

SEPTEMBER/ OKTOBER 2019 - ŠTEVILKA 2

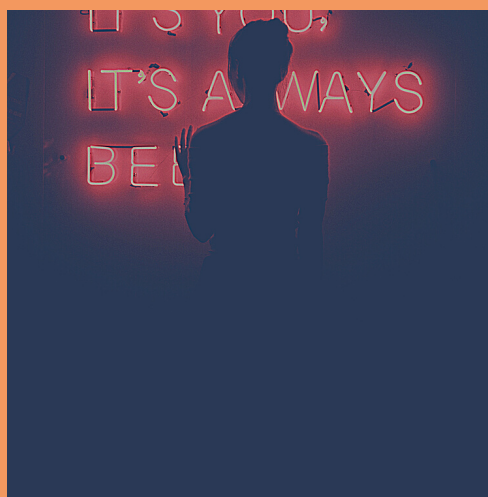
# LIVING E-MOTIONS

Izobraževanje na področju čustev preko vizualnega doživljanja za posameznike s težavami v duševnem zdravju



# CONTENTS

- 02** Uvodnik
- 03** Zakaj so tako pomembne zgodbe in njihovo doživljanje?
- 04** Ste seznanjeni s strategijami upravljanja s čustvi?







## UVODNIK

To poletje se je ekipa projekta Živeti Čustva srečala na Univerzi v Mariboru v Sloveniji. Tekom sestanka smo imeli priložnost, da zastavimo okvirje za usposabljanje v okviru projekta, pregledamo nastajanje projektne spletne strani ter platforme za usposabljanje ter zastavimo prve cilje za testiranje programa.

V oktobru se bodo strokovnjaki za duševno zdravje, ki so odgovorni za testiranje programa, sestali na dogodku v Glasgouu.

Louise Christie, naša strokovnjakinja iz Škotske mreže za okrevanje, jih bo v treh dneh seznanila s programom. Skupaj bodo razpravljali o vsebini in pristopu ter nato vadili različne vidike srečanj, ki se bodo izvajala v okviru programa.

Povabili bi vas radi tudi k ogledu naše spletne strani [www.living-emotions.org](http://www.living-emotions.org), ki je že na spletu.

Kmalu se bomo oglasili z več novicami!

*Ekipa Živeti Čustva*  




## ZAKAJ SO TAKO POMEMBNE ZGODBE INNJIHOVO DOŽIVLJANJE?

Deljenje zgodb o doživetih izkušnjah je tesno povezano z razvojem pristopa okrevanja. Deljenje naših zgodb nam pomaga vizualizirati naše izkušnje skozi čas ter pomaga pri reflektiranju dolge poti okrevanja, ki je polna vzponov in padcev.

Deljenje naših zgodb okrevanja lahko pomaga tudi pri spodbijanju napačnih predpostavk:

- Zgodbe na jasn način pokažejo, da je okrevanje možno
- Zgodbe izpostavljajo dejstvo, da so ljudje v okrevanju strokovnjaki zaradi svojih lastnih izkušenj
- Zgodbe ponujajo namige in tehnike za lažje okrevanje

Prevzem kontrole pri oblikovanju vaše lastne zgodbe je lahko izkušnja opolnomočenja, ki je pomemben del procesa okrevanja. Ko razmišljamo o lastnih izkušnjah, lahko pri tem izpostavimo vidike, ki so za nas delovali, kakor tudi težave in izzive, na katere smo naleteli. To je še posebej pomembno, kadar se veliko časa osredotočamo na negativne posledice težav na področju duševnega zdravja.

Kot rezultat osredotočanja na negativne plati naših izkušenj, lahko postanejo težave velik del nas samih. Na primer, posameznikova zgodba lahko postane »imam to diagnozo«, »sem nekdo, ki ima težave z drogami« ali »sem nekdo, ki je imel/a travmatično izkušnjo«. Čeprav so ta dejstva resnična, to ne predstavlja celotne zgodbe – ali celotne osebe. Dejstvo je, da se je mnogo ljudi s težavami v duševnem zdravju soočilo z veliko težkimi situacijami – vendar so preživeli. Jasno je torej, da imajo izjemno odpornost in moč.





Vendar pa je, dokler ostanejo osredotočeni na negativne posledice težav v duševnem zdravju malo verjetno, da bodo te pozitivne vidike opazili. In to lahko ovira njihovo okrevanje.

Razmišljanje o zgodbah okrevanja in njihovo deljenje nam lahko veliko ponudi. Spodbuja in podpira naše okrevanje in blagostanje in pomaga soustvarjati pozitivno identiteto ter smisel življenja. Hkrati pa nas tudi opolnomoči. Vemo tudi, da so zgodbe izkušenj okrevanja pomembne tudi za spreminjanje negativnih stališč do ljudi, ki živijo s težavami v duševnem zdravju. Zgodbe okrevanja pokažejo, da je okrevanje mogoče. Posameznikom, ki imajo težave v duševnem zdravju te zgodbe pomagajo ter jih povežejo s tistimi, ki jih lahko podpirajo pri tem, da prevzamejo nadzor nad svojim okrevanjem.

Program Živeti Čustva bo podpiral posameznike skozi proces razumevanja lastne zgodbe okrevanja. Skozi ta proces bodo prevzeli nadzor nad okrevanjem ter uporabili svojo zgodbo za navdih in podporo drugim, ki gredo skozi isti proces.

Primere posameznikov iz Škotske lahko najdete [tukaj](#)

Prav tako si lahko ogledate film o zgodbah okrevanja [tukaj](#)

## STE SEZNANJENI S STRATEGIJAMI UPRAVLJANJA S ČUSTVI?

Čustva so pomemben in osnovni del človeške izkušnje, vendar lahko postanejo nefunkcionalna takrat, kadar posamezniku onemogočajo prilagojeno funkcioniranje.

V preteklih mesecih je ekipa projekta Živeti Čustva izvajala raziskavo, preko katere smo želeli

identificirati najbolj pogoste težave na področju upravljanja s čustvi pri posameznikih s težavami v duševnem zdravju. Dodatno smo želeli še oceniti stopnjo, do katere so strokovnjaki na področju duševnega zdravja seznanjeni z nekaterimi koncepti na to temo. V ta namen smo oblikovali vprašalnik, ki je vključeval vprašanja zaprtega in odprtega tipa, ki so ocenila seznanjenost z različnimi vidiki upravljanja s čustvi pri posameznikih s težavami v

duševnem zdravju.

Ker bo program vključeval različne strategije, ki nam lahko pomagajo pri upravljanju z negativnimi čustvi, nas je prav tako zanimalo ali so posamezniki s težavami v duševnem zdravju seznanjeni z nekaterimi strategijami ter ali jih uporabljajo.

Naši rezultati so pokazali, da udeleženci veliko strategij poznajo, vendar jih v veliko manjši meri tudi uporabljajo. Najmanj poznane strategije upravljanja s čustvi so bile strategije kot so: miselno skeniranje telesa, čas za skrb, opazovanje misli ter kartice kognitivnih strategij spoprijemanja. Podobno smo ugotovili tudi pri trenerjih, ki so poročali o svojem poznavanju strategij.

Kaj pa vi? Ste seznanjeni s tehnikami, ki vam lahko pomagajo upravljati s čustvi? Spodaj navajamo kratek opis petih strategij za upravljanje s čustvi, ki so bile našim udeležencem manj poznane.





# STRATEGIJE REGULACIJE ČUSTVA

---

## 1 MISELNO SKENIRANJE TELESA

Namestite se v udoben položaj, oči odprite ali zaprite – po želji. Osredotočite se na dihanje, opazujte kako zrak prehaja v in iz vaših pljuč. Ob tem, ko se fokusirate na dihanje, se z mislimi sprehodite po različnih delih vašega telesa in opazujte seznanje, ki jih čutite. Premikajte se od prstov na nogah, stopal, meč, kolen, stegen, trebuha, prsi, ram, vratu in glave. Vzemite si dovolj časa za vsak del telesa. Skozi vajo sproščeno dihaite.

## 2 KARTICE KOGNITIVNIH STRATEGIJ SPOPRIJEMANJA

Skušajte identificirati nekaj misli ali dejanj, ki vam pomagajo takrat, ko ste razburjeni ter jih napišite na kartico. To je lahko vse od preprostih opomnikov, da bo situacija minila, opomnikov dejanj, ki vam pomagajo (npr. »globoko vdihni«) ali pomirjujoče misli. Ko se boste naslednjič počutili preobremenjeno, kartice uporabite in sledite navodilom.

## 3 TEHNIKA REATRIBUCIJE

Ko ste razburjeni se ustavite in skušajte identificirati misli, ki se vam takrat pojavljajo. Skušajte se spomniti kakšnih alternativnih razlag za dogodke, ki vas razburjajo.

## 4 ČAS ZA SKRB

Načrtujte nekaj časa vsak dan za skrb. Vključite ta čas v svoj urnik. Začnite s tem, da vsak dan temu namenite 15 do 30 minut jutra ali popoldneva. To bo vaš čas za skrb. Skrbi naj so omejene le na ta čas. Najboljše je, da tega ne počnete pred spanjem.

*Ne pozabite, da samo poznavanje strategij ne zadostuje – potrebujemo predsem vajo!*

*Naslednjič, ko boste razburjeni, preizkusite eno izmed strategij. Raziskave kažejo, da delujejo.*

## 5 OPAZOVANJE MISLI

Ta, na čuječnosti temelječa vaja, vas bo peljala skozi opazovanje vaših misli. Dovolite, da misel pride in odide, brez da se ukvarjate z njeno vsebino. Pri vaji lahko uporabite metaforo »postavljanja« vaših misli na strani avtobusov ko ti odpeljejo s postaje.





NAROČITE SE NA  
NOVIČNIK PROJEKTA  
ŽIVETI ČUSTVA

*PSIHOLOGIJA@UM.SI*

[www.living-emotions.org](http://www.living-emotions.org)

Publikacija ne predstavlja uradnih stališč Evropske komisije. Ta publikacija predstavlja izključno stališče avtorjev, zato Evropska komisija ne more biti odgovorna za nadzor uporabe informacij, ki jih le-ta vsebuje.