

KAKO PREPOZNATI SKRBI

Zaskrbljenost ni samo v naših glavah. Ko postanejo skrbi pretirane, jih kot anksioznost začutimo tudi v naših telesih. Telesni simptomi skrbi in anksioznosti vključujejo:



1. Napetost ali bolečine v mišicah



5. Nemirnost ali nesposobnost sprostitve



2. Težave s spanjem



4. Težave s koncentracije



3. Večja utrudljivost

Kaj pa nam pri obvladovanju skrbi pomaga?
[Preberi v objavi!](#)

Svetovalnica: Pogovori se s študentom psihologije

Normalne skrbi nam običajno pomagajo dobiti, kar želimo in nam pomagajo rešiti življenjske probleme. Pretirana zaskrbljenost pa povzroča občutek vznemirjenosti, izčrpanosti, pomanjkanja poguma in preprečuje polno in zadovoljivo življenje. Pri obvladovanju skrbi pomaga:

📌 **Vzdržujte ravnotežje:** uravnoteženost aktivnosti, ki nudijo občutek zadovoljstva, dosežkov in povezanosti. Ne pozabite, da smo ljudje socialna bitja in za dobro počutje potrebujemo stik z drugimi. Predlagamo, da poskusite izvesti vsaj nekaj družabnih aktivnosti, ki vključujejo druge ljudi. V času, v

katerem smo se znašli, boste morali biti ustvarjalni pri iskanju načinov za druženje na daljavo. Stike z drugimi lahko na primer ohranjate preko socialnih omrežij ali telefona.

📌 **Prepoznavajte, ali vas skrbijo resnični problemi ali pa so vaše skrbi hipotetične:** če doživljate veliko hipotetičnih skrbi, se je pomembno najprej opomniti, da se ne ukvarjate s problemom, ki bi ga lahko rešili tukaj in zdaj, nato pa poiskati načine, kako prekiniti zaskrbljenost s tem, da se osredotočite na nekaj drugega.

📌 **Odložite skrbi:** lahko poskusite z eksperimentom in odložite skrbi na kasnejši čas. Številni ljudje so ugotovili, da lahko tako oblikujejo drugačen odnos do svojih skrbi. V praksi to pomeni, da zavestno določimo čas v dnevu, ki ga bomo namenili skrbem (na primer 30 minut na dan vsak večer). Sprva se vam bo to verjetno zdelo nenavadno. To namreč hkrati pomeni, da se ostalih 23,5 ur dneva ne ukvarjate s skrbmi in jih odložite na »čas namenjen skrbem.«

📌 **Bodite sočutni do sebe:** zaskrbljenost prihaja iz skrbi – za druge nas skrbi takrat, ko nam je mar zanje. Lahko si pomagata tako, da si negativne, anksiozne in vznemirjajoče misli zapisujete in iščete drugače načine reagiranja nanje (tako delujejo nekatere tradicionalne kognitivno-vedenjske terapevtske tehnike).

📌 **Bodite čuječi:** učenje in izvajanje čuječnosti lahko pomaga pri premagovanju zaskrbljenosti in nas vrne v sedanji trenutek. Osredotočanje na zvoke okoli sebe je lahko "sidro", s pomočjo katerega se vrnemo v sedanji trenutek in pustimo skrbem, da gredo mimo. Do priročnika in posnetkov vaj čuječnosti lahko dostopate tukaj: <http://zivziv.si/covid-19-podpora-pri-soocanju-s.../>

Vodena sprostitiv v slovenskem jeziku

https://youwillmake.it/sl/?fbclid=IwAR1vg1stci7AaUHaC0Bzh6n1Hiun_WZYRljFCUG9DCaYY8nhA7CDcrTL50I

Študentje ponujajo PSIHOLOŠKO PODPORO!

Ob ponovni razglasitvi epidemije te študentje vabijo na pogovor. Te skrbi, kako se bo razpletel drugi val epidemije? Kakšna prihodnost nas čaka? Kako organizirati življenje in delo ob ponovnem zaprtju šol in fakultet?

Če se srečujete s podobnimi vprašanji vas ekipa **@psihodezinfekcija** vabi na enkratno **brezplačno** do 45-minutno psihološko srečanje, ki ga izvajajo diplomirani študentje psihologije in magistrirani psihologi. Pogovor pomaga!

Vse podrobne informacije o prijavi dobiš na spodnji povezavi:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLvXH3Q6siCush2HGyVM-QYWTJ_t0OT8Cg14HUaBpRF0rscw/viewform

6 nasvetov za učinkovito izražanje čustev:

1. Ustavi se, oceni svoje občutke in jih poimenuj.
2. Če občutiš jezo, se poskušaj pomiriti, preden nadaljuješ pogovor. Jezen glas bo z večjo verjetnostjo vzpodbudil jezen odgovor.
3. Ko se pomiriš in želiš opisati svoje občutke, je bolje da izbereš besede, ki niso iz skupine besed, ki neposredno opisujejo jezo.
4. Pogovor začni z »Počutim se...« ali »Počutil sem se...«.
5. Pojasni razlog, zakaj se tako počutiš. Pazi, da pri tem ne ponižuješ ali pretirano kriviš druge osebe.
6. Če je tvoje čustvo vseeno povezano z dejanji sogovorca, mu to pojasni na način, da stavek začneš z besedo »kadar«. Kar mu da vedeti, da gre le za določeno situacijo in da ne kritiziraš njega kot osebe.



SPROŠČANJE

TEHNIKA 7-11

Tehnika 7-11 sproži telesni odziv in poskrbi za **hitro umirjanje**.

Verjetno ste že slišali za telesni odziv '**boj ali beg**'. Naš organizem na to pripravi **simpatično živčevje**, to je njegova poglavitna funkcija. Ravno obratno funkcijo ima **parasimpatično živčevje** – to živčevje uravnava telesne procese, povezane z ohranjanjem telesne energije, in **je dejavno, ko telo miruje**.

Vsem dihalnim tehnikam je skupno eno: vplivajo na delovanje parasimpatičnega živčevja.

Z globokim in kontroliranjem dihanjem se zniža krvni tlak, upočasni srčni utrip ... in tako tudi čustvena stiska, pravijo strokovnjaki. Prakticiranje tehnik dihanja nekajkrat na dan pa ima lahko tudi dolgoročen pozitiven vpliv na počutje in na raven stresa. **Pri tem je pomemben izdih.**

Izdih je tisti, ki stimulira živčevje, zato so v primeru panike in tesnobe učinkovitejše tehnike, pri katerih je izdih daljši od vdiha.

Kako deluje tehnika 7-11

Tehnika 7-11 je zelo preprosta in lahko jo izvajate večkrat dnevno.

Udobno se usedite, nogi sta neprekrižani, hrbtenica je vzravnana in roke počivajo na nogah.

Zaprte oči in dihanje skozi nos. Vso pozornost namenite dihanju.

Če opazite, da vaše misli uhajajo, se ne obremenjujte, če to počnete prvič ali zelo redko, je povsem normalno. Misli le nežno preusmerite nazaj na dihanje. Sčasoma bo postalo osredotočanje preprosto.

Sledita dva preprosta koraka:

1. Vdihnite skozi nos in ob vdihu štejte do 7. Pri tem se osredotočite na to, kako zrak potuje skozi nos v vaša pljuča.

2. Izdihnite skozi nos in ob izdihu štejte do 11. Osredotočite se na to, kako se skupaj z zrakom, ki potuje iz vaših pljuč, sprosti tudi napetost v telesu.

Tako nadaljujte 5 do 10 minut (ali dlje, če imate čas) – in uživajte v pomirjujočem učinku vaje na telo. Poskrbite, da boste ob globokem vdihu uporabljajo t. i. diafragmalno dihanje – diafragmalno dihanje je dihanje, pri katerem večino dela opravlja trebušna prepona.

Če vam vdih in izdih predstavljata težave, ker sta predolga, ju skrajšajte na 3 za vdih in 5 za izdih. Paziti morate le, da je izdih vedno daljši od vdiha. Ko boste brez težav vdihnili na 3 in izdihnili na 5, podaljšajte na 7 in 11, kasneje pa lahko tudi dlje.

***Bonus 7-11 tehnike:** že samo štetje do 7 in 11 odvrta pozornost od skrbi.

Ste živčni, žalostni, jezni, si ne upate za svojimi cilji ali pa vas je nenehno strah?

Pomagajte si s to starodavno metodo, ki v nekaj minutah omili ali celo odpravi omenjene čustvene stiske.

3- MINUTNI TRIK S PRSTI

Akupresura je starodavna zdravilna tehnika, ki s pomočjo pritiskov na določene dele telesa sproži samozdravilne procese v telesu. Akupresura je stara več kot 5000 let in zgolj z "uporabo moči in občutljivosti prstov akupresura učinkovito lajša s stresom povezane težave, povečuje prekrvavitev, zmanjšuje bolečino in je idealna za krepitev imunskega sistema.

3-minutno stiskanje prstov je enostavna energijska tehnika, ki jo lahko opravite kjer koli in kadar koli, pripoveduje v videu **Pam Doremus** - ameriška učiteljica joge in reiki mojstrica. In razlaga, kako lahko skozi pritisk na določene prste vplivamo na negativna čustva.

Kako metodo izvajamo?

Sedimo ali stojimo, pri tem ne govorimo. Izberemo prst, skozi katerega poskušamo vplivati na določeno čustvo, in ga nežno držimo 2-5 minut. V tem času bi morali začutiti utrip v prstu, takrat spustimo in po želji nadaljujemo na naslednji prst. Globoko dihamo.

Če ta čustva vsakodnevno občutimo, si lahko izberemo vse prste in tehniko redno izvajamo, kot nekakšen dneven jutranji ali večerni ritual. Tehniko lahko izvajamo tudi v službi, ko nas kaj razjezi, pred izpitom, pred ali po pomembnem sestanku. Tehniko lahko uporabimo, ko nas jezijo odnosi ali ko si želimo izboljšati samozavest ter zbrati pogum za nove podvige.

VIDEO Z NAVODILI <https://youtu.be/v6ZshVi78wk>

