



Radim na sebi

PRIRUČNIK ZA SAMOPOMOĆ I OSNAŽIVANJE
STUDENATA

**AKO TI SE NE SVIĐA GDJE SI,
POMAKNI SE!
NISI DRVO!**

JIM ROHN



Sadržaj

UVOD.....	5
Prilagodba na studentski život i akademske obaveze	7
PRILAGODBA STUDIRANJU	8
USPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽE FAKULTETSKIH I DRUGIH ŽIVOTNIH OBAVEZA	11
SAMOPOUZDANJE.....	15
USAMLJENOST.....	21
PERFEKCIONIZAM	24
PREVLADAVANJE ODGAĐANJA.....	29
Briga o sebi.....	37
DOŽIVLJAVANJE I ISKAZIVANJE EMOCIJA.....	38
ZDRAVI INTERPERSONALNI ODNOSI I VEZE.....	45
KREATIVNOST I MENTALNO ZDRAVLJE	51
FILMSKI PRIJEDLOZI	55
POPIS KNJIGA	56
MLADI I DUHOVNOST	57
Stres i anksioznost	60
SUOČAVANJE SA STRESOM	61
ANKSIOZNOST	68
ISPITNA ANKSIOZNOST	74
PANIČNI NAPADAJI	77
TEŠKOĆE SA SPAVANJEM.....	82
Depresija	88
DEPRESIJA.....	89
PREVENCIJA SAMOUBOJSTVA	96
Poremećaji hranjenja.....	100
POREMEĆAJI HRANJENJA	101

ADHD	104
POREMEĆAJ PAŽNJE I KONCENTRACIJE (UZ HIPERAKTIVITET).....	105
Ovisnosti.....	115
(ZLO)UPOTREBA ALKOHOLA I PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI	116
POPIS DROGA	120
OVISNOST O VIDEOIGRAMA	121
POPIS APLIKACIJA POVEZANIH S TEMOM MENTALNOG ZDRAVLJA	126
Dodaci.....	128
KOME SE OBRATITI ZA POMOĆ?	129
UPITNICI ZA SAMOPROCJENU	132
LITERATURA	139

UVOD

Drage studentice i studenti,

dobro nam došli na web platformu koju smo osmislili baš za vas!

Potaknuti iskustvom rada u *Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti* kao i osobnim iskustvom studiranja, odlučili smo pokrenuti ovu web platformu koju smo osmislili kao jedinstveno mjesto na kojem možete naći razne psihoedukativne materijale o specifičnosti studiranja, vježbe za osvještavanje i samopomoć, upitnike koje možete ispuniti, a i preporuke zanimljivih knjiga i filmova (koje možete čitati/pogledati – naravno u pauzama od učenja). 😊

Polazak na studij je izazovno i uzbudljivo razdoblje u životu svakog brucoša. Dobivate određenu samostalnost, neki od vas se sele u novi grad ili odlaze iz roditeljskog gnijezda, upoznajete nove prijatelje i partnere, nove profesore, novi način učenja. Sve to može biti jako uzbudljivo, a nekad može izazvati i različite emocije kao što su tjeskoba, usamljenost, tuga i slično.

Teškoće i problemi ne javljaju se samo kod brucoša. I studenti viših godina studija mogu iskusiti teškoće vezane uz uspješno polaganje ispita, ostvarivanje i raskidanje romantičnih odnosa, mijenjanje cimera, završetak studija i slično.

Nadamo se da će naša platforma pružiti korisne informacije i apsolventima koji se nalaze na svojevrsnoj prekretnici. Neki od njih odgađaju pisanje diplomskog rada, neke od njih brine što će biti nakon diplome, kako se uključiti na tržište rada i kako se nositi s novim odgovornostima, ali i „gubitkom“ studentskog načina života.

Svjesni smo da je online metoda informiranja najjednostavnija i da je internetska pretraga najčešće prvi korak koji studenti poduzmu, ako osjete da im je pomoć potrebna.

Ovdje, na jednom mjestu, možete naći provjerene i stručne informacije o iskustvima koja se mogu javiti tijekom studiranja, nekim smetnjama i poteškoćama mentalnog zdravlja u studentskoj dobi, o metodama samopomoći i savjetima, ali i o stručnjacima za mentalno zdravlje kojima se možete obratiti ukoliko osjetite potrebu – bilo za sebe i/ili svoje prijatelje, bližnje, članove obitelji.

Ovim putem želimo vam svima poručiti – niste sami! Prilagodba na studij može biti stresna, može nekad biti teška, individualno traje duže ili kraće, a problemi s kojima se tijekom prilagodbe na studij susrećete nisu neuobičajeni, kako se to može činiti u početku, i većina ih studenata uz podršku prijatelja, kolega, obitelji uspijeva svladati.

Ukoliko ipak procijenite da vam treba stručna podrška, naši stručnjaci za mentalno zdravlje su tu. U našem timu radi devet psihijatar, pet psihologa, dvije socijalne radnice i socijalna pedagoginja. Nalazimo se na tri različite lokacije, za dolazak kod nas potrebno je telefonski se naručiti – uputnica nije potrebna! 😊

dr. sc. Marija Kušan Jukić, spec. psihijatar i

dr. med. Mirjana Orban, spec. psihijatar,

Tekstove pripremile i uredile:

dr.sc. Marija Kušan Jukić, spec. psihijatar

dr. med. Mirjana Orban, spec. psihijatar

Andreja Gobac, mag.psych.

Katarina Vatavuk, mag.psych.

Jelena Žunić, mag.psych.

Lea Maričić, mag.psych.

dr. med. Andreja Borovečki, spec. psihijatar

Anita Alegić Karin, klinički psiholog

P.S. potražite nas na Facebook-u i Instagramu!



Mentalisti

<https://www.facebook.com/mentalisti.nzzjz/>



mentalisti.stampar

<https://www.instagram.com/mentalisti.stampar/?hl=hr>

Prilagodba na studentski život i akademske obaveze

PRILAGODBA STUDIRANJU

Polazak na studij/fakultet obično zahtjeva prilagodbu od brucoša. Dok sve te promjene mogu biti uzbudljive, također mogu izazivati različite emocije. Studij nudi nove mogućnosti, slobodu i samostalnost, ali uz to dolazi i puno više odgovornosti. Tijekom prvih par tjedana i mjeseci početka studija, uobičajeno je da se osjećate nervozno, uplašeno, usamljeno i preplavljeno dok se privikavate na novu okolinu i upoznajete nove ljude. Donosimo neke od uobičajenih stresora koje doživljavaju brucoši.

Upravljanje vremenom

Vaš raspored na studiju je vjerojatno fleksibilniji nego ikad ranije kroz školovanje. Vrijeme vam nije toliko strukturirano pa može biti teško znati posložiti prioritete. Uz predavanja i vrijeme za učenje mogu postojati i još neke aktivnosti koje zahtijevaju vaše vrijeme kao što su rekreacija, sudjelovanje u studentskim udrugama, studentski posao, druženje i briga o sebi. U početku se mnogi studenti osjećaju preplavljenima i bore se kako bi uskladili studijske s drugim obavezama i druženjem s prijateljima. Korištenje planera ili neke aplikacije za planiranje može vam pomoći da lakše organizirate život koji se sad brzo mijenja.

Vježba: Kako provodim svoje vrijeme?

Utvrđivanje načina na koji provodimo svoje vrijeme, omogućuje nam ostvarivanje uvida gdje nam je potrebna promjena kako bismo ostvarili što želimo. Evo vježbe u nekoliko koraka.

Uzmite tablicu dana i sati u tjednu te ju ispunite sa svojim obavezama i planovima. Zatim odaberite četiri bojice i osjenčajte različitim bojama sljedeća područja:

- Vrijeme posvećeno spavanju, higijeni i jelu
- Vrijeme posvećeno fakultetu, putovanju, ostalim obavezama
- Vrijeme posvećeno zabavi, hobijima i sebi
- Vrijeme doživljeno i procijenjeno kao „gubljenje vremena“

Prilikom bojanja uzmite u obzir da neke aktivnost mogu istovremeno biti u dvije kategorije. Npr. ako provedeš tri sata na Facebooku, možeš sat vremena staviti u kategoriju zabave/odmora, a druga dva sata označiti kao „gubljenje vremena“ jer ste za to vrijeme zapravo trebali učiti.

Sve što označite kao gubljenje vremena možemo nazvati „kradljivcima vremena“ (ono vrijeme kada se ne bavimo nekom smislenom ili neophodnom aktivnošću ili onime što voliš i u čemu uživaš. Ponekad kradljivaca vremena nismo ni svjesni dok ne napravimo ovakvu analizu vremena, a važno ih je prepoznati jer mogu biti prava zamka za neracionalno trošenje vremena.

Vježba preuzeta iz brošure Sveučilišnog Savjetovališnog Centra „Kako se (bolje) organizirati?“

Akademski uspjeh

Može biti teško pratiti pojačane akademske zahtjeve, posebno ako vi (ili vaša obitelj) imate visoke standarde za vaš akademski uspjeh. Možete osjećati pritisak i zbog školarine ili troškova upisa koje ranije niste morali pokrivati. Važno je da redovito pohađate predavanja, izvršavate dodatne zadatke kao što je čitanje literature ili pisanje seminara, kao i da tražite pomoć kada vam je potrebna. Profesori i asistenti će vam rado pomoći i žele da uspijete.

Konflikti s cimerima

Bilo da živite u studentskom domu ili iznajmljenom stanu, osobito ako živite s nepoznatom osobom, odnos s cimerima može biti najizazovniji dio polaska na fakultet. Drugačije životne navike (kao što je raspored spavanja, razina održavanja urednosti, koliko glasno volite slušati glazbu) su najčešći izvor sukoba među cimerima. Ako ne porazgovarate s cimerom o svojoj ideji kako treba izgledati zajednički život, to može dovesti do rasta tenzija i završiti konfliktom. Umjesto da držite ljutnju i frustraciju u sebi, bolje je da s poštovanjem i mirno pokušate cimeru izreći svoje misli. Ako se situacija ne popravi nakon što ste iznijeli svoje mišljenje, potražite savjet kod Uprave studentskog doma (ukoliko živite u jednom).

Veze na daljinu

Mnogi bruoši su u vezama s osobama koje pohađaju fakultete ili koje žive u drugom gradu. Udaljenost od partnera/partnerice može uzrokovati brigu ili osjećaj usamljenosti. Kako biste lakše podnosili udaljenost, važno je usmjeriti se na komunikaciju, otvorenost i tražiti načine da se povežete sa svojim partnerom/partnericom- čak i ako se ne vidate često. Zapamtite da je socijalna podrška ključ uspjeha i sreće na studiju, radite na tome da ojačate svoju vezu i potrudite se stvoriti i nova prijateljstva na fakultetu.

Vježba: Upoznavanje partnera/prijatelja

Ova vježba se radi u paru. To može biti vaš partner/ica ili prijatelj/ica. Sjednite jedno nasuprot drugoga. Zamislite da ste se upravo upoznali, da nikada ranije niste vidjeli jedno drugo. Pokušajte vidjeti drugog onakvim kakav je baš sada u ovom trenutku. Upoznajte se i budite svjesni kako ovo radite: o čemu pričate i kako otkrivате ovu novu osobu koju ste upravo sreli. Provedite oko deset minuta upoznavajući se sa svojim partnerom. Zatim kažite jedno drugom čega ste bili svjesni dok ste se upoznavali.

Podijelite:

- Koji su vam se osjećaji javili tijekom ove vježbe? Kako vam je bilo?
- Kako i u kojoj mjeri ste se zaista upoznali i koliko iskreno ste stupili u kontakt jedno s drugim?
- Koliko je svatko od vas otkrio o sebi i svojim osjećajima, a koliko ste sakrili?
- Tko je bio aktivniji pri ovom upoznavanju?

Odvojite pet minuta da biste istražili sve detalje o doživljenome.

Financijske brige

Studij je obično prvi period života u kojem ste odgovorni za svoj vlastiti budžet. Neki studenti sami plaćaju školarinu, udžbenike i životne troškove, što može biti veoma stresno na prvu. Drugi možda primaju financijsku pomoć od svoje obitelji, ali nikad do sad nisu morali brinuti o tome da rasporede novac i da odgovorno raspolaze njime. Bez obzira u kojoj situaciji od navedenih se nalazite, novac može biti značajan stresor. Da bi umanjili njegov učinak, dobra ideja je educirati se upravljanju financijama, biti iskreni prema sebi oko toga što si možete i ne možete priuštiti, te razgovarati s drugim osobama od povjerenja o tome - kako biste možda uvidjeli što je najbolje za vas.

Slika o sebi i svom tijelu

U našoj kulturi velika se važnost pridaje fizičkom izgledu, posebice tijekom adolescencije i rane odrasle dobi. Medijski prikazi, poruke vršnjaka i drugi kulturalni faktori često oblikuju sliku koju mi imamo o nama samima. Kad smo okruženi s mnogo zbunjujućih i nekad čak nezdravih poruka, može biti teško zadržati zdravu sliku o svom tijelu; posebno ako ste u novoj situaciji i pokušavate se uklopiti i stvoriti nove odnose. Ako se zateknete da se previše fokusirate na to kako izgledate ili postajete uzrujani oko izgleda svog tijela, podijeliti svoje brige sa savjetnikom ili nekom osobom od povjerenja može biti od pomoći u stvaranju, održavanju i zadržavanju zdrave slike o sebi.

Preporuke za bruoše:

- **Budite strpljivi.** Na prvu vam možda sve izgleda zastrašujuće i novo, ali postat će poznatije s vremenom. Možda će, također, trebati malo vremena dok ne upoznate nove ljude i izgradite prijateljstva i to je sasvim uobičajeno.
- **Povežite se s drugim studentima.** Zapamtite da niste sami u tome, drugi se isto osjećaju uplašeno i usamljeno. Nemojte se bojati podijeliti svoje osjećaje s kolegama koje upoznate.
- **Uključite se.** Studentske udruge su dobro mjesto za upoznavanje i druženje s novim ljudima. Upoznavanje osoba koje imaju slične interese i slične ciljeve kao i vi je dobar način stjecanja novih prijatelja i sudjelovanja u društvenim aktivnostima.
- **Koristite svoje resurse.** Osim studentskih udruga, postoje i druga mjesta na kojima možete naći društvo, ali i pomoć. Na fakultetima postoje studentska savjetovaništa u koja se možete javiti ukoliko vam treba pomoć pri učenju. Postoje razne udruge u kojima možete upoznati ljude sličnih interesa vašima.
- **Vodite brigu o sebi.** Temelj uspješne i produktivne studentske karijere je zdrav životni stil. Odmarajte se dovoljno, birajte zdraviju hranu i nađite neku fizičku aktivnost u kojoj uživajte.

USPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽE FAKULTETSKIH I DRUGIH ŽIVOTNIH OBAVEZA

Studiranje može biti zahtjevno i oduzimati mnogo vremena. Studenti su često uključeni u niz kolegija, bave se sportovima ili drugim slobodnih aktivnostima, koriste mogućnosti profesionalnog razvoja (volontiranje, praksa), te uspostavljaju život u novom okruženju. No, oni imaju i mnogo drugih uloga. Mnogi rade uz studij, bivaju u romantičnim odnosima, pomažu u skrbi za članove obitelji i imaju brojne druge obaveze. Zbog toga kod studenata mogu javiti povlačenje i imaju poteškoće u organizaciji različitih prioriteta.

Očekivanja

Očekivano je kako će studenti tijekom studija imati brojne sate predavanja, te projekte i seminare koji oduzimaju veću količinu vremena i zahtijevaju komunikaciju i usklađivanje s drugim studentima. Također, očekivano je da će dio vremena studenti potrošiti na životne zahtjeve svakodnevnice, što će utjecati na količinu vremena i pažnje koju utroše na studijske zahtjeve. Uz dosad navedena očekivanja, prisutna su i ona koja na nameće okolina u kojoj živimo. Naši prijatelji, članovi obitelji i partneri zahtijevaju pažnju, emocionalnu podršku i ulaganje u odnose. Stoga, kada studenti trebaju uskladiti studijske obaveze sa životnima, može se javiti dodatna napetost zbog sukoba prioriteta koji kod studenta mogu potaknuti dojam da nemaju dovoljno vremena za ispunjavanje svih svojih odgovornosti. Također, stres može izazvati i svo vrijeme koje nije utrošeno na rad za studij. Zbog toga su vještine i sposobnosti upravljanja i prilagođavanja očekivanja, postavljanja granica te fleksibilnosti vrlo važne i mogu studentima pomoći da se nose sa svim životnim ulogama koje imaju. Donosimo nekoliko savjeta za olakšavanje unošenja ravnoteže među višestrukim odgovornostima.

Komunikacija: Održavanje kvalitete u većini aspekata života zahtijeva komunikaciju. Studenti mogu biti vrlo korisno naučiti kako uspješno komunicirati s različitim pojedincima u njihovom životu, a ujedno biti u stanju uravnotežiti vlastite potrebe, dostojanstvo i vrijednosti. Romantični, obiteljski i prijateljski odnosi najbolje napreduju otvorenom komunikacijom. Sposobnost izražavanja pozitivnih i negativnih emocija, prigovora, potreba i, posebice, naklonosti može imati koristi za sve osobe u odnosu. Uz sve to, akademski odnosi naglašavaju važnost neovisnosti o akademskim aktivnostima i postavljanja pitanja / traženje pojašnjenja prema potrebi. Konačno, poslodavci imaju tendenciju da cijene davanje uvida i otvorenu komunikaciju o odgovornostima, rasporedu i radnim zadacima.

Granice: One su izrazito važne, posebice pri uspostavljanju rasporeda i upravljanju vremenom. Tijekom svog obrazovanja studenti ustanove da uvijek postoje dodatni zadaci koje je potrebno dovršiti, a takav, trajan ciklus izvršavanja zadataka ne završava kada diplomiramo, već ostaje prisutan tijekom cijelog života. Upravo zbog toga je tijekom školovanja vrlo važno razviti vještinu postavljanja granica. Ono što je pritom izrazito važno istaknuti je da su u svom

obrazovanju, a kasnije i karijeri, najuspješniji oni koji nauče uravnotežiti brigu o radu i brigu o odnosima, umjesto da svoje cijelo vrijeme utroše na samo jedno područje. U našem rasporedu je važno odrediti vrijeme koje ćemo provoditi s obitelji, partnerima i prijateljima, vodeći brigu o samima sebi te vrijeme koje ćemo provoditi sami.

Pronađite svoj sustav podrške: Ulaganje u sustav podrške nam može mnogo olakšati suočavanje sa stresom i razvoj učinkovitih strategija suočavanja. Također, ako osjetite potrebu za stručnom pomoći, potražite ju. Stručnjaci nam mogu pomoći u procesu uravnotežavanja akademskih, poslovnih i osobnih zahtjeva života.

Prioriteti: Studenti danas najčešće imaju neograničeni broj opcija za provođenje svog vremena. Mnogi se uključuju u različite slobodne aktivnosti, poput sportova, debatnih klubova i mnogih drugih. Ove aktivnosti također oduzimaju određenu količinu vremena, zajedno s provođenjem vremena s prijateljima i partnerima, te odlascima u rodni grad kako bi proveli vrijeme s obiteljima. Važno je istaknuti kako nitko ne može biti uključen u sve aktivnosti! Stoga je važno odrediti prioritete prema važnosti za dan, tjedan i mjesec.

Vježba: Određivanje prioriteta

Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:

- „A“ zadaci
 - najvažniji zadaci
 - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
 - Zadaci srednje važnosti
 - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
 - Zadaci najmanje važnosti
 - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redoslijedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.

Pridržavajte se rasporeda: Održavanje rutine i rasporeda može biti koristan način za organiziranje i njegovanje zdravih navika. Pokušajte imati dosljedan raspored spavanja, je to, osim određenog vremena za samostalan rad, predavanja i seminare, učenje, te vrijeme provedeno s prijateljima / obitelji, može dovesti do pozitivnih rezultata.

Budite fleksibilni: Dok ste na fakultetu, život izvan njega se i dalje nastavlja. Iako je održavanje rasporeda iz dana u dan korisno, važno je zapamtiti da se ponekad mogu dogoditi životni događaji koji su izvan naše kontrole. Stoga je tada važno prisjetiti se da trebamo biti fleksibilni i da smo raspored kreirali kako bi nam služio kao pomoć i vodič, a ne kako bismo mi služili njemu.

Uložite vrijeme u hobi ili aktivnosti koje nam umanjuju stres: Iako je vrijeme ograničen resurs, važno je dio njega odvojiti za hobije ili druge aktivnosti koje nam pomažu da se lakše nosimo sa stresom. Iako se vrijeme može osjećati kao ograničen resurs kada učenici upravljaju školskim i drugim životnim obavezama, ulaganje vremena u hobi ili strategiju rješavanja može pomoći u povećanju wellnesa i smanjenju stresa. Bavljenje aktivnostima kao što su vježbanje, pisanje dnevnika, čitanje knjiga radi zabave ili bavljenje nekim zanatom može nam pomoći da se lakše suočimo sa svim izazovima tijekom studija.

Najčešći stresori

Prioriteti nepovezani sa studijem ponekad nas mogu obeshrabriti, pa mnogi često pomislimo „samo napokon kreni s tim“, što potiče tjeskobu, nelagodu i zabrinutost. Evo nekih briga vezanih za usklađivanje akademskih i životnih obaveza:

- **Briga o novcu:** Bez obzira koliko smo pažljivi u potrošnji i štednji novaca, ponekad nam se mogu javiti financijske teškoće. Izvori zarade, samofinanciranje i plaćanje svih računa mogu uzrokovati dodatan stres. U toj situaciji može biti korisno naučiti više o upravljanju financija iz različitih priručnika, uključiti se u radionice i predavanja na tu temu ili savjetovanje u tom području.
- **Usporedba sebe s drugima:** Raznolikost uloga i obaveza studenata, uz one akademske, mogu naš raspored učiniti zbrkanim. Kako bismo održavali zdravu, konstruktivnu ravnotežu između svih obaveza ponekad će biti potrebno naučiti da nam za izvršavanje nekih zadataka treba duže vrijeme nego što smo prvobitno planirali. Ponekad je nerealno očekivati od sebe da imamo raspored jednak kao i drugi studenti koji imaju drugačije odgovornosti od nas. Naučiti postaviti za nas realan raspored vrlo je korisno i pomaže nam umanjiti količinu doživljenog stresa.
- **Prekidi komunikacije:** Bez obzira koliko se trudimo, ponekad ćemo iskusiti povremene prekide komunikacije. Do njih dolazi kad namjera govornika ne odgovara utjecaju poruke koju je primio slušatelj. Da bismo počeli rješavati prekid komunikacije, slušatelj mora prepoznati utjecaj, opisati ga govorniku i provjeriti je li taj utjecaj bio namjeran.

Vježba Prepreke u komunikaciji

Prikažite na bilo koji način koji želite (crtež, slika, oblik, figura, lik iz crtića, ...) osobu s kojom imate problem u komunikaciji tijekom duljeg vremena.

Promislite o odgovorima na sljedeća pitanja:

- Na koji način je teško nositi se s osobom koju ste odabrali prikazati? Javlja li se u njenom i vašem ponašanju neki od spomenutih obrazaca koji su učestalo prisutni u nezdravim odnosima?
 - Čime ta osoba narušava Vaš odnos?
 - Što Vi činite da bi to moglo negativno utjecati na taj odnos? Na koji način komunicirate s tom osobom?
 - Što ste dosad učinili kako biste poboljšali taj odnos?
 - Koristi li vam način na koji se odnosite jedan prema drugom? Ako ne, što možeš učiniti drugačije?
-
- **Odrastanje:** Postizanje ravnoteže dnevnih poslova i odgovornosti koje ima odrasla osoba može biti frustrirajuće. Planiranje, određivanje prioriteta i otvorena komunikacija od presudnog je značaja za izradu sporazuma s drugima (npr. s obitelji, partnerima, profesorima, poslodavcima itd.). Točnije, tijekom stresnih razdoblja, poput kraja semestra ili akademske godine, može biti korisno težiti fleksibilnosti. Ova otvorenost može omogućiti studentima da se osjećaju uravnoteženije, a ujedno osigurava i da dovršimo (i položimo) sve što je potrebno.
 - **Kritičnost prema sebi:** Pretjerana kritičnost prema sebi može uzrokovati brojne negativne posljedice. Studenti su često najkritičniji prema sebi, što potiče do osjećaje neuspjeha ili da nismo „dovoljno dobri“. Naučiti voljeti sebe i brinuti o sebi povećava naše samopoštovanje i može pomoći u uspostavljanju zdravog načina života u kojem održavamo ravnotežu između škole i drugih životnih uloga.

SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje je iskustvo kompetentnosti da se nosimo sa svakodnevnim životnim izazovima i svjesnosti da zaslužujemo biti sretni (prema Branden). Definiramo ga i kao pozitivan dojam koji osoba ima o sebi. Samopouzdana osobe vjeruju samima sebi i vjeruju da su jednako vrijedni kao i drugi ljudi. Cijene sami sebe, sviđa im se kakva su osoba i općenito imaju pozitivno mišljenje o sebi, čak i kad neka očekivanja o njihovim ciljevima nisu ispunjena. Biti samopouzdan ne znači da će osoba moći ostvariti sve svoje ciljeve – to znači imati realistične poglede na sebe, koji su točni i iskreni.

Samopouzdanje uključuje različite osobine osobe. Svaka osoba ima jedinstvene kvalitete i osobine na kojima može biti više ili manje zahvalna. Najčešće smo zadovoljni pojedinim područjima našeg života (npr. akademski uspjeh, sportski uspjeh, ...) dok istovremeno bivamo nezadovoljni drugim područjima (npr. izgled, socijalni odnosi, ...). U cilju izgradnje samopouzdanja, korisno je naučiti identificirati područja života koja nas brinu i kojima smo nezadovoljni.

Zbog čega je samopouzdanje važno

Ljudi s niskim samopouzdanjem mogu iskusiti patnju i nezadovoljstvo na mnogo različitih područja života. Takve osobe mogu ovisiti o odobravanjima osoba iz okoline kako bi se mogli osjećati dobro o sebi. Mogu biti skloni izbjegavanju rizika zbog snažnog straha od neuspjeha, a također najčešće ne očekuju uspjeh. Učestalo umanjuju vlastite uspjehe i pokušavaju umanjiti ili ignorirati dobivene komplimente.

Ljudi s visokim samopouzdanjem su spremni riskirati da od drugih dobiju neodobravanje jer općenito vjeruju u svoje sposobnosti. Nastoje prihvatiti same sebe i ne tjeraju se prihvatiti konformizam. Samopouzdanja može utjecati na brojna područja života osobe i njeno mentalno zdravlje. Osobe s niskim samopouzdanjem mogu iskusiti ove psihološke teškoće:

- Simptomi depresivnosti
- Simptomi anksioznosti
- Somatske teškoće
- Povećana (zlo)upotreba alkohola i psihoaktivnih supstanci
- Poteškoće u prehrani i narušena slika o svom tijelu

Vježba: Obnovi svoj sjaj

Nekad nam se dogodi da nismo u kontaktu sa svojim kvalitetama i vrlinama, ali ih vidimo i prepoznajemo kod drugih. Korisno je znati kako ono što možemo vidjeti kod drugih najvjerojatnije i sami posjedujemo u određenoj mjeri. Zamislite pred sobom nekog kog obožavate, poštujete, divite mu se.

Odgovorite na sljedeća pitanja:

- Koje osobine te osobe su najviše vrijedne hvale?
- Možete li se prisjetiti događaja u kojima se ta osoba ponašala na naročito nesebičan ili neki drugi način koji vam se sviđa?



Nakon osmišljenih odgovora, uzmite ogledalo. Promislite o tim vrlinama i postupcima – Koliko vam pristaju? Jesu li vam taman? Kako vam stoje? U kojoj mjeri i sam/sama posjedujete slične kvalitete i vrline?

Kako se samopouzdanje početno razvija?

Mnogo je utjecaja na razvoj samopouzdanja. Oni mogu uključivati rane odnose s članovima obitelji, vršnjacima, odgajateljima i nastavnicima te sa samima sobom. Primjerice, kada tijekom djetinjstva, u našim ranim odnosima, doživljavamo prihvaćanje, ostvarujemo čvrst temelj da se osjećamo dobro o samima sebi. No, ako ti odnosi bivaju ispunjeni kritikama, zahtjevima i ograničenjima, dijete uči da je nesposobno, neadekvatno ili inferiorno. Osobe čiji su pozitivni uzori osobe s visokim samopouzdanjem vjerojatnije će razviti i svoje samopouzdanje. Također, odnosi s drugima koje ostvarujemo tijekom života (poput prijateljstava, romantičnih odnosa i sl.) mogu utjecati na našu percepciju nas samih. Na primjer, u studentskom domu, vršnjaci mogu pozitivno utjecati na razvoj našeg samopouzdanja pružanjem podrške i potvrđivanja. Međutim, vršnjaci koji su kompetitivni, te skloni kritiziranju i osuđivanju mogu negativno utjecati na naše samopouzdanje (npr. uspoređivanjem ocjena, procjenjivanjem našeg izgleda i sl.).

Većina ljudi pretpostavlja da je njihovo nisko samopouzdanje povezano s njihovim nedostatkom postignuća, sposobnosti ili prepoznavanja. No umjesto toga, ono je često posljedica pretjeranog usmjeravanja na percipirana, nerealna očekivanja ili standarde drugih, posebice obitelji i društva. Utjecaji poput medija također mogu doprinosti našim percepcijama uspješnosti, ljepote i vrijednosti. Naposljetku, osobno iskustvo socijalne poželjnosti, privilegija te bilo kojeg oblika zlostavljanja imaju snažan utjecaj na percepciju osobe o samoj sebi.

Obrasci nefunkcionalnih (samoporažavajućih) misli

Kao odgovor na vanjske utjecaje ljudi mogu razviti obrasce samoporažavajućih, nefunkcionalnih misli koje umanjuju naše samopouzdanje. U nastavku donosimo nekoliko čestih takvih obrazaca, koji su primjeri i područja u kojima je koristan razvoj drugačijih obrazaca razmišljanja:

SVE ILI NIŠTA - način razmišljanja u kojem se usmjeravamo na ekstreme. Stavljajući pred nas nemoguće standarde savršenosti.

- *Primjer:* „Ako zadatak ne odradim savršeno, oličenje sam neuspjeha.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Stvari i događaji su vrlo rijetko u potpunosti pozitivni ili u potpunosti negativni. Gdje se ovaj događaj nalazi unutar cijelog spektra od pozitivnog do negativnog?

CRNI OBLACI - neki negativan detalj, kritika ili prolazni komentar „zacrnuje“ naš realitet.

- *Primjer:* Dobio/la sam 3 iz ispita. Nikad neću uspjeti dostići potreban prosjek za upis diplomskog studija.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Pomaže li mi ova misao? Što je najvjerojatnije da će se dogoditi? Čak i ako se dogodi da ne upišem diplomski studij, koje su alternative koje tada mogu ostvariti umjesto toga?

USMJERAVANJE NA NEGATIVNO - pozitivne događaje ne doživljavamo ni približno značajnima kao negativne.

- *Primjer:* „Znam da sam pobijedio 5 partija šaha zaredom, ali zbog sadašnjeg gubitka se osjećam jako loše.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Zapažam li samo negativne dijelove situacije? Ima li drugih područja situacije koje nisam uzeo/la u obzir?

NEKRITIČNO PRIVHAĆANJE ili EMOCIJE KAO ISTINA - proces u kojem osjećaje doživljavamo kao činjenice.

- *Primjer:* „Osjećam se ružno, stoga mora biti da sam ružna“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Odražavaju li moje emocije realnost? Osjećam li se uvijek ovako? Ima li trenutaka kada se osjećam drugačije?

PRETJERANA USMJERENOST NA TVRDNJE „MORAM“ ILI „TREBAO/LA BIH“ - tvrdnje „moram“ i „trebalo bi“ su najčešće odraz perfekcionizama i očekivanja drugih umjesto da su izraz naših želja i potreba.

- *Primjer:* „Svi bi trebali imati plan za karijeru kada upišu studij. Nešto mora biti pogrešno sa mnom kada ga ja i dalje nemam.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Jesu li moja očekivanja za mene realna? Mogu li zamijeniti „trebam“ i „moram“ s „bilo bi korisno“?

ETIKETIRANJE - „Spuštanje na zemlju“ samog sebe pridavanjem naziva koji imaju negativnu konotaciju, a često su praćeni izrazitim osjećajem krivnje.

- *Primjer:* „Gubitnik/ica sam i sam sam si kriv(a).“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Stavljam li si preekstremne etikete? Vodim li se stereotipima? Bih li to rekao/rekla svom prijatelju/prijateljici?

TEŠKOĆE PRIHVAĆANJA KOMPLIMENATA - umanjivanje pozitivnih percepcija drugih o nama ili njihovih pohvala.

- *Primjer:* „Sviđa li ti se moja odjeća? Mislim da u njoj izgledam deblje.“
- *Pitanja za promišljanje:*
 - Umanjujem li pozitivno? Mogu li vidjeti cjelokupnu sliku sebe?

Vježba: Utvrđivanje točnosti nefunkcionalnih misli

Da biste utvrdili točnost vaših misli koristite sljedeća pitanja:

- Što je dokaz za i protiv te misli?
- Postoji li alternativno, drugo objašnjenje koje vam pomaže i osjećate se bolje?
- Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najrealističnija posljedica?
- Koji su učinci mojeg vjerovanja na nefunkcionalnu misao? Što bi mogli biti učinci promjene u mojem mišljenju? Pomaže li mi ova misao da uspijem i da se osjećam bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što zapravo jesu?
- Što ću u vezi toga poduzeti?
- Što bih rekao/la prijatelju (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio u ovoj situaciji?
- Kojim se nefunkcionalnim mislima koristim?



Strategije za razvoj samopouzdanja

Samopouzdanje je jedinstveno za svakoga. Osvještavanje naše veze sa samopouzdanjem nam može pomoći u utvrđivanju načina na koje svoje samopouzdanje možemo razvijati. U nastavku se nalazi popis stvari koje mogu pomoći u razvoju samopouzdanja.

Naglasite svoje snage: Pohvalite se za sve što pokušate. Ako se usmjerimo na ono što možemo, tada možemo i same sebe pohvaliti za trud umjesto samo za krajnji produkt rada. Ako sve započinjemo uočavajući ono što pritom možemo, olakšava nam prihvaćanje i naših ograničenja, koja nismo u mogućnosti izbjeći.

Preuzmite proračunate rizike: Zakoračite prema novim iskustvima i prilikama da naučite nešto novo umjesto da se usmjerite na prilike za pobjedu ili gubitak. Ovakav stav nam omogućava da si dopustimo iskušavanje novih mogućnosti i može povećati našu sposobnost samoprihvatanja. U suprotnom svaku priliku doživljavamo kao mogućim neuspjehom i time usporavamo ili onemogućavamo naš osobni rast.

Koristite samogovor: Samogovor je razgovor koji vodimo sa samima sobom. Može nam olakšati uočiti s kakvim se obrascima misli suočavamo. Kada ih uočimo, lakše ih prepoznamo svakog sljedećeg puta i tada si možemo reći „stop“ i zamijeniti ih mislima koje su razumnije i realnije. Primjerice, ako uočite da imate izrazito visoka, perfekcionistička očekivanja, podsjetite se da ne možete sve učiniti savršeno, da je jedino moguće da se okušate u određenim aktivnostima i zadacima i da ih pokušate učiniti dobro, da uložite trud. Takvo razmišljanje nam dozvoljava da prihvatimo same sebe uz daljnje ulaganje truda u napredak.

Samoprocjenjivanje: Naučite objektivno procijeniti same sebe. To nam omogućava izbjegavanje učestali osjećaj nemira koji može proizlaziti iz oslanjanja isključivo na mišljenja osoba iz okoline. Usmjeravanje na sebe iznutra – koji osjećaj nam izaziva naše ponašanje, uradak i drugo. To nam omogućava ostvarivanje dojma samog sebe i pomaže nam da sačuvamo svoju osobnu snagu, umjesto da ju dajemo drugima.

Smisao za humor: Pokušajte razviti sposobnost da se smijete ponekad kad učiniti nešto smiješno, neoprezno ili pogrešno. Nastojte takve situacije doživjeti kao dokaz o svojoj ljudskosti. To nam pomaže u izgradnji samopouzdanja, ali i odnosa s drugima.

Započnite zadatak dnevnih ili tjednih samopotvrđivanja: Odredite cilj da zapišete ili kažete pozitivne stvari koje volite o sebi. One se mogu odnositi na naš izgled, aktivnosti kojima smo se bavili tijekom dana ili na bilo koji malen cilj kojeg smo ostvarili. Redovito odvojite vrijeme za uživanje u svojim postignućima.

Tražite neformalnu ili stručnu podršku: Započinjanje razgovora o ovoj temi s bliskim prijateljem ili stručnjakom može nam pomoći da bolje razumijemo svoje samopouzdanje i obrasce razmišljanja. Prijatelji i savjetovatelji nam mogu pružiti podršku, ali i izazove koji nam mogu pomoći u razvoju realističnih, pozitivnih gledišta na same sebe.

Vježbajte suosjećanje prema sebi: Budite blagi prema sebi – često bivamo svoji najgori kritičari. Razmisli o nježnim, podržavajućim stvarima koje bio rekao/rekla prijatelju koji je loše volje i ponovi te rečenice samom/samoj sebi.

Vježba: Osmislite svoj logo

Izradite/nacrtajte logo koji vas predstavlja. Može se sastojati od simbola, znakova, slika koje predstavljaju vaš stil, osobnost, život, interese, snage, talente, itd. Neka logo odražava „vaš brend“ (ono što je jedinstveno u vezi vas). Može biti jednostavan, odnosno složen onoliko koliko želite.

Zatim razmislite o ovome:

- Na koji način i koje vaše karakteristike prikazuje logo?
- Odražava li logo vaše snage i uspjehe?
- Sadržava li više vaših kvaliteta ili mana?
- Jeste li zadovoljni logom ili biste ga radije promijenili na neki način (cijelog ili neki njegov dio)?
- Kako vam se čini krajnji uradak, ako ste odlučili nešto dodati?

Promislite o uvidu kojeg možete o sebi i svom samopouzdanju dobiti na temelju vašeg loga i odgovora na pitanja. Možete li nešto učiniti za sebe u vezi toga sami ili uz nečiju pomoć (obitelji/prijatelja/stručnjaka)?

USAMLJENOST

Iskustvo studiranja može izazvati širok raspon osjećaja kod studenata. Uz osjećaje uzbuđenja i iščekivanja, može se pojaviti i osjećaj usamljenosti. Usamljenost nije nužno rezultat toga što smo sami. Bilo tko može biti sam dugo vremena bez da se osjeća usamljeno. S druge strane, netko se može osjećati usamljeno kad se nalazi u nepoznatom okruženju ili kad je okružen drugim ljudima. Najbolji način za razumijevanje usamljenosti je, za početak, ispitati neke od načina na koju ju ljudi doživljavaju. Možete se osjećati usamljeno kad:

- ste sami i osjećate kao da nemate druge izbore
- kad osjećate da vam nedostaje interpersonalni odnos koji ste imali u prošlosti
- kad se susrećete s promjenama, kao što je nova škola ili studij, grad, posao. Osjećate kao da nema nikoga tko razumije vaše osjećaje i iskustva.
- kad vas muče negativne misli kao što je osjećaj neprihvatanja, nevoljenosti, bezvrijednosti (iako se drugi u vašoj okolini ne slažu s tim i nemate dokaza za to)

Zablude o usamljenosti

Usamljenost se može intenzivirati ovisno o tome kakvo joj značenje pridajemo. Studenti su posebno podložni sljedećim zabludama o usamljenosti:

- „Usamljenost je znak slabosti ili nezrelosti.“
- „Nešto nije u redu sa mnom ako se osjećam usamljeno. Ovo bi trebale biti najbolje godine mog života.“
- „Jedini/jedina sam koji/a se ovako osjeća.“

Ukoliko vjerujete ovim zabludama možete vjerovati da usamljenost proizlazi iz vaše osobnosti i da je ona mana. Istraživanja pronalaze da su studenti, koji smatraju da je usamljenost mana, skloni iskusiti sljedeće teškoće:

→ Veće teškoće u društvenim situacijama kao što je zauzimanje za sebe, izlaganje društvenom riziku, prvi nazvati nekoga kako bi inicirali kontakt, predstaviti se drugima, sudjelovati u grupnom radu i uživati na zabavama.

→ Povećane teškoće u vjerovanju drugima kao što su slabije vještine samootkrivanja, slabija reakcija na druge i veća tendencija pristupu socijalnim situacijama s dozom cinizma i nepovjerenja kao i sklonost očekivanju da će ih drugi odbiti.

→ Veća vjerojatnost da će procjenjivati sebe, a i ostale, na negativan način.

Studenti koji su usamljeni često izvještavaju da se osjećaju deprivirano, ljutito, uplašeno i neshvaćeno. Mogu postati jako kritični prema sebi, pretjerano osjetljivi ili samosažaljevati se ili mogu kriviti druge za situaciju u kojoj se nalaze. Kada se ovakvo nešto dogodi, osobe koje se osjećaju usamljeno mogu zapravo svojim ponašanjem doprinosti osjećaju usamljenosti. Neki od studenata izgube volju i ili želju za uključivanjem u nove situacije ili se mogu izolirati

od ljudi oko sebe i svojih aktivnosti. Drugi studenti se mogu nositi s usamljenosti tako da se prebrzo i preintenzivno uključuju u odnose ili aktivnosti bez da prethodno razmisle o posljedicama svog uključivanja. Takvi studenti poslije mogu uvidjeti da ih ti odnosi ne zadovoljavaju ili da su si prenatrpali raspored s izvankurikularnim obvezama.

Što napraviti kad ste usamljeni?

Alternativan pogled na usamljenost je prepoznati da je ona nešto što je podložno promjeni, za razliku od gledišta po kojem se usamljenost smatra trajnom negativnom karakteristikom ličnosti. Također je važno znati da je usamljenost uobičajeno iskustvo. Prema istraživanjima, četvrtina odraslih iskusi bolnu usamljenost otprilike svakih nekoliko tjedana, a incidencija kod adolescenata i studenata je još i veća. Usamljenosti nije ni trajno stanje niti je loša sama po sebi. Umjesto toga, trebalo bi na nju gledati kao na indikator da postoje neke važne potrebe koje trenutno nisu zadovoljene.

Važno je poduzeti nešto kad te važne potrebe nisu zadovoljene. Počnite prepoznavanjem tih potreba u svojoj situaciji. Može biti od pomoći izgraditi blisku povezanost s jednim prijateljem ili uspostaviti snažnu grupu prijatelja na koje se možete osloniti. Uz to, potrebe možete zadovoljiti i ako naučite kako uživati ili se osjećati ugodno kad sami nešto radite.

Uspostavljanje kontakata s drugima

Kao što je prethodno napisano, stjecanje prijateljstava može utjecati na usamljenost. Postoje brojni načini na koje možete započeti zadovoljavati svoju potrebu za prijateljstvom. Uzmite u obzir:

- podsjetite se da vaša usamljenost neće trajati zauvijek
- probajte u svoje svakodnevne aktivnosti uključiti i druge ljude. Na primjer, možete jesti zajedno s drugima, sjesti s nekim na predavanju ili naći partnera za učenje.
- izlažite se novim situacijama u kojima možete upoznati nove ljude. Uključite se u aktivnosti koje vas zanimaju. Bit će vam lakše upoznati nekog novog s kim dijelite slične interese.
- raspitajte se o mogućnostima koje vam nudi fakultet ili kampus, kao što su razne udruge, studentski poslovi, volonterski rad. Pitajte za ideju nekog tko studira duže od vas.
- radite na razvoju socijalnih vještina. Vježbajte upoznavanje drugih i predstavljanje sebe drugima.
- nemojte osuđivati nepoznate osobe na temelju prošlih odnosa. Pokušajte vidjeti svaku novu osobu koju upoznate iz nove perspektive.
- bliska prijateljstva se obično razvijaju postupno kako osobe uče dijeliti svoje unutarnje osjećaje. Izbjegavajte naglo upuštanje u intenzivna prijateljstva dijeleći previše prebrzo ili očekujući da će i druga osoba biti toliko otvorena. Pustite da se odnos razvije prirodnim putem.
- cijenite sva svoja prijateljstva i njihove jedinstvene karakteristike radije nego da inzistirate da jedino romantična veza može umanjiti vašu usamljenost.

Razvijati sebe

Razmišljajte o sebi kao o cjelovitoj osobi i pokušajte ne zanemarivati druge potrebe samo zato jer vaše društvene potrebe nisu zadovoljene.

- vodite računa o održavanju navike zdrave prehrane, redovite tjelovježbe i adekvatnog spavanja. Nemojte zanemariti ni akademske obveze, hobije i ostale interese.
- iskoristite svoje vrijeme kad ste na samo kao priliku za razvoj samostalnosti i da naučite voditi brigu o svojim emocionalnim potrebama
- kad god je to moguće, iskoristite iskustva iz prošlosti u kojima ste uživali kako bi vam pomogla da prepoznate što bi vam sada pomoglo da uživati u vremenu kad ste sami
- okružite se stvarima (knjigama, igrama, glazbom) u kojima možete uživati kada ste sami
- probajte raditi sami stvari koje bi inače radili u društvu (npr. ići u kino)
- ne odlučujte unaprijed kako ćete se osjećati radeći neku aktivnost. Trudite se održati otvoren um.

Ukratko, nemojte definirati sami sebe kao usamljenu osobu ili usamljenika. Bez obzira koliko se loše osjećali, usamljenost će se umanjiti, ako ne i nestati kad usmjerite pažnju i energiju na nešto drugo. Postavljanje ciljeva i razumijevanje vlastitih potreba odličan je početak za to!

PERFEKCIONIZAM

Osjećate li kako bilo što ste postigli nije dovoljno dobro? Ako ste među onima koji nikako ne uspijevaju završiti seminarske radove i projekte jer napisano i učinjeno nikada nije dovoljno dobro ili/i uvijek imate nešto još za popraviti? Osjećate li da uvijek, ali ama baš uvijek trebate pružiti u svemu maksimum, jer inače ste osuđeni na neuspjeh? Ako ste se prepoznali, funkcionirate na način gdje umjesto da težite uspjehu, usmjereni ste na savršenstvo u obavljanju različitih zadataka, održavanju odnosa, pa i odijevanju i sl. Biti usmjeren na uspjeh i biti uspješan, razlikuje se od biti savršen. Perfekcionizam se odnosi na skup samouništavajućih misli i ponašanja usmjerenih na postizanje pretjerano visokih nerealnih ciljeva. U podlozi perfekcionizma često može postojati osjećaj srama povezan s mislima da nikad nismo dovoljno dobri. Perfekcionizam se često pogrešno smatra poželjnim ili čak nužnim za uspjeh. No, nedavna su istraživanja pokazala da perfekcionistački stavovi zapravo ometaju uspjeh. Želja da budete savršeni može vas lišiti osjećaja osobnog zadovoljstva i uzrokovati da ne uspijevate postići onoliko koliko ljudi zdravijih (realnijih) nastojanja i težnji.

Razlozi za perfekcionizam

Ako ste perfekcionista, vjerojatno ste rano u životu naučili da su vas drugi ljudi cijenili zbog toga koliko ste postigli. Često perfekcionista nauče steći odobravanje okoline svojim postignućima, zamjenjujući odobravanje okoline s ljubavi. Kao rezultat, možda ste naučili cijeliti sebe samo na temelju tuđeg odobrenja. Dakle, vaše samopoštovanje može se temeljiti prije svega na vanjskim standardima. To vas može ostaviti ranjivim i pretjerano osjetljivim na mišljenja i kritike drugih. Pokušavajući se zaštititi od takve kritike, vi možete odlučiti da je savršenstvo vaša jedina obrana. Sljedeći osjećaji, misli i vjerovanja mogu biti povezani sa perfekcionizmom:

- **osjećaj srama** – perfekcionista se često bore sa sramotom. Kada pogriješe, oni smatraju da je to odraz njihovog karaktera i sposobnosti za razliku od nečeg što se ponekad može dogoditi.
- **strah od neuspjeha** – perfekcionista često izjednačavaju neuspjeh u postizanju svojih ciljeva s nedostatkom osobne vrijednosti ili vrijednosti.

- **strah od pogreške** – perfekcionista često izjednačavaju pogreške s neuspjehom. Usmjeravajući svoj život na izbjegavanje pogreški, perfekcionista propuštaju mogućnosti za učenje i rast.
- **strah od neodobravanja** – ako dopuste drugima da vide njihove mane, perfekcionista se često boje da više neće biti prihvaćeni. Biti savršen je način kojim se štite od kritike, odbacivanja i neodobravanja.
- **sve ili ništa razmišljanje** – perfekcionista često vjeruju da su bezvrijedni ako njihova ostvarenja nisu savršena. Perfekcionista imaju poteškoće sagledavanje situacija u perspektivi. Na primjer, student koji primi ocjenu dobar može vjerovati: "Ja sam potpuni neuspjeh.
- **pretjeran naglasak na „treba“** – život savršenih ljudi često je strukturiran beskonačnim popisom što se treba/mora učiniti koji služe kao kruta pravila za to kako se moraju voditi njihovi životi. S takvim prekomjernim naglaskom na "treba", perfekcionista rijetko uzimaju u obzir vlastite želje i želje.
- **vjerovanje da su drugi lako došli do uspjeha** – perfekcionista imaju sklonost druge ljude doživljavati da postižu uspjeh uz minimalni napor, malo pogrešaka, nizak emocionalni stres i maksimalno samopouzdanje. Istodobno, perfekcionista smatraju da su vlastiti napori beskrajni i zauvijek neadekvatni.

Začarani krug perfekcionizma

Perfekcionistački stavovi pokreću začarani krug. Prvo, perfekcionista sebi postavljaju nedostižne ciljeve. Drugo, oni ne uspijevaju ispuniti te ciljeve, jer ih je nemoguće ostvariti. Dakle, ne uspijevaju ih doseći. Treće, osjećaj stalnog pritiska postizanja savršenstva i neizbježni kronični neuspjesi smanjuju produktivnost i učinkovitost. Četvrto, ovaj ciklus dovodi perfekcionista do samokritičnosti i samokrivljenja što rezultira nižim samopoštovanjem, a može dovesti do anksioznosti i depresije. U ovom trenutku, perfekcionista se mogu potpuno odreći svojih ciljeva i postaviti drugačije ciljeve misleći: "Ovaj put, ako se samo malo više potrudim, uspjeh će biti." Budući da razmišljaju i ponašaju se i dalje na isti perfekcionistački način, novi ciljevi će isto biti nedostižni i pokrenuti novi krug začaranih misli. Začarane krugove možemo razmotriti i kroz načine funkcioniranja i očekivanja koje perfekcionista imaju u međuljudskim odnosima. Perfekcionista su skloni predviđati ili bojati se neodobravanja i odbacivanja od strane ljudi koji ih okružuju. Perfekcionista također mogu primijeniti svoje nerealno visoke standarde

na druge, ponašajući se pri tome kritički i zahtjevno spram drugih osoba. Perfekcionisti izbjegavaju i ne dopuštaju drugima da vide njihove pogreške, ne shvaćajući da će tek autentičnost, otkrivena introspekcijom i/ili tijekom terapijskog procesa, omogućiti uspostavljanje smislenijih, istinskih odnosa. Zbog ovog začaranog kruga misli i ponašanja u međuljudskim odnosima, perfekcionisti često imaju poteškoće biti bliski ljudima i zbog toga imaju manje nego zadovoljavajuće međuljudske odnose. Svi ovi simptomi mogu voditi do poteškoća s raspoloženjem, poput depresivnosti (vidi sliku 1)



Slika 1: Začarani krug depresije i perfekcionizma

Zdravi ciljevi

Zdravo postavljanje ciljeva razlikuje se od ciljeva perfekcionista koji nadvladavaju i „pobjeđuju“ samu osobu. Zdravo stremljenje obilježava postavljanje ciljeva na temelju vlastitih želja i potreba, a ne prvenstveno kao odgovor na vanjska očekivanja. Ti ciljevi su obično samo korak ispred onoga što je već postignuto. Drugim riječima, njihovi ciljevi su realni, unutarnji i potencijalno dostižni. Osobe više uživaju u izvršavanju zadatka, umjesto da se fokusiraju samo na krajnji rezultat. Kad dožive neodobravanje ili neuspjeh, njihove reakcije uglavnom su ograničene na specifične situacije, a ne prenose se generalizirano na cjelokupnu osobnost i samovrijednost. Savršenstvo je iluzija koja je nedostižna. Pokušajte poduzeti sljedeće korake kao izazov za samozadovoljavajuće misli i ponašanja koji podstiču perfekcionizam:

Postavite realne i dostižne ciljeve na temelju vlastitih želja i potreba i onoga što ste ostvarili u prošlosti. To će vam omogućiti da postignete i također će dovesti do većeg osjećaja samopoštovanja.

- **postavljajte ciljeve uzastopno, jedan po jedan.** Kada postignete cilj, postavite sljedeći cilj jednu razinu iznad vaše sadašnje razine postignuća.
- **eksperimentirajte sa svojim standardima za uspjeh.** Odaberite bilo koju aktivnost i umjesto da ciljate 100%, pokušajte 90%, 80% ili čak 60%. Ovo će vam pomoći da shvatite da svijet ne završava ako niste savršeni.
- **usredotočite se na proces obavljanja aktivnosti, a ne samo na krajnji rezultat.** Procijenite svoj uspjeh ne samo u smislu onoga što ste postigli, već i u smislu koliko ste uživali u zadatku. Prepoznajte da u procesu ostvarivanja cilja može postojati vrijednost.
- **koristite osjećaje tjeskobe i depresije kao prilike** da se zapitate: "Jesam li sebi postavila nemoguća očekivanja u ovoj situaciji?"
- **suočite se sa strahovima koji stoje iza vašeg perfekcionizma** tako što ćete se zapitati: „Čega se bojim? Što je najgore što se moglo dogoditi? "
- **prepoznajte da se mnoge pozitivne stvari mogu naučiti samo pogreškama.** Kada pogriješite, pitajte: "Što mogu naučiti iz ovog iskustva?" Konkretnije, pomislite na nedavnu pogrešku koju ste napravili i nabrojite sve stvari iz kojih se možete naučiti.
- **izbjegavajte sve ili ništa razmišljanje u odnosu na svoje ciljeve.** Naučite razlikovati zadatke kojima želite dati visoki prioritet od onih manje važnih. Na manje važnim zadacima odlučite uložiti manje napora. Jednom kada isprobate ove prijedloge,

vjerojatno ćete shvatiti da perfekcionizam nije koristan ili ne mora imati nužan utjecaj u vašem životu. Postoje alternativni načini koji su korisniji. Ne samo da ćete vjerojatno postići više bez vašeg perfekcionizma, nego ćete se i sami osjećati bolje u procesu.

- **cilj je autentičnosti i ranjivosti.** Započnite postupak samorefleksije prema autentičnijem sebi i drugima. Pokušajte ranjivost shvatiti kao snagu i hrabrost, a ne kao slabost.
- **razvijajte empatiju.** Počnite se odnositi spram samoga sebe, ali i drugih ljudi s više dobrote, ljubavi, humora i samilosti. Samoosjećanje i empatija su protuotrov sramoti i perfekcionizmu.

Vježba određivanja prioriteta

Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:

- „A“ zadaci
 - najvažniji zadaci
 - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
 - Zadaci srednje važnosti
 - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
 - Zadaci najmanje važnosti
 - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redoslijedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.

PREVLADAVANJE ODGAĐANJA

(obaveza, zadataka, aktivnosti)

„Prokrastinacija je umjetnost da nešto učinimo većim nego što uistinu jest dok se ne proširi u nešto veće od onog što treba biti.“

Knaus, W.

Odgadanje ili odlaganje obaveza nazivamo i prokrastinacija. Taj naziv se odnosi na izbjegavanje određenih aktivnosti ili zadataka koje trebamo izvršiti. No, važno je spomenuti i kako je ova tema mnogih okidač za niz emocija jer nas podsjeća na naša dosadašnja iskustva kada smo osjećali krivima, lijenima i/ili tjeskobnima. Također, upućuje nas na osuđivanje – ako odgađaš, loš si, a time i manje vrijedan – što uopće nije istina.



@mentalisti.stampar

Prokrastinacija i njeni uzroci

Kako bismo bolje razumjeli, a onda i riješili problem prokrastinacije ili odlaganja, važno je istražiti situacije u kojima ne dovršavamo zadatke. Prvo, utvrdi je li uzrok nepažljivost u planiranju vremena i, ako je tako, bit će potrebno naučiti i razvijati vještine upravljanja vlastitim vremenom. Ako ipak znaš uspješno planirati svoje vrijeme, ali ti te vještine ne pomažu, možda možeš pronaći drugih korisnih informaciju u ovom priručniku.

Prokrastinacija, kao i svaka druga navika, počinje velikom brzinom i ima tendenciju ubrzavanja. Tako dolazi do toga da procesa niste niti svjesni, a nalazite se u problemima do grla koji su nastali zbog odlaganja. Dakle, treba identificirati sastavne dijelove lanca prokrastinacije. Kada je prokrastinacija navika, onda sadrži barem slijedeća dva elementa:

- svijest da postoji neugodna aktivnost koja je prioritetna
- zamjena te aktivnosti nekom ugodnijom

Tu nastaju problemi.

Evo nekoliko razloga koje mnogi navode uzrocima odlaganja:

- Nedostatak važnosti – ako nam nešto nije osobno važno ni značajno, može nam biti izrazito teško motivirati se čak i na samo započinjanje s radom.
- Prihvatanje ciljeva – ako smo prisiljeni na određeni zadatak ili aktivnost koji je nepovezan s našim interesima, možemo imati snažan otpor prema odvajanju vremena za rad koje je potrebno kako bismo ga dovršili
- Perfekcionizam – ako imamo nerealno visoke ili teško dostižne ciljeve, oni nas mogu obeshrabit u obavljanju zadatka. Upamti, perfekcionizam je vrlo često nedostižan.
- Precjenjivanje povratnih informacija iz okoline - Reakcije drugih na naš rad nismo u mogućnosti kontrolirati. Precjenjivanje njihovih povratnih informacija može dodatno potaknuti osjećaj tjeskobe koji nas može ometati u obavljanju zadatka.
- Dvosmislenost – nesigurnost potaknuta nedovoljnim razumijevanjem što se od nas očekuje u određenom zadatku također može otežati započinjanje rada.
- Strah od nepoznatog – ako se izlažemo novom području ili novoj temi rad, nemamo iskustvo u tome i time nemamo ni znanje o tome koliko ćemo u tome biti uspješni. Nesigurnost u kvalitetu konačnog rezultata može značajno umanjiti našu motivaciju za započinjanje zadatka.
- Nemogućnost da se nosimo sa zadatkom – ako nemamo razvijenu vještinu, nismo uvježbani, nemamo spretnost ili resurse potrebne za izvršavanje zadatka, možemo ga u potpunosti izbjegavati.

Vježba: Upoznavanje mojeg odgađanja

Kako biste započeli sa prikupljanjem korisnih informacija o tome kako i zašto odgađate određenu aktivnost, razradite postupak da biste bilježili što ste radili sa svojim epizodama odlaganja tijekom svakog dana.

Prijedlog pitanja za dnevnik:

1. Opišite aktivnost koju odložite
2. Što ste osjećali kad ste prvi put odlučili odgoditi?
3. Na što ste mislili kad ste prvi put počeli odgađati?
4. Što ste sebi rekli da nastavite sa odugovlačenjem s tom aktivnošću?
5. Kakav je bio ishod?

Kad proučite što prolazite kad odgađate određenu aktivnost, moći ćete objektivnije razmišljati o tome, što nam je vrlo koristan temelj za promjenu.

Lanac odgađanja

PREPOZNAVANJE 1.

neugodne
aktivnosti

2. POVEĆANE NELAGODA I TJESKOBA

osjećate se sluđeno
oko toga kako da
izađete na kraj ili s
tim zadatkom
(aktivnošću) ili sa
osjećajem nelagode

RASPRAVA 3.

ulazite u raspravu
sami sa sobom – koja
se tiče toga da li da
se upustite u
aktivnost ili ne

4. CJENKANJE I POGAĐANJE SA SOBOM

obećavate da ćete
to učiniti kasnije,
a onda se primite
nekog drugog posla

BIJEG U DRUGU AKTIVNOST

druga aktivnost je
ona u koju bježite od
neugodnih osjećaja i
misli. Ove aktivnosti
uglavnom puštaju
"mozak na pašu"
(hrana, teretana,
alkohol, droga, TV,
video igrice, internet,
telefon)

6. OD PROBLEMA DO PROBLEMA

kako novi izazovi
rastu, krećete se od
problema do
problema, tako da
nikada ne riješite
prvi dok ne nastane
drugi

IZBJEGAVANJE DO KRANJEG ROKA 7.

nastavljate
izbjegavajući proces
uz sve snažniju
tjeskobu dok vas
rokovi ne natjeraju da
se zadatkom bavite
pod tenzijom, ili da od
njega odustanete

8. OBEĆANJE SAMOM SEBI

kunete se, obećavate
sebi da se više nikada
nećete naći u takvoj
poziciji

VRTNJA U KRUG 9.

bez obzira na rastuću
frustraciju,
ponavljate taj uzorak
iznova i iznova.

Odgajanje ili prokrastinacija ima mnogo lica

Nakon što prevladaš emocionalnu blokadu otkrivanjem zbog čega odugovlačiš, trebaš jasno odrediti način na koji odgađanja. Razmotrimo sljedeće primjere.

- Ponašaš li se ka da vjeruješ da će zadatak nestati ako ga zanemariš? Ispit na tvom studiju vjerojatno neće ispariti, bez obzira koliko ga ignoriramo
- Podcjenjuješ li posao koji je potrebno obaviti kako bi dovršio/la zadatak ili precjenjuješ svoje sposobnosti i mogućnosti u odnosu na zadatak? Kažeš li sebi da tako lako shvaćaš pojmove da ti je potreban samo jedan sat vremena za zadatke određenog gradiva, a za što ti je inače potrebno šest sati?
- Zavaraš li se vjerovanjem da su osrednji učinak ili niži standardi prihvatljivi? Na primjer, ako kažeš sebi da će ti prosjek 2.4 i dalje ostaviti mogućnost za upis nastavka studija kojeg želiš, možda ćeš izbjegavati odluku da napornije radiš na poboljšanju prosjeka ocjena i na taj način ćeš možda morati promijeniti planove za karijeru. Ovaj oblik izbjegavanja te može spriječiti da svjesno odlučujete o važnim ciljevima u vašem životu.
- Nastojiš li prevariti samog/samu sebe zamjenom jedne vrijedne aktivnosti drugom? Pretpostavimo da očistiš stan umjesto da pišeš svoj diplomski rad. Čisti stan je važan, no ako Vam čišćenje postane važno samo u situacijama kada trebate raditi na pisanju rada, ono je znak odlaganja.
- Vjeruješ li da su učestala i opetovana "manja" kašnjenja bezopasna? Primjerice, odlaganje pisanja seminara kako bi dodatnih pet minuta mogao/mogla gledati videozapis na YouTubeu. Ako se ne vratiš na pisanje seminara nakon pet minuta, možeš provesti sat vremena ili više nasumično listajući kroz druge videozapise na društvenim mrežama i izbjegavati rad na važnom zadatku.
- Razdužujete li razgovor o zadatku kojeg trebate izvršiti, umjesto da ga zapravo radite? Npr. ponesete svoje knjige na godišnji odmor, ali ih nikad ne otvorite ili možda čak odbijete pozivnice za ugodne događaje, ali svejedno ne radite na zadatku niti se odmorite družeći s prijateljima. Na ovaj način ostajete u stalnom stanju neproduktivne spremnosti za rad - bez da ikada radite.
- Radite li uporno samo jedan dio zadatka? Primjerice, pišete i prepisujete uvodni odlomak, a ne bavite se drugim dijelovima seminara i zaključkom. Uvodni odlomak je važan, ali ne na štetu cijelog projekta.
- Ostanete li „paralizirani“ u odlučivanju između alternativnih izbora? Na primjer, utrošite mnogo vremena kako biste se odlučili između dvije teme rada da nakon odluke nemate dovoljno vremena za izradu seminara.

Kako si pomoći ako odugovlačimo?

Slijedi popis koraka koji bi vam mogli pomoći u rješavanju problema s prokrastinacijom:

- Zapišite načine na koje odgađate rad
- Donesite iskrene odluke o svom radu. Ako želite potrošiti samo minimalnu količinu truda ili vremena na određeni zadatak, priznajte to - ne dopustite da osjećaj krivnje ometa vašu spoznaju o ovoj činjenici. Odmjerite posljedice različitih količina uloženog truda u projekt i odaberite optimalnu opciju uloženog i dobivenog. Ovaj korak otkriva naše namjerne razloge izbjegavanja rada. Ako ste nenamjerno izbjegavali posao, priznajte sebi da želite postići određene ciljeve i prihvatite odgovornosti uključene u ispunjavanje tih ciljeva.
- Radite na stjecanju razumijevanja što je potrebno za izvršavanje određenog zadatka u određenom vremenskom okviru.
- Osvijestite aktivnosti koje potiču pretjeranu predanost i nastojte ih razlikovati od onih koje vam pomažu da dovršite zadatak. Posvetite isključivo onoliko vremena koliko je prikladno za svaki dio zadatka. Izradite pregled cijelog projekta i zamislite korake koji su potrebni da biste ga dovršili.

Vježba: Petominutni plan

- najučinkovitija vježba protiv odgađanja

Odlučite početi raditi neku određenu aktivnost pet minuta te nakon isteka vremena možete odlučiti hoćete li je produljiti za još pet minuta. Petominutni plan može se koristiti u mnogim situacijama - za učenje, rad na projektu, treniranje, kao i u odvikavanju od pušenja. Ciklus se ponavlja sve dok osoba ne prevlada svoju frustraciju zbog suzdržavanja ili izvršavanja

Učinkovito planiranje

Što je projekt veći i zahtjevniji, zahtjevnije je i planiranje njegovog učinkovitog provođenja. Sljedeći koraci mogu biti korisni:

- Podijelite zadatak na nekoliko manjih (segmentirajte). Cjelokupan rad nam se može činiti preteškim za izvedbu, no njegovi manji dijelovi mogu se činiti podnošljivijima i dostižnijima. Stoga je određivanje manjih zadataka unutar većeg vrlo koristan dio procesa.
- Razmjerno raspodijelite male korake unutar danog vremenskog okvira. "Razmjerno" je ključna riječ; važno je osigurati dovoljno vremena za svaki korak. Pokušajte se ne zavaravati vjerujući da možete učiniti više nego što je to uistinu moguće.
- Osvijestite da svi povremeno trebamo promjene aktivnosti i opuštanje. Povremeno se nagradite, opustite i omogućite nešto što će vam donijeti osjećaj zadovoljstva nakon obavljenog posla. Samonagrađivanje nam pomaže da se osjećamo manje nelagodno i u otporu prema zadatku i poslu kojeg još trebamo odraditi.
- Pratite svoj napredak na malim koracima. Pazite na zamke o kojima smo razgovarali ranije. Osvijestite probleme kada nastanu i poduzmite aktivnosti kako bi ih prevladali. Pratite svoj napredak u zadatku dovršavanjem manjih zadataka. Ako je potrebno, ponovo napravite vremenski plan za svaki zadatak.
- Budite razumni i realni u svojim očekivanjima od sebe. Perfekcionistička ili krajnje stroga očekivanja mogu vas dovesti do otpora prema zadatku, pa moguće i sabotirati vaš napredak.

MUDRO postavljanje ciljeva

Postavljanje ciljeva pomaže da definiramo što je važno. Pomoću njih učimo odrediti prioritete, definirati izazov, razviti akcijski plan i osmisliti realan raspored, kojeg je moguće ostvariti. Daje nam smjernice za djelovanje, te osjećaj postignuća kada ih izvršimo, a također omogućuju lakše određivanje našeg razvoja i uočavanje područja u koja trebamo uložiti dodatan trud.

Za sve navedeno važno je i da ciljeve postavljamo pažljivo, kako bismo i mogli pratiti svoj napredak i osvijestiti kada smo ih ostvarili. Stoga vam predstavljamo tehniku za MUDRO postavljanje ciljeva uz pomoć nekoliko sljedećih kriterija:

Iako se isprva MUDRO ciljevi mogu činiti prezahtjevnima, dugoročno nam mnogo olakšavaju da ostvarimo što želimo. Također, uvježbavanjem postajemo spretniji u takvom načinu razmišljanja i njima razvijamo korisnu životnu vještinu.

Kriterij	Opis	Loš primjer	Dobar primjer
Mjerljiv	<p>ima „alat“ za mjerenje</p> <p>Možete li procijeniti svoj napredak?</p>	"Želim biti uspješan student."	"Želim dati svaku godinu u roku." ili "Želim imati prosjek ocjena viši od 4,0."
Uvremenjen	<p>ima svoj početak i kraj usklađen s drugim obavezama</p> <p>Koji je rok za ostvarivanje Vašeg cilja?</p>	"Napisat ću seminarski rad."	"Napisat ću seminarski rad do nedjelje, i to tako da u tjednu na njemu radim dnevno dva sata, a preko vikenda po četiri sata."
Dostižan	<p>realan je obzirom na našu trenutnu situaciju – izazovan, no ne i ekstremno</p> <p>previsoki ciljevi - demotiviraju i obeshrabruju prelagani ciljevi - ne omogućavaju osobni rast niti donose ispunjenje</p> <p>Je li taj cilj trenutno unutar Vašeg dosega?</p>	"Želim popraviti prosjek ocjena s 3,0 na 4,5 do kraja ove akademske godine."	"Želim popraviti prosjek ocjena na 4,5 do kraja studija, pažljivo se spremajući za svaki ispit."
Relevantan	<p>u skladu je s našim vrijednostima i potrebama</p> <p>Je li vaš cilj relevantan za ono čemu težite u životu?</p>	<p>(Ako do kraja godine trebate diplomirati, a ostalo Vam je još desetak ispita.)</p> <p>"Upisat ću intenzivne tečajeve dva nova strana jezika."</p>	"Upisat ću tečaj uspješnije organizacije vremena."
Određen	<p>jasan je i specifičan – ima svoju „temu“</p> <p>Znate li točno što sve taj cilj uključuje?</p>	"Do ljeta želim položiti većinu ispita."	"Do ljeta želim položiti barem četiri od šest ispita koji su mi uvjet za upis sljedeće akademske godine."

Trebam li razgovarati s stručnjakom?

Kao što smo dosad istaknuli, motivacija i uzroci odlaganja mogu biti složeni. Ako smatrate da imate poteškoće u prevladavanju odugovlačenja, razgovor s stručnjakom može biti koristan sljedeći korak. Stručnjak za mentalno zdravlje vam može pomoći da osvijestite svoje obrasce i usvojite tehnike za prevladavanje prepreka s kojima se suočavate.

Briga o sebi

DOŽIVLJAVANJE I ISKAZIVANJE EMOCIJA

Emocije su dio naše svakodnevnice. Ponekad možemo imati dojam da naši osjećaju u potpunosti preuzimaju kontrolu nad nama, upravljaju onime o čemu razmišljamo i kako se ponašamo. Iako su doživljavanje i iskazivanje emocija sastavni dio našeg života, mnogima emocije bivaju nejasne, zbunjujuće i zahtjevne za konstruktivno iskazivanje. Ova brošura donosi informacije kako naučiti prihvatiti svoje emocije na zdrav način i iskazivati ih tako da gradimo i održavamo zdrave odnose s drugima.

Prihvatanje i procjena mojih emocija

Često postoji snažna povezanost između doživljenih događaja u našem životu i naših emocija. Primjerice, tuga je „odgovor“ na gubitak, a sreća je „odgovor“ na ostvarivanje nečeg što želimo. Ponekad su emocije povezane s prošlim događajima ili onima koje tek očekujemo u budućnosti – tugovanje zbog nečega što se dogodilo nedavno može pobuditi dublju emociju tuge koju i dalje osjećamo zbog prošlih gubitaka. Mnogi studenti osjećaju tjeskobu povezanu s njihovim budućim izborima karijere. Umjesto da ignoriramo ili impulzivno izrazimo emociju, važno je promisliti o njima kako bismo naučili i poboljšali svoje reakcije. Kada nešto osjećate, razmislite o tome da se upitate ova pitanja:

- Koji je ovo osjećaj/emocija?
- Što mi osjećaj govori o ovoj situaciji?
- Zbog čega se osjećam ovako?

Vježba: Simbol mojih emocija

Uzmite papir te bojice (drvene, flomastere, vodene boje, tempere) i nacrtajte meteorološki simbol koji će pokazivati kako se sada osjećate (npr. sunce, oblaci, munja, kiša, ...). Ako želite, možete nacrtati i nekoliko simbola.

Zatim na papir zapišite odgovore na sljedeća pitanja:

- Koji ste simbol (ili više njih) odabrali i zbog čega?
- Koje okolnosti ili događaji kod vas najčešće izazivaju ovo raspoloženje? (npr. vrijeme, hrana, količina spavanja, okoliš, prijatelji, obitelj, postignuća, pogreške, ...)
- Što sve u vama potiče pozitivne emocije?
- Što ste prije činili da se osjećate još bolje kada ste ljuti, tužni, tjeskobni ili frustrirani? Ima li nešto što biste još mogli učiniti, a da dosad niste probali?

Identifikacija osjećaja

Potrebno je uložiti vrijeme i trud kako bismo naučili utvrditi povezanost osjećaja s određenom situacijom (ili stresorom) u svom životu. Evo nekoliko stvari koje je korisno uzeti u obzir prilikom identificiranja osjećaja:

- Možda ćete uočiti fizičke (tjelesne) reakcije na emociju (npr. strah možemo osjetiti kao stisnuti želudac ili „knedlu u grlu“, sram može uzrokovati da se zacrvenimo)
- Naši tjelesni znakovi mogu ukazivati koje su za nas uobičajene reakcije (npr. osjećamo mučninu prije ispita)

Emocije su povezane s našim ponašanjem. Ako niste sigurni kako se osjećate, ali shvatite da se ponašate na određen način koji šalje jasnu poruku drugima, moći ćete iz svog ponašanja otkriti kako se osjećate. Primjerice, ako imamo ljutit izraz lica ili ton glasa kad razgovaramo s određenim prijateljem, to može biti zbog toga što smo na njega/nju ljuti ili frustrirani njihovim ponašanjem, bez da smo to prepoznali. Uspostavljanje povezanosti životnih događaja i emocija je vrlo korisno. Nastavno na posljednji primjer, jednom kada prepoznamo svoje emocije, bit će nam lakše to razumjeti i verbalizirati tom prijatelju.

Interpretacija i percepcija

Emocije su učestalo povezane s načinima na koje interpretiramo događaje, čak više nego događaj sam za sebe. Uobičajeno je mišljenje da su naše reakcije povezane isključivo s događajima, no važno je znati da radimo interpretacije i donosimo sudove o tim događajima na osnovi naše percepcije događaja ili osobe. Svaki događaj može kod nas izazvati cijeli niz emocionalnih reakcija, a naša interpretacija pomaže da emociju povežemo s tim događajem.

Naša interpretacija se može doimati toliko brzom (ili automatskom) da ne osvijestimo da se događa. Kada su naše emocionalne reakcije neproporcionalne događaju, to je vjerojatnije posljedica brze, neosvijestene interpretacije tog događaja, nego samog događaja. Istraživanje toga nam može pomoći da ostvarimo perspektivu naše emocionalne reakcije. Evo nekih uobičajenih, ponavljajućih i samoporažavajućih interpretacija – grešaka u mišljenju:

- *Crno - bijelo mišljenje* – način razmišljanju u kojem događaje interpretiramo u ekstremima. Drugim riječima, događaji su prekrasni ili užasni, ne raspoznavamo siva područja između tih krajnosti
- *Pretjerana personalizacija* – zaključujemo kako smo mi uzrok nečijih ponašanja ili osjećaja. Primjerice, kad je vide da je njihov prijatelj loše volje, pretpostavljaju da je to njihova krivnja.
- *Pretjerana generalizacija* – nečemu dajemo veći utjecaj nego što uistinu ima. Npr., zaključimo kako smo užasno loš student zbog toga što smo pali jedan ispit

- *Filtriranje* – sklonost da uvećavamo značaj negativnih događaja, a podcjenjujemo značaj pozitivnih. Primjerice, student obraća pažnju samo na negativne komentare nakon održavanja prezentacije seminara, zanemarujući dobivene pozitivne povratne informacije.
- *Emocionalno rasuđivanje* – uključuje zbunjenost svojim osjećajima i pogrešnu procjenu. Npr., ako se osjećate usamljeno, zaključite da niste vrijedni prijatelja i romantičnog odnosa.

Osvještavanje svoje sklonosti nekima ili svim samoporažavajućim načinima razmišljanja može biti poprilično zahtjevno, no važno je istaknuti kako vas ta razmišljanja ne definiraju kao osobu. Ona nam mogu pomoći da naučimo izraziti svoje emocije točnije i produktivnije.

Vježba: Je li moja misao točna?

Da biste utvrdili točnost vaših misli odgovorite na sljedeća pitanja:

- a) Što je dokaz za i protiv te misli?
- b) Postoji li alternativno, drugo objašnjenje koje vam pomaže i osjećate se bolje?
- c) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najrealističnija posljedica?
- d) Koji su učinci mojeg vjerovanja na nefunkcionalnu misao? Što bi mogli biti učinci promjene u mojem mišljenju? Pomaže li mi ova misao da uspijem i da se osjećam bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što zapravo jesu?
- e) Što ću u vezi toga poduzeti?
- f) Što bih rekao/la prijatelju (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio u ovoj situaciji?
- g) Kojim se nefunkcionalnim mislima koristim?

Vježba: Greška u mišljenju

Odaberite jednu ili više grešaka u mišljenju koje ste koristili ili sada često koristite i napravite crtež ili skicu koja ju/ih prikazuje.

Zatim zapišite na papir:

- Koju pogrešku ste prikazali? Na koji način je ona na vas djelovala samoporažavajuće ili negativno?
- Na koji način iskrivljeni način razmišljanja utječe na vaše samopouzdanje, stav, ponašanje i odnose s drugima?
- Opišite barem jednu zdraviju perspektivu problema ili brige.

Iskazivanje emocija

Kultura, obiteljske vrijednosti i mnogi drugi čimbenici mogu utjecati na to kako iskazujemo emocije. Dva su glavna načina na koja naučimo iskazivati emocije: ili ih nekome izražavamo izravno (npr. kada činimo konfrontaciju – suočavamo se s nekim) ili ih skrivamo i zadržavamo za sebe. Naučiti načine iskazivanja emocija koji su u skladu s našim kulturalnim vrijednostima, a da pritom to činimo u skladu s našim potrebama i osjećajima, može biti vrlo korisno i za naše mentalno zdravlje i za razvoj i održavanje odnosa s drugima.

Primjerice, zamislite da se vaš blizak prijatelj planira odseliti. Možda biste tada osjetili tugu, razočaranje ili čak frustraciju zbog te promjene. Ima niz vaših mogućih reakcija:

- a) Možete biti uzrujani i poželjeti izbjegavati prijatelja dok se ne odseli.
- b) Možete stalno nastojati biti zaposleni ili tjeskobno tražiti nove prijatelje kako se ne biste osjećali usamljeno ili tužno.

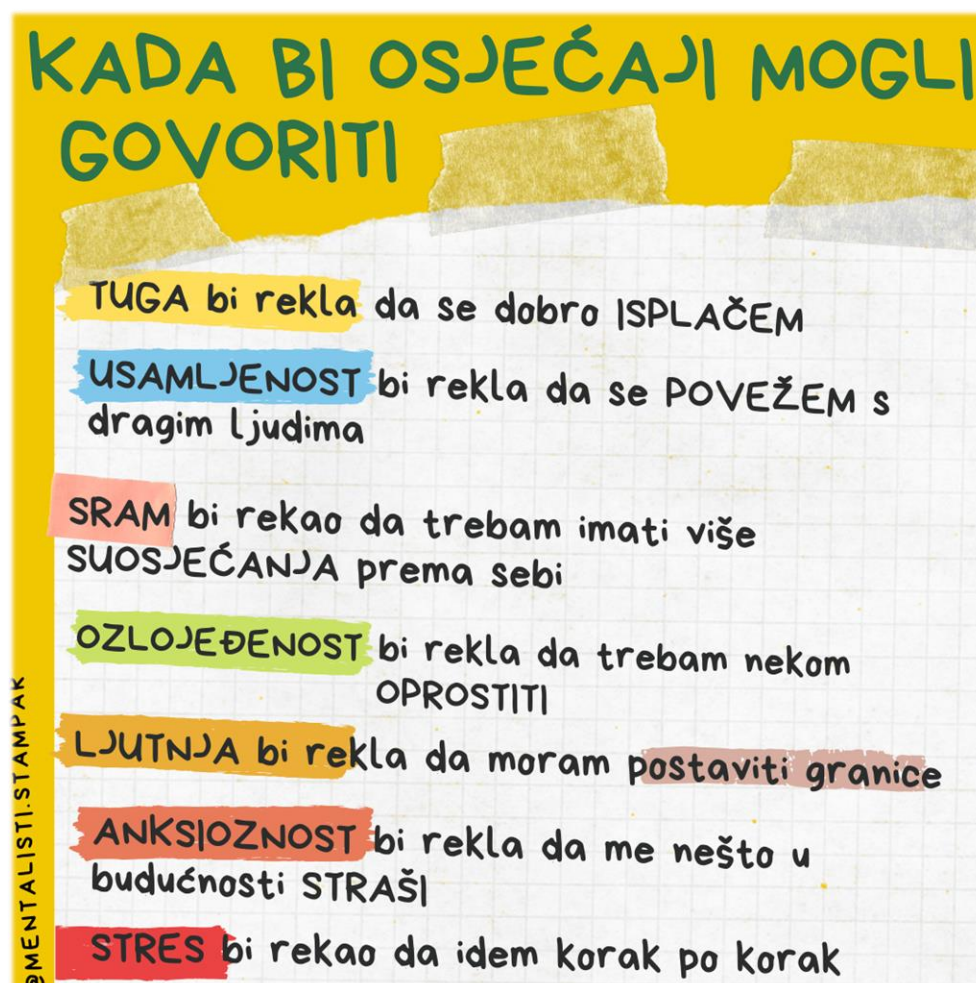
No, također, postoje i mogućnosti koje nam omogućuju da izrazimo emocije na produktivan način:

- a) Možete reći prijatelju da će vam nedostajati.
- b) Možete uložiti mnogo truda da se češće vidate prije preseljenja.

Evo nekoliko korisnih pitanja o kojima možete razmisliti kada odlučujete kako „odgovoriti“ na vaše osjećaje:

- Je li jačina moje emocije u skladu sa situacijom?
- Osjećam li nekoliko različitih osjećaja ili emocija, a na koje trebam obratiti pozornost?
- Kako interpretiram ili prosuđujem ovaj događaj?
- Na koje načine mogu izraziti kako se osjećam?
- Koje su posljedice svakog od tih načina za mene?
- Koje su posljedice svakog od tih načina za druge?
- Kakvom se raspletu situacije nadam?
- Što želim učiniti?
- Što će se dogoditi ako ne učinim ništa?

Čak i ako naša reakcija bude nekoliko dubokih udisaja ili odlazak u šetnju, to može biti način na koji „odgovaramo“ na naše emocije i brinemo o sebi. Zapamtite da imate niz mogućnosti kako možete iskazivati svoje emocije.



Razumijevanje utjecaja kulture i obitelji

Kao što smo već spomenuli, naše obitelji i kulturološka pozadina utječu na oblikovanje našeg stava prema emocijama, sposobnosti da ih identificiramo, način na koji interpretiramo događaje i na koji izražavamo emocije. Većina nas se ne sjeća ikakvih „obiteljskih pravila“ izražavanja emocija, ali učenje u vašoj obitelji prihvatljivog načina izražavanja se javilo, bilo izravno ili neizravno (suptilno). Primjer neizravnog učenja može biti kada su se roditelji udaljili od vas, ostavili vas samog/samu u sobi kada ste se naljutili, sugerirajući nam da takvo izražavanje ljutnje nije prihvatljiv. U nekim obiteljima roditelji znaju reći „Ne podiži glas na mene“, iskazujući pravilo djetetu da ne može tako iskazivati ljutnju, ali neizravno prenoseći pravilo da je iskazivanje ljutnje roditelja dopušteno. Ponekad nam prepoznavanje i utvrđivanje obiteljskih i kulturoloških pravila može pomoći da prepoznamo naše reakcije i započnemo njihovu promjenu.

Evo nekoliko primjera naučenih, a nekorisnih pravila za emocije:

- Uvijek se ponašaj kao da su osjećaji drugih važniji nego tvoji.
- Izbjegavaj bilo što što bi moglo uzrokovati sukob ili negativne emocije kod nekog drugog.
- Ne izražavaj ljutnju.
- Ljutnjom se koristi da dobiješ pažnju.
- Zanemari svoje osjećaje.
- Ne povjeravaj drugima kako se osjećaš – zadrži to za sebe.
- Nikada se ne vodi svojim osjećajima – vjeruj samo razumu i logici.
- Uvijek budi sretan/sretna i dobre volje.

Ponekad od članova obitelji naučimo i koje su emocije „prihvatljive“ obzirom na to kojeg smo spola ili rodnog identiteta, no zapravo je vrlo važno za nas sve da zdravo iskazujemo naše emocije. Obzirom da ste odrasla osoba, imate više mogućnosti među kojima je i ona da zamijenite pravila koja nam ne pomažu s onim učinkovitijima.

Vježba: Moje misli

Razmislite o mislima koje vam prolaze kroz glavu tijekom dana. Jesu li pozitivne, negativne, u sukobu, recipročne? Zatim iscrtajte okvir i popunite ga s pozitivnim i negativnim mislima koje vam se učestalo javljaju.

Zapišite odgovore na sljedeća pitanja:

- Koje su riječi ključne, a da vas motiviraju, a koje vas riječi koče?
- Postoji li ravnoteža u broju pozitivnih i negativnih riječi ili neke prevladavaju?
- Koliko dugo vam se javljaju te misli i na koji način utječu na vas i vaše samopouzdanje?
- Jesu li vam se misli promijenile u posljednje vrijeme? Postoji li razlog moguće promjene?

Zaključno...

Učenje potpunog doživljavanja emocija te njihovog zdravog i prihvatljivog izražavanja nije jednostavan proces, no postoje nekoliko ključnih stvari koje vam u tome mogu pomoći. Općenito je važno uvježbati uspješno opažanje svojih osjećaja kako bismo ih prihvatili i cijenili. Tada imamo mogućnost i uočavati koju „poruku nam šalju“ te emocije, na što ukazuju. Obratite pozornost na to kako vaše interpretacije i misli utječu na to kako se osjećate, te naučite na koji način ponašanja članova vaše obitelji utječu na vaše ponašanja. Kad odlučite na koji ćete način izraziti kako se osjećate, promislite i o svim drugim opcijama.

I, ono najvažnije – budite strpljivi! Nemojte se obeshrabriti kada uočite da borite tijekom ovog procesa. Naučiti doživjeti i iskazati emocije je dugoročan proces.

ZDRAVI INTERPERSONALNI ODNOSI I VEZE

„Razlog zbog kojeg imamo dva uha, a samo jedna usta je da bismo mogli više slušati, a manje govoriti.“

Latinska poslovice

Interpersonalni odnosi dolaze u raznim oblicima. Romantične veze, prijateljstva, obiteljske veze, odnos sa cimerima, odnos s kolegama ili s profesorima, to su sve interpersonalni odnosi koji utječu na studente svaki dan. Iako svaki od ovih odnosa ima veoma različitu dinamiku i granice, važno je znati da prakse za održavanje zdravih odnosa mogu biti slične u svim navedenima.

Buchalter (2019) spominje kako nam zdravi odnosi s drugima koriste na mnogo načina u očuvanju mentalnog zdravlja.

Pozitivni učinci odnosa na nas su:

- Zadovoljstvo
- Osjećaj svrhe i ispunjenosti života
- Podrška i sigurnost
- Uzbuđenje i ugodna
- Empatija
- Ohrabrenje
- Usmjeravanje ponašanja i pomoć
- Zajedništvo
- Pomaže nam u širenju vidika
- Pomaže umanjiti stres
- Ohrabruje nas za osobni rast
- Povećava svjesnost o sebi i samopouzdanje
- Motivira nas da napredujemo

Vježba: Aktivna obitelj

Nacrtajte vašu obitelj uključenu u neku aktivnost.

Pitanja za promišljanje:

- Što radi vaša obitelji?
- Koji članovi se nalaze na crtežu? Ima li članova koji nisu prikazani?
- Tko djeluje dominantan u obitelji?
- Nalazite li se i vi na crtežu? Gdje ste smješteni u odnosu na druge i kako to prikazuje vaše odnose?
- Kako biste se osjećali da se prikazana scena odvija u stvarnosti?
- Koja je vaša uloga u obitelji?
- Na koji način vam vaša obitelj pruža podršku?

Kako učvrstiti odnose

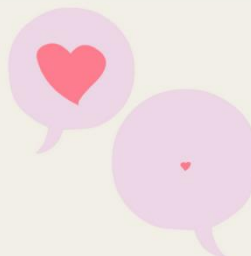
Svaki odnos je jedinstven i svaka osoba ima različita očekivanja od svojih odnosa. Popis i objašnjenje pojmova koji slijede je okosnica za utemeljenje uzajamnog poštovanja i povjerenja u odnosu, sa stabilnim granicama.

Zdrava komunikacija je sposobnost osobe da održava otvorenu i iskrenu komunikaciju u svojim odnosima. Zdrava komunikacija nekad može biti teška, posebno kod postavljanja granica u odnosu. Takva komunikacija ne uključuje okrivljavanje, vrijeđanje ili postavljanje ultimatum. Umjesto toga, fokusira se na kontinuirane otvorene razgovore o načinima na koje se može poboljšati odnos i izgraditi čvrsti temelji za budućnost. Otvorena komunikacija može pomoći balansiranju potreba i očekivanja osoba u tom odnosu.

Uzajamno povjerenje i poštovanje se gradi tijekom vremena i može se razvijati na razne načine. Uzajamno povjerenje može se razviti kad su osobe, koje su u tom odnosu, konzistentne i međusobno se podržavaju. Uspostava poštovanja u odnosu dolazi s uspostavom povjerenja. Osluškivanje potreba svakog pojedinca te osvještavanje i razumijevanje granica su neki od načina za uspostavu uzajamnog poštovanja.

7 KORAKA

DO BOLJE KOMUNIKACIJE



1. POKAŽITE SUOSJEĆANJE

- ostanite fokusirani na partnera/partnericu,
- postavljajte potpitanja kako bi bolje razumjeli osobu,
- ostvarite kontakt očima

2. SASLUŠAJTE OSOBU

- nemojte davati rješenje koja druga osoba nije tražila
- fokusirajte se osjećaje druge osobe i budite uz nju/njega

3. POTVRDITE OSJEĆAJE DRUGE OSOBE I IZRAZITE SVOJE RAZUMIJEVANJE

- dajte do znanja partneru/ici da razumijete o čemu priča i kako se osjeća

4. STANITE NA PARTNEROVU STRANU

- izrazite potporu partnerovog gledanja na problem i pokušajte razumijeti njegovu/njezinu stranu gledanja



5. PUSTITE JEDAN DRUGOGA DA SE ŽALITE

- odvojite 15 minuta da poslušate drugu osobu dok se žali i ispuše i neka ona/on napravi isto za vas

6. NAUČITE RAZMIŠLJATI I DJELOVATI KAO TIM

- ako se vaš partner /ica osjeća kao da se sam/a suočava s nekom poteškoćom dajte mu/joj do znanja da ste zajedno u svemu



7. BUDITE NJEŽNI

- nježnost je jedan od najboljih načina da pokažete svoju ljubav, uz to brižno slušajte i pokažite razumijevanje



@mentalisti.stampar

Pristanak je čin davanja dopuštenja ili slaganja s nečim. Točnije, u interpersonalnim odnosima, pristanak se može odnositi na razne potrebe i radnje. Pristanak i slaganje među osobama trebaju biti:

- Uzajamni- svaka osoba u odnosu se mora s tim složiti.
- Eksplicitni- pristanak mora biti jasno izrečen. Izostanak jasnog „ne“ ne znači da je osoba pristala.
- Trijezni- pristanak se ne može dati pod utjecajem alkohola ili drugih psihoaktivnih tvari.
- Kontinuirani- pristanak se mora dati slobodno i više puta tijekom odnosa. Što se tiče seksualnih odnosa, pristanak ne može dati osoba koja spava, koja je maloljetna ili koja je onespobljena.

Granice uključuju naša osobna ograničenja unutar odnosa. Postavljanje granica u odnosu omogućuje tom odnosu da napreduje. Granice mogu uključivati:

- Količinu vremena koju će osobe u odnosu provoditi zajedno
- Individualne potrebe u odnosu
- Koja količina fizičkog kontakta je ugodna
- Koliko se osoba osjeća ugodno podijeliti informacije o sebi s drugom osobom u odnosu
- Pristup mobitelu i socijalnim mrežama druge osobe
- Zadržavanje osobnih strategija i rasporeda brige o sebi

Pružanje i primanje podrške od osoba s kojima ste u vezi je važno. Svatko prolazi neka teška razdoblja u životu kada treba dodatnu pomoć i podršku. Također, može biti važno tražiti pomoć drugih kada vam je podrška potrebna. Pružanje i primanje podrške može vam pomoći da osjećate bliskost s drugima i uspostavite osjećaj sigurnosti u svojoj okolini.

On-line aplikacije za upoznavanje i romantične veze

On-line aplikacije su čest i pristupačan način za upoznavanje novih ljudi. Imati uspješnu vezu s osobama koje upoznate preko Interneta uključuje mnoge već navedene principe, ali postoje i dodatne stvari koje treba uzeti u obzir.

- Komuniciranje putem pisanih poruka ili chat-a može otežati interpretaciju emocija koje stoje iza riječi. Otvorena komunikacija je jako važna kako bi se osiguralo bolje razumijevanje osoba koje komuniciraju ovim putem.
- Postavljanje granica u odnosima s novim osobama koje upoznate preko Interneta je važno i zbog sigurnosti i zbog ugone. Dogovaranje prvih sastanaka uživo isto može biti pomalo zastrašujuće. Kako biste se osjećali sigurnije i ugodnije prilikom prvog susreta, dobro je da dogovorite susret na javnom mjestu i obavijestite druge gdje idete i s kim.
- Pristanak je esencijalna komponenta on-line odnosa.

- Budite sigurni u sebe i u to tko ste. Nekada, prilikom on-line upoznavanja, osjećamo potrebu da preuveličamo svoje iskustvo i atribute. Ako budete iskreni oko toga tko ste, potaknut ćete iskrenost i zdravu komunikaciju kroz odnos.

Zadržavanje neovisnosti u odnosu

Neovisno o kakvom se odnosu radi, važno je zadržati sebe, unutar i izvan tog odnosa. Često gledamo na sebe kroz prizmu naših odnosa. Kad se odnos čini teškim ili ako se dogodi svađa u odnosu koji vam je važan, uobičajeno je da osjećate stres i u drugim područjima života. Pronalaženje interesa izvan odnosa može biti dobra podloga za zdravu privrženost u odnosu, povećanje osjećaja povezanosti te pospješiti daljnji rast i razvoj veze. Zapamtite da nijedan interpersonalni odnos ne može ispuniti sve vaše potrebe. Nijedna osoba nije savršena pa tako ni nijedan odnos nije savršen. Stvaranje podržavajućih odnosa raznih vrsta može pomoći razvitku vaših interesa, kao i okupljanju oko sebe više ljudi koji vam mogu pružiti podršku.

Kada interpersonalni odnosi nisu zdravi

Sljedeće informacije preuzete su iz istraživanja o braku John Gottmana i često se koriste kao okvir u kontekstu intimnih odnosa i partnera, ali veliki dio ovih informacija može se primijeniti i na druge vrste interpersonalnih odnosa. Slijede neka ponašanja koja nisu karakteristična za zdrave odnose.

Kritiziranje. Dok povratne informacije mogu biti konstruktivne, kritiziranje ne pomaže ako time napadate nečije osobne kvalitete (osobnost, karakter, uvjerenja) umjesto da se fokusirate na specifična ponašanja. Kritiziranje je često okrivljavanje i posramljivanje druge osobe. Kritiziranje se razlikuje od generalnog prigovaranja, također. Primjerice:

Prigovor: „Ne provodimo zajedno onoliko vremena koliko bih ja htio/htjela.“

Kritiziranje: „Nikad ne provodiš vrijeme sa mnom.“

Nepoštivanje se odnosi na vrijeđanje, manipuliranje i psihološko nasilje prema drugoj osobi ili partneru. Primjeri nepoštivanja uključuju:

- „sve ili ništa“ tvrdnje („ti uvijek...“ ili „ti nikad...“)
- vrijeđanje (nazivanje pogrdnim imenima, psovanje i sl.)
- hostilan humor ili izrugivanje (sarkazam, korištenje humora za prekrivanje uvrede)
- govor tijela (okretanje očima, ne obraćanje pažnje na ono što osoba govori, podsmijeh)

Pretjerana obrambenost je obično prirodna reakcija kad se osoba osjeća uvrijeđenom ili kritiziranom od strane partnera ili druge osobe. Primjeri pretjerane obrambenosti su:

- negiranje i ne preuzimanje odgovornosti kada ste u krivu
- izmišljanje isprika koristeći vanjske prepreke i okolnosti (npr. gužva u prometu)
- pretpostavljanje da druga osoba ima loše namjere bez dokaza

- izbjegavanje preuzimanja odgovornosti okrivljavanjem partnera ili treće osobe.

Tretman šutnjom i izbjegavanjem uključuje ponavljano povlačenje iz nesuglasica i konfrontacija s partnerom ili drugom osobom. Ovo se nekad opisuje kao „doticanje dna“ u vezi, ali nije nepopravljivo. Izgradnja novih obrazaca komunikacije je nužna za prijeći preko šutnje i izbjegavanja. Primjeri tretmana šutnjom i izbjegavanjem uključuju:

- ignoriranje partnera kad pokušava razgovarati sa vama
- često odlaženje kad razgovor započne
- kretanje s aktivnostima kako bi izbjegli razgovor ili konfrontaciju

Vježba: Prepreke u komunikaciji

Prikažite na bilo koji način koji želite (crtež, slika, oblik, figura, lik iz crtića, ...) osobu s kojom imate problem u komunikaciji tijekom duljeg vremena.

Promislite o odgovorima na sljedeća pitanja:

- Na koji način je teško nositi se s osobom koju ste odabrali prikazati? Javlja li se u njenom i vašem ponašanju neki od spomenutih obrazaca koji su učestalo prisutni u nezdravim odnosima?
 - Čime ta osoba narušava Vaš odnos?
 - Što Vi činite da bi to moglo negativno utjecati na taj odnos? Na koji način komunicirate s tom osobom?
- Što ste dosad učinili kako biste poboljšali taj odnos?
- Koristi li vam način na koji se odnosite jedan prema drugom? Ako ne, što možete učiniti drugačije?

Kada potražiti pomoć

Pojedinci koji imaju iskustvo s odnosima koji imaju nezdrave ili negativne karakteristike, mogu se osjećati ohrabreno i osnaženo kad počnu donositi odluke o sljedećim koracima za sebe i za svoje odnose. Ako osjećate da bi vam dobro došla dodatna podrška, uzmite u obzir traženje pomoći od psihoterapeuta ili savjetovatelja. Drugi načini kako možete tražiti podršku su:

- istražite malo internetske izvore
- obratite se prijateljima/bližnjima u koje imate povjerenja i koji vas podržavaju
- uključite se u aktivnosti i brigu o sebi koja vas osnažuje, a može osnažiti i vašu vezu
- potražite pomoć u lokalnoj udruzi za žrtve nasilja, ako doživljavate nasilje u vezi

Korisni brojevi

- prijava nasilja, osobito u slučaju neposredne opasnosti POLICIJI na *112* ili *192*
- SOS 0-24 Ženska pomoć sada *0800 655 222*

Radnim danom u radno vrijeme:

- Centar za žrtve seksualnog nasilja- *01 6119 444*
- Autonomna ženska kuća Zagreb- *0800 55 44*
- B.a.b.e.- *0800 200 144*

Vježba: Upoznavanje partnera/prijatelja

Ova vježba se radi u paru. To može biti vaš partner/ica ili prijatelj/ica. Sjednite jedno nasuprot drugoga. Zamislite da ste se upravo upoznali, da nikada ranije niste vidjeli jedno drugo. Pokušajte vidjeti drugog onakvim kakav je baš sada u ovom trenutku. Upoznajte se i budite svjesni kako ovo radite: o čemu pričate i kako otkrivате ovu novu osobu koju ste upravo sreli. Provedite oko deset minuta upoznavajući se sa svojim partnerom. Zatim kažite jedno drugom čega ste bili svjesni dok ste se upoznavali.

Podijelite:

- Koji su vam se osjećaji javili tijekom ove vježbe? Kako vam je bilo?
- Kako i u kojoj mjeri ste se zaista upoznali i koliko iskreno ste stupili u kontakt jedno s drugim?
- Koliko je svatko od vas otkrio o sebi i svojim osjećajima, a koliko ste sakrili?
- Tko je bio aktivniji pri ovom upoznavanju?

KREATIVNOST I MENTALNO ZDRAVLJE



Kreativnost je karakteristika koja ukazuje na spontanost osobe te da osoba ima razvijen slobodan duh. Škrbina (2013) citira autore koji definiraju kreativnost kao urođenu sposobnost svakog pojedinca da proizvodi određenu novinu u materijalnoj ili duhovnoj sferi (rješenja, ideje, umjetnički oblici, teorije ili proizvodi), pri čemu je ta novina originalna, ekonomična i primjenjiva unutar određenog socijalnog konteksta te pozitivno usmjerena (Isaksen, 1987). Ima niz različitih definicija kreativnosti, no ono što je važno jest da se ona može izražavati na brojne načine, a neki autori tvrde kako je ona sastavni dio svake aktivnosti koju činimo u svakodnevnicu te ju je moguće postići na različitim poljima (prema Bohm, 2004). Od davnina se kreativnost povezuje s mentalnim zdravljem te su se razvijale razne kreativne terapije u cilju razvoja strategija za otpornost na stres i očuvanje mentalnog zdravlja. Jedan važan temelj zbog kojeg je važno razvijati svoju kreativnost je činjenica da uključivanjem u takve aktivnosti postizemo veću psihološku slobodu (prema Rothenberg, 1994) koja nam pruža veće zadovoljstvo, osjećaj sreće i kompetentnosti.

Korist kreativnih aktivnosti za mentalno zdravlje (prema Griffiths, 2003)

- Poticanje razvoja i učvršćivanja životnih i psihosocijalnih vještina te strategija suočavanja sa stresom
 - Pomoću samoizražavanja, samoefikasnosti, izgradnje samopouzdanja, učenja novih vještina, upravljanja stresom i ljutnjom te relaksacije
- Poticanje socijalizacije putem uključivanja u aktivnosti, radionice, dijeljenje svojih uradaka
 - omogućava socijalnu podršku što je čimbenik otpornosti na stres
- Poticanje pristupa izvorima zaštite za mentalno zdravlje

Definiranje kreativnosti

Postoje brojne definicije kreativnosti. Jedan mogući opis je dao Sawyer (2012) navodeći da kreativnost znači imati nove i originalne ideje i ponašanja ili kombinirati već postojeće, a možda i naizgled nespojive ideje u novu smislenu cjelinu. Potreban je istraživački stav osobe, te njena spremnost malo izmijeniti stvari u potrazi za novim idejama i kutovima i metodama. Pritom ističe kako je nužno da sve te ideje budu i izražene u stvarnosti.

Cropley (2001) navodi kako kreativnost ima tri ključna čimbenika:

- Novitet – odstupa od uobičajenog
- Učinkovitost – moguće je dovršiti rad/aktivnost
- Etičnost – ne povezuje se sa sebičnim i destruktivnim ponašanjima

Važno je imati na umu kako je kreativnost dio naše svakodnevnice i možemo ju vježbati na uobičajenim zadacima, bilo na radnom mjestu ili u slobodno vrijeme. Ako se tijekom dana bavimo nečim za što nismo motivirani, nije u skladu s našim uvjerenjima te nismo tome posvećeni, to može potaknuti osjećaje nelagode, nedostatka osobnog blagostanja i prigušivanje naših težnji.

Seligman (2011) opisuje pet elemenata osobnog blagostanja:

1. Pozitivne emocije – „ugodan život“ (sreća, zadovoljstvo)
2. Angažman – osjećaj udubljenosti u određenu aktivnost (zanos)
3. Pozitivni odnosi – s drugim ljudima
4. Značenje – pripadnost i služenje nečemu većem od sebe samog
5. Ispunjenje – težnja za uspjehom, postignućem i kompetentnosti zbog samog sebe

Kako bismo očuvali svoj osjećaj blagostanja te izbjegli sagorijevanje, Lane (2006) smatra kreativnost poželjnom i nužnom.

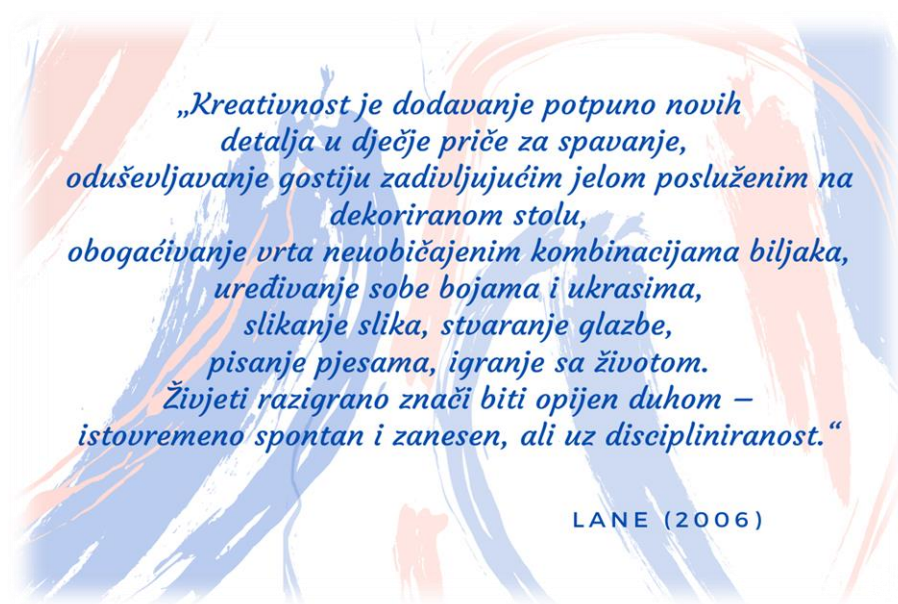
Poticanje kreativnosti

Schmid (2005) smatra kako u svijetu raste broj osoba s teškoćama mentalnog zdravlja upravo zbog otuđenosti od kreativnosti, koju mnogi često potiskuju. Ako svakodnevnu kreativnost definiramo kao sposobnost preživljavanja koja omogućuje ljudima da se prilagode promjenjivim okruženjima, tada ponovno povezivanje s kreativnim procesima povećava zdravlje i dobrobit (Schmid, 2005; Sawyer, 2012; Rothenberg, 1994). Wetson (2007) tvrdi kako svatko može naučiti biti kreativan, ako kreativnost zahtijeva zaigranost, ali i ulaganje truda u ostvarivanje ideje ili izvršavanje aktivnosti. Promatranjem kreativnih osoba, odredio je zajedničke karakteristike: **kritičko razmišljanje, sklonost mašti, domišljatost, discipliniranost, upornost.**

Evo nekoliko načina kako možemo razvijati svoju kreativnost:

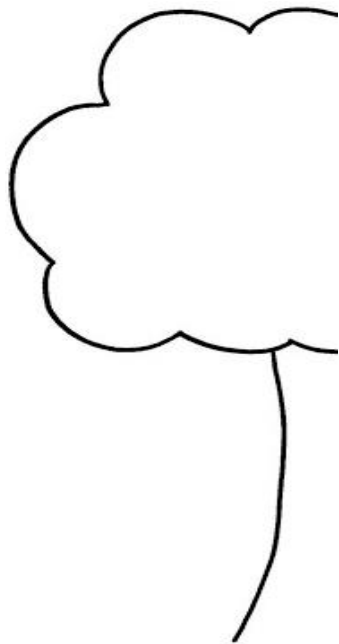
- *Egzotične asocijacije* – korištenje nasumičnih riječi, slika ili drugih podražaja ili asocijacija kao provokaciju
- *Izlazak u javnost* – preinaka i razvoj ideja kroz razgovor s drugima i dijeljenjem vlastitih i njihovih mišljenja
- *Usporedba i kontrast* – upoznavanje s povijesnim i kros-kulturalnim sličnostima i različitostima
- *Pretjerivanje* – odabir određenog dijela ili svojstva problema i razrađivanje do krajnosti
- *Mix & match* – kombiniranje dvije stvari koje nam isprva djeluju nespojivo

Kreativnost možemo vježbati pokušavajući dopuniti svoje svakodnevne zadatke ili hobije novim detaljima, učenjem nove vještine (npr. pletenje, slikanje, novi recept za jelo ili desert, origami, ...). Najvažnije je da nije važno koliko smo inače dobri u odabranom području. Nije nužno imati razvijenu vještinu ili znanje da bismo mogli biti kreativni ni kako bi nam to pomoglo u brizi za sebe i o svom mentalnom zdravlju. Jedino što je važno jest pronaći aktivnost koja nam se sviđa, zanimljiva nam je, doživljavamo ju opuštajućom, izazovnom ili ugodnom.



Vježba: Razmišljanje izvan okvira

Dovrši crtež...



P.S. Nije drvo ☺



U nastavku Vam donosimo popis filmova i knjiga iz kojih se možete educirati, doznati više o mentalnom zdravlju, životnim situacijama koje na nas utječu, poremećajima mentalnog zdravlja, ali i ono najvažnije – uživati!

FILMSKI PRIJEDLOZI

TEMATSKI:

- **Prihvatanje terapijskog procesa** -28 dana, Shine, Genijalni um, Ne reci ni riječi, Don Juan de Marco, Let iznad kukavičjeg gnijezda
- **Pitanje mržnje i osvete** – Mistična rijeka, Sleepers-vrijeme osvete, Djevojka i smrt, Dvostruka obmana
- **Odnosi u obitelji** – Naša priča, Kad muškarac voli ženu, Srce pobjednika
- **Doživljaj sebe** – Djevojka od milijun dolara, Amelie, Billy Eliot, Good Will Hunting, Obiteljski čovjek
- **Gubitak bliske osobe** – Mistična rijeka, Sinova soba, John Q, Deseta stepenica, Torta (Cake,2015)
- **Ratna i vojna tematika** - Spašavanje vojnika Ryana, Legenda o jeseni, Narednik James, Žena kojoj sam čitao, Glazbena kutija,Dječak u prugastoj pidžami, Grbavica
- **Prilagodba na novonastale situacije** - Čokolada, Kuća na stijeni, Što je muškarac bez brkova

MENTALNI POREMEĆAJI NA FILMU:

- **Depresija** : Hellen, The Beaver, Melancholia, Prozac Nation, About the boy
- **PTSP**: The Deer Hunter, Born on the Forth of July, The Prince of Tides, Mystic River, American Sniper
- **Opsesivno-kompulzivni poremećaj**: What About Bob?, As Good as it Gets
- **Socijalni anksiozni poremećaj**: Shrek, Adaptation, The King's Speech
- **Autistični poremećaj**: Rain Man, The Imitation Game, A Brilliant Young Mind
- **Bipolarni poremećaj**: The Hours, Silver Lining Playbook, American Hustle
- **Alzheimerova bolest**: Iris, The Notebook, The Iron Lady, Amour, Still Alice
- **Poremećaj prehrane** : Girl, Interrupted; Black Swan, Compulsion, The Road Within, To the Bone
- **Poremećaji osobnosti**: The Silence of the Lambs, Monster, Gone Girl, Fatal Attraction, Vicky Cristina Barcelona, Gone with the Wind, Joker,
- **Psihotični poremećaji (shizofrenija)**: The Fisher King, A Beautiful Mind, K-PAX, Proof, Shutter Island
- **Bolesti ovisnosti** : Leaving Las Vegas, Trainspotting, Magnolia, Requiem for a Dream, Traffic, Flight

POPIS KNJIGA

O psihoterapiji:

- Jorge Bucay „*Ispričaj ću ti priču*“
- Jorge Bucay „*Računaj na mene*“
- Irvin Yalom „*Kad je Nietzsche plakao*“
- Marina Vujčić „*Mogla sam to biti ja*“
- Lorna Martin „*Žena na rubu živčanog sloma*“

O upoznavanju sebe:

- Jorge Bucay „*Voljeti se otvorenih očiju*“
- Clarissa Pinkola „*Žene koje trče s vukovima*“
- John Williams „*Stoner*“

O mentalnom zdravlju:

- Elizabeth Wurtzel „*Prozac nacija*“
- Susannah Cahalan „*Mozak u plamenu*“
- Jennifer Niven „*Sva ta divna mjesta*“
- Jay Asher „*Trinaest razloga zašto*“
- Ivana Šojat „*Jom Kipur*“
- Jem Lester „*U tišini*“
- Alen Bović „*Metastaze*“
- Sue Townsend „*Žena koja je legla u krevet na godinu dana*“
- Sebastian Fitzek „*Terapija*“

Za razmišljanje:

- Sarah Pennypaker „*Pax*“
- Gart Stein „*Umijeće trčanja po kiši*“
- R.J.Palacio „*Čudo*“
- Vanessa Montfort „*Žene koje kupuju cvijeće*“
- Renee Knight „*Poricanje*“
- Fredrik Backman „*Čovjek zvan Owe*“
- Monica Wood „*Dječak kakvog nema*“
- Angie Thomas „*Taj hejt u glavi*“
- Gary Barker „*Muzej prekinutih ljubavi*“
- Margert Mazzantini „*Napokon rođen*“

O žalovanju:

- Clarie Bidwell Smith „*Pravila nasljeđivanja*“
- Cecelia Ahern „*P.S. Volim te*“
- Joan Didion „*Godina magičnog življenja*“
- Elena Ferrante „*Dani zaborava*“

Suočavanje sa bolešću:

- Ray Kluun „*Došla žena doktoru*“
- Jodi Picoult „*Čuvarica sestre svoje*“
- John Green „*Greška u našim zvijezdama*“

MLADI I DUHOVNOST

Prijelazi iz jednog razdoblja života u drugo sa sobom nose napredak, motivaciju, pozitivne emocije, osjećaj zadovoljstva i kompetentnosti. No, vrlo često mogu biti praćeni osjećajima tuge, nezadovoljstva te drugih negativnih emocija. Posebno je bolno razdoblje prelaska iz dječje dobi u adolescentu jer je karakterizirano pronalaženjem identiteta i formiranjem određenih stavova. Kako odrastamo, želimo biti samostalni, neovisni, uživati različite pogodnosti i mogućnosti. Pri ulasku u adolescentnu dob (koja traje od 12 do 19 godine) to nije u potpunosti moguće ostvariti jer smo i dalje ranjivi i pod zaštitom naših roditelja. Polaskom na fakultet stiže značajna promjena u životu i prva iskustva koja su uobičajena za odraslu dob. Tada i okolina počinje očekivati od nas da postanemo samostalniji u svakodnevnim obavezama, navikama, zahtjevima studija i na mnogim drugim područjima. Također, u toj dobi mladi sazrijevaju i duhovno, pa često postavljaju pitanje smisla života pokušavajući odgonetnuti ispravan odgovor.

Religiozna vjerovanja i duhovnost mogu biti vrlo koristan zaštitni čimbenik, za osobe svih dobi. Može biti posebice koristan čimbenik za mladu odraslu osobu jer daje okvir moralnih pravila i olakšava funkcioniranje u razdoblju kada osoba ne vidi autoritet ni u jednoj osobi koja bi mu usadila vrijednosti i društveno prihvaćeno ponašanje, a također i rad kao izvor identifikacije. Također, religioznost i duhovnost se temelje na davanju i razumijevanju smisla života te utjecaju više sila iznad nas na naše živote. No, ponajviše je važno koristiti ove strategije u skladu sa situacijom i zajedno s drugim mehanizmima učinkovitog suočavanja sa stresom.

Religioznost i duhovnost

Iako religioznost i duhovnost imaju zajedničke osnove, zapravo se razlikuju, a kod osobe se mogu pojaviti zajedno, ali i odvojeno. *Religioznost* je organizirani sistem vjerovanja unutar određene religije i više je usmjerena na znanje, učenje i metodiku duhovnosti. Istraživanja koja govore o religioznosti mladih često su povezana s obitelji i stjecanjem religioznosti u obiteljskom krugu ili s utjecajem religioznosti na ponašanje mladih. Kada dođe do rasta u vjeri, s tim se najčešće pojavljuje i poboljšanje u odnosima na relaciji roditelj-dijete i šire unutar obitelji, čak i u slučajevima kad smo prije tog porasta (u vjeri) imali i druge promjene u ponašanju, tipa problema s alkoholom, drogom i delinkvencijom, koje inače utječu na smanjenje religioznosti i narušavaju obiteljske odnose. Dakle, kada mladima religioznost postane važnija, ima pozitivan utjecaj na socijalne odnose i odnose s roditeljima.

Religioznost bismo mogli opisati i kao dio duhovnosti jer svaka osoba, bez obzira na to je li religiozna ili ne, ima individualno iskustvo duhovnosti putem vjerovanja o smislu života i sustava vrijednosti kojeg poštuje i slijedi. Oni koji ne pripadaju nijednoj religiji, ipak imaju duhovne potrebe jer su to potrebe koje ima svako ljudsko biće.

Duhovnost je povezana s individualnim sistemom vjerovanja, osobnim sustavom vrijednosti i osobnim smislom života te se u većoj mjeri odnosi na prakticiranje. Vrlo je složen dio ljudskog iskustva i ima kognitivne, iskustvene te ponašajne aspekte:

- a) **Kognitivni aspekt** - potraga za smislom, svrhom, istinom, uvjerenjima, vrijednostima koje pojedinac živi
- b) **Iskustveni aspekt** - osjećaji nade, ljubavi, mira, utjehe i podrške
- c) **Ponašajni aspekt** - manifestacija pojedinačnih duhovnih uvjerenja i unutarnjeg duhovnog stanja u svakodnevnom životu.

Prema mišljenju Feldmeier (2016), svi imamo svoje ideje o tome tko je Bog, iako često toga nismo svjesni, a isto je i duhovnošću jer svatko od nas ima svoje ideje o tome što naš život čini smislenim. Istraživanja utvrđuju kako duhovnost pozitivno utječe na kvalitetu našeg života. Također, neka potvrđuju povezanost kvalitete života i religijske aktivnost (npr. uključenost u religijsku zajednicu, razgovaranje o duhovnim stvarima te utjecaj duhovnog na svakodnevni život. Vrlo je važan zaključak istraživanja kako je pozitivno suočavanje sa stresom upotrebom religioznih vjerovanja povezano sa smislom života, nadom, doživljajem zaštite i bliskosti s Bogom, oprostom, religijskim razgovorom i doživljajem duhovne povezanosti, kao i mogućnosti traženja podrške religijske zajednice. Suprotno tome, doživljaj kazne i odbačenosti od Boga su povezani s negativnim ishodom za zdravlje. Potičući mir, svrhu, oprost, međusobno pomaganje, religioznost i duhovnost mogu povećati toleranciju na stresne situacije.

Religioznost i duhovnost kao mehanizmi suočavanja sa stresom

Duhovnost i religioznost pomažu pri suočavanju sa stresom jer:

- pridonose dobrobiti osobe
- osiguravaju društvenu podršku
- utječu na ukupnu kvalitetu života
- propitkuju i traže različite odgovore i mehanizme rješenja.

Na taj način djeluju na ubrzavanje kognitivnog razvoja osobe jer djeluju proaktivno – potiču nas da budemo samoinicijativni umjesto pasivni. U konačnici duhovnost i religioznost jačaju proces samoostvarenja (samoaktualizacije), što je vrlo važan čimbenik u razvoju svake osobe.

Duhovnost je važan aspekt osnaživanja pojedinca u obitelji, pa tamo i mladih, za nošenje s teškim i stresnim životnim situacijama, no ona je ujedno i snažan izvor otpornosti. Obiteljske teškoće, neuspjeh, nevolja i razočaranje mogu pokrenuti promjene u osobi te ju usmjeriti da nakon tih teških situacija postane jača i obogaćena novim iskustvom.

Pozitivni mehanizmi suočavanja sa zahtjevnim situacijama

Religijska vjerovanja i duhovnost mogu imati pozitivan utjecaj na prevenciju negativnih posljedica stresa kada se koriste na pozitivan način koji uključuje vjerovanje i nadu u pozitivne ishode te se pri tome ne zanemaruju druge mogućnosti kontrole tjeskobe i prevencije negativnih posljedica stresa. Pripadnost religijskoj skupini može umanjiti stres koji se dobiva *podrškom zajednice*. Religioznost, također može *potaknuti strpljenje i vjerovanje da je neželjeno stanje*

privremeno i da će budućnost biti bolja. Ovo može pomoći mladima da osjećaju sigurnost, što ih štiti od prevelike tjeskobe. Pozitivno reagiranje na stres korištenjem religijskih vjerovanja povezano je s vjerovanjem kako postoji smisao u sadašnjim teškoćama i patnji. Pomažu nam da se uspješnije suočavamo i podnosimo teške situacije, poput zahtjevnih obiteljskih situacija, bolesti, visoke razine anksioznosti, depresije. Ako se oslanjamo na pomoć više sile, pa i u okolnostima kada nemamo što poduzeti, religijska vjerovanja mogu pomoći izdržati neizvjesnost.

Ako ste religiozni, važno je da kod sebe (samostalno, uz pomoć okoline ili stručnjaka) potičete pozitivne mehanizme suočavanja sa stresom. Pasivno suočavanje, koje se samo oslanja na Božju pomoć, u okolnostima kada je potrebno primijeniti aktivnije suočavanje kako bi se smanjile negativne posljedice stresa, može imati štetne posljedice za zdravlje. Također, važno je napomenuti da neka religijska uvjerenja npr., o zasluženoj kazni zbog grijeha mogu štetno utjecati na zdravlje.

Mladi sa značajnim mentalnim teškoćama ili psihičkim poremećajima

Iako je religioznost zaštitni čimbenik u stresnim situacijama, ona nije lijek za psihičke poremećaje. Kada doživljavamo značajne simptome koji nas ometaju u svakodnevnom funkcioniranju, otežavaju nam obavljanje svakodnevnih zadataka i ukazuju na razvoj mentalnih teškoća ili poremećaja, nužno je obratiti se stručnjaku mentalnog zdravlja za pomoć. Religioznost i duhovnost tada se mogu koristiti u terapijskom procesu uz druge metode i tehnike.

Stres i anksioznost

SUOČAVANJE SA STRESOM

Studiranje može biti uzbudljivo, ali vrlo stresno razdoblje. Kada čujemo riječ stres, uglavnom ju doživljavamo negativnom - kao nešto što trebamo izbjegavati, no važno je istaknuti kako i stres ima svoju pozitivnu ulogu. Može nam pomoći da budemo učinkovitiji poticanjem naše motivacije. Pozitivan je i kad nas potiče na izvršavanje zadataka koji nas približavaju ostvarenju naših ciljeva. Ipak, u današnjem okruženju nas često preplavljuje i tada učestalo u nama izaziva osjećaje sumnje, iscrpljenosti, bijesa i depresije. Ključ je u učinkovitom upravljanju stresom tako da nam pomaže napredovati, umjesto da nas zarobi.

Vježba: Identificirajte stres

Nacrtaj nešto što ti izaziva stres. Primjerice, posjet liječniku, novi posao, usmeni/pismeni ispit, upoznavanje nekog novog, preseljenje u drugi grad, svađa s nekim bliskim, ...

Pitanja za promišljanje:

- Koliko je intenzivan stres koji osjećate zbog nacrtanog stresora?
- Na koji način se nosiš s tom stresnom situacijom?
- Koliko dugo vam ova situacija izaziva stres?
- Postoje li faktori koji utječu na doživljenu razinu stresa u ovoj situaciji?
 - Ima li okolnosti koje potiču stres u toj situaciji?
 - Ima li okolnosti koje umanjuju stres u ovoj situaciji i, ako da, koje okolnosti su vam za to potrebne?

Što je zapravo stres?

Stres je čovjekov odgovor na promjene u životu.

Događaji koje najčešće doživljavamo pozitivnim promjenama (započinjanje fakulteta, pronalazak novog posla, započinjanje nove veze) mogu izazvati stres jednako kao događaji koje uobičajeno doživljavamo negativnima (gubitak posla, smrt bliske osobe). Stres može utjecati na nas fizički, emocionalno, kognitivno i bihevioralno. Neki uobičajeni simptomi na koje stres može negativno utjecati su:

- Mišićna napetost
- Glavobolje
- Povišen krvni tlak i ubrzano, plitko disanje
- Anksioznost
- Napetost
- Depresivnost
- Tuga
- Razdražljivost
- Teškoće koncentriranja i dosjećanja
- Teškoće u rješavanju uobičajenih problema
- Teškoće spavanja
- Iracionalna ponašanja
- nedostatak fizičke koordinacije i kontrole

Iako je tijekom života nužno, čak i korisno, doživljavati određenu razinu stresa, previsoka razina stresa može dovesti do zdravstvenih problema, teškoća u odnosima i lošeg školskog ili radnog učinka. Ključno je odrediti s kojim stresorima vam je ugodno i razvijati vještine upravljanja stresom kada zahtjeve počnemo doživljavati prevelikima.

Istraživanja su pokazala kako samo vjerovanje da je stres štetan i opasan može imati negativne posljedice. Osoba koja vjeruje da je stres opasan za tjelesno zdravlje će u situaciji kada bude pod stresom zbog, primjerice, ispitnih rokova pomisliti 'Mogao bih se od stresa razboljeti - dobiti srčani ili moždani udar' te će osjećati dodatni strah, ne samo zbog objektivne situacije na studiju, već i zbog svog vjerovanja da će se od toga razboljeti. Negativne interpretacije stresa povezane su sa snažnijim emocijama (strah, zabrinutost, panika), fiziološkim reakcijama (lupanje srca, znojenje, pritisak u prsima) i kognitivnim simptomima uznemirenosti (teškoće u koncentraciji) koji samo potvrđuju vjerovanje osobe da je stres opasan za njezino tjelesno ili psihičko zdravlje. Time je začarani krug zatvoren. Možemo pretpostaviti kako će ta osoba početi izbjegavati bilo kakve potencijalno stresne događaje, što će smanjiti kvalitetu njezinog života te će naučiti kako nije dovoljno snažna da se nosi sa stresom.

Kako se mogu uspješnije suočavati sa stresom?

Razvojem strategija suočavanja sa stresom lakše se nositi s izazovima s kojima se susrećemo u svakodnevnicima. Evo nekoliko prijedloga kako možete pokušati utvrditi što bi za vas moglo biti najkorisnija strategija.

• TJELESNE STRATEGIJE

Osvijestite kako reagirate na stresan događaj (stresor). Obratite pažnju na to koji dijelovi vašeg tijela reagiraju na stres. Ukoče li vam se ramena? Stisnete li snažno čeljust? Osvještavanje naših reakcija na stres omogućava nam poduzimanje koraka za njihovo ublažavanje tako što, primjerice, nekoliko puta duboko udahnemo, opustimo svoje tijelo i zatvorimo oči kako bismo se usredotočili na sebe i svoje osjećaje na nekoliko minuta. Na web lokacijama poput YouTubea postoje mnoge vodene meditacije koje vam mogu pomoći da prepoznate fizički znakove koji ukazuju na doživljen u povišenu razinu stresa i usvojite načine kako umiriti svoje tijelo. Također, možete pronaći i mobilne aplikacije sa sličnim vježbama relaksacije (npr. Serenity).

Spavajte dovoljno. Kada smo umorni, problemi nam se čine većima nego što uistinu jesu. Dovoljnom količinom sna si omogućavamo i spretnije snalaženje u zahtjevnim situacijama koje nam život donosi.

Vježbajte redovito jer je to zdrav način za trošenje energije. Ako zasad ne vježbate, pokušajte početno u svoj raspored uvrstiti 30 minuta umjerene fizičke aktivnosti tri puta tjedno.

Hranite se zdravo i kvalitetno. Pojedine osobe, u cilju olakšavanja suočavanja sa stresnim situacijama, jedu hranu bogatu ugljikohidratima i zasićenim mastima. No, takva prehrana nakon određenog vremena može potaknuti umor, povišenje kilograma i teškoće s održavanjem pažnje i koncentracije. Brinite da vaša prehrana bude uravnotežena i sadrži puno zelenog, lisnatog povrća, vlaknastog voća i hranjivih proteina.

Izbjegavajte konzumaciju alkohola i drugih psihoaktivne supstance kao strategiju suočavanja sa stresom. Ponekad u susretu sa zahtjevnim situacijama u svakodnevnicima pokušavamo umanjiti nemir i nelagodu nikotinom, alkoholom ili drugim supstancama. Međutim, ove supstance ne uklanjaju stresore i problem ostaje i dalje neriješen, a nelagodu tek privremeno umanjuju.

U dogovoru s liječnikom, razmotrite potrebu uzimanja farmakoterapije. Određeni lijekovi nam mogu biti „prva pomoć“ u procesu uvježbavanja vještina suočavanja sa stresom te nam tada mogu pomoći u ublažavanju tjeskobe. No, samo uzimanje farmakoterapije nije dugoročni odgovor na stres. Zajedno sa stručnjakom procijenite ima li farmakoterapija smisla u vašoj situaciji te kako se može uklopiti u proces razvoja strategija suočavanja sa stresom.

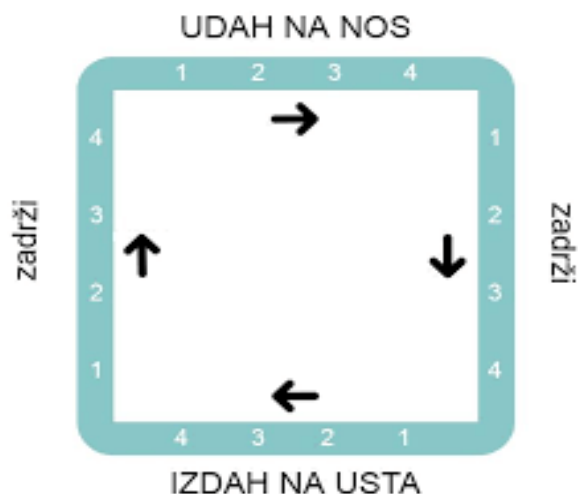
Vježba: Upute za vježbu pravilnog disanja

1. UDAHNITE POLAKO, bez napora u trbuh tako da se on blago zaobli - Kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri
2. ZADRŽITE DAH (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri)
3. IZDAHNITE POLAKO na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri) - trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha ponovno ZADRŽITE DAH (u sebi polako možete brojiti od 1 do 4)

Zatim krenite ciklus ispočetka.

Napomena: Nikada nemojte forsirati disanje. Važno je da dišete mirno, polako, bez napora, da vam bude ugodno.

Počnite vježbati ovo disanje svaki dan tri puta po 5 min i svaki put kada osjećate tjeskobu. Vježbajte bilo gdje - kod kuće, u šetnji, u javnom prijevozu, dok slušate opuštajuću glazbu i slično. Kada svladate tehniku dijafragmalnog disanja, dišite na ovaj način u bilo kojoj situaciji jer je dijafragmalno disanje normalno pravilno disanje, ono poboljšava Vaše zdravlje.



• KOGNITIVNE STRATEGIJE

Osvijestite koji su izvori vašeg stresa. - Je li to određena osoba? Određeni problem? Zbog čega vam ta osoba ili problem uzrokuju stres?

Promislite što možete promijeniti u vezi s stresnom situacijom. - Što možete promijeniti u vezi sa stresorima kako biste se lakše nosili s njima? Ako vam određena osoba izazove stres, je li realno vidjeti tu osobu manje ili je uopće ne želite? Koje su posljedice toga? Ako je to specifična situacija, poput predavanja za važan kolegij, možete li odrediti cilj zamjene tog kolegija drugim koji ne uzrokuje toliko stresa?

Odredite što možete promijeniti u načinu na koji reagirate na situaciju. Ponekad možemo raditi na tome da mijenjamo osjećaje koji se javljaju u stresnoj situaciji kako bismo ju učinili podnošljivijom. Primjerice, neki ljudi imaju tendenciju izbjegavati situacije koje im izazivaju nelagodu. Umjesto da ne pratite ili ne polazite predavanja koja izazivaju stres, mogli biste razgovarati s profesorom o stručnim izvorima koji su vam na raspolaganju kako bi olakšali učenje gradiva. Takav pristup može biti učinkovitiji i produktivniji način pristupanja stresoru, koji bi mogao postati manje značajan prolaskom vremena tijekom kojeg bismo se upoznali s gradivom.

Razgovarajte o svojim problemima s bliskim prijateljima, članovima obitelji ili stručnjakom. Time možete osvijestiti drugo gledište, što vam može pomoći da drugačije sagledate svoju situaciju i omogućiti vam da se uspješnije nosite s njom.

Mindfulness ili tzv. usredotočena svjesnost. Umjesto da stalno razmišljamo o prošlosti ili budućnosti nad kojima nemamo kontrolu, osvještavamo ono što imamo, a to je sadašnji trenutak, jedini trenutak kojeg imamo na raspolaganju. Biti usredotočen znači doći u dodir sa sobom i dozvoliti sebi biti u dodiru sa svojim iskustvom bilo ono ugodno ili neugodno. Prihvaćati stvari onakvima kakve doista jesu, bez potrebe da ih dijelimo na dobre ili loše.

Ugodne emocije. Osobe koje tijekom stresa doživljavaju pozitivne emocije značajno češće koriste funkcionalne načine nošenja sa stresom kao što je, primjerice, promatranje situacije u pozitivnijem okviru. Usmjeravajući se na ono što je dobro u teškoj situaciji u kojoj se nalazite može vam otkriti vlastite snage kojih ranije niste bili svjesni, možete naučiti nešto važno o drugim ljudima ili vidjeti da je stresna situacija ujedno prilika za vlastiti rast i razvoj. S doživljavanjem pozitivnih emocija tijekom stresa također je povezano korištenje strategija suočavanja usmjerenih na rješavanje problema.

Vježba: Sigurno mjesto

Postoji mnogo načina da se odagnaju brige. Skoro svi ti načini su jako uzbudljivi kada si dopustimo maštati. Odlutajte u svojoj mašti na neko posebno mjesto koje odiše mirom.

Šetajte kroz zamišljeni stari voćnjak sa stablima jabuke prekrivenim bijelim cvjetovima. Iznad vas su prozračno plavo nebo i oblaci, paperjasti i bijeli kao cvjetovi jabuke. U voćnjaku nailazite na drvo koje je samo vaše. Stavljate nogu na najnižu granu, rukama se hvatate za granu iznad, otiskujete se od zemlje i polako se penjete. Osjetite tvrdu koru drveta pod dlanovima. Sada se popnite još više, sve do svog tajnog sjedišta, skrivenog među granama punim cvjetova. To je sigurno mjesto, potpuno sigurno. Sjeli ste, skriveni među cvjetovima, kao da ste sklonjeni od cijelog svijeta. Kud god da pogledate, vidite samo grane i cvjetove i znate da je to vaše mjesto iz snova.

Možete izabrati i neko drugo mjesto, stvarno ili zamišljeno, gdje u mašti možete otići kad god uhvatite sebe da brinete o stvarima koje su izvan vaše kontrole.

• PONAŠAJNE STRATEGIJE

Razvijajte učinkovite vještine upravljanja vremenom. Prelaskom iz škole na studij postajemo odgovorniji i sami odlučujemo kako ćemo provoditi svoje vrijeme. Ova promjena u početku mnogima može biti vrlo zahtjevna. Vrlo je važno poduzimati korake za uvježbavanje vještina učinkovitog upravljanja vremenom. Na raspolaganju su vam brojni izvori koji vam u tome mogu pomoći. Općenito je korisno zabilježiti sve rokove i druge važne obveze u kalendaru, a zatim svaki dan odrediti 3-5 zadataka na koje se trebate usredotočiti u cilju pravovremenog ispunjavanja rokova koji se približavaju. Neke osobe iznose kako bivaju najuspješnije kada rade pod pritiskom, ali to često može biti pristup koji izaziva stres. Nastojte si dati puno vremena za dovršavanje zadataka kako se ne biste trudili ispuniti rok u posljednjem trenutku i stvorili preopterećenost.

Planirajte vrijeme za opuštanje i druženje s prijateljima. Iako je fokusiranje na akademske ciljeve izrazito važno, također je potrebno održavati ravnotežu u svom životu. Rad bez odgovarajućeg odmora i opuštanja može dovesti do sagorijevanja. Svakog dana pokušajte isplanirati aktivnost koja vam donosi zadovoljstvo, poput gledanja omiljene emisije ili večernjeg druženja s nekim prijateljima. Mnogi studenti smatraju korisnim nagraditi se nečim ugodnim za ispunjavanje zadataka koje su im potrebne za obavljanje u jednom danu.

Budite realni u onome što možete postići. Važno je shvatiti koliko vremena vam je potrebno za obavljanje zadatak, što ponekad može potrajati i nekoliko dana. Umjesto da očekujete da ćete cjelokupan zadatak dovršiti odjednom, možda je realnije podijeliti ga na nekoliko manjih zadataka raspoređenih tijekom nekoliko dana. Neki studenti imaju vrlo visoka očekivanja od sebe i onoga što trebaju postići ili biti u mogućnosti izvršiti. Kad ne uspiju ispuniti ta previsoka očekivanja, mogu se javiti osjećaj obeshrabrenosti i stres.

Vježba: Određivanja prioriteta

Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:



- „A“ zadaci
 - najvažniji zadaci
 - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
 - Zadaci srednje važnosti
 - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
 - Zadaci najmanje važnosti
 - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redosljedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.

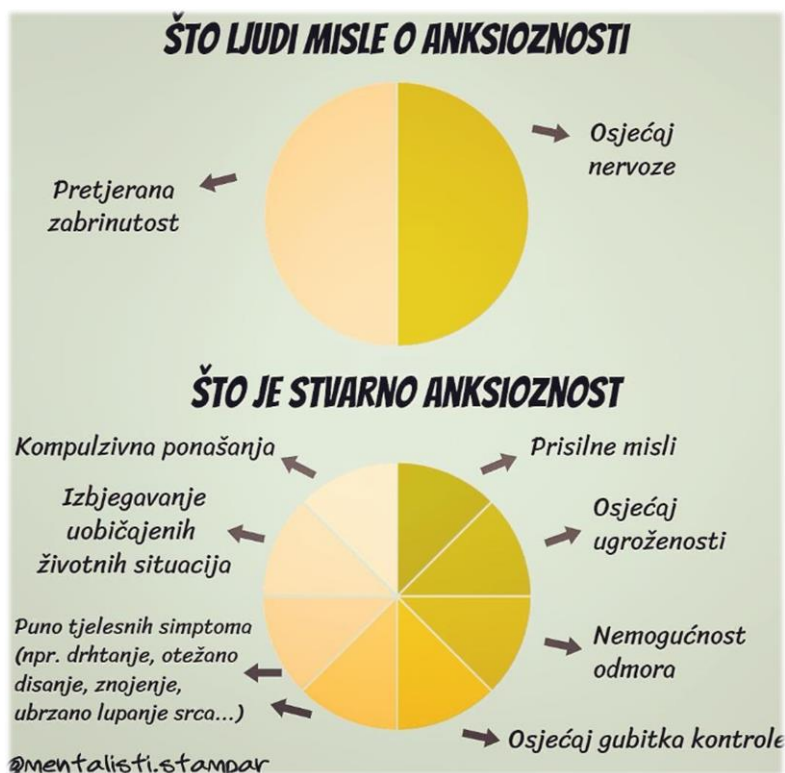
ANKSIOZNOST

Anksioznost (tjeskoba) možemo opisati kao osjećaje zabrinutosti, strepnje, straha i/ili panike koji se javljaju kao posljedica naše reakcije na situaciju koju procjenjujemo preplavljajućom, prijetjećom, nesigurnom ili neugodnom. Svi iskusimo anksioznost tijekom života. Ona se može javiti u različitim situacijama, ovisno o tome kako ih doživimo. No, postoje situacije u kojima većina osoba reagira anksioznošću, poput situacija životnih promjena i kriznih situacija. Anksioznost možeš doživjeti kao snažnu zabrinutost prije ispita, nervozu prije prezentiranja ili kao visoku razinu pobuđenosti kada iskusiš opasnu situaciju.

Anksioznost je način na koji nas naše tijelo upozorava da je u određenoj situaciji, koju doživljavamo prijetjećom ili opasnom, potrebna naša reakcija. Vrlo je korisna kad nas potiče da reagiramo prikladno situaciji, primjerice, motivira nas da naučimo gradivo za ispit, da na vrijeme izradimo i uvježbamo prezentaciju ili da se maknemo iz rizične situacije.

Međutim, ona također može biti štetna, posebice ako nas preplavi i time nas sprijечи da primjereno reagiramo ili uzrokuje neprikladne reakcije. Primjerice, može biti štetna ako odgodimo učiti za važan i težak ispit zbog toga što se plašimo neuspjeha ili ako se u romantičnom odnosu zbog straha od napuštanja jave sumnje u partnera i poticanje međusobnih konflikata.

Cilj ovog teksta je da uspješno razlikujete uobičajenu anksioznost ili tjeskobu od one koja može zahtijevati naš rad na sebi ili uključivanje u rad sa stručnjakom.



Kako prepoznati je li anksioznost korisna ili mi otežava funkcioniranje?

Anksioznost je vrlo često intenzivna i uznemirujuća, pa je očekivano da ju želimo izbjeći ili ukloniti iz spektra naših osjećaja. No to nije nužno najbolji i ispravan pristup za ovladavanje njome. Ako taj osjećaj ignoriramo ili pokušamo ukloniti, zanemarujemo vrijedne informacije o našem životu i načinima suočavanja sa stresnim i zahtjevnim situacijama. Najčešće je bolji pristup pokušati procijeniti u kojoj mjeri anksioznost na nas utječe – je li pretjerana i uzrokuje li probleme u našem životu.

S obzirom da je anksioznost evolucijski razvijena, kao i tuga, postavlja se pitanje koliko često uzrokuje osobama problem. Kako bismo otkrili je li nam anksioznost postala preopterećujuća, korisno je postaviti samom sebi nekoliko sljedećih pitanja:

- Osjećam li tjeskobu često tijekom dana?
- Ograničava li me ovladavanje anksioznošću u mojim aktivnostima?
- Jesam li dosad doživio/doživjela iskustvo paničnog napada ili snažnog napada anksioznosti u određenim predvidljivim situacijama?
- Bojim li se izrazito određenih specifičnih situacija, predmeta ili bića?
- Jesam li iskusio/iskusila akutnu anksioznost u socijalnim situacijama?

Ako ste na neka od prethodnih pitanja odgovorili potvrdno, možda ćete imati određena pitanja o simptomima anksioznosti koje ste iskusili. Evo nekoliko stanja koje opisuje odnose na preplavljujuću anksioznost.

Vježba: Prikaz anksioznosti

Zamislite kako izgleda vaša anksioznost ili osjećaj tjeskobe.

Nacrtajte zamišljenu sliku.

Pitanja za promišljanje:

- Na koji način vaša slika ili crtež odražava vaš osjećaj anksioznosti?
- Kada je vaša anksioznost najveća?
- Koja vam iskustva i/ili događaji povećavaju razinu anksioznosti?
- Na koji ju način nastojite umanjiti kod sebe te kod drugih?



Vrste anksioznosti

- PANIČNI POREMEĆAJ

Panični napadaj je razdoblje vrlo intenzivnog straha i nelagode praćeno fizičkim simptomima, poput znojenja, drhtanja i bolova u prsima. Također, prate ga i misaoni simptomi – strah od gubitka kontrole i/ili umiranja. Panični napad se može javiti zajedno s bilo kojim drugim anksioznim poremećajima. Ako se napadi ponavljaju, a u međuvremenu između napadaja brinemo hoće li se i kada dogoditi, to stanje nazivamo paničnim poremećajem.

- SPECIFIČNA FOBIIJA

Specifična fobija je povezana s postojanim, pretjeranim i iracionalnim strahom u situacijama zamišljenog ili stvarnog kontakta s određenim predmetom ili situacijom. Uz strah se može javiti i povišen osjećaj tjeskobe, ponekad i do razine da osoba može doživjeti i panične napade u situacijama izloženosti predmetu ili situaciji koje se boji. Primjeri objekata specifičnih fobija su strahovi od određenih životinja, letenja, visine, krvi, igle.

- SOCIJALNA FOBIIJA

Socijalna fobija se definira kao izražen i postojan strah od socijalne situacije ili izvedbe pred drugima. Strah od javnog nastupa jedan je od najčešćih oblika socijalne fobije. Ukratko, kod osobe sa socijalnom fobijom se javlja snažna akutna anksioznost kad predviđa ili doživi situaciju koja je izvor straha. Pritom se vrlo često javlja i snažna želja za izbjegavanjem te situacije.

- GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ (GAP)

Osnovno obilježje GAP-a je izrazito povišena tjeskoba i briga koje se javljaju većinu dana tijekom razdoblja od najmanje šest mjeseci. Osoba koja ih doživljava ima poteškoća u njihovom kontroliranju i reguliranju. Također, mogu se javljati i simptomi nemira, umora, problema s koncentracijom, razdražljivosti, mišićne napetosti i nesanice.

Tretman anksioznosti

Ako anksioznost ometa vašu mogućnost redovnog obavljanja svakodnevnih aktivnosti ili ste možda ograničili svoje životne aktivnosti u cilju suočavanja s anksioznošću, razmislite o traženju stručne pomoći. Postoje razni visoko učinkoviti tretmani za anksioznost, uključujući psihoterapiju (npr. kognitivno-bihevioralna terapija) i lijekove. Ako potražite tretman, preporuke koje ćete dobiti ovisit će o simptomima koje doživljavate. Anksiozni poremećaji su izlječivi i mnogi pojedinci mogu naučiti kako se učinkovito nositi sa svojim simptomima.

Najčešće može pomoći identificirati objekte ili situacije u čijoj zamišljenoj ili stvarnoj prisutnosti doživljavamo povišenu razinu anksioznosti:

- Što izaziva anksioznost?
- Koje misli ili tjelesni simptomi se pojavljuju zajedno s tjeskobom?

- Koje emocije povezujemo s anksioznosti?
- Kako se nosim s anksioznosti?

Otkrivanjem odgovora na ova pitanja, osvještavamo važnu informaciju o tjeskobi, kao i mogućim strategijama koje ju mogu umanjiti. Postoje i dodatne specifične promjene koje možete učiniti kako bi ublažio/la simptome tjeskobe:

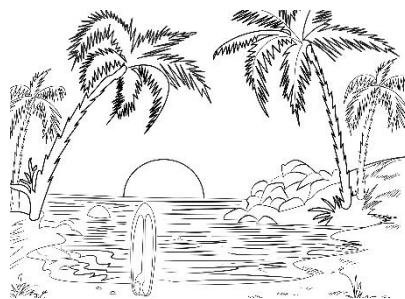
- Svakodnevno vježbaj ili se bavi nekom fizičkom aktivnosti (npr. šetanje, istezanje)
- Brini da imaš raznovrsnu i zdravu prehranu
- Dovoljno spavaj
- U rasporedu odvoji vrijeme za tehnike relaksacije
- Od prijatelja i obitelji traži emocionalnu podršku
- Definiraj realistične i dostižne ciljeve koji nisu utemeljeni na perfekcionističkim vrijednostima
- Prati svoj način razmišljanja o stresu te vježbaj smanjivanje količine negativnih misli; usmjeri se na pozitivne čimbenike u svom životu
- Otkrij aktivnosti koje te preopterećuju i pokušaj smanjiti svoju uključenost u njih ili naći način kako ih učiniti podnošljivijima
- Smanji ili potpuno izbjegavaj konzumiranje alkohola i droga, a ograniči i količinu kofeina kojeg dnevno unosiš
- Nastoj prihvatiti da postoje stvari i situacije koje su izvan tvoje kontrole
- Savjetuj se profesorom tjelesne i zdravstvene kulture ili liječnikom ako imaš zdravstvenih problema
- Obrati se stručnjaku za mentalno zdravlje ako nastaviš biti opterećen zbog anksioznosti

Vježba: Vrijeme za brigu

Odvojite svaki dan 30 minuta kada ćete se posvetiti svojoj strepnji ili brizi. Izaberite jedno mjesto u svom domu na kojem ćete brinuti. To može biti bilo koje mjesto. Tokom tog perioda prepustite se brizi intenzivno. Korisno je i zapisati sve misli koje se jave. Vodite računa da „vrijeme za brigu“ bude svaki dan u isto vrijeme na istom mjestu. Na ovaj način ćete početi brigu, ne samo vremenski već i prostorno ograničavati, te ona više neće biti sveprisutna. Naravno, dogodit će se i van vremena koje ste odvojili samo za brigu da se ona

Vježba: Sigurno mjesto

Postoji mnogo načina da se odagnaju brige. Skoro svi ti načini su jako uzbudljivi kada si dopustimo maštati. Odlutajte u svojoj mašti na neko posebno mjesto koje odiše mirom.



Šetajte kroz zamišljeni stari voćnjak sa stablima jabuke prekrivenim bijelim cvjetovima. Iznad vas su prozračno plavo nebo i oblaci, paperjasti i bijeli kao cvjetovi jabuke. U voćnjaku nailazite na drvo koje je samo vaše. Stavljate nogu na najnižu granu, rukama se hvatate za granu iznad, otiskujete se od zemlje i polako se penjete. Osjetite tvrdi koru drveta pod dlanovima. Sada se popnite još više, sve do svog tajnog sjedišta, skrivenog među granama punim cvjetova. To je sigurno mjesto, potpuno sigurno. Sjeli ste, skriveni među cvjetovima, kao da ste sklonjeni od cijelog svijeta. Kud god da pogledate, vidite samo grane i cvjetove i znate da je to vaše mjesto iz snova.

Možete izabrati i neko drugo mjesto, stvarno ili zamišljeno, gdje u mašti možete otići kad god uhvatite sebe da brinete o stvarima koje su izvan vaše kontrole.

Pomoć osobi s anksioznim teškoćama

Ako netko do koga vam je stalo osjeća simptome anksioznosti, možete mu pružiti pomoć i biti vrlo dragocjen izvor podrške. Tjeskoba je često praćena i emocijom srama. Stoga je korisno potaknuti razgovor o našoj zabrinutosti za dobrobit te osobe jer osobe tada često iskazuju ono što ih zaista muči. Pritom je važno da naglasite kako je vaš cilj pokazati brigu i pružiti mu podršku. Može biti korisno i posavjetovati sa stručnjakom za mentalno zdravlje ako se brinete o tome kako pristupiti i razgovarati s prijateljem.

Savjeti za pružanje podrške osobi koja doživljava povišenu razinu anksioznosti:

- Provjerite s osobom kakva joj podrška odgovara
- Izbjegavajte umanjivanje simptoma tjeskobe („Ma nije to ništa.“, „Proći će“, „Brineš bez veze“)
- Izbjegavajte rečenice koje bi mogle potaknuti osjećaj srama i ostaviti dojam kritiziranja („Stvarno pretjeruješ“, „I ti svašta izmisliš...“, „Nije valjda da se toga bojiš“)
- Potaknite načine suočavanja koji nisu usmjereni na izbjegavanje objekta i/ili situacije koji izazivaju anksioznost
- Propitujte misli osobe koje održavaju beznadnost

- Ne razuvjeravajte osobu da stvari nisu tako loše
- Nastojte se ne ljutiti ako, usprkos trudu, dobijete otpor ili odbijanje od osobe
- Potaknite osobu da se uključi u tretman stručnjaka s ciljem rada na osjećaju anksioznosti
- Savjetujte se sa stručnjakom za mentalno zdravlje ako osoba koja doživljava anksioznost odbije potreban tretman.

Kako poduprijeti prijatelja s mentalnim poremećajima i teškoćama?

-  **1. REDOVITO PROVJERI KAKO JE**
- JAVI SE 1 - 2 PUTA TJEDNO I PROVJERI KAKO SE OSJEĆA
-  **3. SLUŠAJ**
POKUŠAJ POSLUŠATI S RAZUMIJEVANJEM. PONEKAD NAM NAJVIŠE POMAŽE DA NAS NETKO ČUJE, DA SE OSJEĆAMO VOLJENO I DA OSVIJESTIMO DA NISMO SAMI
-  **2. IZBJEGLAVAJ OSUĐIVANJE**
- MA NIJE TO MISTA
- TO TI JE SVE NORMALNO
- PROČI ĆE
- NE BRINI TOLIKO
- KRENI DALJE
-  **4. ODNOSI SE PREMA NJEMU/NJOJ S LJUBAVLJU, EMPATIJOM, SUIOSJEĆANJEM, POŠTOVANJEM I BRIGOM**
-  **5. PONUDI PODRŠKU**
JEDNOSTAVNE STVARI MOGU BITI VRLO ZAHTJEVNE ZA TU OSOBU S VREMENA NA VRIJEME, MOŽES PONUDITI PODRŠKU PITAJUĆI GA:
- IMAS LI NEKI ZADATAK DANAS S KOJIM TI MOGU POMOĆI?
- ŽELIS LI DA ODEM NEGDJE S TOBOM?
- TREBAS LI PRIJEVOZ NEKUDA?

@mentalisti.stampar

ISPITNA ANKSIOZNOST

Općenito, svi osjetimo neku razinu napetosti i tremu pred ispite ili druge važne događaje u životu. Mala razina treme nam može pomoći, može biti motivirajuća, ali prevelika trema nam može stvarati probleme- posebno ako ometa naše učenje i pripreme za ispit te učinak na ispitu.

Kako se nositi s anksioznosti?

Prvi korak je naučiti razlikovati dvije različite inačice anksioznosti. Ako je vaša anksioznost direktan rezultat nedostatka pripreme za ispit, smatrajte ju uobičajenom, racionalnom reakcijom. Ali, ukoliko ste adekvatno spremni za ispit, a svejedno vas hvata panika, „zablokirate“ i/ili pretjerano reagirate, takva reakcija nije racionalna. Iako se obje inačice anksioznosti mogu dogoditi svakome, korisno je znati kako savladati njihove negativne učinke.

Priprema može pomoći

Priprema je najbolji način za smanjivanje racionalne anksioznosti. Uzmite u obzir sljedeće:

- Izbjegavajte „kampanjsko“ učenje. Pokušati savladati gradivo cijelog semestra u jednom danu prije ispita je slabiji način učenja i može lako izazvati tjeskobu. Noć pred ispit nije vrijeme za pokušaj učenja velike količine gradiva.
- Kombinirajte sve informacije koje su vam ponuđene tijekom semestra (udžbenik, prezentacije s predavanja, seminari) kako bi savladali glavne koncepte kolegija.
- Dok učite za ispit, pokušajte razmisliti kakva bi pitanja mogla biti na ispitu te odgovoriti na njih integrirajući sve informacije koje imate (udžbenik, prezentacije i bilješke s predavanja, dodatna literatura).
- Ako ne možete naučiti svo gradivo prezentirano tijekom semestra, odaberite cjeline koje možete dobro savladati. Postavite si cilj da ćete predstaviti svoje znanje o tim cjelinama na ispitu.

Promijenite svoj stav

Promjena načina na koji gledate na samo iskustvo polaganja ispita može vam pomoći da uživate u učenju i poboljšate svoje rezultate. Nemojte previše važnosti davati ocjenama- one nisu odraz vaše vrijednosti niti predviđaju vaš budući uspjeh u karijeri. Pokušajte sljedeće:

- Zapamtite da je najrazumnije očekivanje pokušati pokazati što više onoga što znate, na najbolji način na koji možete.
- Podsjetite se da je ispit ipak samo ispit.
- Osmislite „plan B“ ako se dogodi da niste zadovoljni svojim rezultatom nakon ispita.
- Izbjegavajte misliti o sebi na iracionalan, „sve-ili-ništa“ način. Ako, recimo, loše napišete ispit, to ne znači da ste bezvrijedni ili da nećete uspjeti ostvariti svoje životne ciljeve. Nagradite se poslije ispita- odlaskom u kino, druženjem s prijateljima, hranom koju volite.

Ne zaboravite osnove

Studenti često, dok se pripremaju za ispit, zapostave svoje osnovne biološke, emocionalne i socijalne potrebe. Da bi mogli dati sve od sebe, trebate se posvetiti i ovim potrebama. Vi ste cjelovita osoba- ne samo netko tko polaže ispit. Prisjetite se:

- Održavajte svoje navike spavanja, (zdrave) prehrane, tjelesne aktivnosti. Nastavite pohađati svoje rekreativne i društvene aktivnosti. Sve to pridonosi vašem emocionalnom i tjelesnom dobrostanju i može utjecati na količinu/razinu tjeskobe koju ćete doživjeti.
- Prilagodite brzinu/tempo učenja, neka bude umjeren. Uzmite pauzu kada vam je potrebna.
- Dobro se naspavajte noć pred ispit. Ako ste iscrpljeni, nećete moći funkcionirati najbolje što možete.
- Jednom kad se osjetite spremnima za ispit, uradite nešto opuštajuće u čemu uživate.

Na dan ispita

Kako bi mogli dati sve od sebe na ispitu preporučamo sljedeće:

- Započnite svoj dan s umjerenim doručkom te izbjegavajte kavu ukoliko vam kofein izaziva uznemirenost (tzv. „kofeinska trema“). Čak i ljudi koji inače dobro podnose kofein se mogu osjećati slabo i nervozno kad ga konzumiraju na dan ispita.
- Pokušajte raditi nešto opuštajuće sat vremena prije ispita- opsesivno ponavljanje pred ispit može zasjeniti vaše znanje o općenitim pojmovima iz tog kolegija.
- Planirajte dolazak na mjesto polaganja ispita ranije- tako ćete se moći opustiti te ćete imati vremena odabrati mjesto na kojem ćete sjediti- dalje od vrata, prozora i ostalih potencijalnih distrakcija.
- Izbjegnite kolege koji imaju tendenciju da vam stvaraju anksioznost i uznemiruju vas.
- Ako vam čekanje da ispit počne stvara tjeskobu, distraktirajte se čitanjem časopisa, novina ili slično.

Tijekom ispita → Osnovne strategije

Prije nego krenete zapisivati odgovore na pitanja u ispitu, uzmite si par minuta i uradite sljedeće:

- Prvo pregledajte cijeli ispit pa dvaput pročitatje upute. Pokušajte razmišljati o ispitu kao o prilici da pokažete profesoru što znate; tada počnite s organizacijom vremena na efikasan način. Prvo riješite najlakša pitanja.
- Za esejska pitanja složite koncept odgovora, a zatim zapišite odgovor sažetim rečenicama. Ovo će vam pomoći da izbjegnute zbrku i ponavljanje istih rečenica što može iritirati osobu koja ispravlja ispite. Za pitanja na nadopunjavanje pišite samo ono što se od vas traži- kratko i jasno. Ako imate poteškoća s pojmom koji traži pisani odgovor, pokažite najviše znanja što možete. Ukoliko ne baratate dobro s terminologijom, pokažite što znate koristeći se vlastitim riječima.

- Za pitanja višestrukog izbora prvo pročitajte sve ponuđene odgovore, a zatim eliminirajte one najočitije krive. Niste sigurni u točan odgovor? Oslonite se na svoj prvi dojam te nastavite dalje s ispitom. Obratite pažnju na tipične trik-riječi kao što je „uvijek“, „jedino“ i „većinom“.
- Nemojte brzati kroz test. Nosite sat i često ga provjeravajte kako bi se informirali i uskladili vrijeme rješavanja ispita. Ako se čini da nećete uspjeti dovršiti test u zadanom vremenu, koncentrirajte se na ona pitanja na koja ste sigurni da možete dobro odgovoriti. Svoje odgovore provjeravajte samo ako vam je ostalo dovoljno (dodatnog) vremena do završetka ispita- i samo ako niste jako tjeskobni.

Tijekom ispita → Regulacija anksioznosti

Suzbijte višak tjeskobe na bilo koji od sljedećih načina:

- Recite samom/samoj sebi: „Tjeskoban/tjeskobna mogu biti i poslije, sad je vrijeme za napisati ispit.“
- Usmjerite se na svoje odgovore na pitanja, a ne na ocjenu, posljedice ili uspjeh drugih.
- Zamijenite negativne misli s onim produktivnijima, primjerice „Ne moram biti savršen/a.“
- Opustite svoje mišiće (čeljust, ramena, ruke, noge); udahnite duboko i polako nekoliko puta te nastojte zadržati pozitivan stav.
- Ako je dopušteno, otidite do toaleta ili popijte neki napitak (vodu, čaj).
- Postavite pitanje profesoru, ako vam nešto nije jasno.
- Na trenutak se podsjetite na nagradu koju ste sebi obećali poslije ispita.

Poslije ispita

Bez obzira jeste li dobro riješili ispit ili ne, svakako se nagradite onim što ste si obećali- i uživajte u tome!

Pokušajte se ne zadržavati na mislima o tome koje ste pogreške možda napravili u ispit.

Nemojte odmah početi učiti za drugi ispit. Prepustite se nekoj opuštajućoj aktivnosti na neko vrijeme.

PANIČNI NAPADAJI

Panični napadaj je iznenadan i vrlo intenzivan nalet tjeskobe i straha koji uzrokuje tjelesne i misaone simptome. Doživljena razina straha je iracionalno visoka i neproporcionalna okolnostima ili događaju koji su prethodili samom napadu. Svatko može doživjeti napad panike, no kada su napadaji ponavljajući i česti oni mogu biti znak poremećaja mentalnog zdravlja koji zahtijeva stručnu pomoć.

Panični poremećaj se naziva i „strah od straha“ jer osobe koje imaju simptome paničnog poremećaja uvjerenе su kako s njima nešto ozbiljno nije u redu. Strah je normalna pojava i kada smo u stvarnoj opasnosti služi kao signal našem mozgu da smo u opasnosti da se možemo od nje zaštititi. Simptomi straha (lupanje srca, ubrzano disanje i dr.) služe tome da nas napune energijom za borbu protiv opasnosti (reakcija bijeg ili borba). Npr. srce ubrzano lupa kako bi pumpalo više krvi koja nosi kisik, a on nam daje energiju za trčanje ili borbu u opasnosti. To je prirodni odgovor našeg tijela na opasnost i tako je već milijunima godina.

Koji su simptomi napadaja panike?

Tjelesni simptomi napada panike su najčešće:

- Ubrzano disanje, kratkoća daha
- Pojačano znojenje, drhtanje
- Ubrzan rad srca, palpitacije
- Mučnina, vrtoglavica
- Trnci, obamrlost osjetila
- Osjećaj vrućine ili groznice
- Pojačana aktivnost probavnog sustava
- Pojačan nagon za mokrenjem

Misaoni simptomi napadaja panike su, pored već spomenutog intenzivnog straha, najčešće:

- Osjećaj gubitka kontrole
- Strah od neposredne opasnosti
- Snažna želja za bijegom ili izbjegavanjem takvih situacija
- Osjećaj derealizacije („izlazak iz tijela“)
- Strah „da će se poludjeti“

Navedeni tjelesni simptomi jako su slični simptomima srčanog udara, stoga često izazivaju i strah od smrti. Simptomi se javljaju iznenada te se mogu razviti iz tjeskobnog, ali i iz mirnog stanja. Ne doživljavaju ni svi ljudi iste simptome, niti napadaji panike nužno sadrže sve navedene simptome. Trajanje paničnog napadaja je oko 5 do 20 minuta, pri čemu napadaj svoj vrhunac doseže najčešće nakon 10 minuta. Napadaj se može javiti i do nekoliko puta u razdoblju od nekoliko sati, kod nekih ljudi javlja se svaki dan ili jednom tjedno. Osobe koje često doživljavaju napadaje panike, obično nauče prepoznati situacije koje pokreću napadaje i nauče biti spremni na njih.

Ono što je karakteristično za napadaje panike je da su unutrašnje manifestacije (ono što osoba osjeća) burnije nego što se može izvana opažati. Dakle, osoba koja doživljava napadaj panike, promatraču može izgledati malo uplašeno, no često osoba i izbjegava situacije koje mogu izazvati napadaj panike.

Što uzrokuje napadaje panike?

Ne zna se jasan uzrok napadaja panike, ali postoje različite teorije uključujući kemijski disbalans u mozgu i genetsko nasljeđe. Okidači za panične napadaje mogu biti različite situacije i stanja kao što je poremećaj raspoloženja, anksiozni poremećaj, ekstremni stresni period koji dugo traje, tjelesni zdravstveni problem kao što su kardiovaskularna stanja, ali i pretjerana konzumacija alkohola, nikotina ili kofeina, kao i nuspojava nekih droga.

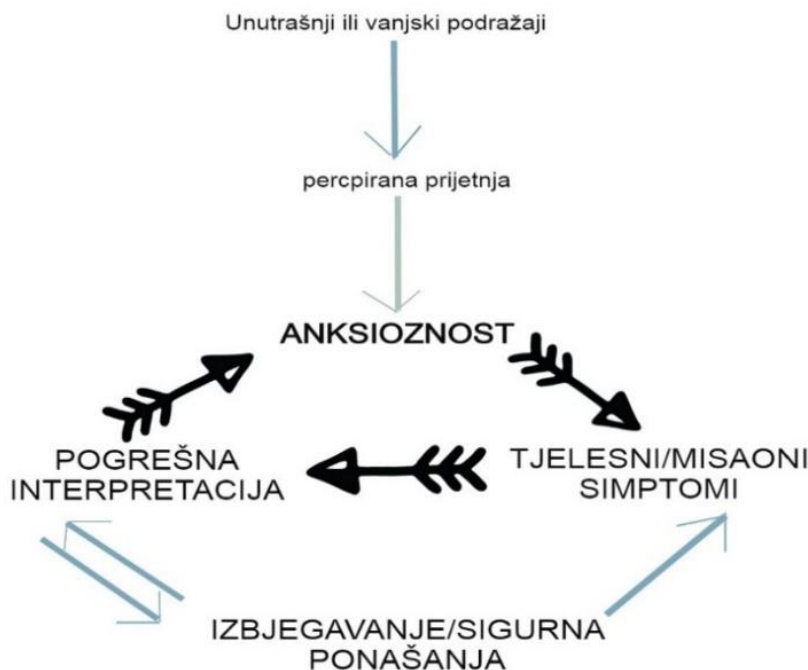
Kad se javljaju panični napadaji?

Prvi panični napadaj obično se javlja u nekom stresnom razdoblju. Adolescencija, posebice rane dvadesete godine života, često su vrijeme javljanja prvog napadaja, kad se osoba suočava sa stresorima vezanim za preuzimanje uloge odrasle osobe. Polazak na studij, selidba u novi grad, učenje za ispite, pad važnih ispita ili gubitak godine studija, kao i kasnije situacije pronalaženja (ili nepronalaženja) zaposlenja, partnera/partnerice, to su sve razdoblja u kojima su prisutni stresori koji mogu utjecati na pojavu prvog napadaja panike. Dobro je imati na umu da separacija od obitelji/roditelja ili prošlog načina života često izaziva tjeskobu, anksioznost te može biti u podlozi napadaja panike. Kad je osoba pod stresom, neke tjelesne senzacije se pojačavaju (poteškoće s disanjem, znojenje, lupanje srca), a sve te senzacije osoba može krivo protumačiti kao znakove da će se dogoditi neki katastrofalni ishod (npr. srčani udar). Kao rezultat „oslušivanja“ i fokusiranja na tjelesne senzacije (koje uobičajeno postoje u svakom organizmu), osoba osjeća pojačane senzacije i brine se. Takvo uzbuđenja može biti okidač za daljnje pogrešne i katastrofične interpretacije (tzv. lažni alarm) koje signaliziraju da dolazi opasnost kad je zapravo nema. Kao rezultat svega navedenog može nastati panični napadaj.

Kao posljedicu, osoba može razviti tzv. anticipatornu anksioznost (iščekivanje opasnosti) - strah da će ponovno doživjeti napadaj panike. Često osobe počinju izbjegavati situacije u kojima bi se taj napadaj mogao dogoditi, osobito ako bi iz tih situacija/mjesta bilo otežano otići ukoliko se nešto dogodi, ili gdje pomoć ne bi mogla stići na vrijeme (npr. tramvaj, studentska menza). Počinju se isto tako usmjeravati na unutarne senzacije i puno o njima razmišljaju: „Moje srce lupa – dobit ću infarkt“ ili „Osjećam slabost i vrtoglavicu – srušit ću se.“. Mnogi pojedinci s paničnim poremećajem doživljavaju paniku kada spavaju. Mnogi pojedinci koji imaju panični poremećaj doživljavaju i agorafobiju. To je osjećaj straha od mjesta ili situacija iz kojih se može teško pobjeći ako se dobije napad panike (npr. „Mogao bi dobiti napad panike ako uđem u tramvaj i onda ne mogu pobjeći“).

Iako izbjegavanje i bijeg iz tih situacija kao strategije mogu pomoći, pojedinci s paničnim poremećajem i agorafobijom i dalje brinu. Njihov svijet postaje sve manji i manji zbog njihovog

izbjegavanja, a ova ponašanja zapravo jačaju pojedinčeva vjerovanja da je u opasnosti i da treba zaštitu.



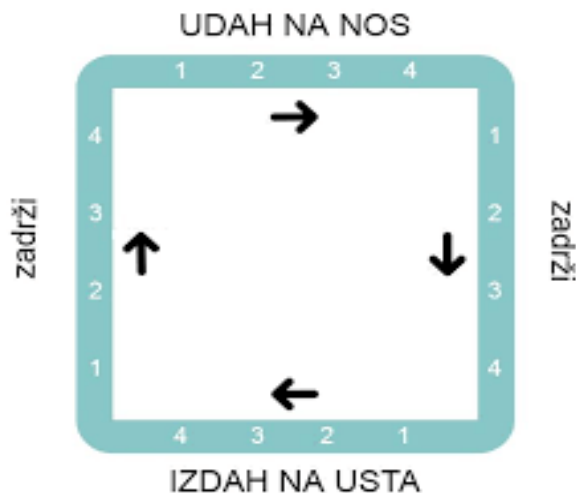
Slika 1 Shema napadaja panike

Kako si pomoći?

Opuštanje, opuštanje, opuštanje!

- U situacijama tjeskobe i napetosti, jako je važno moći se opustiti. Nekad vam to može uspjeti **distrakcijom – odvrćanjem pažnje** (npr. gledanjem serija, filmova, slušanjem glazbe, čitanjem knjige), ali nekad može biti teško usmjeriti pažnju na takav sadržaj ako osjećamo kako nam srce „divljački“ kuca. U tom slučaju dobro je pokušati se fokusirati na nešto drugo, primjerice disanje, kao što je predloženo u sljedećoj točki.
- Ono što dokazano pomaže u opuštanju je **tehnika trbušnog disanja**. Prvo trebate savladati polagano dijafragmalno disanje. Najbolje je da započnete vježbati disanje u ležećem položaju. Pri tom, jednu ruku stavite ispod rebranog luka, a drugu na gornji dio prsnog koša. Dok radite vježbe disanja neka tijelo bude opušteno. Prilikom udisaja širimo donji dio prsnog koša i spuštamo dijafragmu, a pritom se trbuh blago zaobli te se ruka, koju držite ispod rebranog luka, pomiče prema gore. Druga ruka, koju držite na prsnom košu, treba ostati nepomična. Prilikom izdaha, trbuh se uvlači prema kralježnici.

- Kad ste savladali dijafragmalno disanje možete pokušati tehniku disanja 4x4, kao što je prikazano u shemi.
Ovakvo disanje se preporuča vježbati svaki dan 3 puta po 5 minuta, ali možete ovu tehniku ponavljati i svaki put kada osjetite tjeskobu.



Slika 2 Shema 4x4 za trbušno disanje

Upute:

1. UDAHNITE POLAKO, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) – kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte u sebi dvadeset i jedan
2. ZADRŽITE DAH (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i dva)
3. IZDAHNITE POLAKO, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i tri)- trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha ponovno ZADRŽITE DAH (u sebi polako možete brojiti jedan dva ili 1 do 4 ili polako izgovarajte dvadeset i četiri)

NAKON TOGA PONOVRNO KREĆE NOVI CIKLUS DISANJA.

Tablica 1. Kognitivne intervencije za napadaje panike

KOGNITIVNE INTERVENCIJE ZA NAPADAJ PANIKE:

Postavite sami sebi ova pitanja i odgovorite na njih.

Što je najgore što se može dogoditi?
Koliko se puta to dosada dogodilo?
Koliko se puta nije dogodilo?
Koliko je vjerojatno da će se dogoditi najgore?
Što je najrealnije da će se dogoditi?
Što možete učiniti da preuzmete kontrolu?

Potražiti stručnu pomoć

- Ukoliko se panični napadaji ponavljaju, ukoliko ste primijetili da izbjegavate određene situacije i mjesta, ukoliko izbjegavate izlazak iz kuće, svakako bi bilo korisno potražiti stručnu pomoć.

Korisni brojevi

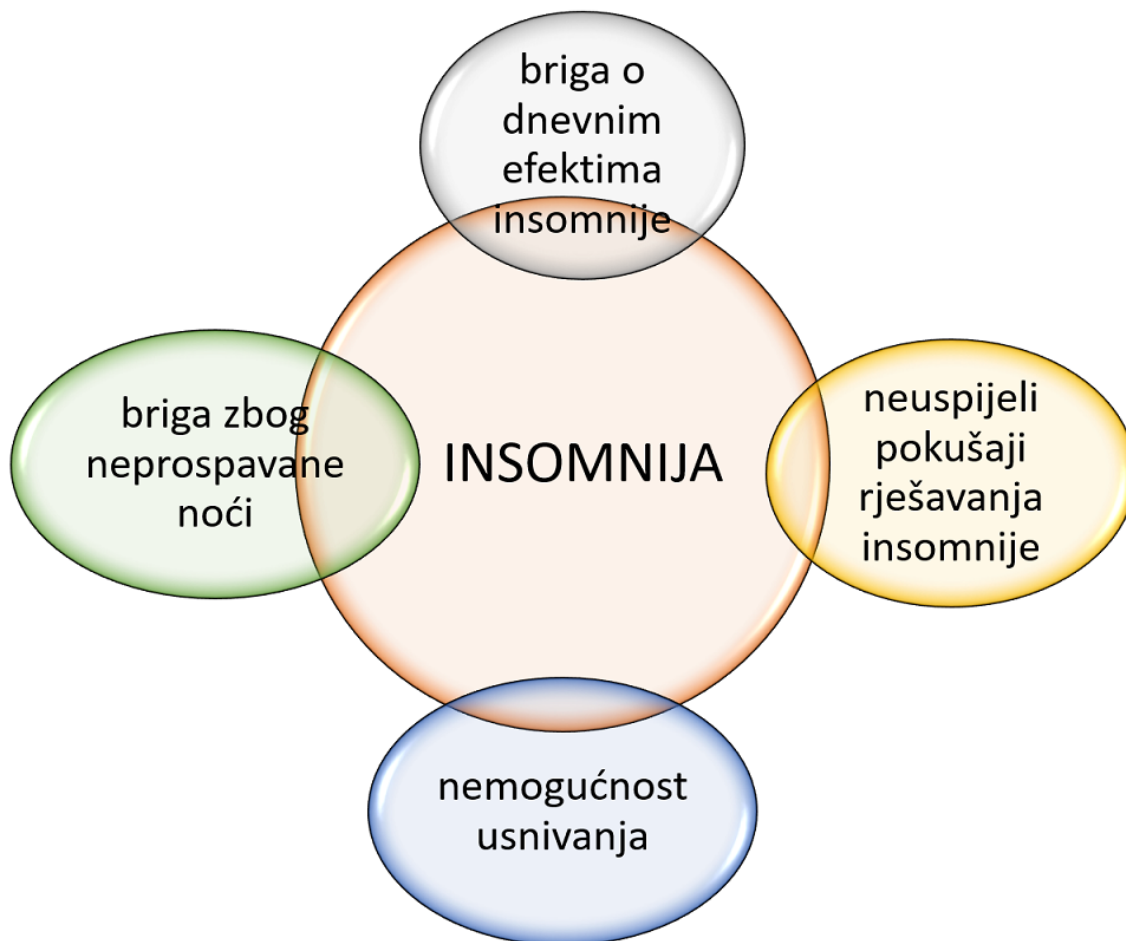
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „dr. Andrija Štampar“

Remetinečki gaj 14, telefon 01/3830-088

Heinzelova ulica 62 A, Centar za zdravlje mladih, telefon 01/6468-330

TEŠKOĆE SA SPAVANJEM

Spavanje igra ključnu ulogu u održavanju našeg zdravlja, sposobnosti fokusiranja i raspoloženja. Studentima je spavanje obično prva stvar koju žrtvuju kad imaju više obveza nego slobodnog vremena. Nekima manjak sna i spavanja postaje nešto čime se hvale - kao da nedovoljno spavanje znači da su posvećeniji studiranju i zaslužuju više uspjeha. Ali, biti odmoran je zapravo ključ vašeg uspjeha u studentskim danima. Prema istraživanjima koje je provela National Sleep Foundation, nedovoljno spavanje, odnosno deprivacija sna, može negativno utjecati na vašu sposobnost koncentracije, pamćenja i rješavanje problema. Ova brošura naglašava zašto je san važan i donosi neke preporuke kako osigurati bolje spavanje.



Zašto je spavanje važno

Stručnjaci preporučuju 7 do 9 sati sna svaku noć mlađim odraslim (18-25 godina) i odraslim osobama (26-64 godine). Međutim, istraživanja u SAD-u pronalaze da najmanje 30% odraslih u SAD-u spava manje od 6 sati. Ovaj nalaz je zabrinjavajući jer je spavanje od esencijalne važnosti za pravilan rad mozga. Kada spavate, vaš mozak konsolidira tragove u pamćenju za taj dan i kategorizira ih da bi kasnije mogli doći do tih informacija, odnosno dosjetiti ih se. Kada ne spavate, vaš mozak nema kada to uraditi pa je i teže dosjetiti i zadržati informacije u pamćenju.

Također, deprivacija sna utječe na vašu pozornost i brzinu reagiranja. Jedna studija iz 2000. godine objavljena u Journal of Occupational and Environmental Medicine je pronašla da nakon 17 do 19 sati bez sna, sudionici su pozorni i reagiraju brzinom kao da imaju 0.05 promila alkohola u krvi. Kako se period bez sna produžava, njihov učinak bio je jednak onome kod osoba s 0.1 promila alkohola u krvi, što se smatra količinom promila kod koje je zabranjeno upravljati vozilom.

Spavanje je ključno jer pomaže u regulaciji emocija. Kada ne spavate dovoljno narušena je sposobnost suočavanja sa svakodnevnim problemima i slaganja s drugim osobama. Kada ste bili mali, vjerojatno su vas odrasli poticali da spavate tijekom dana jer su neispavana djeca često „čangrizava“. Slično vrijedi i za odrasle. Iako se nadamo da nemate ispade bijesa jer cimer nije oprašao suđe, teže je nositi se sa svakodnevnim stresorima i odgovoriti na njih prikladno ako niste spavali. Postoji snažna veza između depresije i deprivacije sna. Istraživanja su pronašla da oni koji su deprivirani snom imaju 5 puta veće šanse razviti depresiju nego osobe koje dovoljno spavaju.

Tijekom vremena, deprivacija sna može uzrokovati i tjelesne probleme. Istraživanja pronalaze da razina hormona koji reguliraju apetit opada kada ne spavamo dovoljno. To znači da osobe koje manje spavaju imaju tendenciju jesti više nego što bi jeli kad bi bili dobro naspavani i odmorni, te osjećaju veću žudnju za visokokaloričnom hranom - mastima i ugljikohidratima. Ovo može dovesti do pretilosti koja povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa.

Savjeti za bolje spavanje

Neka vam spavanje bude prioritet. Možda svi oko vas uče cijelu noć, kao da je to sastavni dio studiranja, ali važno je da se uspijete organizirati tako da sve obavite u „pristojno“ vrijeme kako bi se mogli i odmoriti.

Održavajte konzistentan raspored spavanja. Odlazak na spavanje i buđenje u isto vrijeme svaki dan pomaže tijelu da razvije obrazac spavanja i budnosti. Neki ljudi misle da mogu iskoristiti vikende kako bi „nadoknadili“ spavanje, ali to ne funkcionira tako.

Nabavite čepiće za uši i masku za spavanje. Ljudi oko vas možda neće uvijek imati obzira za vaše spavanje. Držite čepiće i masku blizu kreveta ako bude potrebe za njima.

Smanjite unos kofeina. Mnogi od nas oslanjaju se na kofein kako bi se probudili i „izgurali“ dan, ali ako vam je teško zaspati navečer, jedan od uzroka može biti i kasno ispijanje kave ili energetskih pića. Pokušajte ne konzumirati kofeinska pića i napitke u popodnevним satima i navečer.

Ugasite plavo svjetlo. Mobilni telefoni i tableti emitiraju plavo svjetlo koje stimulira mozak, zbog čega nam može biti teško zaspati. Podesite postavke svojih uređaja da filtriraju plavo svjetlo nakon određenog vremena ili, još bolje, odložite svoje uređaje iz ruku sat ili dva prije odlaska na spavanje.

Izbjegavajte alkohol prije spavanja. Iako je točno da je alkohol depresor živčanog sustava i da nam može pomoći da se smirimo, utječe na našu sposobnost da dostignemo faze dubokog sna.

Vježbajte ranije u danu. Ukoliko vježbate netom prije odlaska u krevet, povećava se broj otkucaja srca i može vam biti teško zaspati. Vježbajte ujutro ili rano poslijepodne kako bi vaše tijelo imalo dovoljno vremena za povratak na razinu aktivacije kao i prije tjelovježbe prije nego je vrijeme za odmor.

Zapišite. Ako vam je teško pratiti svoju „to-do“ listu, uzmite par minuta u danu kako bi napravili popis onoga što taj dan morate obaviti tako da možete prestati misliti o tome i usmjeriti se na spavanje. Ili, ako vas brige i stres drže budnima, vođenje dnevnika vam može pomoći oko razumijevanja vaših osjećaja i oko odluke kako se želite pozabaviti onim što vam izaziva tjeskobu.

Koristite meditaciju i tehnike disanja kako bi lakše zaspali. Nije tajna da kada ste pod stresom ili tjeskobni može biti teško zaspati. Vježbe poput mindfulness-a i meditacije mogu pomoći da otpustite ono što vam uzrokuje stres. Postoji mnogo super video isječaka za opuštanje i meditaciju na YouTube kanalu. Pronađite neki koji vam odgovara.

Stvorite opuštajuću rutinu za odlazak na spavanje. Ako svaku večer radite iste stvari, to može pomoći signalizirati vašem tijelu da je vrijeme odlaska na spavanje. Bavite se opuštajućim aktivnostima kao što je topla kupka, istezanje, čitanje u tišini, slušanje opuštajuće glazbe ili popijte šalicu toplog čaja. Ako imate konzistentnu rutinu pred odlazak na spavanje, može vam pomoći da se sjetite obaviti obveze vezane za vaše zdravlje kao što je pranje zubi, čišćenje zubi zubnim koncem ili uzimanje prepisanih lijekova.

Ustanite i pokušajte ponovo. Ako vam je teško zaspati, ustanite i radite nešto drugo u tišini, kao što je čitanje knjige, oko 20 minuta. Nastojte upaliti samo neophodno svjetlo (recimo noćnu lampu) da ne stimulira dodatno vaš mozak, a nakon 20 minuta pokušajte opet zaspati.

Tablete za spavanje nisu dugoročno rješenje. Iako postoje i u slobodnoj prodaji, često samo „prekriju“ simptome nesаницe i ne pomažu vašem tijelu da dostigne duboke faze sna. Često nakon što se probudite se i dalje osjećate umorno. Bolje je riješiti nesanicu u njenom korijenu, nego pribjegavati ovim brzim rješenjima.

Priprema za spavanje

Vrijeme (prosječno)	Planirani raspored
19:45 – 20:30	Završavanje dnevnih aktivnosti (kućanski poslovi, posao)
20:30 – 22:00	Završavanje ostalih aktivnosti
22-23:15	Posao i aktivnosti su gotove
	Vrijeme za relaksaciju (čitanje, TV, vježbe relaksacije...)
23:15	Rutina prije odlaska u krevet (kupanje, pidžama...)
23:30	Odlazak u krevet Vježbe relaksacije

Mitovi o spavanju:

Izgubljeno spavanje treba nadoknaditi.

S godinama ljudi trebaju manje sna.

Što više spavamo, to se bolje osjećamo idući dan.

Duboko spavanje ne postoji.

Drijemanje treba izbjegavati.

Neki ljudi jednostavno mogu bez spavanja.

Kada potražiti pomoć

Postoji nekoliko medicinskih stanja koja mogu utjecati na kvalitetu sna, ali sva su izlječiva. Neki od češćih poremećaja spavanja su nesanica (poteškoće usnivanja i održavanja sna), apneja (zastoji u disanju tijekom spavanja) i narkolepsija (ekscesivna pospanost tijekom dana). Ako primijetite nešto od navedenog, potražite liječničku pomoć.

- Konzistentno vam treba više od pola sata da bi zaspali noću.
- Više puta tijekom noći se budite.
- Osjećate se pospano tijekom dana i zaspate u neprimjereno vrijeme npr. tijekom predavanja ili dok čekate u autu da se upali zeleno na semaforu.
- Glasno hrkanje, uzdisanje ili zvuci gušenja tijekom spavanja.
- Ako imate osjećaj trnaca u nogama ili rukama dok pokušavate zaspati.
- Ako osjećate da se ne možete pomaknuti ili da ste paralizirani čim se probudite.

Važno je naglasiti da postoji i previše spavanja. Ako konzistentno spavate duže od 10 sati po noći, to može biti znak nekoliko zdravstvenih problema. Iz perspektive mentalnog zdravlja, osobe s poremećajima raspoloženja mogu biti često umorne i žele puno spavati. Ako mislite da previše spavate, dobro je konzultirati se sa svojim liječnikom kako biste provjerili je li sve u redu. Ako mislite da je pretjerano spavanje povezano s vašim raspoloženjem, obratite se stručnjaku mentalnog zdravlja ili savjetovatelju na fakultetu kako biste saznali kako reagirati i kome se dalje obratiti.

Vježba: Kognitivno-bihevioralni tretman nesаницe

Kontrola stimulusa:

1. Idite u krevet samo kad ste pospani.
2. Koristite krevet i spavaću sobu samo za spavanje, tjelesnu i emocionalnu bliskost.
3. Ako u roku 20-30 minuta ne možete zaspati, ustanite iz kreveta i idite u drugu sobu dok ponovno ne postanete pospani. (Ponovite prema potrebi.) Važno je imati na umu da gledanje na sat također može ojačati nesanicu pa je najbolje procijeniti vrijeme ili pretpostaviti, nakon frustracije i budnosti, da je vrijeme za izlazak iz kreveta bez gledanja na sat.
4. Održavajte redovito vrijeme buđenja, čak i vikendom, bez obzira na kvalitetu spavanja prethodne noći.
5. Izbjegavajte dnevno spavanje.

Pravilo pospanosti

Znakovi pospanosti:

- Umorne oči
- Bolni mišići
- Nekontrolirane reakcije kimanja glavom
- Manjak energije
- Zijevanje

Ići u krevet kada se osjeti pospanost, a ne jer je „vrijeme“ za spavanje.

Vježba: Kognitivno-bihevioralni tretman nesanice

Restrikcija spavanja:

1. Odredite ukupno prosječno vrijeme spavanja (UPVS) pojedinca po noći (to se može izračunati iz dnevnika spavanja ispunjenog tijekom posljednjeg tjedna, ako je relativno reprezentativan za rutinu osobe).
2. Ograničite vrijeme spavanja svake noći u krevetu na UPVS.
3. Uspostavite fiksno vrijeme za vrijeme spavanja, ovisno o željenom vremenu budnosti, i ne dopustite spavanje izvan prostora spavanja. (Nemojte, međutim, smanjiti vrijeme provedeno u krevetu na manje od 5,5 sati po noći jer to može dovesti do neusklađenosti s terapijom ograničenja spavanja.)
4. Pratite učinkovitost dnevnog spavanja, koja se izračunava tako da se ukupno vrijeme spavanja /vrijeme provedeno u krevetu pomnoži sa 100.
5. Produljite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedni prosječni učinak spavanja prijeđe 90%. Smanjite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedna prosječna učinkovitost spavanja padne ispod 80%.

Depresija

DEPRESIJA

Depresiju karakteriziraju promjene u emocijama, percepciji, ponašanju i specifični tjelesni simptomi. Prije ili kasnije, većina ljudi iskusi neke od simptoma. Ipak, neke osobe mogu imati navedene simptome češće, simptomi mogu biti puno ozbiljniji ili njihov učinak može znatno duže trajati. Ako se nekad osjećate tužnima, to ne znači nužno da je vaša tuga poremećaj mentalnog zdravlja. Depresija je psihički poremećaj za koji dijagnozu mora postaviti stručnjak mentalnog zdravlja.

Blagi oblici depresivnosti mogu uključivati kratke periode u kojima su prisutni neki simptomi depresije, kao što je tuga i osjećaj beznadnosti. Navedeni osjećaji obično imaju minimalan utjecaj na uobičajene svakodnevne aktivnosti. Umjereni oblici depresije tipično uključuju intenzivnije simptome koji traju duže vremena. Svakodnevne aktivnosti mogu postati teže, ali osoba još uvijek može (sama) izaći na kraj s njima. Osoba koja pati od teške depresije može iskusiti ekstremne promjene raspoloženja ili čak želju za povlačenjem od vanjskog svijeta i odustajanje od obavljanja svakodnevnih aktivnosti.

KAKO SE BORITI PROTIV DEPRESIVNOG RASPOLOŽENJA

- VJEŽBAJTE
- RAZBIJTE VEĆE CILJEVE NA MANJE
- POVEŽITE SE S PRIJATELJIMA I
PODIJELITE ŠTO VAS MUČI
- JEDITE REDOVITO I ZDRAVO
- IZAZOVITE NEGATIVNE MISLI
- RAZMISLITE O ODLASKU NA
SAVJETOVANJE

@MENTALISTI.STAMPAR

Simptomi depresije

Znakovi koji mogu ukazivati na depresiju mogu se kretati od plača (osoba se lako i bezrazložno rasplače), do ekstremnijih, poput odsutnosti emocionalnih reakcija, apatija. Drugi simptomi na koje treba obratiti pažnju uključuju:

Promjene u osjećajima i/ili percepciji

- Ne uživajte u aktivnostima u kojima ste ranije uživali
- Osjećaji beznadnosti i/ili bezvrijednosti
- Izražen osjećaj krivnje ili samookrivljavanje
- Gubitak seksualne želje
- Gubitak emocionalne povezanosti s obitelji ili prijateljima
- Učestale misli o smrti i umiranju

Promjene u ponašanju i stavovima

- Gubitak interesa za prijašnje aktivnosti i povlačenje od drugih
- Zanimarivanje odgovornosti i osobne higijene te vlastitog izgleda
- Iritabilnost
- Generalno nezadovoljstvo životom
- Teškoće s koncentracijom, pamćenjem, neodlučnost i zbunjenost
- Smanjeni kapaciteti za suočavanje sa svakodnevnim događajima

Tjelesne pritužbe

- Kroničan umor i nedostatak energije
- Gubitak apetita ili kompulzivno prejedanje
- Nesanica, jutarnja slabost ili pretjerano spavanje
- Neobjašnjive glavobolje, bolovi u leđima i slično
- Problemi probavnog sustava - želučane i crijevne tegobe, konstipacija, mučnina

Uzroci depresije

Depresija može biti rezultat mnogih faktora. Kemijski disbalans u mozgu može igrati značajnu ulogu u nekim slučajevima depresije. Ti disbalansi mogu biti uzrokovani bolešću, infekcijama, određenim psihoaktivnim tvarima (uključujući alkohol i lijekove koji se izdaju na recept) kao i nepravilnom prehranom. Uz to, predispozicija za doživljavanje depresivnih simptoma može biti nasljedna. Neka istraživanja ukazuju na to da depresija može biti genetski nasljedna i da ju djeca mogu naslijediti od roditelja.

Osobe mogu oboljeti od depresije i nakon teških životnih događaja. Prilagodba novim situacijama, smrt voljenih osoba, pojačan stres, trauma i sezonske promjene su neke od situacija koje mogu pojačati simptome depresije kod pojedinaca. Kao jedan od koraka za poboljšanje nošenja sa simptomima od ključne je važnosti prepoznati uzroke koji stoje u podlozi depresije.

Vježba: Prisjećanje osjećaja...

Prisjetite se razdoblja kada je vaše raspoloženje počelo bivati lošijim. Označite ✓ one opise koji opisuju kako ste se osjećali tada – stavite ✓ čak i ako ste to osjetili blago i na kratko.

<input type="checkbox"/> Bezvoljan/na	<input type="checkbox"/> Gubitnik	<input type="checkbox"/> Neuspješan/na	<input type="checkbox"/> Nevrijedan/na ljub
<input type="checkbox"/> Depresivan/na	<input type="checkbox"/> Neodgovarajući/a	<input type="checkbox"/> Jadan/na	<input type="checkbox"/> Nesretan/na
<input type="checkbox"/> Utučen/a	<input type="checkbox"/> Loše raspoložen/a	<input type="checkbox"/> Tužan/na	<input type="checkbox"/> Beskoristan/na

U ovom zadatku zapravo postoje dvije vrste riječi. Prva vrsta jednostavno opisuje osjećaje (beovoljan, tužan, nesretan, ...). Druga vrsta opisuje osjećaje koji također šalju određenu poruku o tome kakva smo osoba (gubitnik, jadan, nevrijedan ljubavi, ...) Istraživanja otkrivaju važnu razliku u ovim riječima. Osobe koje su u prošlosti imale ozbiljnu depresivnu epizodu, pri dosjećanju (iz bilo kojeg razloga) češće iskazuju loše osjećaje i dojam prema samom sebi i u većoj mjeri označavaju riječi druge vrste od osoba koje nisu doživjele depresivnu epizodu.

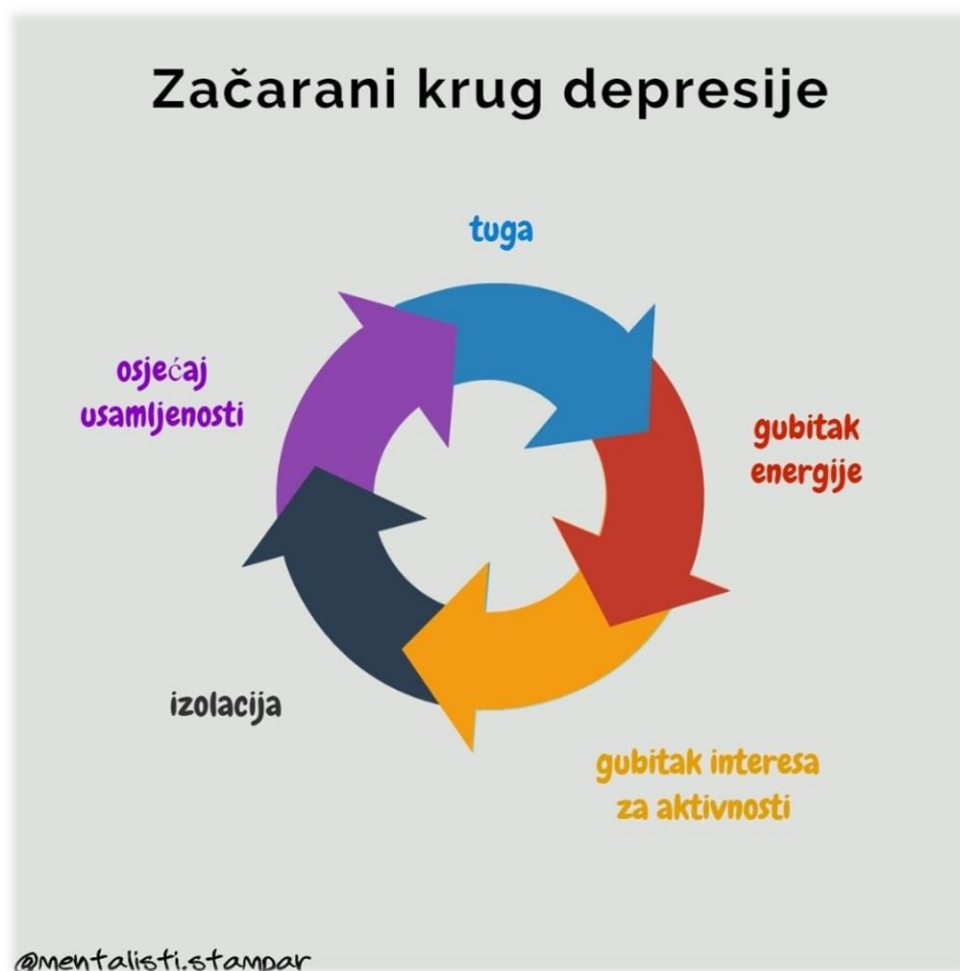
To se događa jer, svakog puta kada se osjećamo loše, naš um preuzmu ekstremno negativne misli – da smo bezvrijedni, da smo iznevjerili druge, da je život prepun nepremostivih teškoća, da nema nade za nas. Tada se stvaraju poveznice između ovakvih obrazaca razmišljanja i depresivnog, nesretnog raspoloženja. Kao rezultat, pri prisjećanju ili doživljavanju tužnog raspoloženja iznova s njim „dolaze“ i negativni obrasci razmišljanja.

Preuzeto od Teasdale i sur. (2014)

Kako si pomoći

Biti svjestan promjena u raspoloženju ili promjene u intenzitetu negativnih emocija kad se pojave pomoći će vam identificirati moguće izvore depresivnosti ili stresa. Trebali biste preispitati svoje osjećaje i odrediti što vas muči- odnos s obitelji i prijateljima, financijska odgovornost ili nešto drugo. Razgovor s uključenim osobama ili prijateljem kojem vjerujete može nekad iznjedruti rješenje prije nego stres dosegne svoj vrhunac. Čak i blaga depresija se treba tretirati ako utječe na vašu produktivnost. Također možete pokušati:

- Promijenite svoju uobičajenu rutinu tako da uzmete pauzu kako bi se bavili nekom aktivnosti koju volite ili nečim novim- čak i ako vam se baš i ne da
- Vježbajte kako bi smanjili napetost, poboljšali probavu, opustili se i povećali mogućnost da uredno spavate noću
- Izbjegavajte poznate stresore, ukoliko je to moguće
- Izbjegavajte donositi odluke koje čine da se osjećate ograničenima ili zarobljenima - bolje ih je odgoditi dok se ne budete osjećali sigurniji i spremniji za suočavanje s istima
- Posjetite liječnika, posebno ako teškoće na tjelesnom planu ne prolaze



Vježba: Isključi „autopilot“- otrgni se neželjenim emocijama – kratka vježba s grožđicom

Prije nego započnemo s vježbom, smjestite se udobno u svojoj stolici i kada ste spremni uzmite grožđicu i stavite je na svoj dlan.

Obratite pozornost na to što vidite na svome dlanu.

Istražite grožđicu pogledom kao da takvo što nikada prije niste vidjeli.

Pregledajte ju s punom pažnjom, detaljno. (*par sekundi*) Uočavajući kako se svjetlo reflektira s površine grožđice, zamjećujući tamnije i svjetlije dijelove površine, rubove, dijelove koji su sjajni ili blijedi. Dopustite si potpuno ju istražiti pogledom. (*par sekundi*)

A onda ju možete uzeti kažiprstom i palcem i okretati i istražiti pogledom sa svih strana.

(*pauza od 20ak sekundi*)

Ako vam dok to radite dođu misli poput „čudno je ovo što radim“ ili „što je svrha ovoga“ naprosto osvijestite te misli, nježno ih otpustite i vratite se gledanju grožđice najbolje što možete.

I sada krenite istražiti grožđicu osjetom dodira. Obratite punu pozornost na iskustvo dodira, možda i zatvarajući pri tome oči kako biste se bolje fokusirali na dodir. Osjetite grožđicu. Uočite je li ljepljiva, je li glatka, hrapava i ako želite nježno vrtite grožđicu između prstiju, uočavajući dijelove koji su mekani, čvršći ili više tvrdi, suhi, možda čak oštri. (*par sekundi*)

Što god uočite, budite svjesni svog iskustva upravo sada, u ovome trenutku.

(*Pauza od 10-ak sekundi*)

A onda, ako ste spremni, prinesite grožđicu do svoga nosa i držite je tu. Udahnite i vidite što uočavate. (*par sekundi*)

Uočavate li neki miris ili aromu, ili, ako tu nema ništa, uočite i to da ne osjećate ništa. Osvijestite kako se samo iskustvo može mijenjati dok ga promatrate. (*par sekundi*)

I sada, lagano prinesite grožđicu ustima i budite svjesni promjene osjeta u ruci dok pomičete ruku. Uočite kako ruka točno zna gdje staviti grožđicu. Možda možete, ako želite, u ovome trenutku zatvoriti oči i onda položite grožđicu na usne. Uočite je li jezik ispružen da bi dotaknuo grožđicu. (*par sekundi*) I kada ste ju malo istražili usnama, stavite grožđicu na jezik. Neka bude u ustima ali ju nemojte zagristi. (*par sekundi*)

nastavak →

Možda možete uočiti promjene u vašim ustima. (10ak sekundi)

Sada istražite osjete dok vam je grožđica na jeziku, dok ju okrećete, istražujete njezinu površinu, osjećate nabore, rubove i udubine, premještate ju po ustima, stavite ju na stranu, na nepce, i kada budete spremni stavite grožđicu među zube i zagrizite. I potom vrlo polako počnite žvakati uočavajući što se događa u ustima. Osjećate li okus i miris koji se oslobađaju žvakanjem? Dajte si vremena. (10ak sekundi)

Uočite poriv da ubrzate za žvakanje, te svaku promjenu u ustima i svaku promjenu kompaktnosti grožđice; osjećajući čvrstoću kože, mekoću mesa. (10ak sekundi)

I onda kada osjetite da ste spremni progutati, vidite možete li prvo uočiti namjeru da ćete progutati u trenutku kada se ona pojavi, pa i to osvijestite prije nego ju doista progutate. (par sekundi)

I onda slijedite svaki osjet pri gutanju. Osjetite grožđicu kako ide prema vašem želucu i osvijestite koji su nagradni učinci toga da vam je grožđica bila u ustima. (10ak sekundi)

I sad otvorite oči, ako su bile zatvorene i pogledajte ponovo oko sebe.

Odgovorite na sljedeća pitanja:

- Kako ste doživjeli ovo iskustvo?
- Kojih tjelesnih osjeta (senzacije) i emocija ste bili svjesni?
- Kako se ovo iskustvo razlikuje od vašeg uobičajenog iskustva jedenja?

Sigurno se pitate na koji način je ova vježba povezana s oslobađanjem od neugodnih (neželjenih) emocija. Evo nekoliko razloga zbog čega je ona vrlo korisna i važna:

1. Osvještava nam da možemo izmijeniti svoje iskustvo promjenom načina na koji obraćamo pažnju na njega. Tim uvidom razvijamo novi spektar mogućnosti da se na drugačiji način povežemo s neugodnim emocijama.
2. Pokazuje nam da usredotočena svjesnost pomaže zamijetiti ono što bismo inače „previdjeli“. Time nam pomaže da osvijestimo rane znakove depresivnosti, brige ili izmorenosti.
3. Pokazuje nam kako nas razmišljanje vodi na „mjestu“ na koja ne odabiremo ići, kada to činimo automatizmom. No, možemo odabrati „vratiti se“ iz tog (negativnog) područja namjernom preusmjeravanjem fokusa pažnje na osjetilna iskustva u sadašnjem trenutku.

Preuzeto od Teasdale i sur. (2014)

Kako pomoći prijatelju

S obzirom na to da pojedinci s teškom depresijom mogu biti izrazito povučeni, iscrpljeni i potencijalno suicidalni, brižan prijatelj može pružiti vrijednu podršku, moguće može i spasiti život. Ljubazan razgovor s pojedincem o vašoj zabrinutosti za njegovu dobrobit će često pomoći da problemi izađu na vidjelo. Kad razgovarate s prijateljem izbjegavajte:

- pokušajte da ga/ju na silu oraspoložite
- kritiziranje ili posramljivanje - depresija nije njegov/njezin izbor
- pretjerano empatiziranje i tvrdnje da se i vi osjećate jednako
- ljutnju na depresivnu osobu

Probajte razumjeti da depresija nije nešto iz čega se samo tako može „izići“. Iskustvo s depresijom razlikuje se od osobe do osobe i zbog toga pokušajte shvatiti prijateljevo/prijateljčino jedinstveno iskustvo. Ako niste sigurni kako pomoći, pitajte ih na koji način im možete pružiti podršku. Možda će samo htjeti da ih saslušate, a možda će zatražiti vašu pomoć u pronalasku pomoći kod stručnjaka mentalnog zdravlja. Ako doznate da osoba razmišlja o samoubojstvu, potaknite ga/ju da potraži hitnu stručnu pomoć. Ako se osoba odupire vašem prijedlogu, a vi procjenjujete da je suicid izvjestan - potražite sami pomoć stručnjaka da saznate kako se najbolje ponijeti u toj situaciji. Također, u toj situaciji možete kontaktirati Centar za krizna stanja (kontakt pronađite na dnu teksta, a dodatne detalje u tekstu „Prevencija samoubojstva“)

Kada je stručna pomoć nužna

Depresija se može tretirati. Simptomi depresije se mogu olakšati uz pomoć stručnjaka kao što psihijatri, psiholozi, ostali stručnjaci mentalnog zdravlja kao i liječnik obiteljske medicine. Sa stručnjakom za mentalno zdravlje možete podijeliti simptome koje ste prepoznali u ovoj brošuri. Stručnu pomoć bi trebali potražiti svi pojedinci koji doživljavaju nešto od sljedećeg:

- Bol i problemi zasjenjuju zadovoljstvo većinu vremena
- Simptomi su izraženi i traju dugo u mjeri da je svakodnevno funkcioniranje narušeno
- Kad vas stres preplavljuje toliko da vam se suicid čini kao izgledno rješenje. Stručnjak za mentalno zdravlje može pomoći prepoznati uzroke i izvore depresije te pomoći osobi da pronađe način da ih nadiđe.

Potražite pomoć

Centar za krizna stanja (Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb)

dolazak bez najave i uputnice svaki dan (8-20 h)

telefonska linija (0-24 h) **01/2376-470**

PREVENCIJA SAMOUBOJSTVA

Zašto ljudi razmišljaju o samoubojstvu?

Česta poveznica između ljudi koji razmišljaju o samoubojstvu je vjerovanje da je ono jedino rješenje za preplavljujuće osjećaje koje osjećaju. Svrha samoubojstva je da se konačno okončaju ti nepodnošljivi osjećaji. Tragedija samoubojstva je u tome što takav intenzivan emocionalni distress čini ljude slijepima na postojanje drugih mogućnosti. Svi, s vremena na vrijeme, iskuse osjećaj usamljenosti, depresivnosti, bespomoćnosti i beznadnosti. Smrt člana obitelji, prekid ljubavne veze, razni udarci na naše samopoštovanje, osjećaj bezvrijednosti i/ili veliki financijski troškovi su ozbiljni problemi s kojima ćemo se svi možda morati susresti u nekoj fazi života. S obzirom na to da je biološka i emocionalna podloga svakog pojedinca unikatna, svatko od nas drugačije reagira na situacije. Kada razmatramo bi li osoba mogla potencijalno biti suicidalna, iznimno je važno sagledati kriznu situaciju iz njene perspektive. Što se jednoj osobi može činiti nevažnim, drugoj osobi može biti ekstremno važno. Bez obzira na prirodu krizne situacije, ako se osoba osjeća preplavljenom, postoji opasnost da joj samoubojstvo izgleda kao privlačna opcija.

Krizna situacija u kojoj se nalaziš je privremena.

Nepodnošljiva bol može se preživjeti.

Pomoć je dostupna.

Nisi sam/a.



Znakovi upozorenja

Otprilike 70% ljudi koji umiru od samoubojstva daje neke naznake o svojim namjerama prije nego li pokušaju sam čin. Osvještavanje tih znakova i ozbiljnosti problema osobe može prevenirati takvu tragediju. Ako osoba koju poznajete prolazi kroz osobito stresnu situaciju - možda ima poteškoća u održavanju značajne romantične veze, doživljava neuspjehe prilikom pokušaja ostvarenja svojih ciljeva ili čak ako doživljava stres zbog pada važnog ispita - pratite i druge znakove krizne situacije.

Mnogo ljudi jasno izgovori svoje namjere s rečenicama poput:

- „Razmišljam o tome da se ubijem.“
- „Ne znam koliko dugo ću još ovo moći podnositi.“

Drugi, u kriznim situacijama, čak mogu dati do znanja da imaju razrađen plan samoubojstva kao primjerice:

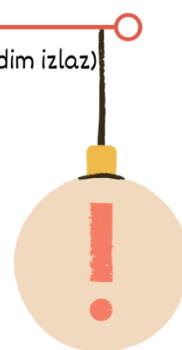
- „Skupljam sve svoje tablete za slučaj da stvari krenu nizbrdo.“
- „U zadnje vrijeme vozim auto kao da me uopće nije briga što će se dogoditi.“

Općenito, izjave koje sadrže opis osjećaja karakterističnih za depresiju, bespomoćnost, ekstremnu usamljenost i/ili beznadnost mogu upućivati na prisutnost suicidalnih misli. Važno je oslušivati za takve „pozive u pomoć“ jer su to obično pokušaji osobe da drugima da do znanja kako joj treba netko da ju razumije i pomogne joj.

Često osobe, koje razmišljaju o samoubojstvu, pokazuju promjene u ponašanju. Možda se pripremaju na smrt dijeleći uokolo svoj imetak i vrijedne stvari, pisanjem oporuke ili sređujući „nedovršene poslove“. Moguće je da se povlače od svojih bližnjih, da su promijenili navike hranjenja ili spavanja te da su izgubili interes za svoje uobičajene aktivnosti ili odnose. Iznenađna promjena na bolje, nakon perioda narušenog funkcioniranja, može, također, biti znak upozorenja, može predstavljati da je osoba osjetila već olakšanje znajući da će njeni problemi „ubrzo nestati“.

Znakovi akutnog suicidalnog rizika

- govori o suicidu (Ubit ću se, Samo sam teret, Ne vidim izlaz)
- spominje beznađe, bespomoćnost i bezvrijednost
- preokupiran smrću
- gubi interes za stvari koje je volio
- priprema sredstva za počinjenje suicida
- iznenada poziva ili posjećuje ljude koji voli
- sređuje svoje poslove
- daje drugima svoje stvari
- iznenada izgleda mirniji i sretniji, bez vidljivog razloga
- odjedanput nakon faze pasivne depresije postaje preaktivn, agitiran ili agresivan



Tablica 1. Mitovi o samoubojstvu

MIT	ČINJENICE
<i>„Trebaš biti lud da bi ikad i pomislio o samoubojstvu.“</i>	Većina ljudi je pomislila na samoubojstvo, s vremena na vrijeme. Većinu samoubojstava i pokušaja samoubojstva počine inteligentni, privremeno zbunjeni individualci koji imaju previsoka očekivanja od sebe samih, posebice u situacijama krize.
<i>„Ako je osoba imala jedan ozbiljan pokušaj suicida, vjerojatno neće opet pokušati.“</i>	Često je točno upravo suprotno. Osobe koje su imale prijašnji pokušaj suicida mogu biti u većem riziku da će i umrijeti od posljedica suicida. Nekima se pokušaji samoubojstva mogu činiti lakšima drugi ili treći put.
<i>„Ako osoba ozbiljno razmišlja o samoubojstvu, ne može se ništa uraditi.“</i>	Većina kriznih situacija razmišljanja o samoubojstvu je vremenski ograničena i bazirana na nejasnom razmišljanju o stvarnim mogućnostima. Osobe koje počine samoubojstvo žele pobjeći od svojih problema. Umjesto toga, trebaju se suočiti sa svojim problemima direktno kako bi pronašli druga rješenja- rješenja koja mogu pronaći uz pomoć brižnog pojedinca koji im pruža podršku tijekom krizne situacije, dok ne budu mogli jasnije razmišljati.
<i>„Razgovor o samoubojstvu može osobi dati ideju za to.“</i>	Krizna situacija i emocionalni distres kojeg kriza uzrokuje su mogli već biti okidač za suicidalne misli kod ranjive osobe. Vaša otvorenost i brižnost prilikom pitanja i razgovora o samoubojstvu mogu potaknuti osobu koja pati da razgovara o problemu, a što može posljedično smanjiti njenu tjeskobu. Razgovorom se može postići i da se osoba, koja ima suicidalne misli, osjeća manje usamljeno ili izolirano, čak i da osjeti olakšanje.
<i>„Suicid se događa naglo i bez upozorenja.“</i>	Većina onih koji počine suicid, davali su okolini znakove upozorenja, bilo verbalne ili bihevioralne. Neke osobe počine suicid i bez upozorenja, ali važno je razumjeti i prepoznati znakove suicidalnosti kod osobe.
<i>„Suicidalne osobe su sebične i kukavice.“</i>	Osobe ne čine suicid zato što ne žele živjeti, nego čine suicid kako bi prekinule patnju koju doživljavaju. Osobe koje učine suicid duboko pate osjećaju se bespomoćno i beznadno.
<i>„Kada se suicidalne osobe osjećaju bolje, to znači da više nisu suicidalni.“</i>	Donošenje odluke o suicidu može za osobu predstavljati olakšanje da će bol i patnja uskoro biti gotovi što može činiti da se osjećaju bolje.

Kako vi možete pomoći

Većina samoubojstava može se izbjeći osjetljivim odgovorom osobi u kriznoj situaciji. Ako mislite da bi netko koga poznajete mogao biti suicidalan, trebali biste:

Ostati smiren/a. Činjenica da osoba otvoreno razgovara sa vama o svojim mislima i osjećajima je dobar znak da želi pomoć.

Direktno pokrenuti temu samoubojstva. Nemojte se ustručavati pitati ili otvoreno razgovarati o samoubojstvu. Postoji razlika između samoozljeđivanja i suicidalnih misli. Ako osoba kaže da se želi ozlijediti, pitajte znači li to da si želi oduzeti život. Kad osobe razmišljaju o samoubojstvu, te misli mogu biti različitog stupnja ozbiljnosti. Kad osoba kaže „Da barem mogu nestati ili umrijeti.“ to je drugačije od „Želim se ubiti.“. Jasno razumijevanje o tome koje su namjere osobe može pomoći vama da znate kako reagirati.

Poticati rješavanje problema i pozitivne akcije. Zapamtite da osoba koja se nalazi u kriznoj situaciji ne može najjasnije razmišljati; potaknite ju da se suzdrži od donošenja ozbiljnih, nepovratnih odluka dok se nalazi u tom kriznom periodu. Razgovarajte o pozitivnim alternativama koje mogu pomoći stvoriti nadu za budućnost.

Potražiti pomoć. Iako želite pomoći, nemojte preuzimati svu odgovornost na sebe. Potražite kvalificiranu pomoć, čak i ako to znači da ćete iznevjeriti povjerenje. Dajte do znanja osobi u nevolji da ste zabrinuti toliko da ste spremni potražiti i organizirati pomoć povrh one koju sami možete pružiti.

Stručnjaci za prevenciju samoubojstva s UCLA su saželi informacije koje treba prenijeti osobi koja se nalazi u kriznoj situaciji, a koje glase: „*Krizna situacija u kojoj se nalaziš je privremena. Nepodnošljiva bol može se preživjeti. Pomoć je dostupna. Nisi sam/a.*“

Kako/gdje odmah potražiti pomoć

<p>Centar za krizna stanja i prevenciju suicida (KBC Zagreb, Kišpatićeva 12, 10000 Zagreb)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • moguće je doći bez najave i uputnice između 8 i 20 sati • od 0 do 24 možete kontaktirati Centar na telefonski broj 01 2376 470 te zatražiti pomoć
<p>Plavi telefon</p>	<p>01 4833 888</p>
<p>Psihološki centar TESA</p>	<p>01 4828 888</p>
<p>Udruga „Životna linija“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • besplatni SOS telefon za depresivne i suicidalne osobe 0800 123 123 • http://www.zivotnalinija.hr/

Poremećaji hranjenja

POREMEĆAJI HRANJENJA

Poteškoće s hranjenjem spadaju u širok spektar osjećaja, stavova i ponašanja vezanih uz hranu. Kontinuum povezan s tim teškoćama izgleda otprilike ovako:

- Samouvjerenost oko oblika i veličine vlastitog tijela; fleksibilno hranjenje
- Preokupiranost oblikom i veličinom vlastitog tijela i hranjenjem
- Distres povezan s oblikom i veličinom tijela te hranjenjem
- Poremećaj hranjenja

Pozitivna slika o tijelu odnosi se na pretežno pozitivne osjećaje o obliku i veličini svog tijela. U ovom dijelu spektra, osobe vide svoje tijelo kao pozitivan dio sebe koji im može pomoći da uživaju u životu. Ljudi koji imaju pozitivnu sliku o svom tijelu svu hranu smatraju prihvatljivom u svojoj (većinom) zdravoj prehrani, te nemaju osjećaje da je neka hrana „dobra“, a neka „loša“. S obzirom na to da smo svaki dan izloženi porukama kako bismo „trebali“ izgledati, može biti jako teško održati se na ovom dijelu kontinuuma.

Preokupiranost s veličinom i oblikom tijela te hranjenjem uključuje često razmišljanje o hrani, jedenju i svom tijelu. U ovom dijelu kontinuuma, osobe često razmišljaju o tome što su zadnje pojele i osjećaju da će to morati nekako „nadoknaditi“ ili „poništititi efekt te hrane“. Mogu biti nefleksibilni oko toga što si „dopuštaju“ pojesti. Može biti trenutaka kad se osoba osjeća krivom ili loše zbog nečeg što je pojela. Također, može biti nezadovoljna određenim dijelovima svog tijela ili konstantno misliti da treba izgubiti par kilograma. Općenito ipak ovi osjećaji ne interferiraju s uživanjem u životu, odnosno ne ometaju osobu da se izlaže situacijama koje uključuju hranu.

Distres povezan s hranjenjem i slikom o tijelu uključuje preokupaciju hranom i oblikom/veličinom tijela koja već značajno utječe na svakodnevne aktivnosti i interakcije s drugima. Osoba jako često razmišlja o hrani ili o tome kako izgleda. Može biti izrazito rigidna u svojim obrascima hranjenja, izrazito se truditi promijeniti svoj oblik/veličinu tijela i može raditi neke kompenzatorne radnje (npr. post, povraćanje, ekstremna tjelovježba). Ipak najčešće, osobe na ovom dijelu kontinuuma ne izgube puno kilograma.

Poremećaj hranjenja najčešće se odnosi na anoreksiju, bulimiju i poremećaj kompulzivnog prejedanja.

Definicije

Anoreksija (anorexia nervosa) uključuje značajan strah od dobivanja na kilaži ili debljanja te restrikciju unosa hrane do točke značajnog gubitka težine. Žene s dijagnozom anorexia nervosa mogu izgubiti menstruaciju. Osobe koje pate od ovog poremećaja mogu, ali ne moraju, imati i kompenzatorna ponašanja kao što je ekscesivno vježbanje.

Bulimija (bulimia nervosa) uključuje epizode prejedanja tijekom kojih osoba pojede velike količine hrane i osjeća da ne može kontrolirati jedenje. Osoba, također, može razviti ponašanja

(npr. povraćanje, korištenje laksativa ili pretjerano vježbanje) kojima pokušava poništiti to prejedanje. Bulimia nervosa je obrazac gdje se ponavlja u krug prejedanje s kompenzacijom, najmanje jednom tjedno kroz 3 mjeseca. Osobe koje se bore s ovim poremećajem su često jako kritične prema svom tijelu, njegovom obliku i svojoj težini.

Kompulzivno prejedanje predstavlja obrazac ponašanja gdje osoba jede velike količine hrane i nastavlja jesti čak i nakon što osjeti da je sita. Ovakvo ponašanje se događa najmanje jednom tjedno kroz 3 mjeseca, ali bez neprikladnih kompenzatornih ponašanja.

Teškoće povezane s poremećajima hranjenja

Osobe koje su preokupirane hranom, nezadovoljne su svojim tijelom ili pate od poremećaja hranjenja često imaju više ponašajnih, emocionalnih, psiholoških, socijalnih i/ili tjelesnih simptoma. Sljedeća lista uključuje većinu tih simptoma. Ova lista nije namijenjena tome da si sami dijagnosticirate poremećaj hranjenja. Ona služi tome da vam pomogne da razmislite o svojim ponašanjima i osjećajima, nevezano za to kolika je razina problema. Ako ste zabrinuti oko nečega sadržanog u ovoj listi, možete razgovarati sa stručnom osobom, liječnikom, nutricionistom.

PONAŠANJA

- Rutinska restrikcija kalorija ili unosa hrane, čija je primarna uloga da osoba osjeća kako ima više kontrole (npr. „Ograničit ću si koliko ću kalorija unositi hranom.“ Ili „Jest ću samo „dobru“ hranu.“).
- Epizode jedenja u kojima imate osjećaj da nemate kontrolu nad svojim jelom.
- Osjećate se primoranima vježbati (nekad i pretjerano) kako biste „poništili“ ono što ste pojeli.
- Samoinicijativno povraćanje.
- Korištenje lijekova za kontrolu hranjenja ili težine (tablete za mršavljenje, amfetamini, laksativi, diuretici itd.).
- Ritualizacija oko hranjenja i hrane (npr. ne dopuštate da hrana dotakne vaše usne; režete hranu na jako male komadiće).
- Često vaganje.
- Brojanje kalorija.

EMOCIONALNI SIMPTOMI

- Depresivno raspoloženje
- Promjene raspoloženja
- Iritabilnost
- Krivnja zbog jela
- Intenzivan strah od dobivanja na težini
- Nisko samopoštovanje
- Jedenje kad ste uzrujani
- Emocionalna nelagoda nakon jela
- Teškoće u toleranciji osjećaja sitosti
- Sram zbog svojih obrazaca hranjenja

PSIHOLOŠKI SIMPTOMI

- Perfekcionizam
- Preokupiranost hranom
- Visoka potreba za strukturom
- Rigidan raspored hranjenja
- Variranje između jakog kontroliranja onoga što jedete i prepuštanja
- Teškoće koncentracije
- Fluktuirajuća slika o svom tijelu (npr. imate „debele“ i „mršave“ dane)

SOCIJALNI SIMPTOMI

- Često jedete sami
- Jedete u tajnosti
- Izbjegavate prijatelje
- Izbjegavate situacije u koje je uključena hrana
- Teškoće u odnosima zbog problema vezanih uz hranu
- Teškoće u asertivnom ponašanju

TJELESNI SIMPTOMI

- Amenoreja (izostanak menstruacije)
- Grlobolja
- Česte fluktuacije u tjelesnoj težini
- Značajan gubitak ili dobitak tjelesne težine
- Otečene žlijezde
- Ispadanje kose
- Napuhnuti obrazi
- Ispucale kapilare ispod očiju
- Vrtoglavica/nesvjestica
- Umor
- Neobjašnjivo propadanje zubi
- Nježne dlačice svud po tijelu

Kako osobe mogu savladati probleme hranjenja?

Postoji više tretmana i pristupa problemu koji su učinkoviti u prevenciji, smanjenju i rješavanju problematičnih ponašanja. Kroz tretman osoba usvaja nove načine suočavanja sa osjećajima koji stoje u podlozi problema s hranjenjem. Prvi korak je važan, a to je priznati da postoji problem u vezi hranjenja. Ovo često može biti i najteži korak.

Važan aspekt ovog koraka je prepoznati da u podlozi vaših osjećaja vezani uz hranu i obrazaca hranjenja ima nešto više od same hrane.

Sljedeći korak je razgovor sa stručnjakom koji ima iskustva u tretmanu poremećaja hranjenja i povezanih problema. Tretman se može sastojati od više elemenata, uključujući i liječničke kontrole, nutricionističko savjetovanje, edukaciju i individualno ili grupno savjetovanje. Uz to što vam razgovor s nekim može pružiti osjećaj olakšanja, također stručna osoba vam može pomoći da radite na svom samopoštovanju, naučite preispitati negativne poruke o slici o svom tijelu, podržati vas u izgradnji zdravijeg načina živote te zdravih i podržavajućih odnosa s drugima.

ADHD

POREMEĆAJ PAŽNJE I KONCENTRACIJE (UZ HIPERAKTIVITET)

Poremećaj pažnju i koncentracije uz hiperaktivitet (**ADHD**) je dokazani, zdravstveni i psihološki razvojni poremećaj koji se javlja u ranom djetinjstvu, a simptomi se često zadržavaju i u odrasloj dobi. Važno je istaknuti kako je neurobiološki poremećaj i nije povezan s inteligencijom, lijenosti, stavom osobe i slično (prema Safren i sur., 2017.). Sazrijevanjem mozga se hiperaktivnost najčešće umanjuje, dok se poteškoće s pažnjom i koncentracijom često zadržavaju u odrasloj dobi. Neka istraživanja pokazuju kako postotak djece s ADHD-om u SAD-u iznosi 8%, dok se poremećaj održava kod 5% odraslih. U Hrvatskoj istraživanja donose informaciju kako se 1-5% djece ima ovaj razvojni poremećaj. Pritom se pokazalo kako je poremećaj izraženiji kod dječaka, nego djevojčica (2:1), no neki istraživači smatraju kako je razlog tome što su dječaci češće nasilni od djevojčica, pa se sindrom kod njih lakše uočava.

Simptomi

Postoje tri skupine simptoma koje povezujemo s ADHD-om.

1. Smanjen kapacitet pažnje i koncentracije – lako otklonjiv fokus pažnje
2. Hiperaktivitet
3. Impulzivnost

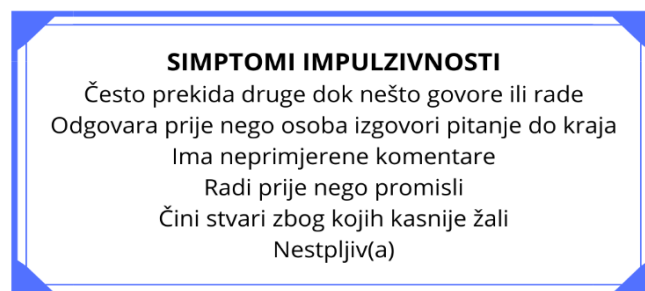
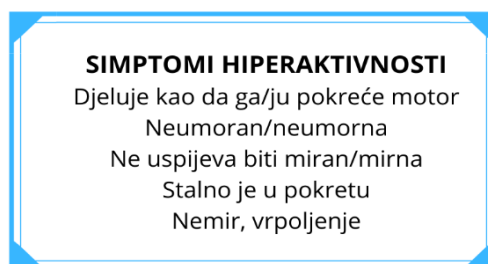
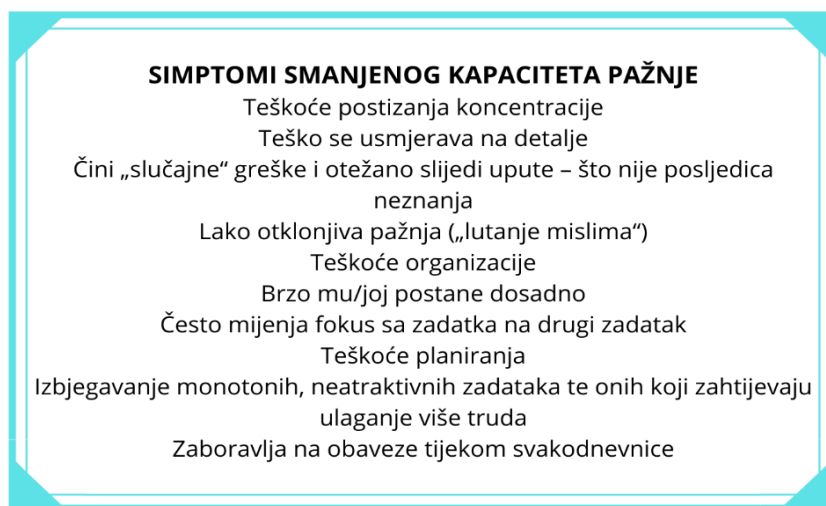
Nije nužno da osoba ima simptome iz sve tri skupine kako bi zadovoljavao/la kriterije za dijagnosticiranje ADHD sindroma. Kod mnogih odraslih osoba se zadržavaju samo kognitivni simptomi (teškoće pažnje i koncentracije). Hiperaktivitet i impulzivnost su simptomi tipičniji za osobe muškog spola i izraženiji su u djetinjstvu. Zajedničkim imenom ih često nazivamo „nedostatak inhibicije“ jer se očituju u teškoćama odgađanja potrebe (npr. da nešto komentiramo iako je neprimjeren trenutak, da se spriječimo da drugome upadnemo u riječ). Mnoga djeca s ovim sindromom iskuse popratne poteškoće, poput akademskih teškoća posebice u početku školovanja i/ili teškoća u odnosima s vršnjacima.

Simptomi povezani s ADHD-om se značajno razlikuju u ozbiljnosti i s obzirom na dob. Primjerice, dijete s ADHD sindromom može imati teškoće ostati sjediti duže razdoblje tijekom školskog sata, dok mladoj odrasloj osobi može biti teško ostati mirna i može imati teškoća s koncentracijom i fokusom pažnje. tijekom predavanja. Simptomi u djetinjstvu mogu i u potpunosti nestati do kasne adolescencije ili odrasle dobi. Mnogi doživljavaju neke, ali ne sve simptome povezane s ADHD-om ili simptomi nisu prisutni u razini potrebnoj za postavljanje dijagnoze. Mnogi simptomi koji ukazuju na ADHD (npr. poteškoće s koncentracijom) također su prisutni kod drugih poremećaja mentalnog zdravlja, poput depresije. Stoga, ako sumnjate da imate ADHD, vrlo je važno proći dijagnostički postupak stručnjaka mentalnog zdravlja.

Vrste adhd-a

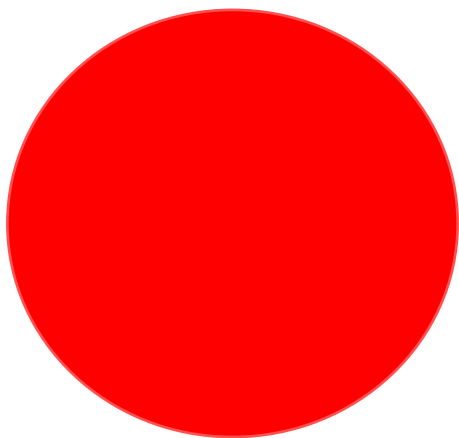
Trenutno razlikujemo tri podvrste ADHD-a.

- a) **PREVLADAVAJUĆI PROBLEM PAŽNJE (ADD)** - karakterizirana je poteškoćama s fokusom pažnje i koncentracijom, poteškoćama s upravljanjem vremenom i odgađanjem
- b) **PREVLADAVAJUĆA HIPERAKTIVNOSTI I IMPULZIVNOST** – karakterizirana prekomjernom motoričkom aktivnosti, impulzivnim ponašanjem i odlučivanjem. Hiperaktivni simptomi se često ne pojavljuju kod odraslih, iako su bili prisutni u djetinjstvu. Neki odrasli opisuju subjektivan osjećaj nemira umjesto hiperaktivnosti.
- c) **KOMBINIRANA PODVRSTA** – kod osobe prisutni simptomi i a) i b) podvrste



Slika 1.: Simptomi ADHD-a

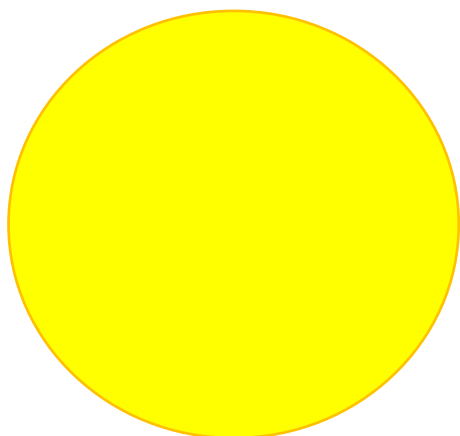
Vježba za pobjedu impulzivnosti i razvoj strpljenja - SEMAFOR



Što napravite kada ili kao pješak ili vozač naiđete na crveno svjetlo?

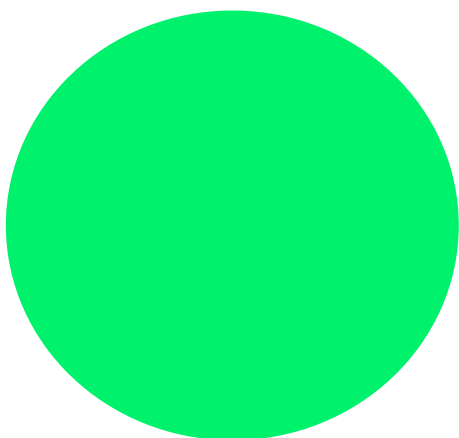
STANETE!

Kao što semafor regulira promet, tako i pomoću ove tehnike možemo bolje upravljati svojim osjećajima i reakcijama. Isto je i s ljutnjom. Crvena boja na semaforu predstavlja znak da je potrebno se zaustaviti. To učinite kada prepoznate da „gubite kontrolu“ i kada imate osjećaj da ćete „**eksplodirati**“.



Pokušajte se umiriti (disanje, usporeno brojanje do 10), žuto svjetlo neka vam služi kao prilika (**PAUZA**) da razmislite i nađete bolji odgovor na situaciju koja vas je razbjesnila. Postavite si pitanja poput „Što još mogu napraviti?“, „Koje su posljedice svake od mojih reakcija?“ **RAZMISLITE!**

Ponekad ćete biti u stanju sjetiti se samo jednog prihvatljivijeg, „boljeg“ odgovora. I to je u redu. Ponekad će vam trebati mnogo vremena da biste se sjetili takvog odgovora. Nema problema – u tom ćete se slučaju jednostavno zaustaviti pred crvenim svjetlom na dulje vrijeme. **Na „crvenom“ smo svjetlu dok god ne osmislimo prihvatljiv, „bolji“ odgovor.**



Pripremi se za pokret (za reakciju) samo ako počneš razmišljati o drugim odgovorima koji nisu toliko „ljutiti“, odnosno kada se umiriš i smišliš druge, „bolje“ reakcije koje de biti bolje i za tebe i za druge oko tebe.

To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti.

KRENI!

KOMORBIDITETI (teškoće mentalnog zdravlja koje se često javljaju kod osoba kojima je dijagnosticiran ADHD sindrom)

Osobe koje imaju ADHD imaju veću vjerojatnost razvijanje drugih poremećaja mentalnog zdravlja, a takva stanja nazivamo komorbiditeti. Stručnjak mentalnog zdravlja ili medicinski stručnjak treba ukazuju li simptomi koje osoba doživljava na ADHD, a ne jedno od drugih stanja koje može izgledati kao ADHD prije postavljanja dijagnoze i liječenja. Neka uobičajena komorbiditetna stanja su:

a) POREMEĆAJI SPAVANJA

Osobe kojima je dijagnosticiran ADHD mogu češće imati poteškoća sa spavanjem poput nepravilnog rasporeda spavanja, teškoće sa uspavlivanjem ili povišenu razinu aktivnosti tijekom spavanja. Pojedini poremećaji spavanja uzrokuju simptome koji su jednaki onima tipicima za ADHD (npr. problemi koncentracije). Također, osobe s ADHD sindromom u većoj mjeri zloupotrebljavaju alkohol i psihoaktivne supstance, a važno je istaknuti kako pojedine supstance djeluju vrlo nepovoljno na simptome (primjerice, dodatno smanjuju sposobnost održavanja koncentracije).

b) POREMEĆAJI PONAŠANJA

Mnogi problemi ponašanja nisu uobičajeni za komorbiditet kod osoba s ADHD-om, no također se ta skupina poremećaja učestalo povezuje s impulzivnosti koja potiče rizična ponašanja (npr. kockanje, prebrza vožnja, zloupotreba alkohola/droga).

c) TEŠKOĆE UČENJA

Većina osoba s ADHD sindromom tijekom školovanja iskusi akademske poteškoće, no ipak tek vrlo malen broj osoba s dijagnozom ADHD-a ima i dijagnozu teškoća učenja u komorbiditetu. Teškoće učenja se odnose na probleme s čitanjem, pisanjem, računanjem.

d) DEPRESIJA

Značajan broj osoba s ADHD sindromom također doživljava i depresivna raspoloženja i simptome te imaju u komorbiditetu poremećaj raspoloženja, poput velike depresivne epizode. U pojedinim slučajevima dodatna dijagnoza poremećaja raspoloženja nepovoljno djeluje na simptome koje povezujemo s ADHD-om (npr. poteškoće koncentracije).

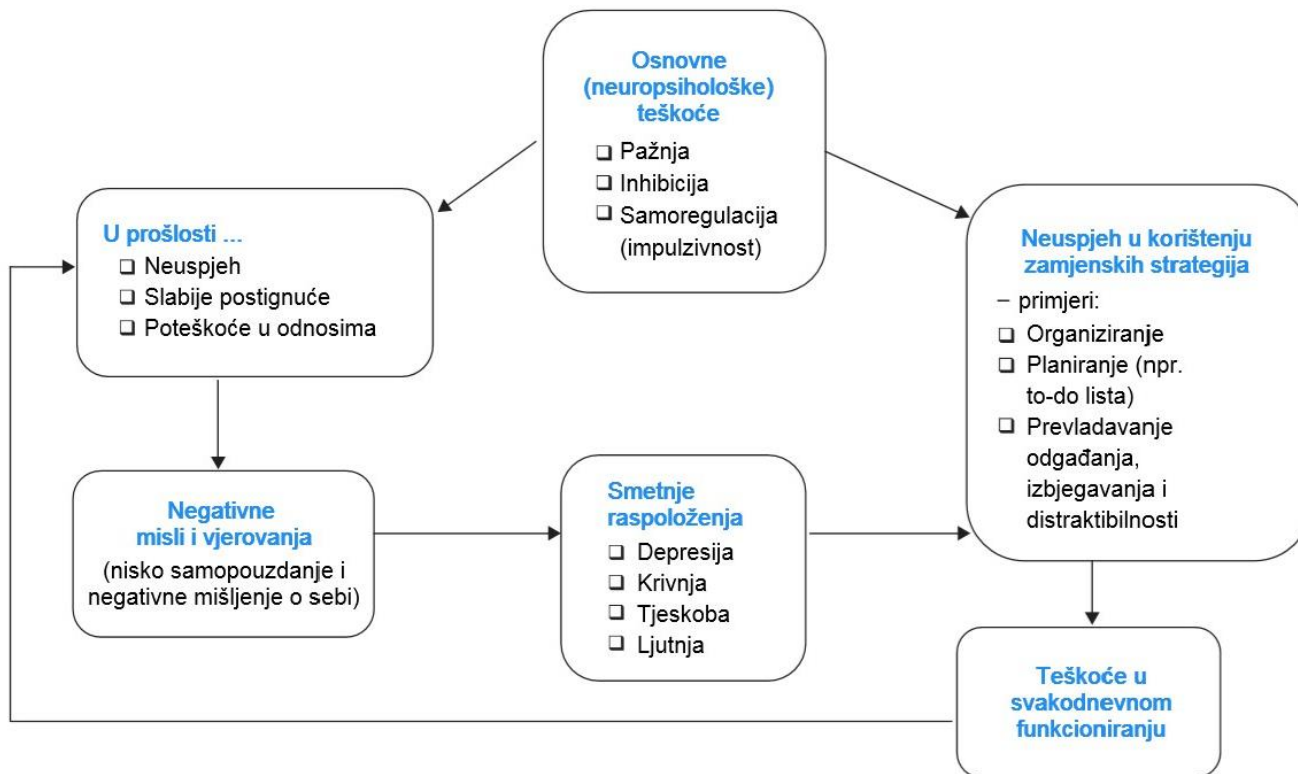
e) ANKSIOZNOST

Značajan je postotak onih osoba s ADHD-om koje imaju i simptome anksioznosti, a oni su najčešće sekundaran problem. To označava da je pojedinac sklon zabrinutosti ili biva pod značajnim stresom zbog simptoma ADHD sindroma, kao što su teškoće s organizacijom vremena i rada te ispunjavanjem zadataka.

f) PROBLEMI SA ZAPOŠLJAVANJEM I MEĐULJUDSKIM ODNOSIMA

Osobe s dijagnosticiranim ADHD sindromom često doživljavaju probleme na poslu, poput neuspjeha u izvršavanju zadataka, dobivanja lošijih procjena njihovih sposobnosti te razdoblja

nezaposlenosti. Teškoće poput zaboravnosti, nepažnje i impulzivnosti također mogu uzrokovati napetost u socijalnim odnosima.



Slika 2:

Kognitivno - bihevioralni model ADHD-a kod odraslih

Prevedeno iz: S. A. Safren, S. Sprich, S. Chulvick, & M. W. Otto (2004). Psychosocial treatments for adults with ADHD. *Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 349–360, © 2004 Elsevier Inc.

Negativne posljedice koje se često javljaju kod djece i mladih s ADHD sindromom

- teškoće svladavanja školskog gradiva
- teškoće socijalizacije s vršnjacima
 - otežano stvaranje i održavanje prijateljstava
 - nepopularni u društvu vršnjaka
- u društvu odraslih su često nedovoljno socijalno inhibirani (ne poštuju granice, nedostatak opreza i rezerviranosti)
- problemi u obiteljskom funkcioniranju - češći konflikti, razvodi, zlostavljanje djece,...
- česte ozljede, padovi, nesreće
- nisko samopoštovanje

Učestali nesporedaji o ADHD-u:

MIT	REALNOST
<i>Aditivi hrani i šećer uzrokuju ADHD.</i>	Istraživanja ne potvrđuju ovo objašnjenje. Šećer i aditivi hrani mogu uzrokovati nemir kod bilo koga tko ih konzumira, no ne uzrokuju ADHD.
<i>Previše vremena utrošeno na gledanje TV-a ili igranje video-igara uzrokuje ADHD.</i>	Nema dokaza da spomenute aktivnosti uzrokuju ADHD i postoji dobro objašnjenje zbog čega mnoge osobe s ADHD sindromom vole ove aktivnosti.
<i>ADHD je uzrokovan lošim roditeljstvom i/ili netolerantni nastavnici.</i>	Nema ni istraživanja koje potvrđuju ovu hipotezu. Postoje samo dokazi kako osobe koje brinu o djetetu s ADHD sindromom doživljavaju frustraciju zbog toga što su hiperaktivitet i impulzivnost osobine koje otežavaju rad s njima, posebice u razredu.
<i>Ubrzan život društva u kojem živimo uzrokuje ADHD. Zbog toga ima veći broj osoba kojima je dijagnosticiran ADHD.</i>	Istraživanja ovo ne potvrđuju. ADHD je češće dijagnosticiran posljednjih godina, no nema dokaza kako je povećana njegova pojavnost u društvu.
<i>ADHD je produkt kulturalnih čimbenika američkog društva i nije stvarno zdravstveno stanje.</i>	Jednaka je pojavnost ovog sindroma u svim zemljama „zapadnog“ svijeta. Ona se ne razlikuje obzirom na rasu, etničku pripadnost ili socioekonomski status.

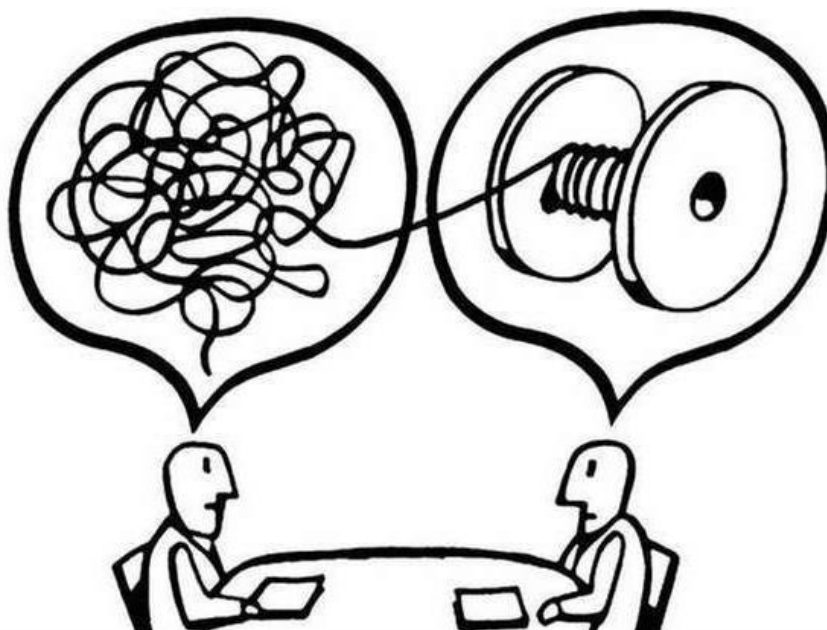
Tretman

Postoji niz dostupnih tretmana za uspješnije nošenje sa simptomima ADHD-a, a koji su se pokazali vrlo učinkovitima, posebice kada se koriste u kombinaciji. Zasad nema tretmana kojima se ADHD u potpunosti liječi, no može pomoći kako simptomi ne bi ometali život osobe. Istraživanja potvrđuju ove vrste tretmana:

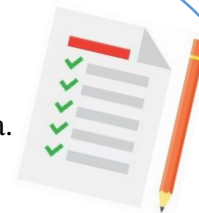
Lijekovi: Postoje različite vrste lijekova koji su odobreni za tretiranje simptoma ADHD-a, a u slučaju potrebe za njihovim korištenjem potrebno je konzultirati se s liječnikom.

„Coaching“: Postoje tipični kratki treninzi (15-30min) koji su usmjereni primarno na uvježbavanje strategija upravljanja vremenom, planiranja i organizacije zadataka. Trener pomaže osobi s ADHD-om razviti strategije za upravljanje svojim akademskim obavezama te prati njihov napredak prema cilju.

Psihoterapija: Terapeut će najčešće raditi na mnogim stvarima kao i trener, no dodatno može pomoći u radu na nekim sekundarnim teškoćama, tipično povezanim s ADHD-om, poput niskog samopouzdanja, anksioznosti i depresivnosti.



Pravila za raspored i lista zadataka



1. Planer, kalendar i lista zadataka zamjenjuju niz listova papira.
 - Listove papira lako zagubimo
 - Umjesto zadržavanja papirića za dogovorene termine, posjetnica ili bilo čeg sličnog – informaciju možemo zabilježiti na listu zadataka ili izravno u planer
2. SMS poruke koje dobijemo od drugih idu također na listu zadataka.
 - Zabilježite svaku poruku na to-do listu.
 - Ako zabilježite kada ste izvršili zadatak, imat ćete trajnu bilješku o tome, ako vas bilo tko upita u budućnosti.
3. Svi dogovori idu u planer/kalendar.
 - Nema više papirića s terminima koje možete lako zagubiti.
4. SVI zadaci trebaju biti zabilježeni u planeru ili listi zadataka.
 - Važno ju je pregledati svakog dana te prepraviti što je potrebno.
5. Važno je da se ne vodimo perfekcionističkim ciljevima.
 - Mnogi žele imati savršenu organizaciju u planeru, kalendaru/to-do listi, sa svim ispunjenim zadacima. Nemojte upasti u tu zamku! Takvi ciljevi najčešće rezultiraju da nemamo nikakvu organizaciju.
 - Ako ne možete odlučiti koji je najbolji način organizacije, koristite jednostavan oblik kalendara. Upamtite – važno je da odabranom načinu, koji god bio, damo poštenu šansu, a to znači da ga zadržimo barem tri mjeseca – dovoljno dugo da se na njega naviknemo.
6. Koristite način planiranja koji vam najbolje odgovara i poznat vam je.
 - Postoji mnoštvo različitih mogućnosti koje možemo odabrati za svoje planiranje – bilježnice, aplikacije, mobiteli ili tableti, mnogi računalni programi. Nema jednog ispravnog ili najboljeg načina. Važno je odlučiti na temelju odgovora na pitanje – koji je najbolji način za mene?

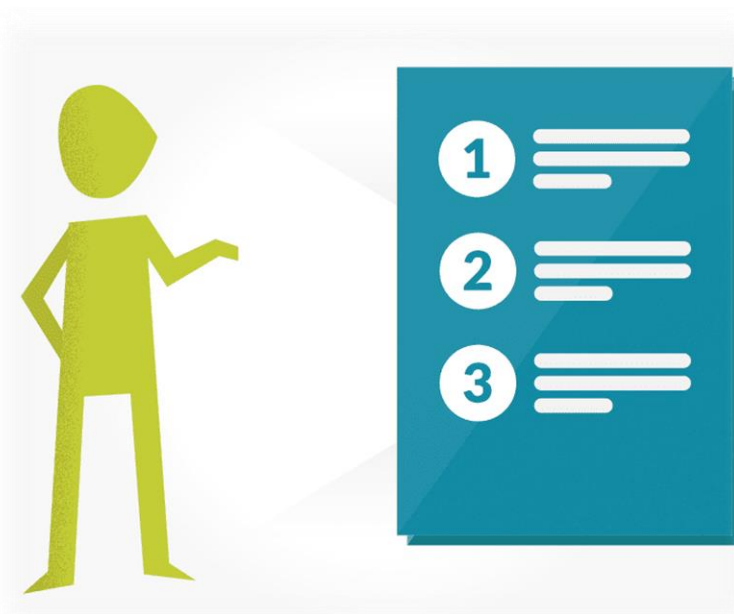
Vježba određivanja prioriteta

Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:

- „A“ zadaci
 - najvažniji zadaci
 - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
 - Zadaci srednje važnosti
 - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
 - Zadaci najmanje važnosti
 - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redoslijedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.



Akademski prilagodba

Ako imate dijagnosticiran ADHD, možete zatražiti akademsku prilagodbu, modifikacije i/ili korištenje pomagala u nastavi. Provjerite sa svojim fakultetom mogućnost njihove prilagodbe.

Ako zasad nemate dijagnosticiran ADHD sindrom, no doživljavate simptome koji bi na to mogli ukazivati, možete se naručiti na dijagnostičku procjenu u Centar za rehabilitaciju od Edukacijsko – rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu. Korisna je informacija kako se usluge plaćaju, no studenti ostvaruju pravo na 50% nižu cijenu usluge.

Kontakti Centra za rehabilitaciju (Edukacijsko – rehabilitacijskog fakulteta):

- telefon: 01/2457-560
- e-mail: centar.info@erf.hr

web-adresa: <https://centar.erf.unizg.hr/>

Ovisnosti



(ZLO)UPOTREBA ALKOHOLA I PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Studij je uzbudljivo vrijeme neovisnosti, istraživanja brojnih mogućnosti, upoznavanja novih prijatelja i iskušavanja novih stvari. Neka od ovih iskustava mogu uključivati donošenje odluka o upotrebi alkohola i psihoaktivnih supstanci. Do polaska na fakultet, neki studenti nisu imali iskustava s alkoholom i drogama, dok su neki eksperimentirali s njima ili ih čak učestalo konzumirali.

Stav prema alkoholu i psihoaktivnim supstancama razvijamo u skladu s osobnim vrijednostima i uvjerenjima, ali i stavovima i uvjerenjima članova naše obitelji, prijatelja i okoline u kojoj odrastamo. Važno je imati na umu da će kulturalne vrijednosti i stavovi o alkoholu i drogama utjecati na kulturu studenata.

Upotreba alkohola i droga utječe na većinu studenata, čak i ako su odlučili ne konzumirati ih. Stoga je važno imati potrebne informacije o ovoj temi i podršku.

Razlozi zbog kojih studenti često konzumiraju alkohol i droge

Studenti se mogu odlučiti na konzumaciju zbog mnogo različitih razloga. U nastavku donosimo nekoliko najčešćih:

- **Opuštanje i umanjivanje stresa**
 - Prilagodba na fakultet može uzrokovati cijeli spektar emocija, a sa sobom donosi i nove stresore s kojima se studenti suočavaju prvi put u životu. Stoga je ovo najčešći razlog kojeg studenti navode.
- **Uklapanje u socijalnu okolinu**
 - Studenti često iskuse pritisak vršnjaka da ostave pozitivan dojam ili sami steknu dojam da „to rade svi“. Zapravo, ima mnogo studenata koji odabiru **ne** konzumirati alkohol i droge. Prema istraživanju iz 2017. godine (*Monitoring for the Future: National Study on Drug Trends*) 24% studenata su izvijestili da nikada ne konzumiraju alkohol, a 62% nikad nije probalo marihuanu.
- **Ublažavanje negativnih emocija**
 - Alkohol i droge se vrlo često koriste kao pokušaj boljeg osjećanja i „uklanjanja“ negativnih emocija ili psihičkih teškoća.
- **Smanjivanje inhibicija**
 - Studenti mogu alkohol i psihoaktivne supstance koristiti kako bi umanjili nelagodu koju osjećaju u novim socijalnim ili seksualnim situacijama.
- **Povećavanje razine koncentracije i budnosti**
 - Neki studenti vjeruju da će im određene droge povećati razinu produktivnosti i poboljšati akademski učinak. No, već spomenuto istraživanje iz 2017. godine pokazuje da je upotreba droga zapravo snažno povezana s nižim prosjekom ocjena na studiju.

Rizični čimbenici zloupotrebe

Nekoliko faktora doprinosi upotrebi alkohola i droga studenata u studentskom okruženju.

DOSTUPNOST – lako je do njih doći preko prijatelja, na tulumima ili pri odlasku i klubove i kafiće

OGRANIČENA KOMUNIKACIJA S RODITELJIMA I STARIJIM ODRASLIMA – povećana je neovisnost i udaljenost od doma, što studentima dopušta da samostalno donose odluke prvi put tijekom života. Neke od tih odluka mogu biti vrlo riskantne ili potencijalno štetne.

AKADEMSKA OČEKIVANJA I STRES – studenti često osjećaju značajan pritisak i mogu konzumirati alkohol i/ili droge kao način umanjivanja tog stresa

MENTALNO ZDRAVLJE – mnogi studenti doživljavaju psihičke teškoće te mogu koristiti alkohol i droge kao načine suočavanja s tim teškoćama

SOCIJALNI PRITISAK – prijatelji i drugi u okolini mogu poticati i normalizirati pijenje i drogiranje. To je vrlo često na studijima sa strogim pravilima i skupinama. Studenti često podcjenjuju broj vršnjaka koji odbijaju upotrebu alkohola i droga.

NESTRUKTURIRANO VRIJEME – studenti najčešće imaju fleksibilniji raspored nego što su imali tijekom ranijeg školovanja. Oni koji se ne uključuju u rekreacijske ili volonterske aktivnosti imaju veću vjerojatnost da će konzumirati alkohol i droge.

Posljedice upotrebe

Dok studenti često naglašavaju pozitivne strane upotrebe alkohola i droga, ona također donosi mnogo rizika za brojne negativne ishode.

Akademski problemi: Upotreba alkohola i droga tijekom studije je povezana s nižim prosječnom ocjenom, isključivanjima sa studijskih programa, zaostajanja u radu i gubitka studijske godine, izostancima s nastave i provođenja manje količine vremena učeći.

Rizično seksualno ponašanje: Studenti koji konzumiraju alkohol i droge izvještavaju o češćim neplaniranim seksualnim aktivnostima i nezaštićenom seksu.

Seksualno zlostavljanje: Osobe koje su počinile ili bile žrtvom seksualnog nasilja smještavaju alkohol u jedan od 50 najčešćih čimbenika. Uporaba se također povezuje s poteškoćama dobivanja pristanka prije seksualnog odnosa.

Zakonski problemi: Upotreba alkohola i droga povećava rizik studenata da iskuse zakonske posljedice, često zbog nasilja i vandalizma.

Zdravlje: Studenti koji konzumiraju alkohol i droge izvještavaju o lošijem općem zdravlju i u značajnom su riziku od predoziranja i moguće smrti. Također, alkohol i droge često imaju negativan utjecaj i na mentalno zdravlje te mogu biti rizični faktori za samoubojstvo.

Znakovi upozorenja i pitanja koje si trebamo postaviti

Pitanje koje studenti često postavljaju je „Kada upotreba alkohola ili droge postaje problem?“. Pitanja u nastavku mogu vam pomoći da procijenite svoju upotrebu alkohola i droge.

Negativne posljedice. Nastavljate li konzumirati alkohol i/ili droge usprkos tome što vam uzrokuje akademske, zakonske, financijske probleme ili probleme u odnosima?

Promjene u ličnosti. Mijenja li se vaša ličnost (osobnost) kada ste pod utjecajem alkohola na način da izaziva posljedični osjećaj srama? Primjerice, postanete li nasilniji, pretjerano prijateljski ili se izlažete rizicima kojima se ne biste izlagali da niste pod utjecajem alkohola?

Zapostavljanje odgovornosti. Izostajete li ili kasnite na nastavu, sastanke, dogovore s prijateljima ili dogovorene termine sa stručnjacima ili profesorima?

Preokupiranost. Mislite li učestalo o upotrebi alkohola ili droge? Odustajete li od aktivnosti koje ne uključuju drogu koju ste odabrali? Izbjegavate li druženja s prijateljima koji ne konzumiraju alkohol ili drogu?

Poricanje i umanjivanje. Opravdavate li ili umanjuje važnost vaše upotrebe alkohola ili droge kako bi to opisali prihvatljivim, usprkos problemima?

Nesreće, ozljede ili bolest. Jeste li doživjeli nezgode, nesreće, ozljede ili tučnjave dok ste bili pod utjecajem alkohola ili droga? Uočavate li negativan utjecaj upotrebe alkohola ili droga na vaše opće zdravstveno stanje?

Tolerancija ili povlačenje. Je li vam potrebna veća količina alkohola ili droge nego prije kako biste ostvarili željeni učinak? Doživljavate li mučninu, nelagodu ili druge znakove apstinencijske krize kada ih prestanete konzumirati?

Načini da ovladate upotrebom

Ako ste zabrinuti, ili ako su vaši prijatelji i bližnji zabrinuti za vas, zbog upotrebe alkohola ili droge, moguće je da ona postaje problem. Tada postoje načini da počnemo uvoditi promjenu.

Pratite konzumaciju. Pratite kada i koliko alkohola ili psihoaktivnih supstanci upotrebljavate. Vođenje dnevnika, bilježenje u kalendar ili korištenje aplikacije za praćenje konzumacije može nam osvijestiti koliko često se takvo ponašanje kod nas javlja te tada možemo lakše osmisliti načine kako to promijeniti.

Napravite plan. Odredite količinu i učestalost upotrebe unaprijed. Primjerice, odredite da ćete drogu ili alkohol konzumirati samo jednom tjedno ili ćete popiti maksimalno tri pića kada se nalazite u takvoj prilici. Razmotrite opciju da svoj plan podijelite s prijateljem kako bi vam mogao pomoći u provedbi plana.

Uzmite pauzu. Apstinencija od alkohola ili droge čak i tijekom relativno kratkog vremena nam može pomoći raščistiti naš um i tijelo te nam nanovo osvijestiti prednosti neupotrebljavanja supstanci.

Aktivno se uključite u brigu o sebi. Istražujte i odvojite vrijeme za aktivnosti koje vas ispunjavaju. Briga o sebi uključuje niz aktivnosti koje su pozitivne za našu opću dobrobit i donose osjećaje zadovoljstva. Primjerice, to su vježbanje, isprobavanje nove hrane, tehnike relaksacije, odlazak na masažu, razgovor s nekim bliskim, šetnja, ...

Aktivnosti bez alkohola i/ili psihoaktivnih supstanci. Studentski život je ispunjen brojnim mogućnostima uključivanja u aktivnosti koje ne uključuju alkohol i/ili drogu. Uspostavite komunikaciju sa studentskim organizacijama, volonterima, naučite novi jezik, budite mentor ili tutor nekom mlađem studentu, polazite sportska događanja, uključite se u studentski zbor, posjetite muzeje, kazališta, ...

Potražite podršku. Korisno je imati nekog za razgovor kada promišljamo o svom životu i navikama, te kad pokušavamo uvesti promjene. Prijatelji ili član obitelji nam može pružiti razumijevanje, ohrabrenje i pomoć u uspostavljanju odgovornosti. Često trebamo uložiti trud u ostvarivanju mreže podrške. Ta mreža može uključivati prijatelje i članove obitelji, ali i grupe samopomoći ili stručnjake u području mentalnog zdravlja.

Zloupotreba droga svojim pozitivnim učinkom potencira daljnje uzimanje. U terapiji možete raditi na tome da se smanji jaki pojačavajući učinak zloupotrebe droge povećanjem nagrade povezane s neuzimanjem ili usvajanjem vještina koje smanjuju uzimanje i održavaju apstinenciju te povećavate mogućnost za pokretanje zdravih aktivnosti.

Na sljedećoj stranici Vam donosimo popis psihoaktivnih sredstava.

POPIS DROGA

Kanabinoidi	Amfetamini	Kokain	Opijati	Halucinogeni	Otapala i plinovi	Drugo
Atomic, Galaxy, Solar, Spice Hašiš (shit) Hašišovo ulje Marihuana (trava) drugi kanabinoidi	2C Ecstasy (bombon) Efedrin Flash touch Ice Jaba MDMA (ice, kristal) Mefedron (mjau mjau) Metamfetamini (speed, brzina) Meth drugi amfetamini	Crack Kokain drugi kokaini	Čaj od maka Heroin Opijum (morfij) Speed ball drugi opijati	Andeoski prah Bunika Datura DMT Gljive Ibogain LSD (trip) Meksička „kadulja“ Meskalin PCP Pejotl Žablja koža drugi halucinogeni	Benzin Ljepilo (Neostik i dr.) Plin Razrjeđivači (Trikol i dr.) druga otapala	GHB Poppers Steroidi

TABLETE – LIJEKOVI

Tablete se računaju kao droge ako uzimate:

- više tableta ili češće nego što vam je to liječnik propisao, ili ih ne uzimate na propisani način
- tablete jer se želite zabaviti, dobro osjećati, biti „high“ ili vas zanima kakav utjecaj imaju na vas
- tablete koje ste dobili od rođaka ili prijatelja
- tablete koje ste kupili „na crno“ ili ukrali

TABLETE ZA SPAVANJE / TABLETE ZA SMIRENJE

Alprazolam	Leponex®	Oksazepam
Apaurin®	Levomepromazin	Praxiten®
Bromazepam	Lexaurin®	Prazine®
Buccolam®	Lexilium®	Promazin
Cerson®	Liorin®	Q-PIN®
Diazepam	Loquen®	Quelapin®
Dormicum®	Lorazepam	Sanval®
Flurazepam	Lorsilan®	Seroquel®
Fluzepam®	Lunata®	Valium®
Helex®	Midazolam	Xanax®
Klozapin	Misar®	Zolpidem
Kventiax®	Nitrazepam	Zolsana®
Kvetiapin	Normabel®	Zonadin®
Lekotam®	Nozinan®	

TABLETE PROTIV BOLOVA

Abstral®	Lumidol®	Tramadol
Caffetin®	Matrifen®	Tramadol®
Dolantin®	Morfij	Tramadox®
Doltra®	Morfinsulfat	Tramal®
Doreta®	MST®	Trapar®
Durogesic®	Pentazocin	Zaldiar®
Fentagesic®	Plivadon®	Zaracet®
Fentanil	Sevredol®	Zotramid®
Fortral®	Solpadeine®	
Kodein	Tadol®	

DRUGO

Akineton®	Haloperidol	Lyrica®
Artane®	Heptanon®	Mendilex®
Arvind®	Lamal®	Metadon
Biperiden	Lameptil®	Nakimal®
Bupain®	Lamictal®	Pregabalin
Buprenorfin	Lamotrigin	Suboxon®
Danoptin®	Lamotrigin®	Subutex®
Haldol®	Lamox®	Transtec®

OVISNOST O VIDEOIGRAMA

Igranje videoigara satima i do kasno u noć može se činiti kao razvojna faza u životu studenta. Ali, što se događa kada to vrijeme posvećeno videoigrama počne negativno utjecati na druge aspekte života osobe? Tada bi u pitanju mogla biti ovisnost. Svjetska zdravstvena organizacija je, 2018. godine, uvrstila u 11. izdanje priručnika Međunarodne klasifikacije bolesti (MKB-11) *Gaming disorder* kao poremećaj mentalnog zdravlja.

Razumijevanje ovisnosti o video igrama

Nema ništa načelno loše u igranju videoigara, međutim, nekad mogu dovesti do ozbiljnih problema kod pojedinaca koji ih igraju. U nastavku donosimo više o tome kako prepoznati granicu između ovisnosti i samo zabavljanja igranjem.

Ovisnost se definira kao stanje u kojem se pojedinac nastavlja ponašati na određeni način kako bi došao do nagrade, čak i ako postoje negativne ili štetne posljedice koje nadmašuju korist. Nacionalni institut za zlouporabu droga Sjedinjenih Američkih Država još dodaje u definiciju ovisnosti stavku da osoba ne može prestati s nekom aktivnošću (npr. kockanje, droge, video igre) iako ima želju prestati. Ovisnost o internetskim/videoigrama uključuje simptome kao što su pretjerana zaokupljenost videoigrama, razvijanje sve veće tolerancije na igranje, simptome apstinencijske krize, nemogućnost kontrole nad igranjem i psihosocijalne probleme nastale kao posljedica pretjeranog igranja igara.



Malo brojeva...

- Odrasli muškarci i žene igraju videoigre otprilike podjednako, odnosno videoigre igra 50% odraslih muškaraca i 48% odraslih žena. Međutim, kad se radi o mlađim odraslima (od 18 do 29 godina), muškarci igraju češće videoigre (77%), nego žene (57%).
- Otprilike 8,5 % djece/mladih u dobi od 8 do 18 godina patološki igra videoigrice, što znači da ih igraju toliko često da im to zapravo nanosi štetu i stvara probleme u drugim aspektima njihovog života.
- 6,9% mladih odraslih (od 18 do 24 godine) u SAD-u je preokupirano s internetskim videoigramama.
- Više od 5% mlađih odraslih izvještava o doživljenim apstinencijskim simptomima kad ne igraju videoigre.
- Više od 8% mlađih odraslih u SAD-u je neuspješno u kontroliranju vremena koje provode igrajući internetske videoigre.
- Više od 3% mlađih odraslih je izgubilo ili ugrozilo svoj interpersonalni odnos, posao ili priliku za školovanje kao direktnu posljedicu njihove aktivnosti u videoigramama na internetu.

Problemi s igrama često mogu početi bezazleno. Studenti često započinju pretjerano igranje videoigara još u srednjoj školi, dok su kod kuće s roditeljima, a to igranje se može pogoršati kada odu na studij i više nemaju nadzor nad korištenjem računala. Ova aktivnost obično počinje kao zabava, a može eskalirati ako postane studentima mehanizam za suočavanje sa stresom i za uklanjanje stresa. Procjenjuje se da je otprilike 2 milijuna studenata u SAD-u ovisno o videoigramama.

Vrijeme provedeno na igranje oduzima vrijeme za učenje, druženje, izgradnju zdravih interpersonalnih odnosa ili odlaska na nastavu, a što sve može rezultirati raznim negativnim posljedicama. Rezultati mogu uključivati socijalnu izolaciju, loše ocjene, gubitak studijske godine, stipendija, a moguće i odustajanje od studija.

Je li igranje video igara uvijek loše?

Igranje videoigara nije uvijek problem, dapače, može biti zabavna aktivnost koja zahtijeva angažman od igrača. Osim toga, igranje videoigara može donositi i neke koristi igračima koje nisu vidljive na prvu, pod uvjetom da osoba umjereno igra videoigre. Neke prednosti igranja videoigara su:

- Oslobađaju od stresa
- Utječu na povećanje veličine i povezanosti funkcija mozga
- Potiču interese za neke obrazovne teme, kao što je povijest ili tehničke znanosti
- Povećanje tjelesne aktivnosti (za one igre koje zahtijevaju gibanje)

- Poboljšavaju koordinaciju
- Poboljšavaju vještine rješavanja problema
- Pomažu osobi da iskusi osjećaj postignuća
- Poboljšavaju kreativnost
- Poboljšavaju pamćenje
- Predstavljaju priliku za socijalizaciju (kad se igraju online, s drugim igračima)

Kako ovisnost o videoigrama utječe na učenje i akademski uspjeh?

Sve što ekscesivno radimo, pa čak i igranje videoigara, može imati loše posljedice. Ključ svega je umjerenost. Studenti koji pretjeraju s igranjem videoigara i zbog toga zanemaruju akademske obveze, mogu se susresti sa sljedećim teškoćama:

- **Lošije ocjene.** Ocjene mogu igrati važnu ulogu u budućnosti studenta, npr. hoćete li moći upisati diplomski studij koji želite, postdiplomske studije nakon što diplomirate i slično.
- **Nekvalitetno učenje.** Neki studenti uspiju održati prosjek ocjena visokim bez obzira na igranje videoigara, ali svejedno gube važne prilike za učenje. Primjerice, ako ljetno provedete igrajući videoigre po cijele dane, umjesto da odradite neku stručnu praksu propustit ćete steći radno iskustvo u području koje vas zanima. Također, nerijetko, studenti do kasno u noć znaju igrati videoigre zbog čega manje spavaju i vjerojatno su manje koncentrirani na nastavi sutradan.
- **Financijske posljedice.** Mnogi studenti primaju stipendije koje im pomažu u pokrivanju životnih troškova tijekom studija, a za stipendije potrebno je često ili ostati redovan student ili održati određeni prosjek ocjena.
- **Poteškoće u interpersonalnim odnosima.** Prijateljstva i romantične veze mogu „patiti“ zbog ovisnosti o videoigrama. Osoba koja je ovisna, može biti razdražljiva ukoliko ne može doći do računala/konzole. Također, studenti ovisni o videoigrama se udaljuju često i od roditelja, neki od njih odustaju od fakulteta bez znanja roditelja, a zbog kompulzivnog igranja.
- **Manjak sna.** Dan ima samo 24 sata, a za nekog tko je ovisan o videoigrama to znači da nešto mora žrtvovati, što je najčešće adekvatan san. Općepoznato je da nedostatak sna negativno utječe na mogućnost učenja. Otprilike 72% studenata

ovisnost o video igrama

znakovi upozorenja

- zanemarivanje obveza
- zanemarivanje prijatelja i obitelji
- zapuštanje izgleda
- manjak sna
- zapuštanje osobne higijene i tjelovježbe
- zanemarivanje hobija
- manjak empatije

@mentalisti.stampar

izvještava da lošije napišu ispit ako nisu dovoljno spavali noć prije.

- **Ozbiljnije zdravstvene teškoće.** Kao da manjak sna nije dovoljan, postoji još razloga za zabrinutost. Prehrana studenata koji su ovisni o videoigrama jako je nezdrava te se najčešće sastoji od *fast food* proizvoda te energetskih pića koja održavaju budnost. Nerijetko studenti dobivaju na težini zbog načina prehrane, ali i sjedilačkog načina života.

Zdrave i odgovorne strategije za videoigre tijekom studija

1. Prepoznajte i priznajte problem.

Prvi korak i način da učinkovito smanjite igranje videoigara je da priznate sami sebi da previše vremena provodite igrajući i/ili da igranje loše utječe na druga područja vašeg života.

2. Odredite mjesto i vrijeme za igru.

Za one koji pretjerano igraju videoigre, nešto tako jednostavno kao što su razgovori o igrama ili gledanje nove reklame za videoigre može biti dovoljno da potakne želju za igranjem. Da biste izbjegli ove okidače, odlučite se igrati samo u određeno vrijeme ili na određenom mjestu. Na primjer, možete konzolu ili laptop staviti u ormar i držati ih tako svaki dan u tjednu, osim nedjelje navečer koju ćete odrediti kao vrijeme za igranje videoigara.

3. Dogovorite se s prijateljem da budete partneri u videoigrama.

Ovaj prijatelj može biti netko s kim ćete igrati videoigre ili netko tko će osiguravati da igrate u razumnim granicama. To može biti vaš partner/ica, cimer, kolega ili prijatelj koji vas može kontaktirati kako bi provjerio držite li se dogovora oko igranja.

4. Postavite čvrsta vremenska ograničenja.

Unaprijed odredite koliko dugo ćete igrati. Nemojte igrati prije nego odradite svoje studentske obveze – odslušate predavanje ili napišete seminar. Pridržavanjem vremenskih ograničenja svatko može odgovorno uživati u videoigrama.

5. Postavite i druga ograničenja.

Primjerice, ako ustanete u sred noći nemojte paliti računalo kako bi igrali. Također, postavite pravilo da ne jedete dok igrate jer to doprinosi nezdravom načinu života, postaje navika, može uzrokovati probleme s tjelesnom težinom i slično.

6. Posložite prioritete – neka videoigre ne budu na vrhu te liste.

Jedan način kako postaviti jasna ograničenja u igranju je dopustiti si igranje tek kad sve ostalo obavite. Primjerice, odredite da možete igrati samo vikendom, nakon što se napisali zadaću/seminar, odradili kućne poslove i nakon što se ste istuširali. Također, važno je da vrijeme koje provedete igrajući videoigre bude mnogo kraće od vremena kojeg provodite u druženju s prijateljima.

7. Koristite videoigre kao nagradu.

Ako igrate videoigru samo kad postignete neki cilj, smanjit ćete količinu vremena provedenog igrajući. K tome ako je cilj povezan s korisnim stvarima, kao što su vježbanje ili dovršavanje seminara, doprinosite poboljšanju drugih aspekata života, dok igranje ostaje pod kontrolom.

8. Postavite financijska ograničenja.

Drugi način kontrole vremena provedenog u igri je ograničenje koliko novca možete potrošiti na videoigre i dodatan sadržaj. Ona nova „ekspanzija“ ili novi nastavak videoigre može uvelike otežati ograničavanje i prestanak igranja.

Kada potražiti stručnu pomoć?

Ukoliko primijetite, kod sebe ili kod svog prijatelja/prijateljice sljedeće, bilo bi dobro potražiti stručnu pomoć:

- Gubitak kontrole nad igranjem videoigara.
- Davanje prioriteta igranju videoigara nad ostalim aktivnostima, do te razine da igranje postaje važnije od drugih interesa i dnevnih obveza.
- Nastavljanje ili pogoršavanje ponašanja vezanog uz igranje videoigara unatoč pojavi negativnih posljedica.
- Takvo ponašanje je ozbiljno, rezultira slabljenjem osobnog, obiteljskog, socijalnog, radnog/edukacijskog funkcioniranja te traje najmanje 12 mjeseci.



tretman

- **IGRAJ UMJERENO**
odredi koliko vremena dnevno ćeš provesti igrajući- možeš namjestiti alarm da te upozori
- **UZMI REDOVITE PAUZE**
nakon sat vremena igre ustani, prošetaj par minuta- nije zdravo toliko sjediti
- **UKLJUČI I OBITELJ**
postoji puno igara koje možete igrati zajedno, a ovako ćeš i njih uključiti u svoj hobi
- **POTRAŽI POMOĆ STRUČNJAKA**

@mentalisti.stampar

Korisni kontakti

Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i videoigramama PB Sv. Ivan, Jankomir 11, pp 68

tel. 01/3430 102, e-mail: irena.rojnic@pbsvi.hr

Pozitivno korištenje interneta

Internet može biti vrlo koristan medij ako ga koristimo umjereno. Omogućava nam komunikaciju s bližnjima bez obzira gdje se nalazili i tako olakšava održavanje odnosa. Također, olakšava nam edukaciju o brojnim temama, informiranje i zabavu. Ukratko, pruže nam niz mogućnosti. Postoji mnogo aplikacija koje su usmjerene na mentalno zdravlje i mogu biti praktične za samopomoć, psihoedukaciju i relaksaciju. U nastavku donosimo popis aplikacija koje su dostupne za korištenje, a usmjerene na teme povezane s mentalnim zdravljem.

POPIS APLIKACIJA POVEZANIH S TEMOM MENTALNOG ZDRAVLJA

Pomodoro

- Aplikacija usmjerena na produljenje usmjerenosti fokusa pažnje i održavanje koncentracije
- Pomaže u raspodijeli vremena rada na zadatku na više kraćih vremenskih dijelova u trajanju 15-25 minuta između svakog dijela imamo određeno vrijeme za stanku
- Cilj je „utrenirati“ se da bismo lakše održavali pažnju i koncentraciju te uspješnije raspoređivali vrijeme
- Postoji niz srodnih aplikacija koje imaju određene vremenske intervale

Stop panic

- Aplikacija je razvijena za osobe koje doživljavaju panične napadaje
- Sadrži materijale za psihoedukaciju vezano za paniku, anksioznost i KBT, tehnike relaksacije, audio snimke za rad na emocionalnom planu
- Cilj - prevladavanje negativnih misli, povišene anksioznosti, neugodnih emocija

Serenity

- Aplikacija koja sadrži tehnike relaksacije i osvještavanja svojih misli
- Vježbe su podijeljene prema temama i po razinama složenosti/zahtjevnosti
- Teme – samoprihvatanje, spavanje, otpuštanje stresa, razvoj vještina otpornosti, ..., a sadrži i vježbe za djecu
- Početna razina besplatna, daljnja nadogradnja i razine se naplaćuju

Calm

- Aplikacija je usmjerena na 4 ključna područja: meditacija, disanje, spavanje i relaksacija
- Osmišljena je u cilju poticanja ugodnih emocija, umirivanja, smanjivanja anksioznosti i poboljšanog spavanja
- Meditacije traju 3-25 minuta, pa se može uklopiti u različite rasporede

Headspace

- Pomoću tehnika mindfulnessa i meditacija nastoji potaknuti pozitivne emocije i zadovoljstvo
- Cilj je smanjenje stresa, poboljšanje pažnje i koncentracije, poticanje empatičnog ponašanja prema okolini

Moodnotes

- Aplikacija za bilježenje misli i raspoloženja
- Koristi kognitivno-bihevioralne tehnike i pozitivnu psihologiju
- Cilj je poticanje samoosvještavanja utjecaja na naše misli i emocije i uočavanje „zamki“ u mišljenju

Paciffica

- Usmjeren je na anksioznost i stres, nudi materijale za lakše nošenje sa svakodnevnim zahtjevima koji uzrokuju stres i anksioznost
- Koristi KBT i mindfulness tehnike, praćenje raspoloženja i druge tehnike relaksacije

SuperBetter

- Igra usmjerena na povećanje otpornosti na stres, osnaživanje, optimističnost i motiviranost u susretu s izazovnim preprekama svakodnevice
- Osmišljena je na Sveučilištu u Pensilvaniji, a utvrđeno je kako su korisnici nakon 30 dana korištenja osjetili poboljšano raspoloženje, smanjenu razinu simptoma anksioznosti i depresije te povećanu samouvjerenost u postizanje vlastitih ciljeva
- Korisna u borbi s depresijom, anksioznosti, PTSP-om, te u suočavanju s kroničnim oboljenjima

MoodPath

- aplikacija svakog dana tijekom dva tjedna postavlja pitanja u cilju dobivanja informacija o zadovoljstvu i osjećaju dobrobiti te utvrđivanju prisutnosti depresivnih simptoma (misaonih, tjelesnih i emocionalnih)
- cilj je i psihoedukacija – dostupni materijali (video, vježbe) za razvoj otpornosti na stres

7 Cups

- Aplikacija za online terapiju i emocionalnu podršku, dostupna 24/7, anonimnost
- 160 000 educiranih volontera i licenciranih terapeuta su dostupni za podršku
- Engleski jezik

Anxiety Relief Hypnosis

- Osmišljena za postizanje relaksacije i smanjenje anksioznosti
- Sadrži snimke certificiranog hipnoterapeuta uz prateću umirujuću glazbu i zvukove prirode u cilju postizanja relaksacije

Happify

- Aplikacija za prevladavanje negativnih misli i stresa te razvoj otpornosti
- Koristi tehnike i znanstveno utvrđene intervencije iz područja KBT-a, pozitivne psihologije, mindfulnessa
- cilj je zamjena starih, otežavajućih načina suočavanja sa stresom s novi i zdravim navikama

Talkspace

- Terapija za savjetovanje i terapiju
- Povezuje korisnike s praktičnim, dostupnim i povjerljivim načinima da se nose s anksioznosti, stresom, depresijom, teškoćama u odnosima, kroničnim bolestima

Dodaci

KOME SE OBRATITI ZA POMOĆ?

Nastavni zavod za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“

web stranica <http://www.stampar.hr/hr>

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Centar za zdravlje mladih, Heinzelova ulica 62a, tel. 01/6468-340

Remetinečki gaj 14, tel. 01/383-0088

Mirogojska cesta 11, tel. 01/383-0066

Služba za školsku i adolescentnu medicinu

Mirogojska cesta 16, tel. 01/4696-281

tel. 01/4696-354

Savjetovalište za studente Filozofskog fakulteta

web stranica <http://savjetovaliste.ffzg.unizg.hr/>

Odsjek za psihologiju Filozofskog Fakulteta

Ivana Lučića 3, tel. 01/4092-213

e-mail: savjet@ffzg.hr

Savjetovalište za studente Pravnog fakulteta

web stranica <https://www.pravo.unizg.hr/studenti/podrska/savjetovaliste>

Trg Republike Hrvatske 3, potkrovlje zgrade desno, ured 41A

e-mail: savjetovaliste@pravo.hr

Centar za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

web stranica <https://centar.erf.unizg.hr/>

Borongajska cesta 83f, tel. 01/245-7560

e-mail: centar.info@erf.hr

Hrvatsko udruženje za kognitivno-bihevioralne terapije (HUBIKOT)

web stranica <https://cabct.hr/savjetovaliste/bk-tretman>

Savjetovalište

Trpimirova 19, tel: +385 91 1645 926 (zvati radnim danom od 9-11h)

e-mail: hubikot.savjetovaliste@gmail.com

Psihološki centar TESA

web stranica <http://www.tesa.hr/>

telefon za psihološku pomoć (radnim danom 10-22h) 01/4828-888

e-mail: psiho.pomoc@tesa.hr

Studentsko psihološko savjetovalište Studentskog centra u Zagrebu

web stranica <http://www.sczg.unizg.hr/smjestaj/smjestaj/savjetovaliste-nisi-sam/>

U sklopu studentskog doma „Cvjetno naselje“, Odranska ulica 8, tel. 095/4855 117

Studentsko savjetovalište za studente Tehničkog veleučilišta Zagreb

web stranica <https://savjetovaliste.tvz.hr/>

Vrbik 8, 01/5603-932; 099/7082-477

e-mail: savjetovaliste@tvz.hr

Studentsko savjetovalište za studente visoke škole Edward Bernays

web stranica <https://www.bernays.hr/Home/Page/hr-HR?name=savjetovaliste-za-studente>

Ratkajev prolaz 8, 01/555-1212; 01/4008-165

e-mail: savjetovaliste@bernays.hr

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

web stranica <https://www.poliklinika-djeca.hr/>

Dorđićeva ul. 26, tel. 01/3457-518

e-mail: info@poliklinika-djeca.hr

Centar za poremećaje hranjenja BEA

web stranica <http://www.centarbea.hr/>

Ilica 106 a, tel. 098 900 59 73

e-mail: info@centarbea.hr

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja – odjel za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti (HZJZ)

web stranica <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti>

Rockefellerova12, tel 01/ 4863 357

e-mail savjetovalista@hzjz.hr / promicanjezdravlja@hzjz.hr

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici (DZ Zagreb Zapad)

web stranica <https://www.dzz-zapad.hr>

Baštijanova 52, tel 01/ 3667- 546 (0-24 h)

e-mail: info@dzz-zapad.hr

Ambulanta u Domu zdravlja Zagreb – zapad

Prilaz baruna Filipovića 11, 01/ 4862 503

Modus, Centar za djecu, mlade i obitelj

Web stranica <https://www.dpp.hr/modus>

Kneza Mislava 11, tel 01/ 4621 554, 095/ 4826 111

e-mail: modus@dpp.hr

Centar Luka Ritz

web stranica <https://www.centar-lukaritz.hr>

Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48, 01/ 6470 050

E-mail: info@centar-lukaritz.hr

Centar za rehabilitaciju edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

web-adresa: <https://centar.erf.unizg.hr/>

Znanstveno-učilišni kampus Borongaj, tel 01/2457-560

e-mail: centar.info@erf.hr

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

web stranica <https://www.kbc-zagreb.hr/o-nama/klinike-i-zavodi/klinika-za-psihijatriju/>

Kišpatićeva 12, tel 01/ 2376- 470 (0-24 h)

*dolazak bez najave i uputnice od 8 do 20 h

Psihijatrijska bolnica „Sveti Ivan“

Web stranica <https://www.pbsvi.hr>

Jankomir 11, 01/ 3430 000

e-mail: pbsvi@pbsvi.hr

Klinika za psihijatriju Vrapče

Web stranica <https://www.bolnica-vrapce.hr>

Bolnička cesta 32, 01/ 3738 666

e-mail: bolnica@bolnica-vrapce.hr

UPITNICI ZA SAMOPROCJENU

DASS – Skala depresivnosti (Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F., 1995)

Pažljivo pročitajte navedene tvrdnje i zaokružite broj uz svaku od njih koji pokazuje koliko se navedena tvrdnja odnosi na Vas (tijekom proteklog tjedna).

- 0 – uopće se ne odnosi na mene
1 – donekle se odnosi na mene
2 – uglavnom se odnosi na mene
3 – u potpunosti se odnosi na mene

1. Čini mi se da ne mogu osjetiti ništa pozitivno.	0	1	2	3
2. Jednostavno se ne mogu pokrenuti.	0	1	2	3
3. Osjećam da se nemam čemu veseliti.	0	1	2	3
4. Osjećam se tužno i potišteno.	0	1	2	3
5. Čini mi se da sam za sve izgubila interes.	0	1	2	3
6. Osjećam da kao osoba ne vrijedim mnogo.	0	1	2	3
7. Čini mi se da se ne isplati živjeti.	0	1	2	3
8. Ne vesele me stvari koje radim.	0	1	2	3
9. Osjećam se potišteno.	0	1	2	3
10. Ne mogu se u ništa uživjeti.	0	1	2	3
11. Osjećam se prilično bezvrijedno.	0	1	2	3
12. U budućnosti ne vidim ništa čemu bih se veselio/la.	0	1	2	3
13. Mislim da je život besmislen.	0	1	2	3
14. Teško se prisilim da nešto započnem raditi.	0	1	2	3

Upute za izračun rezultata

0 - 4	Prosječne vrijednosti
5	Blago povišena razina depresivnost
6 – 8	Umjereno povišena razina depresivnost
9 – 13	Povišene razina depresivnost
14 +	Izrazito povišena razina depresivnosti

DASS – Skala anksioznosti (Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F., 1995)

Pažljivo pročitajte navedene tvrdnje i zaokružite broj uz svaku od njih koji pokazuje koliko se navedena tvrdnja odnosi na Vas (tijekom proteklog tjedna).

- 0 – uopće se ne odnosi na mene
1 – donekle se odnosi na mene
2 – uglavnom se odnosi na mene
3 – u potpunosti se odnosi na mene

1. Suše mi se usta.	0	1	2	3
2. Imam poteškoće s disanjem.	0	1	2	3
3. Imam osjećaj da mi drhte noge.	0	1	2	3
4. Toliko se uznemirim u nekim situacijama da osjetim golemo olakšanje kada prođu.	0	1	2	3
5. Imam osjećaj da ću se onesvijestiti.	0	1	2	3
6. Pojačano se znojim i bez fizičkog napora.	0	1	2	3
7. Bojim se bez pravog razloga.	0	1	2	3
8. Teško gutam.	0	1	2	3
9. Imam poteškoća sa srcem (ubrzano kuca ili preskače) i kad nisam fizički aktivna.	0	1	2	3
10. Malo mi nedostaje da me uhvati panika.	0	1	2	3
11. Strahujem da će me zateći neki banalan, ali nepoznat zadatak.	0	1	2	3
12. Osjećam se užasnuto.	0	1	2	3
13. Brinem se zbog situacija u kojima bi me mogla uhvatiti panika ili bi se mogao/la osramotiti.	0	1	2	3
14. Drhte mi ruke.	0	1	2	3

Upute za izračun rezultata

0 – 4	Prosječne vrijednosti
5	Blago povišena razina anksioznosti
6 - 9	Umjereno povišena razina anksioznosti
10 – 12	Povišene razina anksioznosti
13+	Izrazito povišena razina anksioznosti

DASS – Skala stresa (Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F., 1995)

Pažljivo pročitajte navedene tvrdnje i zaokružite broj uz svaku od njih koji pokazuje koliko se navedena tvrdnja odnosi na Vas (tijekom proteklog tjedna).

- 0 – uopće se ne odnosi na mene
1 – donekle se odnosi na mene
2 – uglavnom se odnosi na mene
3 – u potpunosti se odnosi na mene

1. Događa mi se da me uznemire prilično banalne stvari.	0	1	2	3
2. Pretjerano reagiram u nekim situacijama	0	1	2	3
3. Teško mi je opustiti se.	0	1	2	3
4. Lako se uznemirim.	0	1	2	3
5. Čini mi se da imam previše negativne energije.	0	1	2	3
6. U nekim situacijama nemam strpljenja (kada čekam lift ili sl.)	0	1	2	3
7. Razdražljiv/a sam.	0	1	2	3
8. Teško mi je prepustiti se opuštanju.	0	1	2	3
9. Vrlo sam razdražljiv/a.	0	1	2	3
10. Teško se umirim kada me nešto uzruja.	0	1	2	3
11. Teško podnosim kada me nešto prekine u obavljanju nekog posla.	0	1	2	3
12. Napet/a sam.	0	1	2	3
13. Ne podnosim ono što me odvlači od posla koji obavljam.	0	1	2	3
14. Lako se uznemirim.	0	1	2	3

Upute za izračun rezultata

0 – 9	Prosječne vrijednosti
10 - 11	Blago povišena razina stresa
12 - 13	Umjereno povišena razina stresa
14 - 16	Povišene razina stresa
17+	Izrazito povišena razina stresa

DUDIT – Upitnik za ispitivanje rizika uzimanja droga (Berman, A. H., Bergman, H., Palmstierna, T., & Schlyter, F., 2005).

1. Koliko često koristite droge koje nisu alkohol?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
2. Koristite li u istoj prilici više od jedne vrste droga?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
3. Koliko puta obično uzimate droge onoga dana kada koristite droge?	0 (0 bodova)	1-2 (1 bod)	3-4 (2 boda)	5-6 (3 boda)	7 i više (4 boda)
4. Koliko ste često pod teškim utjecajem droga?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
5. Jeste li u protekloj godini osjetili da je vaša žudnja za drogama toliko jaka da joj se ne možete oduprijeti?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
6. Je li vam se u protekloj godini dogodilo da se niste mogli zaustaviti uzimati droge nakon što ste počeli?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
7. Koliko ste često u protekloj godini uzimali droge i zatim zanemarili nešto što ste trebali učiniti?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
8. Koliko ste često u protekloj godini morali uzeti droge ujutro nakon teške upotrebe droga prethodnog dana?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
9. Koliko često ste u protekloj godini imali osjećaje krivnje ili grižnju savjesti zato što ste koristili droge?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
10. Jeste li vi ili netko drugi bili povrijeđeni (psihički ili tjelesno) jer ste vi koristili droge?	Ne (0 bodova)	Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)		Da, u protekloj godini (4 boda)	

11. Je li netko od vaše rodbine, prijatelj, liječnik ili medicinska sestra, ili bilo tko drugi bio zabrinut zbog vašeg korištenja droga ili vam rekao da biste trebali prestati koristiti droge?	Ne (0 bodova)	Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)	Da, u protekloj godini (4 boda)
--	------------------	---	------------------------------------

Zbrojiti bodove u zagradama.

Izračuna rezultata za muškarce:

0 – 5	Prosječne vrijednosti
6 - 24	Potencijalni problemi sa zluporabom droga
25+	Potencijalni problemi ovisnosti o drogama, savjetujemo da potražite stručnu pomoć

Izračun rezultata za žene:

0 – 2	Prosječne vrijednosti
3 - 24	Potencijalni problemi sa zluporabom droga
25+	Potencijalni problemi ovisnosti o drogama, savjetujemo da potražite stručnu pomoć

AUDIT - Upitnik za ispitivanje rizika prekomjerne konzumacije alkohola (WHO, 2001)

1. Kako često pijete alkoholna pića	Nikada (0 bodova)	Mjesečno ili manje (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 ili više puta tjedno (4 boda)
2. Koliko alkoholnih pića popijete u tipičnom danu, kada pijete?	1 ili 2 (0 bodova)	3 ili 4 (1 bod)	5 ili 6 (2 boda)	7-9 (3 boda)	10 ili više (4 boda)
3. Kako često popijete 6 ili više pića u jednoj prigodi?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
4. Kako često ste tijekom prošle godine uvidjeli da niste sposobni prestati piti kada ste jednom počeli piti?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
5. Kako često ste zbog pijenja tijekom prošle godine propustili učiniti ono što se od vas normalno očekuje?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
6. Kako često ste tijekom prošle godine trebali prvo piće ujutro, da se pokrenete nakon teškog pijenja?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
7. Kako često se tijekom prošle godine imali osjećaj krivnje ili kajanja nakon pijenja?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
8. Kako često se tijekom prošle godine niste mogli sjetiti što se dešavalo prošle noći zato što ste bili pijani?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
9. Jeste li vi ili netko drugi bili ozlijeđeni zbog vašeg pijenja?	Ne (0 bodova)		Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)		Da, u protekloj godini (4 boda)
10. Jesu li rođaci, liječnik ili drugi zdravstveni radnici bili zabrinuti zbog vašeg pijenja ili vam savjetovali da smanjite piti?	Ne (0 bodova)		Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)		Da, u protekloj godini (4 boda)

Zbrojiti bodove u zagradama.

Izračun rezultata:

0 – 7	Prosječne vrijednosti
8 – 15	Umjerena razina problema
16 – 19	Visoka razina problema s alkoholom
20+	Potencijalni problemi ovisnosti o alkoholu, savjetujemo da potražite stručnu pomoć

LITERATURA

- „Kako se (bolje) organizirati?“. Sveučilište Savjetovanišnog Centra, Rijeka [https://www.ssc.uniri.hr/files/Organizacija_vremena\(2\).pdf](https://www.ssc.uniri.hr/files/Organizacija_vremena(2).pdf) .
- American College Health Association (ACHA), www.acha.org .
- Anxiety and Depression Association of America: www.adaa.org .
- Barkley, R. A. & Benton, C. M. (2010). Taking Charge of Adult ADHD. New York, NY: The Guilford Press.
- Beck, Julie (2015). How to Get Better at Expressing Emotions. The Atlantic. Retrieved from www.theatlantic.com/health/archive/2015/11/how-to-get-better-at-expressing-emotions/416493/ .
- Berkman, E. (2015, October 8). Why wait? The psychological origins of procrastination. *Psychology Today*. Retrieved from psychologytoday.com/us/blog/the-motivated-brain/201510/why-wait-the-psychological-origins-procrastination.
- Berman, A. H., Bergman, H., Palmstierna, T., & Schlyter, F. (2005). Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in Criminal Justice and Detoxification Settings and in a Swedish Population Sample. *European Addiction Research*, 11(1), 22-31.
- Binge Drinking. ReachOut.com. www.youtube.com/watch?v=5jNEVGj6gS0 .
- Bohm, D. (2004). *On creativity*. London: Routledge.
- Bourne, E. J. (2015). *The anxiety and phobia workbook* (6th ed.). New Harbinger Publications.
- Bradbury-Haehl, N. & McGarvey, B. (2016). *The freshman survival guide: Soulful advice for studying, socializing, and everything in between*. New York: Center Street.
- Bradshaw, J. (1988). *Healing the shame that binds you*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc.
- Branden, N.: <http://nathanielbranden.com/on-self-esteem> .
- British Broadcasting Corporation (2010). “Managing Stress.” youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE.
- Brown, B. C. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you’re supposed to be and embrace who you are*. Center City, Minn.: Hazelden.
- Brown, B.C. (2010). The power of vulnerability. Ted Talk: www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=en .
- Brown, B.C. (2012). Listening to Shame. Ted Talk: ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.
- Buchalter, S. I. (2019). *250 Brief, Creative & Practical Art Therapy Techniques*. PESI Publishing & Media.
- Carney, C. and Colleen and Manber, R. (2007). *Quiet Your Mind and Get to Sleep: Solutions to Insomnia for Those with Depression, Anxiety or Chronic Pain*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Centar za poremećaje hranjenja BEA <http://www.centarbea.hr/> .

- Center for the Study of Anorexia and Bulimia, icpnyc.org/csab
- Centeraacap.org/aacap/Families_and_Youth/Resource_Centers/ADHD_Resource_Center/Home.aspx
- Cohen, H. (2016). *The naked roommate: And 107 other issues you might run into in college.* (6th ed.) Naperville, IL: Sourcebooks.
- Cropley, A. J. (2001). *Creativity in education and learning: A guide for teachers.* London: Kogan Page.
- Cropley, A. J., Kaufman, J. C., & Runco, M. A. (Eds.). (2010). *The dark side of creativity.* Cambridge: Cambridge University Press.
- David, Susan (2017). The Gift and Power of Emotional Courage[video file]. Retrieved from ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2001). *Abnormal psychology.* New York: John Wiley.
- Dawson, P. & Guare, R. (2016). *The Smart but Scattered Guide to Success: How to Use Your Brain's Executive Skills to Keep Up, Stay Calm, and Get Organized at Work and at Home.* New York, NY: The Guilford Press.
- El-Ghoroury, N., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122-134.
- Engel, B. (2006). *Healing your emotional self: A powerful program to help you raise your self-esteem, quiet your inner critic, and overcome your shame.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Everyday Health: www.everydayhealth.com
- Firestone, Lisa (2018). How Emotions Guide Our Lives. Psychology Today. Retrieved from psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201801/how-emotions-guide-our-lives
- Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2016). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Gardner, S. K., & Gopaul, B. (2012). The part-time doctoral student experience. *International Journal of Doctoral Studies*. 7, 63-78.
- Gillam, T. (2018). *Creativity, Wellbeing and Mental Health Practice.* Palgrave Macmillan.
- Gottman Institute, www.gottman.com
- Greenberg, M. (2017). *The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity.* Oakland, CA: New Harbinger.
- <http://thefreshmansurvivalguide.com/online/>
- <http://www.gocollege.com/>
- <http://www.stampar.hr/hr/program-ocuvanja-mentalnog-zdravlja-borbom-protiv-negativnih-utjecaja-tjeskobe-i-stresa>
- http://www.stampar.hr/sites/default/files/sluzbe/docs/2020/upute_za_vjezbe_disanja.pdf
- <http://www.webofloneliness.com/>

- <https://alcoholscreening.org/>
- <https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/eating-disorders>
- <https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/effective-sleep-practices>
- <https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/healthy-relationships>
- <https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/loneliness>
- <https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/test-anxiety>
- <https://kbt-barbaric.com/kbt/napadaji-panike-panicni-poremecaj-i-agorafobija/>
- <https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/college-gaming-addiction/>
- <https://www.livecareer.com/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320557>
- <https://www.pbsvi.hr/dnevne-bolnice/dnevna-bolnica-za-ovisnost-o-alkoholu-2/>
- <https://www.psychologytoday.com/intl/conditions/panic-attack>
- <https://www.verywellmind.com/>
- Huffington, A. (2010). How to Succeed? Get More Sleep. Retrieved from ted.com/talks/arianna_huffington_how_to_succeed_get_more_sleep.
- Jairam, D., & Kahl, D. H. (2012). Navigating the doctoral experience: The role of social support in successful degree completion. *International Journal of Doctoral Studies*, 7, 311-328.
- Kaplan, S. & Riegert, K. (2016). *Goodnight dorm room: All the advice I wish I got before going to college*. Berkeley, CA: Ulysses Press.
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications, Inc.
- Lane, J. (2006). *The spirit of silence: Making space for creativity*. Totnes: Green Books
- Leutar, Z. (2015). *Duhovnost kao resurs osnaživanja u palijativnoj skrbi*, Zbornik sažetaka, Slavonski Brod (09.09.2015), <https://bib.irb.hr/prikazi-rad?&rad=775405> (04.10.2016).
- Leutar, Z., Josipović, A. M. (2008). *Neke dimenzije religioznosti mladih*. Nova prisutnost VI/3 (2008), 373-395.
- Leutar, Z., Leutar, I. (2010). *Religioznost i duhovnost u socijalnom radu*, Crkva u svijetu, 45 (2010) 1, 78-103.
- Leutar, Z., Leutar, I. (2017). *Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima*. *Nova prisutnost* 15 (2017) 1, 65-88.
- Levitan, D. (2015). "How to Stay Calm When You Know You'll Be Stressed." [youtube.com/watch?v=8jPQjjsBbIc](https://www.youtube.com/watch?v=8jPQjjsBbIc)
- Lombardo, E. (2017, March 7). 11 ways to overcome procrastination. *Psychology Today*. Retrieved from psychologytoday.com/us/blog/better-perfect/201703/11-ways-overcome-procrastination.
- *Love Is Respect, loveisrespect.org*
- Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F. (1995a). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

- Mahamane, S. “ADHD sucks, but not really.” TED. December 2015. Lecture. The ADHD Resource
- Marty Lobdell. Study Less Study Smart. [youtube.com/watch?v=IIU-zDU6aQ0](https://www.youtube.com/watch?v=IIU-zDU6aQ0).
- McGonigal, K. (2013). “Ted Talk: How to Make Stress Your Friend.” [youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE](https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE)
- McKay, M. & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. New York: New Harbinger Publications.
- Meet Yourself: A User’s Guide to Building Self-Esteem. www.youtube.com/watch?v=uOrzmFUJtrself-compassion.org
- National Alliance of Mental Illness: www.nami.org
- National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD), www.anad.org
- *National Domestic Violence Hotline, thehotline.org National hotline: 1-800-799-7233*
- National Eating Disorders Association (NEDA), nationaleatingdisorders.org
- National Institute on Drug Abuse (NIDA), drugabuse.gov
- National Sleep Foundation. sleepfoundation.org.
- Pejović, J., Gazivoda, M., Nikočević, B., Žujović, M. (2020). *Psihoteka*.
- Peters, B. (2018). *Insomnia Solved: A Self-Directed Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBTI) Program*. Seattle: Independent.
- Progressive Muscle Relaxation (PMR): A Positive Psychology guide: positivepsychologyprogram.com/progressive-muscle-relaxation-pmr
- Prvčić, I., Rister, M. (2009). Deficit pažnje, hiperaktivni poremećaj, ADHD. Agencija za odgoj i obrazovanje
- *Psychology Today*, www.psychologytoday.com
- *Rape, Abuse and Incest National Network Assault Line, rainn.org (National hotline: 1-800-656-HOPE)*
- Rethinking Drinking: Alcohol and Your Health, rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- Rothenberg, A. (1994). *Creativity and madness – New findings and old stereotypes*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Safren, S.A., Sprich, S.E., Chulvick, S., Otto, M.W. (2004). Psychosocial treatments for adults with ADHD. *Psychiatric Clinic of North America*, 27 (2), 349-360, Elsevier Inc.
- Safren, S.A., Sprich, S.E., Parlman, C.A., Otto, M.W. (2017). *Mastering Your Adult ADHD*. OXFORD University Press.
- Sawyer, R. K. (2012). *Explaining creativity: The science of human innovation (2nd ed.)*. Oxford: Oxford University Press. Schmid, T. (Ed.). (2005). *Promoting health through creativity: For professionals in health, arts and education*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Schiraldi, G. R., (2001). *The self-esteem workbook*. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA.
- Schwartz, E. (2012). *The Time Diet: Time Management for College Survival*. Tempe, AZ: Time Diet.

- Scott, S.L., & Boes, S.R. (2014) Acceptance and commitment training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144-156. Urban, T. (2016, February).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). *The concept of creativity: Prospects and paradigms*. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity*. New York: Cambridge University Press.
- Stimpson, R. L., & Filer, K. L. (2011). Female graduate students' work-life balance and the student affairs professional. In P. A. Pasque, & S. E. Nicholson (Eds.), *Empowering women in higher education and student affairs: Theory, research, narratives, and practice from feminist perspectives* (pp. 69-84). Sterling, VA: Stylus.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), samhsa.gov
- Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: Multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Veble Commerce.
- Štrkalj Ivezić, S., Štimac Grbić, D., Kušan Jukić, M. (2020). Zaštita mentalnog zdravlja u krizi. *Medix* 2020 Apr 30;26 (141 Prilog 1):3-50.)
- Štrkalj Ivezić, S., Vidović, D., Radić, K., Kušan Jukić, M., Brečić P., Mihaljević-Peleš, A. (2020). *Nesanica-postupci samopomoći*. U: *Zaštita mentalnog zdravlja u krizi*. Ur: Štrkalj Ivezić S, Štimac Grbić D, Kušan Jukić M. *Medix* 2020 Apr 30;26(141 Pt 1):3-50.
- Teasdale, J., Williams, M, Segal, Z. (2014). *The Mindful Way Workbook*. The Guilford press.
- Ten ways to overcome test anxiety by the Princeton Review: princetonreview.com/college-advice/test-anxiety
- The Dove Self-Esteem Project dove.com/us/en/dove-self-esteem-project.html Dove has developed a program focused on developing self-esteem for individuals of all ages. The website includes multiple articles related to self-esteem development, coping strategies and overcoming adversity.
- The Science of Addiction. Life Noggin. [youtube.com/watch?v=VI4KZWtROt0](https://www.youtube.com/watch?v=VI4KZWtROt0)
- The Social Anxiety Institute: socialanxietyinstitute.org
- Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator [Video file]. Retrieved from https://ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-825688
- Tonković, M., Tempus projekt "Developing university counselling and advisory services (DUCAS), <http://wp.ffzg.unizg.hr/savjetovaliste/files/2014/12/mudro-postavljanje-ciljeva.pdf>
- Usp. Frederic O. FINKELSTEIN, William WEST, Jaya GABIN, Susan H. FINKELSTEIN, D. WUERTH, Spirituality, quality of life and dialysis patient, *Nephrol Dial Transplant*, 22 (2007) 9, 2432-2434.
- Usp. Gowri ANANDARAJAH, Ellen HIGHT, Spirituality and medical practice. Using the hope questions as a practical tool for spiritual assessment, *American Family Physician*, 63 (2001) 1, 81-89.

- Usp. Kim Wan YOUNG, Positive effects of Spirituality on Quality of life for people with severe Mental Illness, *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 16 (2012) 2, 62-77.
- Usp. Peter FELDMEIERS, What is spirituality?, *U.S. Catholic*, 81 (2016) 15, 20-24.
- Usp. Poston, Turnbull, nav. dj., 95-108. 17 Usp. Young, nav. dj., 62-77.
- Weston, A. (2007). *Creativity for critical thinkers*. New York: Oxford University Press.
- What is depression? By Helen M. Farrelly [youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0](https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0)
- Winter, W.C. (2017). *The Sleep Solution: Why Yours is Broken and How to Fix It*. New York: New American Library.
- Zarick, L.M., & Stonebraker, R. I'll do it tomorrow. *College Teaching*, 57(4), 211-215.
- Zolli, A. and Healy, A.M. (2013) *Resilience: Why Things Bounce Back*. New York: Simon & Schuster.