

Autor Tatjana Atanasković

koautori Stefan M.J. i Miljana V.V.

PRIRUČNIK **za psihološko** **preživljavanje**

(*novinara*)

u kriznim situacijama



NEWS



NDN
VOJVODINE

Tatjana Atanasković

Stefan Mitrović Jokanović

i Miljana Vorkapić Viček

P R I R U Č N I K
za psihološko preživljavanje
(novinara)
u kriznim situacijama

Sadržaj:

Uvod	5
OK pozicije	6
Emocionalna pismenost	10
Komunikacija sa sobom i drugima	22
Rezilijentnost	32
Stres, trauma i kriza	38
Kako raditi tokom pademije?	67

Uvod

Od kada su UN proglasile globalnu pandemiju covid 19 virusom pokušavamo da se ili adaptiramo na nov način života, ili da uporno živimo kao i do sada – sredine nema. Oni koji pokušavaju da žive „kao da virusa nema” sreću se sa raznim zabranama, ograničenjima, i pravilima koja tu nisu bila juče. Nadam se iskreno da niste u ovoj „upornoj” grupi jer opstanak ljudske vrste oduvek je, pa i sada, zavisio od toga koliko se dobro i brzo adaptiramo na promene u sredini.

Znači navikavanje, menjanje navika, usvajanje nekih novih veština, menjanje prioriteta, čak i menjanje vrednosnog sistema – sve to u vreme kada se povremeno osećate ugroženo. Kada vam je budućnost neizvesna na način na koji ste navikli, planovi padaju u vodu, poslovi propadaju, dešavaju se nepredviđene situacije.... U svemu ovome svaka profesija ima svoj udeo u funkcionisanju društva. Kao nikada ranije, obični mehanički poslovi za koje ne moramo mnogo da razmišljamo, postaju daleko privlačniji nego poslovi u kojima smo u direktnom kontaktu sa ljudima, pomažemo, učestvujemo, sarađujemo i mislimo. Da biste funkcionisali bolje, potrebno je da razvijete neke nove veštine (ili ako ih imate razvijene da ih unapredite), emocionalna regulacija, rezilijentnost, asertivna komunikacija, emocionalna pismenost, suočavanje sa stresom i traumom, nalaženje novog posla. Sve ove veštine pomoći će vam da u situacijama krize ostanete dovoljno pribrani, dovoljno „hladni” i po potrebi „izvan svoje glave” (funkcionalni i uz prisustvo neprijatnih emocija kako biste mogli da obavite zadatak) ako se nalazite na svom radnom mestu.

U vodiču smo predstavili nekoliko koncepata iz Transakcione analize jer učenje o osećanjima i njihovo razumevanje utiče na doživljaj kompetencije, osnažuje nas, jer znamo da prepoznamo određena osećanja, pojave i odnose u nama i spolja.

OK pozicije

Još u detinjstvu donosimo zaključke o tome kakvi smo mi, drugi (mama, tata, babe, dede, braća, sestre....) i svet (na primer vrtić, škola...). Kada neko ima pozitivno mišljenje o sebi, onda kažemo da ima poziciju „Ja vredim“ (+ ili OK pozicija).

U detinjstvu, nekada, među kritikama koje dobijamo na ponašanje, bude i nereálnih poruka, pa onda kao mali donesemo pogrešan zaključak da nismo OK („ – „ ili ne OK pozicija, „ja ne vredim“). Ovo se dešava u mnogim porodicama čak i kada roditelji većinu stvari rade „kako treba“ (ako kažemo da rade „SVE kako treba“ to bi bilo nereálno), mala deca prosto donesu neki pogrešan zaključak – zato što su mala, nemaju dovoljno saznanja i zavise od odraslih..U odnosu prema drugima, pozicije mogu takođe biti + ili – . Pozicija „*Drugi vrede*“ odnosno „*Drugi je OK*“ je osnova poštovanja drugih ljudi i njihovih ljudskih prava. Tomas Haris, koji je prvi predstavio ovu ideju, kaže da postoje četiri osnovne egzistencijalne pozicije (ili OK pozicije) i da u odnosu na njih dalje formiramo odnose sa ljudima, uspevamo manje ili više u životu... Pozicije su: „*ja vredim, ti vrediš*“ „*ja vredim, ti ne vrediš*“, „*ja ne vredim, ti vrediš*“ i „*ja ne vredim, ti ne vrediš*“.

Vežba:

Razmislite koja je vaša egzistencijalna pozicija. Kako doživljavate sebe, da li se ponašate kao da ste ravnopravni sa drugima, ili drugi vrede više od vas? Da li želite nešto da promenite u tome?

Erik Bern je strouk definisao kao jedinicu socijalnog prepoznavanja, i u tom smislu strouk je poruka kojom se prepoznaje nečije postojanje. Pretpostavka od koje se ovde polazi je da je neko dovoljno vredan da bi njegovo postojanje bilo priznato od strane drugih (Milivojević,2005). Zbog toga su stroukovi od suštinske važnosti za emocionalno i psihičko zdravlje ljudi. Strouk je svako ponašanje druge osobe koja ti stavlja do znanja da je ona tu i da te primećuje: osmeh, tapšanje po leđima, pozdrav, zvižduk, glas, pohvala...

Kada vam neko kaže „volim te“ ili „svidiš mi se“ to su poruke koje su bezuslovne – niste ništa morali da uradite da biste ih dobili; ovakve stroukove najviše dobijaju mala deca, ali su nam oni uvek potrebni čak i kada odrastemo. Oni se odnose na našu ličnost. Kada vam neko kaže „ovo je tvoj najbolji prilog“, „sjajno si montirao ovaj prilog“ i slično – to su uslovni stroukovi – njih dobijate jer ste nešto dobro uradili. Uslovni stroukovi se odnose na ponašanje. Ovakve stroukove svi volimo da dobijamo i oni su pozitivni – dešava se da dobijemo i neki uslovni ili bezuslovni strouk koji je negativan, na primer „to si loše procenila“ – uslovni, ili, „ti nemaš sluha“ – bezuslovni.

Nasuprot stroukovima postoje i „diskaunti“. To su nerealne poruke koje dobijamo upućene na ponašanje ili na biće. Mogu takođe biti pozitivne i negativne. Na primer „Ti si najbolji kameraman na svetu“- to je pozitivna (bezuslovna) poruka, ali je nerealna; ili „To je najlepša fotografija koju sam video“- iako se odnosi na ponašanje (uslovna), ovo je nerealna poruka. Negativni diskaunti takođe mogu biti bezuslovni – to su one poruke koje nas uglavnom pogađaju „Majmune!“, „Kretenu!“... Ovakve poruke upućene su na naše biće i važno je da, i ako ih neko uputi, prepoznamo da su one nerealne i ne prihvatimo ih. Negativni diskaunti mogu se odnositi i na naše ponašanje „Ti nikada nećeš dobro uraditi intervju“. Kada u nečijoj poruci prepoznate reči poput nikad, uvek, savršeno, sve, ništa, zauvek, stalno... znajte da se radi o diskauntu, to jest, o nerealnoj poruci.

U našoj kulturi uobičajeno je da se daju negativne poruke (diskaunti). Takve poruke ne moramo da primimo ako ne želimo. Stroukove dobijamo od drugih ljudi, ali ih možemo i sami sebi davati, ili ih tražiti kada su nam potrebni!

Složit ćemo se da je danas internet najlakši način da dođemo do željenih stroukova. To je nepresušni izvor naizgled pozitivnih poruka. Iako smo svi svesni da nam lični kontakt mnogo više znači, nekako nam se čini jednostavnijim da u udobnosti svoje sobe „chatujemo” sa prijateljima sa neta. Jasno je da ovako dobijeni stroukovi nisu tako dobri kao stvarno druženje, razgovor, smejanje, pohvale koje dobijamo od ljudi oko sebe. To je nešto kao nezdrava hrana (junk food), jer smo posle nje uvek nekako gladni, kao i posle ovih poruka.

Zdravi stroukovi su nam neophodni za mentalno zdravlje, zato pažljivo birajte kakve poruke dajete i kakve poruke primete...

Strouk = realna poruka. *Strouk* = poruka naklonosti u međuljudskim odnosima.

Vežba:

1) Razmislite o tome koje stroukove najčešće primete iako ne želite da ih primete (npr., „ovo ništa ne valja“), od koga ih dobijate i šta možete sebi da kažete kako ih ne biste primili?

2) Koji stroukovi vam nedostaju od drugih ljudi? Zagrljaj, poljubac, lepa reč..... Razmislite od koga biste mogli da ih tražite – bar jedan pozitivan strouk dnevno od nekog popravice vam dan, samopouzdanje i pozitivno uticati na doživljaj stresa.

3) Dajte sebi barem jedan strouk dnevno, svaki dan, čak i kada je vikend, čak i kada je praznik. To je način da izgradite ili utvrdite prijateljski odnos prema sebi, jer na kraju krajeva nikome nije toliko stalo do vas kao vama – zato je važno da to sebi i govorite i ohrabrujete se.

Emocionalna pismenost

Pre nego što se pozabavimo posebno traumom i stresom bilo bi korisno da znate neke osnovne stvari o emocionalnoj pismenosti. Emocionalna pismenost znači prepoznavati sopstvena osećanja, kao i osećanja drugih ljudi, znati koliko su ona snažna i šta je to što ih uzrokuje. Takođe, to znači upravljati svojim emocijama, odnosno znati kako, kada i gde izražavati svoje emocije, i znati kako one utiču na druge (Stajner,2003). Osoba koja je emocionalno pismena zna da se emocije ne dele na pozitivne i negativne, da svaka emocija ima svoju funkciju (tako da su sve pozitivne) s tim da su neka osećanja prijatna, a neka neprijatna. Emocionalna pismenost će vam pomoći i da lakše usvojite asertivnu komunikaciju (poštujući sebe i ne ugrožavajući druge) kao i da preuzmete više odgovornosti za svoj život, i samim tim budete zadovoljniji.

Ranije se smatralo da visok IQ utiče na to da li će neko biti u životu uspešan ili ne. Danas se zna da je osim poželjnog visokog koeficijenta inteligencije (koji je ipak biološki predodređen), emocionalna inteligencija mnogo značajniji faktor, a ona se može savladati uz vežbu i vođenje.

Emocionalno pismena komunikacija nam je važna kada sa nekim ko nam je blizak želimo da razgovaramo o emocijama. Da bismo sprečili nesporazume i konflikte, preduslov je da se obe osobe slažu sa time da razgovaraju o emocijama. Zato pitajte i „drugu stranu“ da li želi da razgovara (npr. „ Mogu li da ti kažem šta mi se sviđa/ ne sviđa kod tebe?“ „Između nas se stvari menjaju u poslednje vreme. Da li bi želeo da pričamo o tome?“ „Juče smo se baš posvađali. Da li bismo mogli danas o tome mirno da razgovaramo?“).

Šta su emocije?

Emocije su uvek reakcija osobe na neko zbivanje. Pošto reakcije na događaj mogu biti različite, emocija na dati događaj je dakle lična. Zbog toga je bolji termin emocionalna reakcija. Kada je emocionalna

reakcija veoma snažna, to se naziva afekat. Kada je emocionalna reakcija dugotrajna, to se naziva raspoloženje.

Šta emocije nisu?

Emocije ≠ oseti Oseti nastaju nadraživanjem čula, oni su stalno prisutni i obezbeđuju neposredni kontakt sa spoljašnjim svetom i kontrolu unutrašnjeg telesnog stanja.

Emocije ≠ ponašanje Osobe koje poistovećuju osećanje i ponašanje veruju da osećati npr. ljutnju je isto što i fizički nekog napasti ili delovati agresivno. Ovakva uverenja dovode do toga da osoba gubi autonomiju u odnosu na ono što oseća, jer uklanja trenutak odluke koji postoji između svakog osećanja i načina na koji se ono ispoljava, a koje nazivamo biranje reakcije.

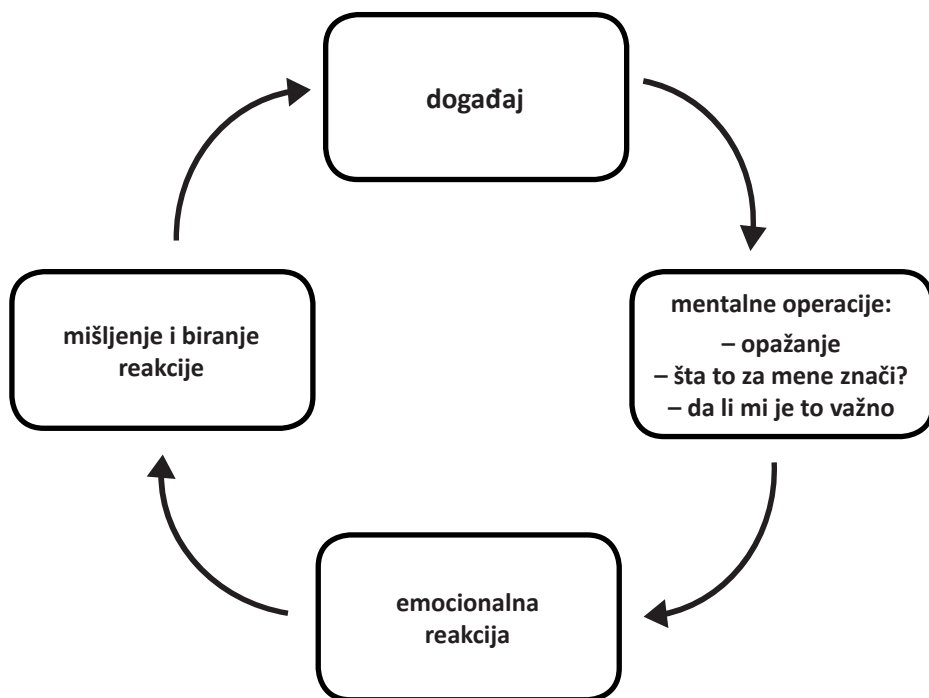
Emocije ≠ sudovi o emocijama Kada nam neko kaže da se oseća „glupo“ on ustvari iznosi svoje mišljenje o onome što oseća. Ova osoba najverovatnije oseća stid.

U prirodi čoveka je da pokušava da bude u skladu sa spoljašnjim, ali i unutrašnjim svetom (da je adaptiran). Tako nam emocija koju imamo na neki događaj zapravo koristi da bismo se adaptirali na svet, ili da bismo svet adaptirali sebi. Emocije su znači *uvek* i logične jer su reakcija na neki događaj. Ono što pravi problem je što je logika kojom dolazimo do osećanja privatna i može biti tačna ili pogrešna, pa tako i emocije mogu biti racionalne ili iracionalne, odnosno, adekvatne i neadekvatne.

Kada osoba pokuša da promeni situaciju, odnosno da se adaptira spram sveta i u tome ne uspe, emocija prelazi u raspoloženje. Ako smo situaciju pokušali da menjamo a nismo u tome uspeali, emocija nas motiviše da i dalje tražimo nove načine, a ako je situacija sama po sebi nepromenljiva potrebno je da se unutar same osobe dese promene i na taj način će se adaptirati.

Kako onda nastaju emocije? Najprostije objašnjenje je da se nalazite u nekoj situaciji (koja vam je važna), da vaš mozak brzinom (koje niste svesni) odgovori na pitanja ne samo da li je ovo važno ili ne, već i šta to za mene ova situacija znači, da li sam ugrožen/a, da li je ovo dobro po mene, da li mogu da pobegnem iz situacije... Na osnovu odgovora na ova

pitanja imaćete različite emocionalne reakcije. Na primer, ako smo na svojoj rođendanskoj proslavi, jasno je da situacija nije ugrožavajuća (pa nema ni potrebe da se razmatra bekstvo), gosti su došli sa namerom da vam ulepšaju dan i lepo se provedu – tu nema ničeg neprijatnog, čak ste dobili i poklone. Zaključak je da je prijatna situacija za vas i da vam donosi zadovoljstvo – to je emocija. Pre nego što znamo da smo zadovoljni u telu osećamo prijatnost, opušteni smo, usne su nam se „same“ razvukle u osmeh... naše telo je mozgu poslalo veliki broj informacija o našem telesnom stanju i onda mozak brzo zaključuje da smo zadovoljni. Zato su osećanja neodvojiva od telesnih reakcija – mi samo protumačimo signale tela. Dalje, pošto ćete se osećati prijatno i znate da se tako osećate, vreme je za neku akciju, aktivnost koja će vas u ovoj situaciji dovesti do toga da emocija traje duže. Časkaćete sa gostima kako biste bili sigurni da se i oni provode, napomenućete da i naredni rođendan želite ovako da proslavite, obratićete pažnju da ne zafali negde hrane i pića.... I kako veće prijatno odmiče i gosti počinju da đuskaju, u ovoj novoj situaciji pretpostavka je da ćete se osećati još prijatnije, što vas može motivisati da im se pridružite u đuskanju...



„KER model“ (model kružne emocionalne reakcije Z. Milivojević)

Šta to u praksi znači?

To znači da emocije nastaju u našoj glavi kao posledica brze kognitivne obrade situacije. Nastaju u odnosu na naš vrednosni sistem i našu procenu. Što znači da obična kritika „danas nisi nešto bio u elementu u emisiji“ može biti tumačena na različite načine, ali mi smo ti koji tumačimo. Mi smo ti koji procenjujemo da li je komentar bio obična konstatacija, zabrinuti poziv na razgovor, licemerna kritika nekog ko pretenduje na naše mesto, ili jednostavna kritika nekog ko prati naš rad.

Da li ćete se u nekoj situaciji osećati povređeni, usamljeni ili srećni, zavisi od toga šta je vama potrebno da se tako osećate i kakav je vaš pogled na svet. Drugi ljudi se opet ponašaju u skladu sa svojim vrednostima i sa svojom procenom, pa tako može da se dogodi da vi neko ponašanje protumačite kao nepoštovanje i uvredite se, a druga osoba to ne vidi tako. Na taj način nastaju mnogi nespornosti. Dok se navikavate na ideju da su emocije vaše i zavise samo od vaše glave, povremeno se podsetite da i drugi oko vas imaju svoju glavu, svoje mišljenje i svoje emocije.

Pred vama je mali rečnik emocija koje su neprijatne, ali sve imaju pozitivnu funkciju. Emocionalna pismenost se ne odnosi na to da umete da se distancirate od svojih osećanja već da, kada ih prepoznate, znate čemu služe i „poslušate ih“.

Ljtnja

Ljtnju osećamo kada procenjujemo da se neko neopravdano ponaša i tako ugrožava neku našu vrednost. Kao posledica ljtnje, ne mali broj ljudi je tokom vanrednog stanja demonstrativno izlazio na ulice tokom policijskog časa – upravo iz revolta što su nam ograničena osnovna prava.

Cilj ljtnje jeste da kod drugog proizvede izvesnu neprijatnost kako bi on promenio svoje ponašanje. Ljtnja je adekvatna kada u stvarnosti zaista postoji ugroženost neke naše vrednosti; intenzitet i trajanje ljtnje odgovaraju stepenu stvarne ugroženosti. Ljtnja je izražena odgovornoj osobi, ljtnja je izražena na socijalno prihvatljiv način, i ljtnja nije usmerena na biće već na ponašanje osobe.

Adekvatno ponašanje koje proističe iz osećanja ljutnje je asertivno. Osobe koje ne pokazuju ljutnju se često plaše da će biti posmatrane kao necivilizovane, da će biti odbačene ili povređene, ili da će „povređiti druge“.

Strah

Racionalan *strah* osećamo u situacijama kada procenjujemo da je nešto nama važno (materijalno ili nematerijalno) ugroženo, da ne možemo da se suprotstavimo ugrožavajućoj sili, ali da bismo mogli da se sklonimo iz takve situacije. Zato su mnogi na početku epidemije imali doživljaj da žele da pobjegnu. Strah nam omogućava brzu i automatsku procenu ugrožavajuće situacije, trenutnu mobilizaciju organizma i spremnost za adaptivno ponašanje – na primer ako se auto velikom brzinom približava raskrsnici a mi smo na sred pešačkog prelaza, uplašićemo se i potrčati.

Zabrinutost

Zabrinutost je vrsta strepnje da bi nekakva opasnost u koju nemamo dovoljan uvid ili kontrolu, mogla ugroziti nešto što nam je važno ili za šta smo odgovorni. Ovo osećanje nas pokreće na one aktivnosti u sadašnjosti kojima možemo smanjiti ili odgoditi negativni ishod kojega se plašimo, i da pronađemo najbolje rešenje u sadašnjosti za slučaj da se problem pojavi. Preventivna kupovina i dopuna „kućne apoteke“ je jedan od načina da se rešimo zabrinutosti, jer ako i dobijemo temperaturu, imamo sve što je potrebno da je spustimo.

Anksioznost ili teskoba

Anksioznost osećamo kada procenjujemo da situacija prevazilazi naše kapacitete, da nećemo biti u stanju da izađemo na kraj sa životnim teškoćama. Anksioznost nas motiviše da potražimo zaštitu druge osobe. Kada je anksioznost adekvatna? Kada shvatimo da smo se promenili da više ne možemo da živimo kao ranije (neki značajan gubitak, bilo važne osobe, čula sluha, posla...) ili kada se okruženje značajno promenilo pa je to razlog zbog čega ne možemo da živimo kao ranije (npr pandemija). Kada je anksioznost neadekvatna? Kada prava opasnost ne postoji ili

precenjujemo teškoću, i kada je stresna situacija prošla. Neadekvatna anksioznost jeste razlog za traženje pomoći jer, ukoliko smo anksiozni mesecima nakon što je opasnost prošla, znači da ne uspevamo da se vratimo na normalan nivo funkcionisanja.

Tuga

Tugu osećamo u situacijama u kojima imamo utisak da nepovratno gubimo nešto što nam je vredno (bilo da je to osoba, odnos, kućni ljubimac, bicikl ili neka vrednija imovina). Tužni smo samo kada nam je nešto veoma važno i to je signal našeg mozga da ulazimo u period promene; okruženje možda neće biti isto – nećeg više nema a treba živeti i bez toga. Zadatak tuge je da nas motiviše da se promenimo iznutra, prihvatimo svet takav kakav je nakon gubitka, i da ta pozitivna iskustva koja su nam došla vezano za to što smo izgubili skladištimo u sebi kao lepe uspomene. Period emotivnog razvezivanja je ono vreme u kome se navikavamo na nov život. Kada tugujemo na odgovarajući način – pokazujući tugu, možemo dobiti podršku, pažnju i ljubav drugih, što nam pomaže da svet vidimo kao ipak poznato mesto i bez toga što više nemamo.

Kada je tuga adekvatna? Kada postoji realan gubitak, kada je intenzitet tuge u skladu sa značenjem izgubljenog, kada se tuga izražava na socijalno prihvatljiv način po kvalitetu i dužini. U našoj kulturi opšte je prihvaćeno da se nakon gubitka bliske osobe tuguje oko 40 dana. Međutim, u zavisnosti od odnosa sa osobom koju smo izgubili taj period može biti kraći ili duži. Ako osoba tuguje intenzivno duže od par meseci i ne može dobro da funkcioniše, trebalo bi da potraži pomoć psihoterapeuta ili psihijatra. A kada je tuga neadekvatna? Kada traje previše dugo, kada je preintenzivna ili kada je potiskujemo.

Depresija kao osećanje

Osećanje depresije nije isto što i depresija kao poremećaj raspoloženja koji se leči psihofarmacima. Depresivno osećanje je prisutno kada je naša procena da u svetu takvom kakav je, ne možemo da živimo i da ne možemo ništa da promenimo kakve god lične promene da napravimo. Na primer nakon gubitka posla, neki ljudi ne mogu da nađu

posao na način na koji su to do sada činili. Ukoliko im nekoliko prvih meseci ne budu uspešni, može se desiti da postanu depresivno raspoloženi, da ne vide kako bi mogli da nastave normalno da žive. Depresivna osoba ima negativan pogled na: sebe (neadekvatna, bezvredna, inferiorna, beskorisna), svet (okrutno, užasno mesto), budućnost (doživljaj besperspektivnosti, besmislenosti). Da bismo „izašli“ iz depresivnog raspoloženja, potrebno je napraviti unutrašnje promene koje bi nas podstakle da nađemo posao na način na koji ga do sada nismo tražili.

Osećanje usamljenosti

Usamljeni smo kada nismo u društvu osobe sa kojom želimo da budemo, a ovo osećanje bi trebalo da nas motiviše da potražimo sebi odgovarajuće društvo. Biti sam (samoća) ukazuje na to da nismo u društvu drugih ljudi. Na emocionalnom planu samoća ne mora biti praćena neprijatnošću, već može biti praćena osećanjima prijatnosti ili ravnodušnosti, a mnogi ljudi i uživaju da povremeno budu sami. Nekada nismo čak ni svesni da smo usamljeni, pa pogrešno protumačimo fizičke senzacije i mislimo da je to „nervoza“, „napetost“, „tenzija“, glad (pa jedemo), ili mislimo da nam je dosadno...

Poštovanje i samopoštovanje

Poštovanje osećamo prema drugoj osobi za koju mislimo da ima neke kvalitete koje visoko cenimo, a samopoštovanje osećamo kada verujemo da mi imamo takve kvalitete. To što poštujemo nekog, ne mora da znači da nam se ta osoba dopada ili da je volimo. Jednako to što imamo samopoštovanje ne znači da volimo sebe. Samoljubav se odnosi na našu celinu kao bića a samopoštovanje na samo neke kvalitete.

Zavist

Zavist osećamo kada procenjujemo da neko drugi nezasluženo ima neku vrednost na koju smatramo da polažemo isto/ veće pravo. Ovo osećanje nas motiviše na akciju, kako bi na neki nači dobili to što želimo. U poslovnom svetu osećanje zavisti vam može biti od velike koristi. Ako pratite kome zavidite, biće vam mnogo jasniji pravac u kome treba da

idete, koja je to pozicija koju želite. Naravno da ne znamo celu životnu priču osobe kojoj zavidimo, i ne znamo šta je sve prošla da bi došla tu gde jeste, ali sasvim sigurno možemo da prepoznamo neku veštinu koju ta osoba ima, a mi je nismo dovoljno razvili. Na tome treba da radimo.

DESET ZAPOVESTI EMOCIONALNE PISMENOSTI

- Klod Stajner –

1. Jednako volite sebe, druge i istinu. Nemojte žrtvovati jedno zarad drugog.

2. Neka ljubav bude središte vašeg emocionalnog života. Ljubav je izvor lične moći.

3. Emocionalna pismenost zahteva da ne lažete, da ne prećutkujete niti da se pretvarate da ste neko ko zaista niste. Nemojte lagati, osim ako nije u pitanju sigurnost vas i vaših bližnjih.

4. Zauzmite se za svoja osećanja i želje. Ako to ne uradite vi, niko drugi neće.

5. Emocionalna pismenost zahteva da ne igrate igre moći sa drugima. Budite čvrsti i odlučni u svom stavu i istrajte u ostvarenju svojih ciljeva, ali imajte obzira prema drugima.

6. Ne dozvolite da neko igra igre moći sa vama. Ljubazno odbijte da radite nešto što iz vaše slobodne volje ne želite.

7. Tuđe ideje, osećanja i želje poštuju. Poštovati nečiju ideju, mišljenje, osećanje ili želju ne znači da se moramo i podrediti tome.

8. Izvinite se i ispravite svoje greške. Ništa neće više doprineti vašem razvoju.

9. Ne prihvatajte lažna izvinjenja. Onda je bolje uopšte ih ne dobiti.

10. Sledite ove zapovesti najbolje što možete.

jače doživljavaju bol, treba im više samoće, smetaju im iznenadni/ glasni zvuci, ne podnose jaku svetlost, osetljivi su na grube tkanine (veoma im je važno šta će obući), osetljivi su na teksturu hrane (ne mogu sve da jedu) ne mogu da funkcionišu nenaspavani, ne mogu da funkcionišu gladni, teško im pada kritika, ne vole konflikte, hiperodgovorni su, primećuju detalje koji drugima promiču...

Ukoliko ste se prepoznali u ovim osobinama, velika je verovatnoća da ste hipersenzitivni. Oni koji su HSP često i biraju profesije koje uključuju druge ljude i brigu o drugim ljudima, ili neki vid rada koji je za dobro drugih (lekari, psiholozi, psihoterapeuti, filozofi, socijalni radnici, pedagozi, vaspitači, novinari...). To svakako ne znači da ste „izvukli pogrešnu kartu u životu“, da imate značajna ograničenja. Imati osetljiv nervni sistem može da se poredi sa osetljivim, na primer, digestivnim sistemom – kada ne smete da jedete ništa jako ljuto, jako kiselo, jako slano, jako slatko...ništa sa „jako“. Postoje već proverena uputstva za život kao HSP, i možete ih usvojiti, sva, ili ona koja vam se dopadaju. Ali, pre nego što ih razmotrite, važno je da prihvatite činjenicu da ova osobina nije promenljiva, da sa godinama nećete biti manje osetljivi (čak ćete biti više) i da ne možete da se utrenirate da živite intenzivnije. Ako forsirate svoj organizam preko granica, dobićete povratnu reakciju u vidu lošeg imuniteta ili lako pobudljivog imuniteta (autoimune bolesti i psihosomatske bolesti) i onda ćete biti prinuđeni da usporite.

Potreban vam je mirniji i sporiji tempo, dnevni odmori tokom kojih se možete povući i resetovati, mesto na kome ćete se osećati bezbedno, dovoljno vremena da se naviknete na promene, bliski prijatelji, redovan san (onoliko sati koliko vama treba, ne koliko teba „inače ljudima“), redovni kvalitetni obroci (balans između ugljenih hidrata, proteina i masti), manje kofeina, manje alkohola (neki HSP ih jako loše podnose). Psihoterapija je jedan od načina da uz asistenciju prihvatite svoja ograničenja, da otkrijete šta je to sve što vam smeta i kako možete što bolje da uredite svoj život u skladu sa svojim sposobnostima.

Sa druge strane „skale“ osetljivosti nalaze se oni koji imaju manje osetljiv nervni sistem i kojima prija veća količina uzbuđenja, poput dinamičnog stila života, glasne muzike i intenzivnih provoda. Njima ne smeta ni veća količina alkohola ni neprospavana noć da bi sutra (pa i nekoliko dana za redom) odlazili na posao. To ne znači da oni imaju super moći već da je njihov nervni sistem otporniji, a opet, oni možda imaju neki drugi sistem organa manje otporan u odnosu na HSP.

Komunikacija sa sobom i drugima

Jedan od značajnih preduslova za produktivan rad je dobra komunikacija. Kada naučite osnove emocionalne pismenosti (znate da prepoznate svoje ali i tuđe emocije), drugačije ćete automatski komunicirati sa sobom ali i sa drugima.

U komunikaciji i ponašanju sa drugim ljudima mi se ponašamo na više načina (u zavisnosti od toga da li se osećamo OK ili NE OK u tom odnosu). Postoji nekoliko „stilova“ komunikacije: agresivno (emocija koju osećamo je bes), pasivno (emocija koju osećamo je anksioznost), pasivno-agresivno (osećamo ljutnju ali je ne pokazujemo) i asertivno (osećanje zadovoljstva ili nezadovoljstva).

Kako to u praksi izgleda:

Agresivno ponašanje:	Pasivno ponašanje:	Osoba pasivno-agresivnog stila se ponaša:	Asertivno ponašanje:
zahteva i naređuje	uglavnom čuti ili mnogo priča, a ništa ne kaže	ima sarkastične, ironične primedbe	zna aktivno da sluša!!!
optužuje i krivi druge	ne izražava svoje mišljenje	retko iznosi svoje mišljenje javno	poštuje druge i to traži za sebe
ne priznaje svoje pogreške	brzo priznaje svoju pogrešku i često se izvinjava	često je „general posle bitke“	jasno, konkretno i direktno govori – ne okoliša

usmerena je na osobu, ne na njeno ponašanje	govori tiho	uvek je „žrtva“ (Naravno, uvek ja moram...)	kritikuje ponašanje uz uvažavanje ličnosti
ne sluša i prekida	većinu vremena ne gleda u oči	ne pokazuje prava osećanja	zna da pohvali druge
glasno govori	smeši se i stalno klima glavom	optužuje druge za svoje frustracije	preuzima odgovornost
agresivne je gestikulacije	osoba ima poziciju „Ja ne vredim, ti vrediš“	sarkastični su joj komentari	spreman/na je da se izvini
zuri u sagovornika		koristi laži, prevare, tračeve	iskazuje svoja očekivanja i osećanja
izbegava raspravu		ignoriše i/ ili se povlači	zna da toleriše naprijatnost
osoba ima poziciju „Ja vredim, ti ne vrediš“			gleda u oči i izražava osećanja, a glas je prilagođen situaciji
			osoba ima poziciju: „Ja vredim, ti vrediš“

Moguće posledice agresivnog ponašanja

- osoba gubi ili joj je smanjena mogućnost da stvara bliske veze sa ljudima, osamljuje se ili je ljudi napuštaju
- osobe iz okoline koja su meta agresivne osobe se povlače i pate na različite načine
- nakon „agresivnih ispada” osoba može osećati krivicu, stid i povlačiti se
- agresijom se problem pre usložnjava nego što se rešava

Moguće posledice pasivnog ponašanja

- osoba akumulira disfunkcionalne ili bolne emocije (povređenost, bes, uznemirenost)
- osoba gubi samopoštovanje i svoj integritet
- dugotrajna pasivnost može uzrokovati neke fizičke tegobe (tenziona glavobolja, stalnu napetost, tzv. praznu depresiju)
- stalna potreba pasivne osobe da je drugi prihvate obično ima kontra efekte, drugi ljudi je manje poštuju i zanemaruju njene potrebe
- osoba gubi samopouzdanje i prostor za rast i razvoj

„Asertivni ljudi“:

- Češće od drugih dobijaju ono što žele
 - Poštuju sami sebe i svoju energiju
 - Znaju da se kontrolišu
 - Znaju kako da saniraju stres
- Veruju u mogućnost razrešenja konflikta i snalaze se u konfliktu
 - Ne boje se da iskažu svoje neslaganje

- Imaju više poverenja u sebe i druge
- Razvijaju veći stepen odgovornosti, čak i u teškim situacijama
 - Omogućavaju da podelimo pobedu
 - Otvoreni su za nova rešenja
- Pozivaju na međusobno poštovanje, čak i u konfliktu

(preuzeto iz Tijana Mandić „Komunikologija“)

ASERTACIJA je (prema Lange&Jakubowski, 1976): „Izražavanje misli, osećanja i uverenja na direktan, pošten (iskren) i adekvatan način uz uvažavanje prava drugih ljudi.“

Asertivnost ≠ uspeh po svaku cenu

Cilj asertivnog ponašanja nije da druga osoba „popusti“. Asertivnost je oblik komunikacije sa drugom osobom gde je cilj izražavanje sebe, svojih želja, ostvarivanje jednakosti po pitanju poštovanja, ostvarivanje fer-pleja i svojih ciljeva. Osoba istupa sa svojom željom, a ne sa zahtevom. Asertivno ponašanje ne garantuje 100 odsto ostvarenje ciljeva, namera ili želja. Dakle, cilj asertivnosti nije zagaranтовan uspeh i ekskluzivna borba za svoja prava, niti postizanje prednosti u odnosu na druge.

Asertivnost ≠ otvorenost po svaku cenu

(„što na umu to na drumu“)

Asertivnost ne podrazumeva izražavanje svega što mislimo i po svaku cenu. Važan segment asertacije je STEPEN asertacije („jačina“ asertivnog odgovora) i njena uvremenjenost. Pri tom ne zaboravljamo da samo voljno odlaganje asertacije nije izbegavanje da budemo asertivni, to jest, nije pasivnost.

Asertivnost ≠ doslednost po svaku cenu

(„on drumom – ja šumom“)

Iako asertacija podrazumeva „borbu“ za svoje pravo i neodustajanje od onoga što nam je važno ili potrebno, treba imati na umu da tokom komunikacije možemo čuti argumente druge strane, steći više uvida u potrebe i želje našeg sagovornika, te u skladu s tim redefinisati svoje potrebe, želje, viđenje neke situacije ili mišljenja. To nije odustajanje ili predaja pred „jačim“ usled naše pasivnosti, već voljni čin.

Asertivnost je uspostavljanje ravnoteže između naših potreba i potreba drugih

PASIVNO ponašanje poručuje drugome:

- Ne uzimaj me u obzir, ti si važniji
- Moja osećanja nisu važna, već tvoja
- Ono što ja mislim je nebitno, ti si jedini vredan slušanja
 - Ja sam „niko“, ti si superioran

AGRESIVNO ponašanje poručuje drugome:

- Ovako ja mislim, glup si ako misliš drugačije
 - Ovo ja želim, ono što ti želiš nije bitno
- Ovako se ja osećam, tvoja osećanja nisu važna za mene

Ako se ponašate asertivno i govorite pozitivno o sebi, to:

1. nije odraz nevaspitanja već samosvesti
2. nije odraz egoizma već unutrašnjeg zadovoljstva
3. nije neosporiva činjenica već naše mišljenje
4. ne služi manipulaciji, već samoizražavanju

Vežba:

1. Setite se i kratko opišite (pismeno) po jednu situaciju iz vašeg života kad ste bili:

1) Asertivni:

2) Pasivni:

3) Agresivni :

2. Sa kim imate najviše i najčešće problem u komunikaciji? Najkorisnije je da se, dok usvajate novo znanje i veštine, fokusirate na odnos sa samo jednom osobom, dok ne uvežbate da budete asertivni sa tom osobom. Zapišite nekoliko situacija u kojima se nalazite sa tom osobom tada kada niste asertivni kako biste bolje sagledali gde ima prostora za vežbu:

– ASERTIVNA PRAVA –

1. Pravo na samoodgovornost (Preuzimajući odgovornost za sopstvena mišljenja, osećanja i ponašanja dajemo sebi slobodu izbora.)

2. Pravo da se ne dopadnem (“Podešavamo” sebe, ono što mislimo ili svoje postupke tako da se (svima ili baš toj nekoj osobi) dopadnemo, da po svaku cenu zadobijemo naklonost, pažnju, ljubav, da sprečimo i najmanji znak odbacivanja ili neprihvatanja. Ako se ljudi međusobno razlikuju, kakvi smo mi to ako se svima dopadamo? I ko smo zapravo? Pristanemo li na „rizik” samoodgovornosti, postupanja po sopstvenom mišljenju – imamo mogućnost da jesmo.)

3. Pravo na nepravdanje (Objašnjavamo razloge svojih ponašanja koji će biti prihvatljivi drugim ljudima trudeći se da ne odudaramo, da se ne zamerimo, da po svaku cenu obezbedimo njihovo prihvatanje čak i u gotovo beznačajnim situacijama – prodavcu čiji proizvod nismo kupili, na primer. Izgleda kao da se izvinjavamo zbog onog što jesmo.)

4. Pravo na granice (Kada nismo svesni samoodgovornosti – i drugi ljudi su samoodgovorni za svoje postupke, lako se damo izmanipulisati. Znaćemo da smo dozvolili da budemo izmanipulisani po tome što nerado činimo to što smo pristali da činimo (pomažemo), što nismo želeli ili odlučili da pomognemo, već nismo znali kako da postavimo granicu (ne mogu da ne pomognem). Znači da smo pustili da tuđi problem bude naš.)

5. Pravo na promenu mišljenja (Promena mišljenja je zdrava i normalna. Negiranje promene je negacija rasta, razvoja, sazrevanja i učenja iz situacija, to jest, na osnovu iskustva.)

6. Pravo na grešku i biti odgovoran za to (Zamislite koliko sužavamo svoje životno polje nastojeći da nikada ne dođemo u situaciju da kažemo: „Nisam bila u pravu. Pogrešno sam procenio situaciju. Moja greška!” Istina je da smo pogrešivi.)

7. Pravo na „Ne znam” – pravo za saznavanje (Kao ljudi, mi nismo uvek u mogućnosti da predvidimo sve moguće posledice svojih budućih akcija.)

8. Pravo da ne razumem, da mi nije jasno (Mi nismo čitači tuđih misli. I često upadamo u manipulaciju očekujući od sebe da unapred prepoznamo tuđe želje, mišljenja, očekivanja, da predvidimo tuđe potrebe.)

9. Pravo na sopstvenu logiku (Istina je da mi istupamo iz sopstvenog sistema uverenja i da ono što je nama logično ne mora biti i drugoj osobi – upis određene škole ili fakulteta, izbor partnera, raspolaganje sopstvenim vremenom ili jednostavno ukus....)

10. Pravo da sudim o sebi i budem autonoman (Imamo pravo da nas je baš briga da budemo savršeni prema bilo čijoj definiciji. Jedno jednostavno „baš me briga“ uključuje primenu mnogih prava zajedno.)

PRAVO = ODGOVORNOST

MOJE PRAVO = PRAVO DRUGE OSOBE

Vežba:

Pogledajte listu asertivnih prava i obeležite ona sa kojima mislite da imate poteškoća. Navedite jedan primer komunikacije gde se ne ponašate asertivno, a mislite da biste to mogli da popravite:

Principi dobre komunikacije:

- Poruka koju šaljemo je konkretna, jasna i razumljiva.
- U komunikaciji uvek prenosimo činjenice. Ako iznosimo svoj stav, tumačenje ili emocije, to i naglasimo.
- Tema je prilagođena situaciji i sagovorniku.
- Pažljivo slušamo sagovornika.
- Zauzimamo ravnopravan stav sa sagovornikom (ni pasivan ni nametljiv).
- Vodimo računa o potrebama, osećanjima i mišljenju sagovornika.
- Ne šaljemo dvosmislene poruke.

- Proveravamo da li je osoba sa kojom razgovaramo dobro razumela našu poruku.
- Ako nam nije jasno šta je sagovornik hteo da kaže, ili je poruka koju nam šalje dvosmislena, tražimo dodatne informacije.
-

MANIPULACIJA Reč manipulacija vodi poreklo od latinske reči manus – ruka i znači rukovati, upravljati nečim.

Iako mnogi smatraju da je svaka manipulacija sama po sebi nešto negativno, pažljiva analiza onih situacija u kojima neko manipuliše dovodi do zaključka da manipulacija ipak može biti negativna i pozitivna. Ako je manipulisana strana dete ili odrasli koji je mentalno nekompetentan (pa prema tome na izvestan način neodgovoran) poput osobe u akutnoj fazi psihoze, dementne starije osobe, teškog srčanog bolesnika za kojeg bi uzbuđivanje moglo biti smrtonosno ili umirućeg bolesnika, tada sigurno postoje neke situacije u kojima je pozitivna manipulacija veoma dobar izbor u komunikaciji. Međutim, kada je reč o komunikaciji dve odrasle i razumne osobe, pitanje pozitivne manipulacije je veoma problematično, jer se jedna strana (manipulator) postavlja u superiornu ulogu onoga ko odlučuje o tome šta je dobro za drugoga (Milivojević, 2005).

ŠTA SVE MOGU BITI SREDSTVA MANIPULACIJE?

- lična uvreda
- pretnja
- ismevanje u kojem je predmet šale ličnost, a ne ponašanje
- poricanje (nisam ja to uradio, krivo si me shvatio)
- optuživanje za postojanje problema (da ti nisi ja ne bih; ti si kriva)
- agresivno „zašto“ zapitkivanje
- debata ili rasprava (ma odloži to, to nije tako važno...)
- pasivno ponašanje, odlaganje (evo sad ću, samo još da...)
- samosažaljenje
- ulagivanje
- kreiranje osećanja pripadnosti
- odbacivanje

Rezilijentnost

Tokom pandemije ali i u bilo kojim kriznim periodima, rezilijentnost (otpornost na stres) je važna veština. Faktori koji utiču na rezilijentnost posmatraju se od rođenja, pa je tako skladna primarna porodica u kojoj je dete bilo poštovano, negovano i vaspitavano s ljubavlju, odlična osnova. Kako veliki deo ljudi odrasta u ne tako harmoničnim uslovima, došlo se do zaključka da čak i ako ste podizani u stresnim okolnostima (kod nas su bile prisutne ekonomske krize i ratovi) postoje veštine i uslovi koje možete sebi da kreirate sami kako biste lakše podnosili svakodnevni stres.

Sedam veština koje čine rezilijentnost a mogu se naučiti (Reivich, 2002)

- Emocionalna regulacija: šta osećam i kako, kada to da ispoljim (vođenje dnevnika emocija je dobar način da se povežemo bolje sa sobom i svojim osećanjima)
- Kontrola impulsa: tolerancija na neizvesnost; promišljenost pre delanja

Kontrola impulsa se ne odnosi samo na to da izbrojite do 100. Važno je da imate na umu da kada smo pod većim stresom, impulsivniji smo i reagujemo češće u afektu. To znači da pre odlučivanja proverimo sa sobom da li smo smireni, da li smo sigurni, da li želimo da damo sebi malo više vremena da procenimo situaciju. Neke promene će se dešavati mimo nas, na neke promene koje se tiču našeg života nećemo moći da utičemo, i što se više borimo protiv toga, to ćemo trošiti više energije bez ikakvog ishoda. Rezervni planovi su dobar početak, za male i za velike stvari. Jer ako imate rezervne planove „šta ću raditi ako...“ lakše ćete prihvatiti neizvesnost i novine.

- Optimizam: fleksibilni optimizam

Optimizam ne znači da verujemo da će se sve dobro završiti bez obzira na naše angažovanje. Fleksibilni optimizam je zasnovan na našoj proceni situacije, gde smo se više fokusirali na pozitivne elemente ishoda, nego na negativne. I ako dobro pogledate svaki svoj uspeh do sada iz druge vizure, možete videti da mu je prethodilo puno truda, da vas je to koštalo vremena, da ste se morali odreći nečega... Pesimista će se baviti upravo time koja je cena plaćena, i očekivati da je cena previsoka. To je razlog zbog kojeg neki ljudi i ne počinju nove projekte. Optimizam je pokretačka snaga koja nam zamagli dovoljno aspekata rada da verujemo da ćemo to postići. Važno je da znate da ni optimizam ni pesimizam nisu neke statične tačke sa kojih gledamo na svet. Parola „sve će to biti dobro“ je jednako nerealna kao i „ništa ne valja“. U zavisnosti od toga kakva je situacija, procenjivaćemo je sa više ili sa manje optimizma.

- Logična analiza: sagledavanje problema iz različitih uglova

Jedan od načina da naučite kako da sagledate problem iz drugog ugla je odlazak na psihoterapiju. U razgovoru sa terapeutom često ćete čuti kako on na sličan, ali malo drugačiji način, ponovi to što ste rekli. S jedne strane, to radi da bi potvrdio da li je dobro razumeo, ali sa druge strane to služi da čujete vaše izjave malo drugačije sastavljene. Na psihoterapiji možete naučiti mnogo o svojim i tuđim motivima, a što duže odlazite to ćete moći da usvojite drugačije viđenje nekih vaših postupaka i razmišljanja, jer ćete videti kako ih terapeut doživljava. Psihoterapeuti su najobjektivnije osobe sa kojima možete razgovarati, jer oni nemaju „stranu“ za koju navijaju. Njihov zadatak je da vam pomognu da rešite svoje probleme i živite kvalitetnijim životom.

- Empatija

Empatija je sposobnost da posmatramo neku pojavu iz ugla druge osobe. Zato se mala deca smeše kada im se majka smeši, zato se rasplačemo kada gledamo neki tužan film. Za razliku od logičke analize, kada koristimo empatiju uključujemo i emotivne reakcije. Posmatranje realnosti „u tuđim cipelama“, može nam pomoći da otkrijemo nove alate za rešavanje problema, za izlazak na kraj u nekoj situaciji, i za

bolje povezivanje sa drugom osobom. Empatija je posebno korisna tokom epidemije. Ona nas usmerava na to da osim o svojoj porodici, razmišljamo šire, povezujemo se sa ljudima koji su nam dragi, slušamo njihove priče ali i učimo iz njihovih iskustava. Da ljudi ne empatišu, teško bi nas iko naterao da nosimo svi maske. Zato što postajemo svesni da naše nenošenje maski može nekog da ugrozi i možemo da predvidimo tuđu bolest i nevolju, disciplinovano se pazimo.

- **Samoeфикаsnost:** poverenje da možeš da izađeš na kraj sa problemima

U stresnim situacijama usmereni smo na sada i ovde. Ono što vrlo često zaboravimo je da to nije prva problematična situacija u kojoj smo se našli. Do sada ste izašli na kraj sigurno sa više od deset stresnih situacija – polazak u vrtić, polazak u školu, mala matura, prvo zaljublјivanje/ prvo ostavlјanje... Sa ove tačke gledišta, polazak u vrtić ne zvuči kao velika stvar, ali za dete od godinu dana (ili malo više) koje se prvi put odvaja od majke, ulazi u kolektiv dece u koji mora da se uklopi i u kome mora da se pozicionira, vrlo je ozbilјan razvoјni zadatak. I savladali ste ga. Jer da niste ne biste sada mogli da funkcionišete u kolektivu i da sarađujete sa drugim ljudima. To znači da u svom iskustvu imate sasvim sigurno dokaze da ste već prevazilazili prepreke, samo o tome niste razmišljali.

Vežba:

Napišite spisak životnih događaja koji su za vas bili stresni, a da o tome do sada niste razmišljali. Šta je to što vam je tada pomoglo?

- Spremnost da se preuzme rizik, probaju stvari (neuspeh je deo života)

Samokritika nije sama po sebi loša stvar, ali ukoliko preterujemo sa kritikovanjem sebe, ulazimo u proganjajući stil komunikacije sa sobom. Dok smo učili da hodamo, govorimo, pišemo, radimo kontrolni zadatak ili pišemo prve tekstove, nismo uspevali iz prvog puta. Naravno da treba procenjivati situaciju, ali, bez da pokušamo, ne možemo ni da uspemo. Perfekcionizam, koji je jedan od najvećih neprijatelja, u ovom slučaju rešava se tako što posao koji započnete, pranje sudova, na primer, ostavite na pola. Kako ne biste „vežbali“ na poslovima koji su vam od velike važnosti, počnite od malih aktivnosti. Peglanje, usisavanje, spremanje radnog stola – ostavite bar na pola sata neku stvar neurađenu do kraja, ili neurađenu onako kako vi to perfektno završite. Vremenom ćete moći da predate tekst sa manje prepravki (ne loš tekst, ali tekst koji niste više od nedelju dana prekrajali).

Vežba: Sastavljanje spiska ciljeva

Odvojite oko petnaest minuta. Trebaće vam nekoliko velikih listova papira, olovka ili hemijska ili flomaster, i sat sa štopericom. U ovoj vežbi ne postoje „tačni“ i „netačni“ odgovori. Njena svrha je da vam pomogne da prepoznate i razjasnite šta vi želite.

1. Uzmite prvi list papira i napišite na vrhu: KOJI SU MOJI ŽIVOTNI CILJEVI?

Uključite štopericu. Odvojite tačno dva minuta da zapišete odgovore na to pitanje. Zapišite koliko god reči možete za to vreme. U ovoj fazi ne pokušavajte da cenzurišete niti procenjujete. Zabeležite sve što vam padne na pamet. Potom odvojite još dva minuta da pregledate šta ste napisali, da to izmenite ili dopunite na koji način želite, tako da budete što zadovoljniji spiskom.

2. Uzmite drugi list papira i napišite na vrhu: ŠTA ŽELIM DA POSTIGNEM U NAREDNE TRI GODINE? Ponovo zapišite koliko god ideja možete za tačno dva minuta. Potom odvojite još dva minuta da to pregledate, izmenite ili dopunite.

3. Uzmite treći list papira i napišite na vrhu: KAD BIH ZNALA DA ĆE ME KROZ ŠEST MESECI UBITI GROM, KAKO BIH DO TOG MOMENTA ŽIVELA? Ponovo odvojite tačno dva minuta da mozgate o ovom pitanju i zapišete odgovore, a potom još dva minuta da to pregledate. (Pretpostavite da su sve praktične pojedinosti u vezi sa sahranom i slično već rešene.)

4. Sad odvojite *najmanje* još dva minuta za pregledanje svih odgovora na sva tri lista papira. Ova faza nije vremenski ograničena i u njoj možete provesti koliko god vremena hoćete. Ovde ponovo iskoristite priliku da menjate, dodajete ili brišete na sva tri spiska tako da budete još zadovoljniji njima.

5. Važno je da sve svoje ciljeve iskažete *pozitivnim rečima* kao ono što *ćete* uraditi, dobiti ili postići. Ako ste neki cilj formulisali negativno, kao ono što *nećete* uraditi, što *ćete prestati* da radite, što *ćete izbegavati*, ili nekom drugom negativnom formulacijom, sad to promenite i iskažite pozitivnim rečima. To će vas navesti da se zapitate šta *ćete* imati *umesto* onoga što želite da nemate, ili šta *ćete* raditi umesto ponašanja koje želite da prekinete.

6. Proverite ima li jasne razlike između spiska za ceo život, za tri godine i za šest meseci. Ako ima, da li vam to govori nešto o tome šta zaista želite od života? Ovde ponovo odvojite koliko god vremena hoćete i unesite sve izmene koje želite.

7. Potražite sukobljavanja među ciljevima na svakom spisku posebno, i među različitim spiskovima. (Na primer, cilj da odete na turu pešačenja po celom svetu sukobljava se sa ciljem da zaradite pola miliona evra, iako se slaže sa ciljem da započnete program vežbanja). Takva sukobljavanja treba da smatrate za pozitivan aspekt spiskova želja. Kad uvidite te konflikte, prepoznaćete i potrebu da se njima pozabavite. Konflikti između ciljeva mogu se rešiti na jedan od ova dva načina, ili na oba:

- određivanje prioriteta
- pravljenje kompromisa

8. Da biste odredili prioritete, pregledajte sva tri spiska jedan za drugim imajući na umu potencijalne konflikte. Odaberite tri najvažnija

prioriteta na celoživotnom spisku i obeležite ih oznakama A1, A2 i A3. Isto uradite i sa trogodišnjim spiskom i označite B1, B2 i B3, kao i sa šestomesečnim spiskom i odredite C1, C2 i C3. Na kraju uzmite jedan čist list papira i zapišite tih devet ciljeva. To je vaših devet najvažnijih ciljeva.

9. Ti ciljevi nisu uklesani u kamen i nepromenljivi. Zapravo, naročito ćete u ranim fazama postavljanja ciljeva imati koristi od toga da svoj spisak pregledate i prepravljate kroz nekoliko radnih verzija. Znajte da uspešno postavljeni ciljevi nisu statični, već su neprestano podložni promenama i prilagodljivi.

Stres, trauma i kriza

Stres: Period psihološke neravnoteže, koja je posledica intenzivnog, neprijatnog događaja, koji ne može da se prevaziđe oslanjajući se na uobičajene strategije prevladavanja (Roberts).

Reakcije na stresni događaj izazivaju naše telo na fight-or- flight-or-freez. U slučaju freez, naše telo se privremeno „zamrzne“ dok ne proceni situaciju (setite se slike kako jelen na putu kada prema njemu ide automobil stane i ne mrda, to je zato što je u freez mode), tako naš organizam „kupuje vreme“. Fight or flight stanje mobilise naše telo da reaguje najadekvatnije na situaciju. Stresne situacije ipak nisu ono što su nekada bile. Tek od XX veka čovek živi lagodnijim životom – postoji struja, centralno grejanje, veš mašine... Oni mehanizmi za preživljavanje koje smo koristili u situacijama za preživljavanje postoje još uvek kodirani u našem mozgu, s tim da više nismo u fazi preživljavanja. Stres može biti i emotivni i psihički – odgovor našeg tela je isti. Nadbubrežna žlezda luči hormon kortizol, uključuje se simpatički nervni sistem i luče se ostali hormoni stresa i insulin. Povećava nam se fizička snaga, energija i spremnost na intenzivan fizički rad. Krv ide ka mišićima koji se pripremaju, masne naslage se razgrađuju radi energije, telo se priprema za povredu (zato su krvni ugrušci češći u stresnim situacijama). Ako ste u šumi gde treba da neplanski prespavate, ovo je sve veoma korisno. Ali retko smo u šumi, ili bar ređe nego što želimo. Češće smo u kancelariji ili napolju rešavajući različite probleme u jedinici vremena, što podiže nivo stresa.

Zašto se onda osećamo iscrpljenim kad nije bilo te očekivane povrede/ bežanja/ borbe? Upravo zbog toga. Naše telo se svako malo priprema za fizički napad koga nema. Sećate li se kako ste se u nekom trenutku u detinjstvu zabavljali kliktanjem prekidača za struju, pa su vam govorili da će pregoreti sijalica? Jednako tako vaše telo, ako se čas „uključuje“, čas „isključuje“, može očekivati da mu se desi neki kvar.

Najčešći uzroci stresa:

- kupovina kuće
- nezaposlenost
- dobitak na lutriji
- smrt važne osobe
- sklapanje braka
- rođenje dece
- fizička ili mentalna bolest
- obične dnevne obaveze
- stres na poslu
- škola (polazak u školu, završetak škole...)
- rokovi za završavanje obaveza
- razvod braka
- promena posla
- elementarne nepogode
- rat
- smrt kućnog ljubimca
- pandemija

Nije svaki stres loš. Na spisku stresnih događaja ima i onih koji su pozitivni u našem životu ali bez obzira na to, oni zahtevaju da se adaptiramo na novu situaciju; neophodno je da se angažujemo i fizički i emotivno (to je razlog zašto su neki ljudi iscrpljeni danima nakon venčanja, nije prisutan samo fizički umor već jedan emotivno intenzivan događaj). Glavni problem je kada stres traje dugo.

KONTROLNA LISTA SIMPTOMA STRESA

Uputstva: Označite svaku stavku koja opisuje simptom koji ste iskusili u bilo kom stepenu tokom poslednjih mesec dana; potom saberite stavke koje ste označili.

fizički simptomi

- glavobolje (migrenozne i tenziona)
- bolovi u leđima
- mišićna napetost
- bolovi u vratu i ramenima
- napetost u vilici
- grčenje mišića
- nervozan stomak
- drugi bolovi
- mučnina
- nesanica (loš san)
- umor, nedostatak energije
- hladne ruke i/ili noge
- napetost ili pritisak u glavi
- visoki krvni pritisak
- dijareja
- promene na koži (npr osip, ekcem)
- alergije
- „škrgutanje” zubima

- poremećaji varenja (grčevi, nadimanje)
- bolovi u stomaku ili čir
- zatvor
- hipoglikemija
- promene apetita
- prehlade
- preznojavanja
- ubrzan rad ili lupanje srca, čak i u mirovanju
- kada ste uznemireni, konzumirate alkohol, cigarete ili takozvane rekreativne droge

psihički simptomi

- anksioznost
- depresija
- konfuzija ili odsutnost
- iracionalni strahovi
- kompulzivno ponašanje
- zaboravnost
- osećaj „preopterećenosti” ili „preplavljenosti”
- hiperaktivnost – osećaj da ne možete da usporite
- promene raspoloženja
- usamljenost
- problemi u socijalnim odnosima
- nezadovoljstvo poslom
- poremećena koncentracija

- česta razdražljivost
- nemir
- često se dosađujete
- česta zabrinutost ili opsesivnost
- često osećanje krivice
- izlivi besa
- napadi plača
- košmari
- apatija
- seksualni problemi
- promene u telesnoj težini

Odredite vaš nivo stresa na sledeći način:

Broj označenih stavki:

nivo stresa:

0 -7

nizak

8 – 14

umeren

15 – 21

visok

22+

veoma visok

24 tehnike za suočavanje sa stresom

telesne tehnike i tehnike vezane za način života:

- abdominalno disanje i relaksacija
- „niskostresna” ishrana
- redovno vežbanje
- „vreme za predah”
- mini pauze (5 do 10 minuta za opuštanje)
- upravljanje vremenom
- higijena spavanja
- zdrava sredina
- materijalna sigurnost

Emocionalne tehnike:

- socijalna podrška i odnosi
- samonegovanje
- dobra komunikacija
- asertivnost
- rekreacija
- oslobađanje emocija
- smisao za humor – sposobnost sagledavanja stvari sa drugog ugla

Kognitivne tehnike za prevazilaženje stresa:

- konstruktivno mišljenje – sposobnost da se suprotstavite negativnom mišljenju
- distrakcija – sposobnost da odvratite sebe od negativnih preokupacija
- orijentisanost na zadatak nasuprot reaktivnom pristupu problemima

- prihvatanje (sposobnost da prihvatite/ da se nosite sa zastojećima)
- tolerancija nejasnoća – sposobnost da vidite nijanse sivog

filozofske / duhovne tehnike:

- imajte ciljeve na kojima ćete čvrsto raditi
- negujte pozitivnu filozofija života
- razvijajte religiozan/ duhovni život i posvećenost

Samonegovanje je u borbi sa stresom značajan zaštitni faktor. Kao što na more ne idemo bez kreme za sunčanje, samonega postaje imperativ savremenog života. To ne znači da treba sebi svaki drugi dan da organizujete spa u sopstvenom domu. Samonega se odnosi na to da poštućete ograničenja svog tela. Da redovno i kavlitetno jedete hranu koja će dati vašem telu energiju, a ne hranu koja je samo vizuelno lepa i ukusna. Da redovno unosite tečnost, najviše vodu. Da imate higijenu spavanja (minimum je šest sati noću, jer oni koji misle da „su se navikli na manje sna“ zapravo ozbiljno oduzimaju vreme svom mozgu za odmor, što može imati dugoročne posledice), najbolje bi bilo u istom vremenskom intervalu. Redovna fizička aktivnost. Jutarnje i večernje rutine, jer kada vam neke aktivnosti pređu u rutinu, trošimo manje energije da bismo ih uradili). Pravljenje dnevnog, nedeljnog i mesečnog plana, od običnih planera do elektronskih kalendara. Sada su nam dostupni različiti modeli tako da ne samo da nemamo izgovor da smo nešto zaboravili, već možemo jasno da vidimo koliko sati nednevno smo radili, koliko smo proveli sa porodicom, koliko sa prijateljima, te da li smo imali vremena za sebe, za neki hobi ili trošimo vreme uzaludno... Postavljanje jasnih granica prijateljima, primarnoj porodici, široj rodbini, partneru, deci, i ostalima, veoma je važno. Ako jasno postavite granice nećete biti u situaciji da se svakodnevno „borite“ sa tuđim nerealnim zahtevima i očekivanjima.

Možda vam ovo sve zvuči previše zahtevno za početak! I jeste, ako ništa od toga do sada niste radili. Ali dokle god ne počnete da vodite računa o sebi, a niste nikome veći prioritet u životu nego sebi, to se samo od sebe neće desiti. Samonega se odnosi i na neke lepe stvari koje sebi možete da priuštite, kao što je tuširanje ili kupanje mirisnim gelovima za

tuširanje, odlazak povremeno u poslastičarnicu, restoran, kafić, u park, šumu ili na more. Masaža, dolazak na piće sa prijateljima, planiranje i uzimanje godišnjeg odmora onda kada vam treba odmor, korišćenje vikenda za druge aktivnosti, ne za rad, čitanje knjige, odlazak u muzej, igranje sa decom – sve je to vid samonege, ukoliko su to aktivnosti kojima vi „punite baterije“.

Vežba:

Napravite spisak aktivnosti koje će vam pomoći da „isplanirate“ brigu o sebi dok vam to ne uđe u rutinu (a trebaće vam za rutinu više od pola godine). Rasporedite u vašem kalendaru (ako vam se planeri u telefonu ne dopadaju možete i kupiti ciljano neki lep planer) kako će vam dan izgledati u skladu sa obavezama ali i odmorom. Ne zaboravite da svakog radnog dana obeležite vreme provedeno na poslu.

U dnevnik svojih emocija možete dodati deo u kome ćete napisati šta je to što vam je tog dana bilo potrebno, a niste uspeli da uradite za sebe.

U „borbi“ protiv stresa najbolja strategija za početak je da prihvatite da je stres deo života, i da ne treba da se borimo protiv njega, već da nađemo način da se odmorimo od stresa. Ne postoji ni jedna tehnika koja će svima biti delotvorna. Potrebno je da pronađete koje vežbe disanja su vama najlakše/ najprijatnije, isto važi i za tehnike disanja,. Za fizičku aktivnost neko će odabrati plivanje, neko funkcionalni trening, dok je mnogima yoga najbolji izbor. Tehnike relaksacije su mnogo korisnije nego što vam se to čini. Ne samo da na dnevnom nivou možete da se opustite, već ćete naučiti vaše telo da lako uđe u stanje relaksiranosti, što je vrlo praktično u stresnim situacijama. Kada takva situacija prođe potrebni su sati ili dani da se telo spontano opusti; ukoliko znate kako da to sami radite „kao na dugme“, uštedete sebi mnogo vremena i energije.

Takođe, jedna tehnika nije dovoljna. Da biste uspešno prevazišli stres i izbegli sagorevanje, trebalo bi da imate što više različitih aktivnosti koje možete da raspodelite tako da se smenjuju, ne previše često. Ako se relaksirate jedino tako što pojedete kolač, uskoro ćete imati višak kilograma i problem sa šećerom; ako se relaksirate odlaskom u kupovinu,

ostajate češće praznog novčanika, a frustracija zbog toga stiže odmah po dolasku kući. Još jedna negativna pojava, ukoliko se držite samo jedne strategije je ta, da će vaš mozak vrlo brzo povezati stres sa tom aktivnošću, tako da više ne samo da ta aktivnost neće biti blagotvorna, već će i sama za sebe postati izvor stresa. Cilj nošenja sa stresom je da naučite kako da rešavate probleme „hladne glave“, umesto da ih potiskujete.

Vežba:

Šta je to što kod vas izaziva stres? Navedite listu stresnih događaja u poslednjih nekoliko nedelja:

Koji je najznačajniji hroničan stres sa kojim izlazite na kraj (podstanarstvo, kredit, nezaposlenost, ili neredovna primanja...)

Šta je to što vam danas najviše smeta?

Evidencija simptoma stresa: ukoliko na Kontrolnoj listi simptoma stresa imate skor veći od 15, vreme je da usmerite pažnju na to.

Kako znate da ste pod stresom?

Koji su prvi znaci po kojima prepoznajete da ste pod većom tenzijom (za nekoga je to glavobolja, za nekoga povećan apetit...)? Šta je to prvo što primetite kod sebe kada ste pod stresom (nervozniji ste u komunikaciji sa porodicom, boli vas želudac...)?

Koji su vaši simptomi hroničnog stresa (to mogu biti migrene, alergije, astma, čir na želucu, sindrom nervoznih creva...)?

Kako inače podnosite stres? Koje su vaše veštine za prevazilaženje?

Koliko su vam te veštine do sada pomagale? Da li su redovno pomogle da se nivo stresa redukuje?

Koje veštine ste ranije koristili, ali vam više ne pomažu?

Navedite listu od pet novih strategija koje želite da naučite/ počnete da primenjujete u radi smanjenja stresa.

Šta vam je potrebno da biste počeli da ih primenjujete?

Ko su osobe na koje možete da se oslonite kada ste u teškim situacijama? Sa kim možete da razgovarate? Od koga možete da tražite pomoć na poslu? Od koga možete da pozajmite novac ako vam zatreba?

Kada imate veliki broj obaveza koje treba da uradite na nedeljnom nivou, korisno je da ih poslažete po prioritetima.

	jako hitno	manje hitno
jako bitno		
manje bitno		

Planirajte. Jedan od načina da imate ne samo bolju kontrolu nad svojim vremenom, već i uvid u to gde ga trošite, i gde postoji prostor za promenu je taj što ćete imati nedeljni/ mesečni i godišnji planer. Možete koristiti već postojeće kalendare u telefonu poput google kalendara koji se pokazao kao sasvim dostojna zamena onim papirnim, ili nabaviti planer koji odgovara vašim potrebama. Sada postoje delimično personalizovani planeri tako da možete u svakom trenutku u godini naručiti planer koji će kao prvi mesec imati raspored za naredni mesec, i satnicu od kada vam počinje dan. Da li su datumi obeleženi i slično, možete sami da birate.

Glavni zadatak kada imate planer je da svakodnevno nekoliko minuta zaista posvetite beleženju svojih obaveza i proveravanju šta je već tog dana zabeleženo. Ne zaboravite da upišete vreme trajanja aktivnosti, jer ako u kupovini provedete dva sata, onda to pre podne imate manje vremena. Svaka aktivnost vam oduzima neko vreme, i pažljivo ih beležite.

Obaveze u toku nedelje		ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak	petak	subota	nedelja
	6:00							
	7:00							
	8:00							
	9:00							
	10:00							
	11:00							
	12:00							
	13:00							
	14:00							
	15:00							
	16:00							
	17:00							
	18:00							
	19:00							
	20:00							
	21:00							
	22:00							
	23:00							

Ukoliko ste doživeli intenzivan stresogeni ili traumatski događaj i ukoliko doživljavate jaku anksioznost, korisne su tehnike stabilizacije. Njihova funkcija je da vam pomognu da uspostavite trenutnu distancu sa onim što se desilo, kako biste smirili svoje telo i doprineli tome da se osećate sigurnije i bezbednije:

Abdominalno disanje – postoje različite vežbe disanja koje možete praktikovati. Možete izabrati neku od aplikacija za telefon (Breath Ball, Breathly – Just Breathe, Breathe: relax and focus...) ili probati neku od vežbi koje ćemo navesti. Vežbe disanja biće od velike pomoći i u stresnim situacijama, kada treba da zaspate, da se fokusirate na određen zadatak, ili kada prosto želite da se opustite u toku dana. Potrebno ih je raditi svakodnevno kako bi bilo efekta. Kada nakon nekoliko nedelja naviknete da ih radite redovno, vaše telo će naučiti da ove vežbe ne zahtevaju posebnu pripremu ili poseban ambijent kao na početku. Potrebno je da sedite udobno ili da stojite, ispravljenih leđa kako bi pluća bila slobodna. Možete raditi vežbe otvorenih ili zatvorenih očiju, u zavisnosti od toga gde se nalazite. Preporučljivo je da, ako imate problem sa vrtoglavicom, držite oči otvorene. Kako biste što pre savladali vežbu, vežbajte u početku bar dva puta dnevno, po nekoliko minuta. Na početku svake vežbe nekoliko puta udahnite duboko, i izdahnite onim tempom kojim to inače radite.

2. Udahnite na nos i brojite do 4

0. Dok zadržavate dah, brojite do 4

a. Izdišite i brojite do 4

b. Nakon izdaha brojite do 4 pre narednog ciklusa

Druga varijanta je najpreporučljivija za lakše uspavljivanje:

- udišite vazduh dok brojite do 4

- zadržite dah dok brojite do 7

- izdahnite sav vazduh kroz usta dok brojite do 8

- sve ponovite još tri puta

- ukoliko su vam previše dugi intervali, možete da brže brojite u sebi, ali da odnos 4 : 7: 8 ostane isti

Treća varijanta koja je manje zahtevna:

- * udah na nos dok brojite do 4
- * pauza dok brojite do 2
- * izdah na nos dok brojite do 4
- * pauza- brojite do 2
- * udah- brojite do 4
- * puza – brojite do 2
- * izdah na nos – brojite do 4
- * pauza – brojite do 2

2. *Svesnost o okruženju*, vraćanje u sadašnji trenutak putem angažovanja svih čula. Kako biste se oslobodili neke uznemiravajuće uspomene ili ponovnog preživljavanja, posmatrajte svoje okruženje fokusirajući se na jedno po jedno čulo. Podsetite se da to što trenutno doživljavate predstavlja flashback-memoriju iz prošlosti, i da ste sada na sigurnom.

- Čulo ukusa: izazovite neki snažan ukus (mentol bombone, ljute bombone, žvake...)
- Čulo dodira: zapazite da sedite na stolici/krevetu, osetite svoje telo dok se oslanja na čvrstu podlogu, zapazite senzacije u nogama dok se oslanjaju na pod. Neki ljudi se fokusiraju na osećaj u nogama dok dodiruju zemlju, ili sede, ili čak legnu na pod kao način da se stabilizuju.
- Čulo vida: pogledajte oko sebe. Napravite kontakt očima sa nekim. Ne gledajte samo u jednu jedinu tačku, opazite boje, šare, oblike, ljude oko sebe.
- Čulo sluha: zapazite bilo koji zvuk u prostoriji. Uključite televiziju, radio, muziku. Obratite pažnju na to šta vam govori osoba sa kojom razgovarate.
- Čulo mirisa: zapazite mirise u okruženju.

Sledeća vežba se radi tako što se, u bilo kojoj da ste situaciji, fokusirate na to da sva čula mogu da budu uključena. To ne znači da morate da zaista okusite nešto, već da se fokusirate na brojanje i na procenjivanje.

- 5 stvari koje vidite,
- 4 stvari koje možete da dodirnete,
- 3 stvari koje možete da čujete,
- 2 stvari koje možete da pomirišete,
- 1 stvar koju možete da okusite
-

3. *Upotreba samoohrabrujućeg govora.* Izaberite neke od izjava koje vam najviše prijaju. Ili, ako ne nalazite da bi se ijedna mogla odnositi na vas, možete kreirati svoju sami. Prilikom smišljanja izjava samoohrabrujućeg govora, vodite računa da su izjave formulisane pozitivno prema vama, ali i prema drugima ako ih uključuju.

- Ja mogu da prevaziđem ovo.
- Ja sam odrasla osoba sada. Ja imam izbor.
- Mogu da koristim moje vežbe opuštanja. Mogu da se koncentrišem na disanje.
- Ovo će proći.
- Ovo što trenutno doživljam je uspomena. Ovo mi se ne dešava trenutno.
- Ja sam odgovoran za svoj život i imam kontrolu nad njim.
- Okolnosti su takve kakve jesu, ali ja se mogu odlučiti kakav stav će preuzeti prema njima.
- Prihvatam i volim sebe takvog kakav sam.
- Učim da prihvatim sebe.
- Ako mi neko ne uzvрати ljubav, to ne znači da sam loš, i nastaviću dalje.
- Ja poštujem sebe i verujem u sebe nezavisno od toga šta drugi misle o meni.

- Mogu da prihvatim i učim iz konstruktivne kritike.
- U redu je da budem onakav kakav sam u društvu drugih.
- Umem da napravim ravnotežu između posla i zabave u mom životu.
- Učim da postoje i druge stvari u životu osim uspeha.
- Ja sam jedinstvena i sposobna osoba. Zadovoljna sam tim što radim najbolje što mogu.
- U redu je praviti greške. Spreman sam da prihvatim svoje greške i učim iz njih.
- Spreman sam da dopustim drugima da mi pomognu. Prihvatam svoju potrebu za drugim ljudima.
- Otvoren sam za prihvatanje podrške drugih.
- Spreman sam za prihvatanje zблиžavanja sa nekim.
- U redu je opustiti se i prepustiti. Umem da prihvatim one stvari koje ne mogu da kontrolišem.
- Spreman sam da prihvatim pomoć drugih u rešavanju svojih problema.
- U redu je biti uznemiren kada stvari ne idu onako kako treba.
- Ja nisam loš ako nemam brzo rešenje za svaki problem.
- U redu je naći vreme za odmor i opuštanje.
- Radiću najbolje što mogu i biću time zadovoljan.
- U redu je ako nisam u stanju uvek sve da predvidim.
- U redu je verovati drugim ljudima.
- U redu je praviti greške, to je u ljudskoj prirodi.
- Niko nije savršen i ja učim da budem blaži prema sebi.
- Ja sam vredan samim tim što sam ljudsko biće, prihvatam sebe takvog kakav sam.

4. *Nosite neki drag predmet uz sebe (sliku nekog dragog) ili neki predmet sa teksturom (mekanu loptu, plišanu figuricu, play doh plastelin u teglic).*

5. *Zamišljanje sigurnog mesta* (ocean, planine, polje sa cvećem, specijalno mesto iz detinjstva, izmišljeno mesto). Zamišljeno mesto bi trebalo da promoviše osećaj sigurnosti i smirenosti. Kada mentalno odvedete sebe na to mesto, opišite sebi senzacije koje su asocirane sa slikom (boje, mirisi, ukusi) i imenujte sliku. Ovakva vrsta vizualizacije može da se koristi kao mesto za odmor tokom stresnih događaja.

6. *Granica ili balon* – Zamislite da postoji granica između sebe i uznemiravajuće uspomene/situacije (negativnog osećanja). Druga varijanta je da zamislite da ste u balonu dok su sva negativna i uznemiravajuća iskustva izvan balona. U redu je da se negativna iskustva privremeno stave na stranu dok ne budete ponovo spremni da im se posvetite.

7. *Kutija* – Zamislite da se uznemiravajuća uspomena ili osećanje može pažljivo staviti u kutiju koja se može odložiti privremeno na sigurno mesto, sve dok ne budete spremni da se ponovo suočite sa uznemiravajućim iskustvom. Kako bi izgledala kutija? Gde biste je ostavili? Kako biste čuvali uspomenu/osećanje da ne izađe iz kutije kada vi to ne želite. Kakva vrsta ključa je potrebna, ili se otvara samo u prisustvu neke posebne osobe?

Kada imate osećaj da vas preplavljuje anksioznost možete da:

- *Vežbate abdominalno disanje*
- *Ponavljate pozitivne izjave za savladavanje*
- *Koristite abdominalno disanje u kombinaciji sa izjavama za savladavanje*
- *Razgovarate sa osobom koja vam pruža podršku, lično ili telefonom*
- *Krećete se ili se bavite nekom fizičkom aktivnošću*
- *Ostanete u sadašnjosti*
- *Koristite jednostavne tehnike odvratanja pažnje: (žvaćite žvaku, brojite unazad od 100 na sledeći način 100, 97, 94..., oduzimate broj 7 od broja 100 dokle god se anksioznost ne smanji, brojite ljude u redu ili svim redovima u prodavnici, prebrojite novac u novčaniku,*

dok vozite prebrojite ispupčenja na volanu, „puknite” gumicu na zglobu (ovim možete odvratiti um od anksioznih misli), istuširate se hladnom vodom, pevate

- *Ljutnja i anksioznost* su dve nespojive reakcije, nemoguće je doživeti obe u isto vreme. Nekada se ispostavi da su simptomi anksioznosti zamena za dublja osećanja ljutnje i besa, ili frustracije. Ako uspete da se naljutite na svoju anksioznost u trenutku kada se ona pojavi, možete da zaustavite njen razvoj. Možete da kazete vašim simptomima nešto poput: Bežite mi s puta! Imam pametnija posla! Ovakve reakcije su smešne, ući ću u situaciju bez obzira na njih! Proverene tehnike za fizičko izražavanje besa su: udaranje u jastuk na krevetu obema pesnicama, vrištanje u jastuk ili vrištanje u automobilu sa zatvorenim prozorima, udaranje kreveta ili kauča plastičnom palicom za bejzbol, bacanje jaja u kadu, cepanje drva...Imajte na umu da je veoma važno da prilikom izražavanja besa bes usmerite ka praznom prostoru ili ka objektu, ne ka drugoj osobi. Ako primetite da ste prilično ljuti na nekog „ispraznite „ se prvo na jedan od načina pre nego što pokušate da komunicirate sa tom osobom.
- *Iskusite neposredno zadovoljstvo*: neka vas zagrlj vama važna osoba ili suprug/a, istuširajte se toplom vodom ili se opustite u kadi, priredite sebi ukusnu užinu ili obrok, budite seksualno aktivni, čitajte humorističke knjige ili gledajte komičan film.
- *Naučite da posmatrate umesto da reagujete na telesne simptome*: dok upražnjavate duboko abdominalno disanje usporićete fiziološke mehanizme odgovorne za paniku i time dati sebi vremena da se emocionalno izolujete. Dosledno vežbanje vremenom će vam omogućiti da dođete do tačke kada umesto da reagujete na simptome, uspevate da ih posmatrate i pustite da se telesne reakcije događaju.

Šta je trauma?

Za razliku od stresa, trauma je događaj koji je često razarajućeg intenziteta i nije uobičajeno ljudsko iskustvo. Da bismo za neki događaj rekli da je bio traumatičan, znači da je ugrožavao telesni integritet ili život, naš ili nečiji ko nam je jako blizak. (roditelji, supružnici, deca). Sam traumatski događaj može biti telesna povreda, a uz ozbiljnu povredu ide i psihološka trauma.

U traume spadaju prirodne katastrofe (zemljotresi, cunami, erupcije vulkana...) s tim da nesmotrenim delima čoveka mogu nastati nuklearne katastrofe koje takođe imaju posledice po čitav živi svet. Iako sama katastrofa ne traje dugo, oporavak od nje može trajati više meseci i godina... Kada prođe prvi „udar,” suočavanje sa posledicama predstavlja hroničan stresor, tako da prva, inicijalna trauma, dalje proizvdi još nekoliko manjih, lančanih traumatskih događaja.

Osim kolektivnih, ljudi dožive i lične katastrofe – torturu, silovanje, pokušaj ubistva pri oružanoj pljački, tešku saobraćajnu nesreću... Vreme oporavka je individualno, i mada znamo koji su najčešći problemi kao poledica traume, svako od nas individualno reaguje na događaj.

Zanimljivo je i korisno da znamo da su istraživanja pokazala da ljudi, koji u situaciji traume pokušavaju da preuzmu kontrolu, spasavaju sebe i pomognu drugima, nemaju tako ozbiljne psihološke posledice u odnosu na one ljude koji ostanu zaleđeni, i u strahu nisu u mogućnosti da bilo šta učine za sebe. Iako nemamo podatak da li oni koji su bili proaktivni inače imaju takav pristup u životu, korisno je, ukoliko ste se nalazili u traumatičnoj situaciji, da se priselite kako ste reagovali, jer to govori o vašim kapacitetima sa prevazilaženje problema.

Prema poslednjim podacima između 50 i 76 odsto ljudi tokom života doživi neko traumatično iskustvo, a svega 10 do 30 odsto njih razvije akutni stresni poremećaj koji traje obično do nedelju dana, ili PTSP (posttraumatski stresni poremećaj) koji se ne javlja odmah, ali mnogo duže traje.

Iako živimo na Balkanskom poluostrvu na kome su vekovima unazad generacije preživljavale razne traume, to ne znači da smo imuniji na traumatska iskustva od ostatka sveta. Svako od nas je drugačiji i zato je važno da obratimo pažnju na to kako se mi nosimo sa događajima i kako se mi osećamo, jer to što su svi u našem okruženju rezilijentniji ne znači da mi nećemo razviti akutni stresni poremećaj.

Ukoliko ste preživeli neko traumatično iskustvo, pre nego što zaključite da sa vama nešto nije u redu, proverite da li imate normalnu reakciju na nenormalnu situaciju.

Zdrave reakcije na traumatski događaj

OSEĆANJA – „zaleđenost“

- Strah, užas, briga za sebe i bliske osobe
- Osećaj nemoći, beznadežnosti, bespomoćnosti
- Tuga
- Stid – zbog bespomoćnosti, ranjivosti, zbog toga što smo pokazali jake emocije i potrebu za tuđom pomoći, što se nismo ponašali „onako kako je trebalo“.
- Krivica – najčešće, obično se ne razume. Zbog toga što nam se dogodilo, što nismo zaštitili sebe ili druge, zbog toga što nismo reagovali na znakove približavajuće katastrofe, zato što smo preživeli, zbog besa
- Ljutnja, bes agresivnost – na ono što se dogodilo, na ljude koji su nas ugrozili, na one koji nisu sprečili katastrofu, na one koji su bolje prošli. Ljutimo se zbog besmislenosti i nepravde, ranjivosti, postuđenosti, gubitka ponosa i samopoštovanja.
- Obeshrabrenost, čežnja – čežnja za onim što je bilo
- Nagle i česte promene raspoloženja, zavisnost od drugih, osećanje prljavosti, izolovanosti, osećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom.

MIŠLJENJE – teškoće u koncentraciji, prisećanju i pamćenju

- Teškoće u donošenju odluka
- Zbunjenost
- Previše misli odjednom
- Često sećanje na traumatski događaj, nametanje bez mogućnosti kontrole
- Iskrivljeno doživljavanje vremena
- Doživljaj besmisla, beznađa, gubitak interesa, praznoverje

TELESNI ZNAKOVI

- Umor, nemir, razdražljivost
- Vrtoglavice, drhtavice, teškoće u disanju, stezanje i gušenje u grlu i plućima, pritisak u grudima
- Česte prehlade ili gripe
- Poremećaj apetita, mučnina, proliv, bolovi u želucu, vratu i leđima
- Mišićna napetost do bola, glavobolje
- Poremećaj menstrualnog ciklusa, promene u seksualnom ponašanju i željama

PONAŠANJE

- Snažne R na male promene u okolini
- Povećana upotreba alkohola, cigareta, tableta...
- Narušavanje dnevne rutine, nemogućnost obavljanja uobičajenih zadataka
- Povlačenje od ljudi ili preterana zavisnost od drugih

MEĐULJUDSKI ODNOSI

- Gubitak poverenja, neopravdane negativne generalizacije, udaljavanje od porodice i prijatelja, usamljenost

Kriza

Osim stresa i traume, aktuelna situacija može kod svakog od nas da izazove krizu. Kriza je period psihološke neravnoteže, koja je posledica intenzivnog, neprijatnog događaja, koji ne može da se prevaziđe oslanjajući se na uobičajene strategije prevladavanja (Roberts).

Ono što je zajedničko svim krizama je da postoji krizni događaj – kritično dešavanje koje može da bude vrlo stresan ili traumatski za pojedinca, grupu i zajednicu. Krizni događaj izaziva krizne reakcije koje mogu da se jave tokom samog događaja, neposredno nakon kriznog događaja, ali mogu da budu i odložene. Kriza nije ni isključivo stimulus iz spoljašnje sredine (događaj), niti je samo skup reakcija na taj događaj.

KRIZA = sam događaj + reakcije na njega.

Prema tome, kada se u stručnom jeziku koristi termin kriza, pod njim se podrazumeva i sam krizni događaj, ali i reakcije koje slede nakon njega.

Osnovne postavke o krizi

- Započinje kritičnim incidentom, kriznim događajem koji narušava psihološku ravnotežu i dovodi do stanja vulnerabilnosti (ranjivosti).
- Ako problem (sam događaj i/ili reakcija na njega) potraje, tenzija raste do momenta kada nastaje akutno stanje krize.
- Osoba u krizi se oseća pobeđenom, dezorijentisanom, bespomoćnom, ima vrlo snažan doživljaj da je izgubila kontrolu nad skoro svakim aspektom sopstvenog života.

Najčešće se kao krize spominju: kriza srednjih godina (individualna, razvojna), ekonomska kriza (društvena), pogoršanje odnosa između bračnih drugova koje vodi do razvoda (porodična), dobijanje dijagnoze teške bolesti i suočavanje sa tim (individualna, sa značajnim uticajem na porodično funkcionisanje)...

Kriza se može završiti na nekoliko načina – povratkom na prethodni način života, uspostavljanjem nove i adekvatne ravnoteže, ili uspostavljanjem novog načina života koji je i dalje lošiji u odnosu na prethodno funkcionisanje.

Razlike između krize i stresa

Za pojavu krize stresori mogu da predstavljaju okidače. Krizni događaj je ponekad stresni događaj. Često osobe pod stresom i u krizi ispoljavaju slične simptome, ali kriznu situaciju razlikuje i **doživljaj narušavanja ravnoteže, ranjivosti, bespomoćnosti, gubitak kontrole i nemogućnost funkcionisanja**

Razlika između krize i traume

Traumatski događaj je događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan gotovo za svakog. Kriza podrazumeva krizni događaj i reakciju na krizu, ali pošto znamo da je emocionalna reakcija individualna stvar, **situacija u kojoj se nađu dve osobe za jednu može postati krizna a za drugu ne.**

Simptomi”, znakovi krize

- Anksioznost, tenzija i razni drugi derivati emocije straha,
- Ljutnja, bes i razni derivati ovog osećanja,
- Bespomoćnost, beznadežnost,
- Tuga,
- Depresija,
- Suicidalne ideje,
- Teškoće koncentracije, misaona smušenost zbog preplavljenosti osećanjima,
- Glavobolje, mučnine,
- Nasilje, agresivno ponašanje,
- Impulsivnost,
- Samomedikacija (razni lekovi za smirenje, antidepresivi koje osoba uzima na svoju ruku, korišćenje raznih psiho stimulansa ...)
- Poremećaj spavanja (teškoće pri zaspivanju, buđenja tokom noći, rano buđenje, košmarni snovi ...)

- Iritabilnost
- Umor, iscrpljenost

Izmenjeno opažanje, nemogućnost odlučivanja, problemi sa pamćenjem, zaboravnost ...

Kako sa gubicima?

Gubitak je posledica događaja u kome smo izgubili nešto/nekoga što/ko nam je bilo/bio jako važno/važan. Zbog toga se osećamo sami, napušteni, ostavljeni, imamo utisak da smo gubitkom osobe ili neke druge vrednosti izgubili i deo sebe. Kada izgubimo jednu osobu ili stvar u isto vreme osećamo više gubitaka jer, ne samo da ta osoba nije prisutna u našem životu, gubimo i odnos sa njom i sve ono što smo za nju vezivali. Najčešći gubici kao okidači kriza:

- Prijatelj (zbog svađe, na primer)
- Samopouzdanje
- Novčanik
- Intimna veza
- Osobe kakva je nekada bila
- Torba
- Susedstvo (selidba, odvajanje od roditelja)
- Ideali
- Automobil
- Kolege sa posla (otkaz na poslu)
- Povlastica/pravo
- Kuća/stan
- Različiti ljudi iz naših života (zbog razvoda, smrti ...)
- Nada, očekivanje, vera u budućnost

Reakcije na gubitak su, bez obzira na to iz koje kulture ili kog vremena potičemo, prilično slične:

- *Emocionalne reakcije* (ljutnja, anksioznost, usamljenost, bespomoćnost, krivica, samooptuživanje, tuga, čežnja za preminulom osobom, osećanje olakšanja ako je neko ko je preminuo dugo i teško bolovao).
- *Kognitivne reakcije* (šok i neverica, zbunjenost, sa problemima pažnje, koncentracije i pamćenja; doživljaj gubitka kontrole nad životom, nametanje slike o bolnom sadržaju, stalno razmišljanje o gubitku- ruminacija)
- *Telesne reakcije* (umor, mišićna napetost, preterano znojenje, glavobolja, probavne smetnje, gubitak apetita ili preterano uzimanje hrane, mučnina, vrtloglavica, bol u leđima, želucu, plućima, poremećaj menstrualnog ciklusa, neodređeni bolovi...). Često nas zapravo različite telesne reakcije usporavaju od redovnih aktivnosti, jer kada se osećamo slabo, manje radimo, i samim tim imamo više vremena da emotivno obradimo gubitak.
- *Bihevioralne reakcije* („preterana“ aktivnost svrhovita ili ne, problem sa spavanjem, teškoće sa uspavlivanjem, često buđenje noću ili rano buđenje ujutru, promene u apetitu, povlačenje od ljudi, snovi o gubitku, plakanje).

Zašto je trenutna situacija toliko neobična?

Navikli smo se da živimo u svetu koji je bezbedan od ovakvih katastrofa. Naši preci su i preživljavali različite epidemije, gubili članove porodice i prijatelje pred prirodnim katastrofama, ali današnji čovek se oseća prilično bezbednim od prirodnih pojava. Životinje, ako nisu u ZOO vrtu, uglavnom su daleko od nas, bar one koje nas mogu povrediti... Temperaturne razlike nam ne mogu ništa- lako ohladimo ili ugrejemo prostor u kome živimo. Hrane ima, ne okopavamo baštu i ne gajimo svi kokoške zarad jaja, ili mesa.... Lekovi i lečenje je dostupno, izuzev nekih afričkih zemalja koje još uvek imaju poteškoća sa vodom, hranom i drugim blagodetima civilizacije. Nismo spremni da se suočavamo sa nečim što nas tako ugrožava, jer nismo spremni da se „borimo protiv prirode“. Dodatna

otežavajuća okolnost je ta što nas pandemija fizički odvaja od ljudi koji su nam dragi. Normalno nam je da se čujemo telefonom ili putem skajpa, ali većina ljudi će ipak radije izabrati kontakt bez kamere. Mi smo socijalna bića, potrebno nam je da smo u kontaktu jedni sa drugima, da možemo da pročitamo mimiku lica osobe naspram nas kako bismo znali šta se sa njom dešava, što je sad zbog maski nemoguće. Potreban nam je dodir, poljubac i zagrljaj prijatelja, a sve to nam je preporučeno da ne radimo.

S jedne strane ne treba da se ponašamo prirodno, a sa druge strane i treba da se ponašamo dodatno neprirodno da bi se zaštitili od epidemije. Sedimo u kući, dezinfikujemo obuću, ruke, nosimo flašice sa akoholom...

Dodatni teret je činjenica da ne znamo krajnji datum prestanka pandemije. Naučili smo kako funkcioniše smena dana i noći, smena godišnjih doba i zato što postoje pravila u prirodi mogli smo i da razvijemo poljoprivredu, stočarstvo... Sada nemamo nikakav datum, nikakav vremenski orijentir kraja ovakvog života, i normalno je da se osećamo zbunjeno. Potrebno je izvesno vreme da se ljudska bića adaptiraju na nov način života, a oni koji se brže adaptiraju, bolje će proći.

Kako raditi tokom pandemije?

Kao i mnoge profesije, profesija novinarstva prolazi kroz promenu, način rada ali i veliki broj otkaza. Ako do sada niste učili nove veštine i širili znanje u oblasti u kojoj radite, sada je pravi trenutak.

S jedne strane, postoji mogućnost da ste u okviru toga što radite dovoljno slobodni da možete da dopunite budžet, ili se čak potpuno okrenete alternativnim načinima zarade, ako zatreba. Ako imate svoju kameru, lakše ćete honorarno snimati priloge, ako pišete za više novina/portala, teško da će se desiti da ostanete bez posla, ako umete da snimate zvuk i na radiju i na televiziji, možete uvek „uskočiti“ tamo gde je potrebno.

Nove tehnologije nalaženja informacije, slaganja teksta, pravljenja i obrade fotografije, snimanja tona i slike mogu se naučiti i besplatno putem tutorijala na youtube ili uz malu pomoć kolega. Kako ne biste izvisili sa honorarom, bio on redovan ili ne, razmislite koji deo posla bi mogao da dopuni vaš rad.

Budite uporni. Ne znači da ćete uspeti da savladate neku novu veštinu iz prve, ali nismo ni naučili da hodamo kada smo napravili prvi korak. Trudite se da posao koji obavljate radite dovoljno savesno, kucajte na različita vrata, na neka i po više puta ukoliko procenjujete da postoje šanse da dobijete posao.

Dobro se organizujte. To znači da nađete vreme tamo gde ste mislili da ga nema. Ako vam je nalaženje novog posla prioritet, trebalo bi da većinu aktivnosti usmerite ka tome, niste na godišnjem odmoru.

Otvorite vidike. Ni novinarstvo nije ono što je nekada bilo. Budite fleksibilni da promenite način rada (prelazak sa štampanih medija na digitalne i slično), redakciju, medijsku kuću, radno vreme, način izveštavanja. Budite spremni na to da će se kako u našim privatnim životima (zbog pandemije) tako i u poslu, stvari menjati, hteli mi to da prihvatimo ili ne.

Nalazite alternativna rešenja. Iako je novinarstvo vaš glavni poziv, ukoliko privremeno postoji mogućnost za drugačijim zaposlenjem, sasvim je ok da se na određen period udaljite od tog posla kako biste sebi obezbedili egzistenciju. To ne znači da odustajete od svog sna, već da privremeno drugačije postavljate prioritete.

Udružite se. Udruživanjem sa kolegama možete i van „matične kuće” napraviti različite projekte koji mogu biti finansijski isplativi. Čak i ako ne nađete direktnog kupca, materijal možete staviti na neku od društvenih mreža, youtube, podcast mrežu, ili neki drugi kanal. Na taj način bez mnogo novca možete ponuditi svoj rad i proveriti da li možete da sakupite publiku za ono što radite.

Tražite pomoć/ podršku. U situaciji krize, bolje se oporavljaju oni koji ne zadržavaju u sebi svoje emocije, gde spadaju i brige. Podelite svoje strepnje sa bliskim ljudima, porodicom i otvoreno tražite pomoć ukoliko vam je potrebna – finansijska, emotivna, logistička, informacija o bilo kakvom poslu... Javite se psihoterapeutu, nekada može da bude dovoljno samo da čujete sebe kako pričate o svojim problemima da vam bude lakše, ili da sagledate situaciju drugačije. Odlazak na psihoterapiju je dobar način da se povežete ponovo sa sobom, pokušate sa nekim neutralnim da nađete nova rešenja, dobijete ohrabrenje ...

Razgovarajte sa partnerom o novcu. Finansijska nestabilnost jedan je od glavnih okidača stresa u našem društvu. Pandemija je proizvela i novu ekonomsku krizu o kojoj se još uvek ne priča previše, jer je ceo svet usmeren i dalje na lečenje i smanjenje broja zaraženih. Otvoreno razgovarajte sa partnerom ili ukućanima o tome šta vas finansijski čeka u narednom periodu (rate za kredit, dugovi, računi za grejanje, vanškolske aktivnosti za decu...). Šta je to što je prioritetno? Da li negde možete da uštedite? Da li imate od koga da pozajmite novac?

Razmišljajte o svojim ciljevima. Bilo da imate potrebu za traženjem posla ili ne.

1. Gde se trenutno u životu nalazite?

(zamislite se nad svojim životom/karijerom i zapišite sve što vidite u ključnim aspektima svog života/karijere)

2. Gde biste želeli da budete?

(zamislite svoj život/karijeru kako bi izgledali za 2-3 godine; zapišite sve što vidite u ključnim aspektima svog života/karijere)

3. Kako možete to da ostvarite?

(navedite sve načine i mogućnosti koji vam mogu pomoći da ostvarite svoj cilj)

4. Na putu do ostvarenja cilja, koje nagrade vas čekaju?

(na putu od danas do narednih 2-3 godine, koji bi trenuci/ostvarenja bili vama važni – kao mera za procenu napretka, ali i kao izvori dalje motivacije)

5. Kako u ovom trenutku izgleda moj život?

6. Gde se trenutno u životu nalazim?

7. Kako želim da moj život izgleda?

8. Kako mogu to da ostvarim?

9. Na putu do ostvarenja cilja, koje nagrade me čekaju?

Literatura:

- Dr Zoran Milivojević, „*Emocije*”- III dopunjeno i izmenjeno izdanje 2007. Novi Sad- Psihopolis institut
- Klod Stajner, „*Školovanje srca*” 2007. Novi Sad-Psihopolis institut
- Dr Edmund Born, „*Priučnik za prevazilaženje anksioznosti i fobija*”, 2008. Beograd- Magona
- Grupa autora, „*Priučnik o mentalnom zdravlju*”, drugo izmenjeno i dopunjeno izdanje septembar 2009. Novi Sad- Novosadski humanitarni centar
- Danijela Živančević, *Asertivni trening-radna sveska za iskustveni kurs*, 2009. Novi Sad

Ova publikacija je nastala u uz podršku European Endowment for Democracy. Stavovi izneti u ovim tekstovima ne predstavljaju nužno i stavove organizacije European Endowment for Democracy.

NOVI SAD
2020