

Podpora krepitvi duševnega zdravja

SKRB ZASE – AKTIVNOSTI V PODPORO DOBROBITI UČITELJEV

Predstavljamo nekatere aktivnosti, ki vas lahko podrejo pri dejavni skrbi zase ali vas povabijo v nadaljnje raziskovanje čustvenega razbremenjevanja, samouravnavaanja ter soustvarjanja kreativnega prostora za delo, ki vas bo navdajalo z osebnim zadovoljstvom in močjo. Usmerjene so predvsem na občutja oz. čustva in na ravnanje z njimi. Obstajajo še številne druge tehnike razbremenjevanja in skrbi zase. Med drugim je zelo pomembno uzaveščanje in preokviranje omejujočih prepričanj.

Tehnike (samo)pomoči

I. Odvrčanje, samopomirjanje, izboljšanje trenutka

V težkih in čustveno zahtevnih situacijah si lahko pomagamo z različnimi strategijami oz. načini preživetja (Lineham, 1993, v Pelc, 2016, str. 127): **odvrčanje, samopomirjanje, izboljšanje trenutka**. Namenjene so temu, da preživimo zelo močna čustva in razmere, ki jih doživljamo kot stresne. Ti načini ne zmanjšujejo ali prekinjajo bolečih čustev, temveč nam jih pomagajo prebroditi¹. Ker smo različni, nam za pomiritev ustrezajo različne tehnike: enim bolj ustrezajo ene, drugim pa druge.

1. **Odvrčanje pozornosti od čustvenega dražljaja:** zmanjševanje stika s preobremenjujočimi čustvenimi dražljaji:
 - Zaposlitev z drugo dejavnostjo: ta odvrne našo pozornost in kratkoročni spomin polni z drugimi mislimi;
 - *Prispevanje oz. pomoč drugemu:* pozornost preusmerimo s sebe na vprašanje, kaj lahko storimo za druge. To lahko poveča življenjski smisel, izboljša dani trenutek in poveča samospoštovanje (pri nekaterih);
 - *Primerjanje z drugim, ki je v slabši situaciji:* preusmerjanje pozornosti s sebe na druge, a na drug način. V tem primeru razmere drugih – tistih, ki doživljajo podobno ali slabše, ali tistih, ki jim gre na splošno slabše – uporabimo za preoblikovanje lastnih razmer v bolj pozitivni luči;
 - *Odrivanje – fizični odhod iz situacije:* ko iz določene situacije odidemo, se zmanjša stik s čustvenimi spodbudami, ki so z njo povezane.
 - *Odvrčanje od nečesa z drugimi mislimi:* zapolnjevanje kratkoročnega spomina z drugimi mislimi, tako da se negativno čustvo ne porodi znova.
 - *Intenzivni drugi občutki:* lahko motijo fiziološki sestavni del trenutnega negativnega čustva. Občutki delujejo tako, da se osredotočimo na nekaj drugega, in ne na dražljaje, ki porajajo čustva. Npr. držanje ledenih kock (Linehan, 1993, str. 98).²

¹ <http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/Priro%C4%8Dnik-dru%C5%BEinska-obravnavna-debelosti-otrok.pdf>

² Linehan M. Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder. New York: The Guilford Press; 1993.

2. **Samopomirjanje:** je povezano s tolažbo, nego, da smo nežni in prijazni do sebe. Način, kako si te spretnosti zapomniti, je, da pomirimo vsakega od petih čutov: vid - sluh - vonj - okus – dotik.
3. **Izboljšanje danega trenutka:** npr. različne sprostitvene tehnike in neposredno spreminjanje okoliščin.

II. Uravnavanje čustev:

Prvi korak pri uravnavanju čustev je, da se jih naučimo prepoznavati in označevati / poimenovati.

1. Bodite čuječi glede svojih trenutnih čustev

- Opazujte in opisujte jih take, kot so. Priznajte si, da jih imate. Dovolite si jih imeti. Sprejemanje čustev posamezniku omogoča, da v zvezi z njimi nekaj naredi.
- Čustva izkusite kot val, ki pride in gre. Ne blokirajte in ne zatirajte čustev. Odprite se toku čustev. Ne skušajte se jih znebiti. Ne odrivajte jih stran. Ne sodite in ne zavračajte jih. Ne oklepajte se jih. Ne ponavljajte jih. Izpustite jih. Ne večajte jih.
- Naj vas pri dejanjih ne vodijo samo čustva.

2. Postanite manj dojemljivi za neprijetna čustva

- Skrbite za zdravje – ob boleznih, utrujenosti se naša odpornost na negativna čustva zmanjša.
- Uravnoteženo prehranjevanje – jejte tako količino in vrste hrane, ki pripomore k vašemu dobremu počutju – ne preveč in ne premalo.
- Izogibajte se snovem (psihoaktivnim), ki spreminjajo vaše počutje – alkohol in droge, podobno kot določena hrana (slaščice), zmanjšajo odpornost do negativnih čustev.
- Uravnoteženo spanje – zagotovite tako količino spanja, ob kateri se dobro počutite – ne preveč in ne premalo.
- Bodite fizično aktivni – redna aerobna vadba je antidepresiv. Z redno vadbo krepimo svoje spretnosti.
- Krepite stvari, pri katerih ste uspešni, samozavestni, jih imate pod nadzorom in jih obvladate. Tako večate odpornost na negativna čustva.

3. Krepite prijetna čustva

- Povečajte število dogodkov, ki povzročajo pozitivna čustva, kot so ljubezen, veselje, ponos, samozavest in umirjenost. Lahko si pomagamo z urnikom prijetnih stvari. Kratkoročni cilj je poskusiti prijetne stvari, ki jih lahko naredimo v tem trenutku. Povečajte dnevne pozitivne izkušnje. Udeležence spodbudite, da naredijo čim več stvari na urniku, ki jih osrečujejo ali razveseljujejo.
- Krepite pozitivne medosebne odnose, vzdržujte prijateljstva. (povzeto iz Lineham, 1993, v Pelc, prav tam)

Primeri konkretnih aktivnosti

Zgoraj smo navedli načelna priporočila oz. strategije. Pri skrbi zase pa je pomembno, da smo zelo konkretni. Nepogrešljivi sta jasna namera in sistematičnost. Prav tako je dobrodošlo spremljanje lastnega počutja in reflektiranje. Na osnovi zaznanega počutja in prepričanj se odločimo za konkretne aktivnosti. V podporo temu služi vrsta aktivnosti, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

Oblikovanje mape podpore pri opravljanju dela³

V pomoč pri skrbi zase so nam lahko različni viri, ljudje, dogodki in priložnosti. V ta namen lahko tovrstne vire podpore sistematično raziščemo in okrepimo.

A) Na večji list papirja narišite mapo svojega sistema pomoči, podpore. Na sredini papirja narišite sebe. Okrog sebe narišite poljubne slike, simbole, diagrame, besede, ki predstavljajo vse stvari, ljudi, ki vam pomagajo, vas podpirajo pri opravljanju vašega dela. To so lahko tudi knjige, prijatelji, kolegi v službi, partner, ... Lahko je tudi čas, ki ga imate na voljo, ko se vračate iz dela domov. Zaželeno je, da ponazorite naravo svojega odnosa do teh podpornih dejavnikov (oseb, stvari...). Ali so nam blizu ali daleč? Ali je ta podpora redna, stalna ali le občasna? Ali vas podpirajo tako, da se čutite samostojni? Ali i imate občutek, da vas vlečejo ali potiskajo. Vse to so le sugestije za razmišljanje in zato, da najdete svojo lastno pot pri oblikovanju mape osebne podpore.

Ko ste svojo mapo oblikovali, vzemite siv ali črn svinčnik in označite, kje so ovire, ki onemogočajo, da bi v celoti te vire podpore sprejel. To je lahko na primer strah pred kritiko. Lahko je ovira misel, da če boste pokazali svojo ranljivost, vas ne bodo več spoštovali, ipd. Ovire so lahko v vas, v naravi podpore ali v načinu organiziranja dela, ki ga opravljate... Narišite tisto, kar bo najbolje ponazorilo vaše ovire.

V primeru, da mapo osebne podpore delamo v skupini, si izberete osebo, s katero boste izmenjali izkušnje in informacije iz vaše mape. V dvojici vam sogovornik najprej da povratno informacijo, kakšen je njegov osnovni vtis o mapi. Nato odgovorite na bolj detajlna vprašanja, ki so lahko na primer:

- *Ali jo resnično tista vrsta podpore, ki jo želite?*
- *Ali ta podpora zadošča?*
- *Ali kakšna vrsta podpore manjka?*
- *Kaj bi bilo potrebno narediti, da bi jo dobili?*
- *Katere ovire so povezane s tem, da imate pri svojem delu premalo podpore?*

B) V drugem delu se usmerite v razvoj specifičnih dejanj in načrtov, kako izboljšati svoj podporni sistem, ki naj vsebuje:

- *Kaj boste naredili?*
- *Kako boste to naredili?*
- *Kdaj in kje boste to naredili?*
- *Koga boste v to vpletli?*

Dodajamo še premislek o tem, kaj bi lahko šlo narobe, oz. ali poznate načine, kako se omejujete, sabotirate, da dobro premišljen načrt morebiti ne bi realizirali? Ko poglobljeno reflektiramo sebe, lahko najdemo načine, da premostimo stare vzorce čustvovanja, razmišljanja in delovanja. Ni potrebno, da z vsemi vprašanji ostanete sami. Lahko si najdemo »jato kolegov« in kritičnih prijateljev v kolektivu ali zunaj njega v superviziji. Vključenost v supervizijski proces je eden od pomembnih dejanj podpore, strokovne rasti in skrbi zase.

³ Hawkins, Shohet, 2012, prevod dr. Alenka Kobolt

Primeri vaj čuječnosti

Ko začutimo močna, neprijetna čustva ali se ujamemo v vrtinec negativnih, katastrofičnih misli, si lahko pomagamo tudi z vajami čuječnosti (Bajt, 2018)⁴:

STOP – kratka vaja čuječnosti. V spomin jo lahko priključimo z besedo STOP . Vsaka črka predstavlja njen korak.

S – Stop. Ustavi se za trenutek.

T – Trenutek za dih. Le opazi nekaj svojih vdihov in izdihov.

O – Opazuj svoje misli, čustva, telesne občutke, zunanje dražljaje, kot so zvoki, barve, vonjav.

Bodi v tem trenutku in z odprtostjo in nepresojajočim, sočutnim odnosom le opazuj, kaj se dogaja.

P – Pojdi naprej v dan z zavedanjem, ki si ga ravnokar dosega/la.

Vaja čuječnosti - osredotočanja na zunanje dražljaje 5, 4, 3, 2, 1

Ko začutimo močna, neprijetna čustva ali se ujamemo v vrtinec negativnih misli nam pomaga tudi »izstop« iz našega notranjega doživljanja. Pomagajmo si z zavestnim prepoznavanjem stvari, ki nas obdajajo. Pri tej vaji si pomagamo z dlanjo – naša dlan ima 5 prstov. Osredotočimo se na zunanjo okolico in poskušamo opaziti (lahko jih poimenujemo na glas):

5 stvari, ki jih **vidimo**.

4 stvari, ki jih **občutimo** (z **dotikom**).

3 stvari, ki jih **slišimo**.

2 stvari, ki jih **vonjamo**.

1 stvar, ji jo **okusimo**.

Vaja prizemljitve

Sedemo ali ležemo na trdno podlago. Če se počutimo še posebno ranljivi, lahko ležemo na trebuh. Najprej se usmerimo na občutenje našega telesa, nato na občutenje stika med našim telesom in podlago. Osredotočimo se na točke, kjer je naše telo najbolj podprto s podlago. Četudi smo v notranjih prostorih, začutimo, kako je naše telo podprto s trdno podlago, kako nas Zemlja podpira. Začutimo svoj dih, začutimo stik, začutimo stabilnost in začutimo podporo.

Lahko prisluhnete tudi posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=xReWoZZFIKA>

Umiritev s pomočjo dihanja (dihanje s podaljšanim izdihom)

To vajo lahko delamo sede, stoje ali leže, pomembno je, da je naša hrbtenica ravna. Vdihujemo skozi nos, izdihujemo skozi usta. Na trebuh si položimo dlan, začutimo kako se trebušna stena dvigne ob vdihu, nato počasi izdihnemo. Izdih naj traja približno dvakrat dlje kot vdih. Ponovimo nekajkrat, lahko naredimo več sklopov čez dan, dokler ne začutimo umirjenosti. Podaljšan izdih namreč vpliva na naš živčni sistem, nas umiri.

Posnetka trebušnega dihanja: <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/zvocni-posnetek-trebusno-dihanje/>

⁴ <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/04/Vaje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Maja-Bajt.pdf>

Vaja enominutne meditacije (kot bežni prikaz zavedanja sebe v danem trenutku, Williams, Penman, 2015):

- Sedite vzravnano na stolu z ravnim hrbtom. Če je mogoče, se s hrbtom malo odmaknite od naslonjala, da bo hrbtenica podpirala samo sebe. Stopala imate lahko položena plosko na tla. Zaprite oči ali sprostite pogled.
- Pozornost usmerite na dihanje, na to, kako vam gre zrak v telo in iz njega. Zaznavajte različne občutke ob vdihu in izdihu. Opazujte dihanje, ne da bi 125 pričakovali, da se bo zgodilo kaj posebnega. Ni potrebe, da bi dihanje kakor koli spremenili.
- Čez nekaj časa bo vaš um začel begati. Ko to opazite, pozornost spet nežno preusmerite na dihanje. Ne da bi se zato jezili nase – to, da se zavedate, da vam je um odtaval in da pozornost spet usmerite na dihanje, ne da bi pri tem kritizirali sami sebe, je ključni del izvajanja meditacije za boljšo čuječnost.
- Um se vam bo na koncu umiril kot mirna gladina ribnika – ali pa tudi ne. Tudi če vas bo prevzel občutek popolnega miru, bo verjetno samo bežen. Če ste jezni ali razdraženi, vedite, da bo ta občutek minil. Kar koli se zgodi, samo pustite, da je tako, kot je.
- Po minuti odprite oči in se spet ovedite sobe.

Dodatni posnetki vaj čuječnosti

Na Inštitutu Andrej Marušič UP so pripravili prost dostop do priročnika za izvajanje vaj čuječnosti za zaspolene in do posnetkov vaj čuječnosti.⁵

- [Priročnik Programa Nara](#)
- [Uvod v vajo opazovanja telesa](#)
- [Vaja opazovanja telesa](#)
- [Uvod v vajo meditacije sede](#)
- [Vaja meditacija sede](#)
- [Čuječa hoja](#)

Podobna zbirka vaj je nastala v projektu Roka v roki Pedagoškega inštituta in jih je mogoče pridobiti na njihovi spletni strani: <https://www.pei.si/raziskovalna-dejavnost/projekti/roka-v-roki/>

Pomembno se je zavedati, da vaje čuječnosti niso vaje sprostitve, čeravno imajo lahko tudi takšen učinek. Njihov cilj je širjenje in poglobljanje zavedanja o sebi na osnovi kakovostnega stika s seboj. V primeru, ko pridemo v stik z neprijetnimi čustvi in napetostjo, ju lahko čutimo še bolj intenzivno, hkrati pa ob njih odkrivamo o sebi novo, kar ni bilo videno skozi prvi, pogosto avtomatski pogled. Tudi sprostitvenih vaj in tehnik je na voljo veliko (npr. tehnike dihanja, progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening, itd.).

Za konec naj omenimo, da je v podporo dobrobiti vse, kar nam prinaša veselje in zadovoljstvo in kar krepi občutke smisla. Spomnimo se na dejavnosti, ki jih radi počnemo ali bi se jih radi naučili. To so dejavnosti, ki nam lahko kljub morebitnemu naporu prinašajo zadovoljstvo (delo na zemlji, tek, gibanje v naravi in različne druge športne dejavnosti, različne oblike ustvarjanja, doživljanje lepega, poslušanje glasbe...), dejavnosti, s katerimi se zaposlimo ter miselno in čustveno odmaknemo od skrbi. Omejiti čas, ki ga posvečamo skrbem, je dobra izbira, zagotoviti čas za lastno duhovno izpolnitev pa hranivo

⁵ <http://zivziv.si/covid-19-podpora-pri-soocanju-s-spremembami/#prirocnik-cujecnost>

preživetja. Zelo podporno lahko delujejo, pravi Bajt (2018), tudi dotik ali objem bližnje osebe, pogovor (lahko tudi preko telefona ali videoklica), kjer se čutimo slišane in videne. In dodaj, da če zmoremo ostajati osredotočeni, lahko pomaga tudi fokusirano delo – učenje ali delo, opravila ob katerih se počutimo kompetentni, jih obvladujemo – saj nam dajejo občutek nadzora (vsaj nad delom) življenja. In ne pozabimo: dobrobit in skrb zase sta možna le, če menimo, da si ju zaslužimo, oz. le, če se sprejemamo in se čutimo vredne!

Viri:

1. Graham, L. (2013). *Bouncing Back. Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-being*. Novato: New World Library.
2. Pelc, J. (2016).
3. Pelc, J. (2018). Skrb zase. Zdrav vdih za navdih. Letnik 8. Številka 1. April 2018.
4. Poštuvan, V. (2020). Znanja, spretnosti in kompetence na področju duševnega zdravlja. Izbrane teme za psihologe in njim sorodne poklice. Založba Univerze na Primorskem. Koper. Dosegljivo <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-18-3/mobile/index.html#p=109>.
5. Poštuvan, V. (2015). Skrb zase. Modul 3. Dostopno: <https://www.superpsiholog.si/files/2015/03/Modul-3-kurikulum.pdf>
6. Poštuvan, V. (2020). Mentoriranje kot skrb za (telesno in) duševno zdravje: <https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/view/71/164/1643>
7. Hawkins, P., & Shohet, R. (2012). *Supervision in the helping professions* (4. izd.). McGraw-Hill Education (UK).
8. Štampar, V. (2023) v Promocija zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju: https://books.mib.si/media/filer_public/16/5e/165e5f3c-4336-40c0-8938-d2614995cda4/pz2023.pdf
9. Štirn, M. (2020). Skrb zase: http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/5_Skrb-zase.pdf
10. Tement, S. (2020): Prepoznavna in preprečevanje izgodečnosti (2020). V Poštuvan, V. (2020). Znanja, spretnosti in kompetence na področju duševnega zdravlja. Izbrane teme za psihologe in njim sorodne poklice. Založba Univerze na Primorskem. Koper: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-17-6.pdf>
11. Williams, M., Penman, D. (2015). Čuječnost. Kako najti mir v ponorelem svetu. Tržič. Učila.