



## SKRB ZASE

Biti kompetenten psiholog, kompetentna psihologinja, ne pomeni biti "odporen/-a in neobčutljiv/-a" za krizne oz. travmatske dogodke. Vsi, ki posredujemo, pomagamo v ali po kriznih dogodkih, se srečujemo z različnimi vplivi posredovanja oz. delovanja v kriznih razmerah, ki delujejo tudi na nas. Lahko smo ranljivi za t. i. sekundarno travmatizacijo kot posledico dela s travmatiziranimi posamezniki in posameznicami. Skrb zase naj bo ena naših glavnih prioritet.

V kriznih situacijah je ustrezen odziv t. i. **prožno spoprijemanje**.

Vključuje 5 dejavnikov (Graham, 2013):

- **MIR:** v krizni situaciji ostanemo mirni;
- **JASNOST:** jasno vidimo, razumemo, kaj se dogaja ter spremljamo tudi svoj notranji odziv na to, kar se dogaja;
- **POVEZANOST:** po pomoč se obrnemo na druge ljudi; od njih se lahko naučimo, kako se uspešno spoprijemati s krizo; sprejmemo lahko njihovo podporo, pomoč;
- **KOMPETENCE:** za spoprijemanje s krizno situacijo uporabimo svoje kompetence, v pomoč so nam lahko pretekle izkušnje;
- **POGUM:** kljub temu, da se morda soočamo z zahtevnimi izzivi, uporabimo moč poguma, da ostanemo osredotočeni, razumno vztrajamo pri svojih dejanjih, zasledujemo zastavljene cilje, da pridemo do zaključka, spremembe ...

### IN ŠE KRATEK OPOMNIK, KAKO SKRBETI ZASE PRED, MED IN PO IZVAJANJU PSIHOSOCIALNE PODPORE:

- Pred začetkom dela/izvajanja psihosocialne podpore se umirimo,
- osredotočimo se na svojo vlogo.
- Razmislimo, kaj so naši viri podpore in moči.
- Med delom bodimo pozorni na svoj odziv, svoje počutje.
- Ko je potrebno, poskrbimo za odmore.
- Po delu dosledno izvedimo (vsaj kratko) samorefleksijo in poskrbimo za svojo razbremenitev.
- Poskrbimo za redno supervizijo in druge oblike strokovne podpore.
- Krepimo svojo osebno prožnost (odnos s seboj in drugimi, miselno, čustveno in telesno ravnovesje, fleksibilnost, ustvarjalnost, zanos ...)

VIRI:

Graham, L. (2013). *Bouncing Back. Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-being*. Novato: New World Library.

Pripravila: mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih.

Oblikovali: Maja Jotić in Petra Mikolič

# ČUJEČNOST IN DRUGE TEHNIKE ZA SKRB ZASE

## Posnetki vaj čuječnosti

Za namene boljšega soočanja z epidemijo koronavirusa so na Inštitutu Andrej Marušič UP ponudili prost dostop do posnetkov vaj čuječnosti.

[Priročnik Programa Nara](#)

[Uvod v vajo opazovanja telesa](#)

[Vaja opazovanja telesa](#)

[Uvod v vajo meditacije sede](#)

[Vaja meditacija sede](#)

[Čuječa hoja](#)

Najdete jih tudi na povezavi:

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

### **Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti**

Izšel je priročnik za izvajanje vaj čuječnosti, avtoric doc. dr. Vite Poštuvan in asist. mag. Alenke Tančič Grum, namenjen udeležencem Programa NARA – Moč strokovnjakom skozi čuječnost. V elektronski obliki je dostopen na [spletnem naslovu Založbe Univerze na Primorskem](#).

### **Videoposnetek predavanja o čuječnosti v Cankarjevem domu**

Predavanje je potekalo februarja 2016 v okviru cikla Pozitivna psihologija za boljše življenje, ki ga organizira Cankarjev dom v Ljubljani. Posnetek predavanja je na voljo za ogled [tukaj](#).

### **Teden ozaveščanja o duševnem zdravju preko čuječnosti**

V okviru Tedna ozaveščanja o duševnem zdravju, ki je v letu 2015 potekal od 11. do 17. maja 2015, je potekal tudi projekt [Spoznajmo čuječnost](#), v okviru katerega so bile pripravljene in so še vedno na voljo različne vaje za izvajanje vaj čuječnosti doma.

# IN ŠE NEKAJ PREDLOGOV VAJ, KI NAM LAHKO POMAGAJO SKRBETI ZASE

## STOP – kratka vaja čuječnosti

Ko začutimo močna, neprijetna čustva ali se ujamemo v vrtinec negativnih misli, si lahko pomagamo z vajami čuječnosti. Vaja STOP nam lahko pomaga, da izstopimo iz misli, v katerih nastajajo vedno novi in novi katastrofalni scenariji ali ko nas preplavljajo močna, neprijetna čustva.

Vajo si v spomin 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, vonjave ...

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

**P** – Pojdi naprej v dan z zavedanjem, ki si ga ravnokar dosegel/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):

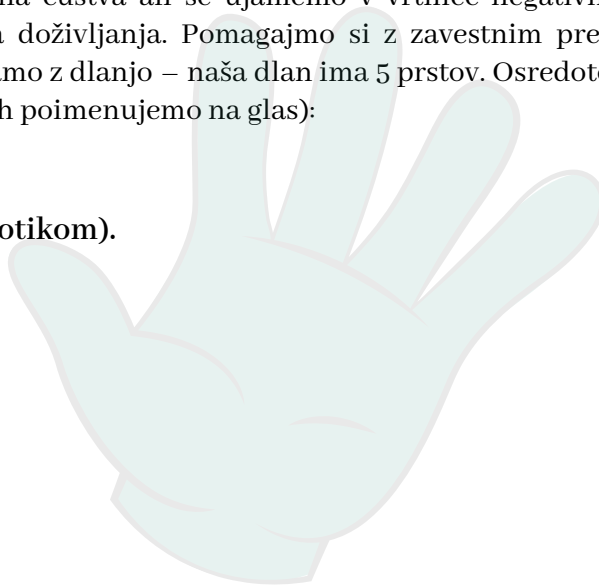
5 stvari, ki jih vidimo.

4 stvari, ki jih občutimo (z dotikom).

3 stvari, ki jih slišimo.

2 stvari, ki jih vonjamo.

1 stvar, ji jo okusimo.



## Vaja prizemljitve

Tretja kratka vaja, ki lahko pomaga, je vaja prizemljitve. Pri tej vaji se usedemo ali uležemo 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."

## 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.

Ne pozabimo: sprostitven učinek imajo tudi vse dejavnosti v katerih sicer uživamo (npr. ročna dela, športne dejavnosti – kolikor jih lahko izvajamo, branje, ustvarjanje, družabne igre...), mentalno neobremenjujoče dejavnosti s katerimi se zamotimo (npr. pospravljanje), podporen dotik ali objem bližnje osebe, pogovor (lahko tudi preko telefona ali videoklica). Če zmoremo ostajati osredotočeni nam 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.