (well-being flower)

4. JA IMAM, JA SAM, JA MOGU, i JA ĆU

S vremena na vrijeme, korisno je razmisliti o vlastitim resursima. Učiniti to znači podsjetiti se i biti svjestan svoje izdržljivosti. Ova vježba je za one kojima bi dobro došao mentalni poticaj i podsjetnik na ono što vas motivira u svakodnevnom životu. Za vježbu vam je potreban papir i olovka

- Prvo, širom otvorite dlan i prste. Stavite ruku na komad papira i ocrtajte oko svoje ruke.
- Napišite **JA IMAM** na jedan prst i navedite imena, ljude, slike, mjesta, životinje na koje se možete osloniti za podršku.
- Napišite **JA SAM** na drugom prstu i napišite stvari na koje ste ponosni.
- Drugim prstom napišite **JA MOGU/ZNAM** i napišite vještine, sposobnosti, aktivnosti kojima se bavite/imate.
- Napišite **JA ĆU** na drugi prst i napišite stvari koje ćete učiniti da sebi olakšate kada budu teška vremena.
- Dajte si znak „palac gore“ na kraju vježbe!!

5. UČITE IZ PROŠLIH NEVOLJA

Svako bude napet i nervozan kada se nađe u teškom trenutku. To može biti neki težak događaj, zadatak ili nepovoljna situacija. Podsjetite se teških situacija na koje set nailazili ranije u životu i kako ste ih uspješno riješili. Kada se suočite sa poteškoćama, mi često zablokiramo ili jednostavno zaboravimo naše ranije uspjehe. Koristite slijedeći model da se prisjetite kako se možete sjetiti svojih vlastitih snaga i resursa i kako ih primijeniti u sadašnjem trenutku:

Prvo, pomislite na neki težak trenutak ili događaj iz prošlosti. Slijedeće, postavite sebi slijedeća pitanja:

- Kako sam se nosio s tim i prevladao teškoće?
- Kako mi ovo iskustvo može pomoći da prevladam svoje trenutne poteškoće?

KADA IDETE NA SPAVANJE



Mnoga djeca i odrasli smatraju da je teško zaspati iz razloga koji su često povezani sa stresom, brigom i tjeskobom. Tjelesne i mentalne vježbe navedene u nastavku pomoći će vam da zaspate aktiviranjem parasimpatičkog nervnog sistema koji je odgovoran za odmor, varenje i oporavak. Aktiviranje ovog sistema za opuštanje pomaže u smirivanju tijela i uma, a to potiče san. Ako se probudite tokom noći ili prerano ujutru, ove vježbe vam mogu pomoći da se vratite na spavanje. Druge vježbe u ovom vodiču vam mogu pomoći da bolje spavate.

1. ZIJEVAJTE

Zijevanje je efikasan i veoma zarazan refleks koji nervnom sistemu šalje signale opuštanja i oslobađanja. Započnite ovu vježbu otvaranjem usta i otpuštanjem napetosti iz donje vilice i jezika. Zatim podignite nepce kako biste omogućili da se oblik 'O' formira u stražnjem dijelu vaših usta. Počnite da pomičete donju vilicu s jedne na drugu stranu i pozovite zijevanje na sljedećem udisaju dok ramena budu opuštena. Zijevnite nekoliko puta i ako vam je dobro, lagano ispružite ruke iznad glave. Odvojite trenutak da vidite da li se vaš um i tijelo osjećaju drugačije nego prije izvođenja ove vježbe.

2. OPUSTITE GLAVU

Naučite ovu vježbu u kojoj se fokusirate na opuštanje mišića cijele glave kako biste usporili mentalnu aktivnost, jer napetost mišića u glavi prati svaku misaonu aktivnost. Vježba je također vrlo efikasna za oslobađanje od glavobolje izazvane tenzijom.

- Opustite mišiće na tjemenu zamišljajući više prostora između svakog pramena kose na vrhu glave, niz stražnji dio glave i sa strane tjemena.
- Zamislite da vam je čelo glatko, bez bora i povećajte prostor između obrva.
- Pustite da vam oči utonu u očne duplje.
- Opustite mišiće oko i iza očiju.
- Opustite obraze tako da budu bez ikakvog izraza.
- Opustite vilicu tako da vam se usne i zubi jedva dodiruju.
- Neka vam jezik leži kao čamac a vrh jezika da dodiruje unutrašnji dio zuba.
- Zamislite da se prostor u grlu širi stvarajući prostor za prolaz zraka pri udisanju i izdisanju kroz nos.
- Iako imate osjećaj težine u glavi zamislite da je polako rastvarate kao pilulu u vodi.

3. CRTAJTE POTILJKOM GLAVE

Napregnute oči, vrat i ramena je teško opustiti, a što je neophodno kada želimo da zaspemo. Napetost u gornjem dijelu tijela možete opustiti tako što ćete crtati zadnjim dijelom glave. Lezite na leđa na krevet tako da vam bude udobno. Lice neka vam bude u neutralnom položaju okrenuto prema plafonu. Vaša brada treba da bude paralelna sa madracem. Ako je vrat napet, treba da malo istegnute vrat. Zatvorite lagano oči i opustite vilicu. Slijedeće, okrećite zadnji dio glave polako i nasumice kako kada švrljate po papiru. Činite tako nekoliko minuta praveći crteže velike i male a bez da pravite bilo kakav svjestan napor da pokrećete glavu. Prestanite pokretati glavu i lezite na trenutak kako biste vidjeli kakav vam je osjećaj u vratu, ramenima i licu sada.

4. ZAHVALNOST

Zahvalnost je snažan osjećaj koji će vam također pomoći u izgradnji otpornosti. Fokusiranje na nešto na čemu ste zahvalni također ima pozitivan učinak na vaše fizičko i mentalno zdravlje. To je jednostavna, ali moćna vježba koja veliča pozitivne stvari u životu. Važan je podsjetnik da se nasmiješite zbog stvari koje imate, uprkos izazovima s kojima se svi suočavamo u životu. Ova vježba je također prikladna za djecu.

Fokusiranje na zahvalnost vam olakšava zaspiti, a pokazalo se i da poboljšava mentalno zdravlje. Način da se mentalno detoksificirate na kraju dana, i da popravite svoje raspoloženje tokom vremena, je da vježbate prizivanje osjećaja zahvalnosti. Prije spavanja odvojite malo vremena za razmišljanje o danu koji je upravo prošao. Odaberite tri epizode, bez obzira koliko male ili velike, koje su vas učinile zahvalnim tokom dana. Zadržite se na tim dobrim uspomena i primijetite kako vas ispunjavaju ugodnim osjećajima zahvalnosti. Dopustite da cijelo tijelo bude ispunjeno osjećajem zahvalnosti.

5.FOKUSIRANJE NA OBJEKAT

Fokusiranje na neki vanjski objekat, uvježbava vašu sposobnost koncentracije i potpunog prisustva. Istovremeno, vježbanje fokusiranja na objekat može se koristiti da lakše zaspete. Ako vam pomaže da se koncentrišete, odaberite neki predmet, na primjer mali kamen ili malu loptu koju ćete držati u ruci ili objema rukama.

Lezite na krevet u udoban položaj. Polako zatvorite oči i lagano udišite i izdišite. Sada skenirajte vaše tijelo tako što ćete prelaziti u mislima po cijelom tijelu. Obratite pažnju kako prelazite s jednog dijela na drugi. Zatim se koncentrišite na neki objekat. Fokusirajte se na osjećaj da držite kamen u jednoj ruci ili objema rukama . Osjetite njegovu težinu, površinu i teksturu, kao i na dijelove dlana i prstiju koje dodiruju taj objekat. Nastavite tako koliko hoćete ... i zaspite čvrsto.

*Prevod na bosanski jezik: Edina Ahmagić
Društvo Crvenog krsta/križa Bosne i Hercegovine*

KADA IDETE NA SPAVANJE



Psychosocial Centre

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Reference Centre for Psychosocial Support
Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen Denmark

Phone: +45 35 25 92 00

E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org

Web: www.pscentre.org

Facebook: [www.facebook.com/
Psychosocial.Center](http://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

Twitter: @IFRC_PS_Centre Instagram:

[ifrc_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)