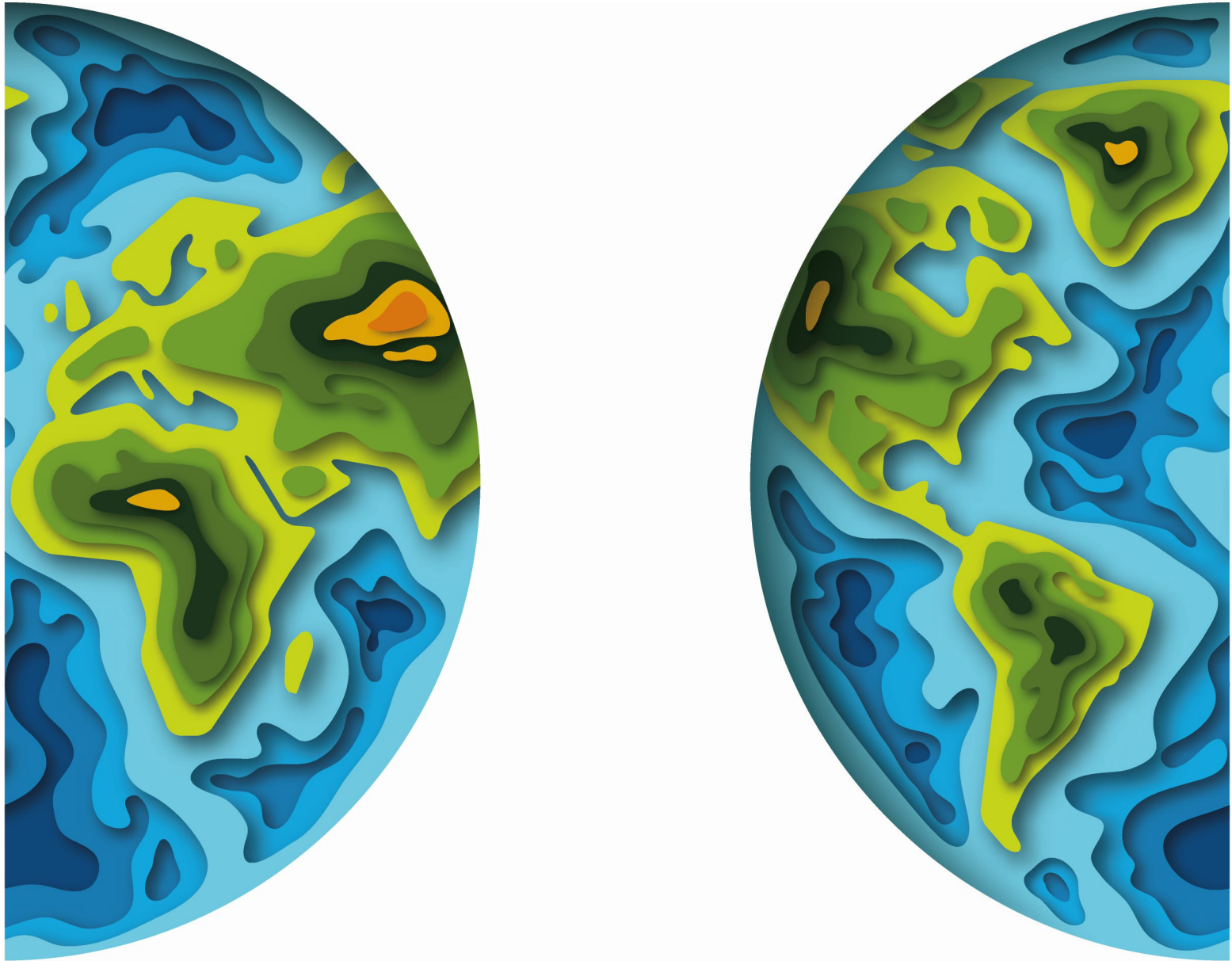


Guide

Slovenščina | Slovenian

Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti



O vodniku

Naš svet se v teh časih hitro spreminja. Glede na novice na naslovnica medijev bi težko ne skrbeli glede tega, kaj to pomeni za nas in za naše drage.

Skrbi in anksioznost so naš spremljevalec tudi v najboljših časih in ko nas prevzamejo, postanejo vseobsegajoče. Pri Psychology Tools smo pripravili ta brezplačen vodnik, ki naj vam bo v teh negotovih časih v pomoč pri upravljanju s skrbmi in anksioznostjo.

Po tem, ko boste prebrali informacije, poskusite tudi s priloženimi vajami, v kolikor menite, da bi vam lahko pomagale. V časih negotovosti je za pričakovati, da bo to za vas dodaten napor, zato bodite sočutni do sebe in do ljudi okoli vas.

Želimo vam vse dobro.,

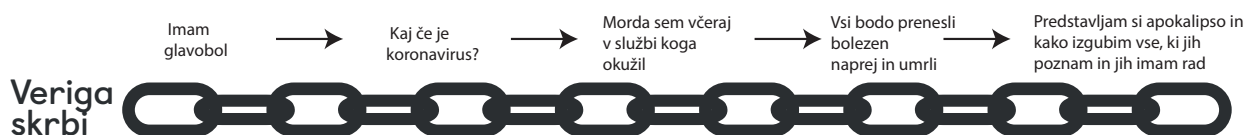
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

Kaj je zaskrbljenost?

Ljudje imamo neverjetno sposobnost razmišljati o prihodnjih dogodkih. "Razmišljanje vnaprej" pomeni, da lahko predvidevamo ovire in probleme in to nam hkrati da priložnost planirati možne rešitve. Ko nam pomaga doseči cilj, je lahko "razmišljanje vnaprej" naša prednost. Tako sta na primer umivanje rok in socialna distance nekaj, kar je dobro izbrati, da bi preprečili širjenje virusa. Vendar pa so tudi skrbi oblika "razmišljanja vnaprej", ki pa nas najpogosteje pustijo vznemirjene ali anksiozne. Ko skrbimo pretirano, pogosto razmišljamo o najslabšem možnem scenariju in imamo občutek, da situacije ne bomo zmogli premagati.

Kako se zaskrbljenost občuti?

Zaskrbljenost se lahko občuti kot veriga misli in slik, ki si sledijo v vse bolj katastrofičnih in neverjetnih smereh. Nekateri ljudje doživljajo zaskrbljenost kot neobvladljivo – kot bi skrbi živele svoje življenje. Naravno je, da smo se številni med nami v zadnjem času zalotili, da razmišljamo o najslabših možnih scenarijih. Spodnji primeri prikazujejo, kako lahko tudi relativno majhne skrbi nenadno močno narastejo. Ste pri sebi opazili podobne skrbi? (priznanje: midva sva to opazila oba!)



Skrbi niso samo v naših glavah. Ko postanejo pretirane, jih kot anksioznost začutimo tudi v naših telesih. Telesni simptomi skrbi in anksioznosti vključujejo:

- Napetost in bolečine v mišicah.
- Nemirnost in nesposobnost sprostitve.
- Težave s koncentracijo.
- Težave s spanjem.
- Večja utrudljivost.

Kaj sproža skrbi in anksioznost?

Skrbi lahko sproži karkoli. Tudi ko stvari dobro tečejo, lahko pomislimo “kaj pa če vse propade?” Obstajajo pa situacije, ko so skrbi bolj običajne. Močni sprožilci zaskrbljenosti so situacije, ki so:

- **Dvoumne** – odprte za različne interpretacije.
- **Nove** – in zatorej nimamo izkušenj, na katere se bi lahko naslonili.
- **Nepredvidljive** – nejasne, kako se bodo stvari razpletle.

Se vam kaj od tega v tem trenutku zdi znano? V trenutni globalni zdravstveni situaciji lahko prepoznamo vse tri značilnosti in zato ni presenetljivo, da ljudje v povezavi s tem doživljajo visoke stopnje zaskrbljenosti. Situacija je nenavadna, z veliko negotovosti, zato je naravno, da nas skrbi in nam povzroča anksioznost.

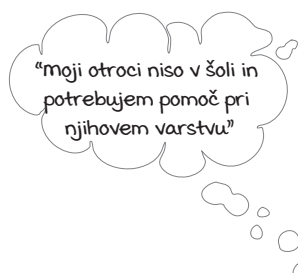
Ali obstajajo različne vrste zaskrbljenosti?

Skrbi so lahko koristne ali pa nekoristne in psihologi pogosto razlikujejo med zaskrbljenostjo zaradi “resničnih problemov” oz. “hipotetičnih problemov”.

- **“Resnični problemi”** se nanašajo na dejanske probleme, ki jih je treba čimprej rešiti. V zvezi s trenutnimi skrbmi glede virusa obstajajo koristne rešitve, ki se jim moramo z vso skrbnostjo posvetiti, kot so na primer redno umivanje rok, socialna distanca in fizična izolacija, če imate simptome.
- **Hipotetične skrbi** Glede trenutne zdravstvene krize pa vključujejo razmišljanje o najslabših možnih scenacijah (kar imenujemo katastrofiziranje). To je na primer razmišljanje o tem, da bo večina ljudi umrla.

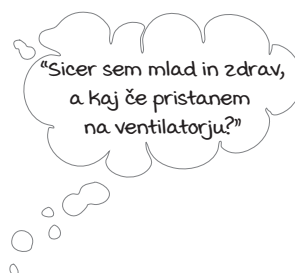
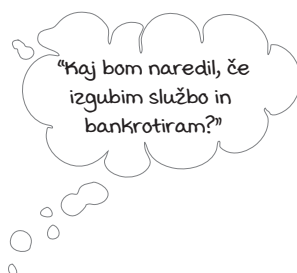
Realne skrbi

O resničnih problemih, ki prav zdaj vplivajo nate



Hipotetične skrbi

O težavah, ki trenutno ne obstajajo, a se lahko zgodijo v prihodnosti.



Kdaj postane zaskrbljenost problem?

Vsakdo skrbi do neke mere in nekaj ramišljanja vnaprej nam lahko pomaga pri načrtovanju in soočanju s situacijami. Ne moremo pa določiti "prave" mere zaskrbljenosti. O tem, da je zaskrbljenost postala problem, govorimo takrat, ko nam začne onemogočati, da bi živeli življenje, ki ga želimo živeti ali ko se zaradi zaskrbljenosti počutimo izčrpane in izgubimo pogum.



Kaj lahko storim s skrbmi?

Naravno in normalno je, da ste v trenutni situaciji zaskrbljeni. Če pa se vam zdi, da postaja zaskrbljenost pretirana in da prevzema vaše življenje – če ste zaradi skrbi nenehno anksiozni ali ne morete spati – potem je morda vredno poskusiti in poiskati način, kako omejiti čas, ko skrbite in izvesti nekaj korakov v smeri zagotavljanja boljšega počutja. V naslednji del tega vodnika smo vključili izbor nam najljubših informacijskih izročkov, vaj in delovnih listov za vzdrževanje dobrega počutja in uravnavanja zaskrbljenosti. Pomaga vam lahko tudi:

- **V življenju vzdržujte ravnotežje.** Psihologi so prepričani, da dobro počutje prihaja iz uravnoteženosti aktivnosti, ki nudijo občutek zadovoljstva, dosežkov in povezanosti. Bolj natančne informacije o tem poiščite v priloženem letaku: Poiščite ravnotežje in poskrbite za dobro počutje. Letaku sledi Seznam aktivnosti, ki vključuje predloge aktivnosti, s katerimi se lahko zamotite in ostanete aktivni. Ne pozabite, da smo ljudje socialne živali – da bi uspevali in cveteli, potrebujemo stik z drugimi. Predlagamo, da poskusite izvesti vsaj nekaj od teh družabnih aktivnosti, ki vključujejo druge ljudi. V času, v katerem smo se znašli, boste morali biti ustvarjalni pri iskanju načinov za druženje na daljavo. Stike z drugimi lahko na primer ohranjate preko socialnih omrežij ali telefona.

- **Prepoznavajte, ali vas skrbijo resnični problemi ali pa so vaše skrbi hipotetične.** Pri določanju vrste zaskrbljenosti vam lahko pomaga Odločitveno drevo skrbi. Če doživljate veliko hipotetičnih skrbi, se je pomembno najprej opomniti, da se ne ukvarjate s problemom, ki bi ga lahko rešili tukaj in zdaj, nato pa poiskati načine, kako prekiniti zaskrbljenost s tem, da se osredotočite na nekaj drugega. To orodje lahko uporabite tudi pri otrocih, ki se težko soočajo z novo nastalo situacijo.
- **Odlagajte skrbi.** Skrbi so vztrajne – dajo nam občutek, da se moramo z njimi ukvarjati takoj. Lahko pa poskusite z eksperimentom in odložite hipotetične skrbi na kasnejši čas. Številni ljudje so ugotovili, da lahko tako oblikujejo drugačen odnos do svojih skrbi. V praksi to pomeni, da zavestno določimo čas v dnevu, ko bomo skrbeli (na primer 30 minut na dan vsak večer). Sprva se vam bo to verjetno zdelo nenavadno! To namreč hkrati pomeni, da ostalih 23.5 ur dneva poskušate ne skrbeti in skrbi odložiti na “čas za skrbenje”. V Vaji odlaganja skrbi boste spoznali natančne korake, kako se tega lotiti.
- **Bodite sočutni do sebe.** Zaskrbljenost prihaja iz skrbi – za druge nas skrbi takrat, ko nam je mar zanje. Tradicionalne kognitivno-vedenjske terapevtske tehnike za delo z negativnimi, anksioznimi ali vznemirjujočimi mislimi vključujejo zapisovanje teh misli in iskanje drugačnih načinov reagiranja nanje. S pomočjo delovnega lista Sočutno izpodbijanje skrbi lahko vadite prijazno in sočutno reagiranje na anksiozne ali vznemirjujoče misli. Da boste lažje začeli, smo vam pripravili tudi konkreten primer.
- **Bodite čuječi.** Učenje in izvajanje čuječnosti lahko pomaga pri premagovanju zaskrbljenosti in nas vrne v sedanji trenutek. Osredotočanje na lahno gibanje sape ali na zvoke okoli sebe je lahko “sidro”, s pomočjo katerega se vrnemo v sedanji trenutek in pustimo skrbem, da gredo mimo.

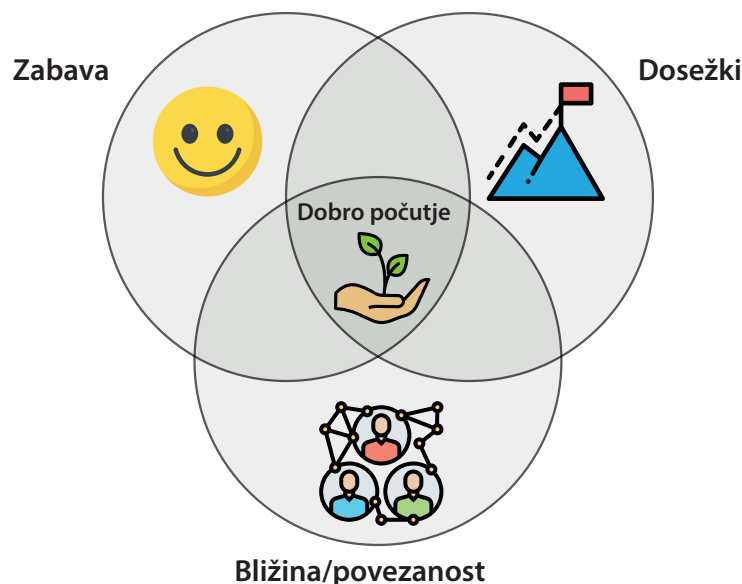
Poiščite ravnotežje in poskrbite za dobro počutje

V trenutni zdravstveni situaciji se številne naše vsakodnevne rutine in aktivnosti spreminjajo. Naravno je, da ob tem začutimo nelagodje in opazimo lahko, da postanejo načini, na katere smo običajno poskrbeli za svoje dobro počutje, nenadoma naporni. Ne glede na to ali delate od doma ali ste v kaki drugi obliki fizične izolacije, poskusite svojo dnevno rutino organizirati tako, da uravnotežite aktivnosti, ki

- vam dajo občutek dosežka.
- vam pomagajo ostati povezani z drugimi.
- jih naredite iz čiste zabave.

Ko se spopadamo z anksioznostjo in zaskrbljenostjo, zlahka pozabimo na aktivnosti, ki so nas včasih veselile. Vsakodnevno načrtujte prijetne aktivnosti, ki vas veselijo. Preberite dobro knjigo, pogledajte si komedijo, plešite ali pojte, uživajte v sproščujoči kopeli, pripravite si najljubšo hrano.

Ko nekaj dosežemo ali dokončamo, se počutimo dobro, zato je smiselno, da poskusimo vsak dan doseči občutek tega zadovoljstva. Opravite nekaj gospodinjskih opravil, okrasite sobo, delajte na vrtu, skuhajte novo jed, plačajte račun in podobno.



Ljudje smo družabne živali, zato hrepenimo po povezanosti in bližini z drugimi ljudmi. V času trenutne zdravstvene krize smo številni med nami fizično izolirani od drugih, zato moramo biti ustvarjali pri iskanju načinov za povezovanje z drugimi, da se izognemo občutkom izoliranosti in osamljenosti. Kako se lahko še naprej povezujemo z družino in prijatelji? Uporabimo socialna omrežja, preko telefona in video klicev lahko izvedemo številne že dogovorjene aktivnosti, kot so na primer srečanje knjižnega ali filmskega kluba. Raziščite tudi možnosti za vključitev v lokalne spletne skupine z namenom nudenja pomoči v lokalnem okolju.

Neravnotežje med zabavo, dosežki in bližino lahko vpliva na naše razpoloženje. Če večino časa delaš in nimaš časa za druženje in zabavo, se lahko začneš počutiti potrt in osamljeno. Tudi če se večino časa sproščaš in zabavaš in ne počneš nič drugega, kar je v življenju pomembno, to prav tako vpliva na razpoloženje.

Ob koncu vsakega dneva si vzemite čas in razmislite "Kaj mi je danes dalo občutek dosežka? Zabave? Bližine z drugimi?" Mi je uspelo vse troje uravnotežiti ali lahko jutri kaj naredim drugače?

Seznam aktivnosti ponuja nekaj idej, s čim se lahko zaposlite



Živali

Ljubkujte hišnega ljubljence
Sprehajajte psa
Poslušajte ptičje petje



Bodite aktivni

Pojdite na sprehod
Tecite
Plavajte
Kolesarite
Doma telovadite ob spletnem video posnetku



Čistite

Počistite hišo
Počistite dvorišče
Počistite kopalnico
Počistite stranišče
Počistite spalnico
Očistite hladilnik
Očistite pečico
Očistite čevlje
Pomijte po tleh
Napolnite/spraznite pomivalni stroj
Operate perilo
Dokončajte nekaj opravil
Organizirajte si delovni prostor
Pospravite omaro



Povežite se z ljudmi

Kontaktirajte prijatelja
Vključite se v skupino
Vključite se v politično stranko
Prijavite se na spletni strani za zmenke
Prijatelju pošljite sporočilo
Znova se povežite s starim prijateljem



Kuhajte

Skuhajte si topel obrok
Skuhajte topel obrok za nekoga drugega
Specite torto / piškote
Opecite sladkorne penice
Preizkusite nov recept



Ustvarjajte

Naslikajte sliko
Naslikajte portret
Fotografirajte
Skicirajte
Organizirajte fotografije
Uredite album s fotografijami
Začnite oblikovati ustvarjalno beležko
Dokončajte začetni projekt
Šivajte/pletite



Izrazite se

Smejte se
Jokajte
Pojte
Kričite
Vriskajte



Prijaznost

Pomagajte prijatelju/sosedu/tujcu
Nekomu izdelajte darilo
Bodite naključno prijazni
Naredite komu uslugo
Naučite nekoga nove veščine
Bodite prijazni
Načrtujte presenečenje za nekoga
Napišite seznam svojih dobrih lastnosti
Napišite seznam ljudi ali stvari, za katere ste hvaležni



Učite se

Naučite se nekaj novega
Naučite se nove spretnosti
Naučite se novega dejstva
Poglejte si videoposnetek z navodili



Popravljajte

Popravite nekaj v hiši
Popravite kolo/avto/skuter
Izdelajte nekaj novega
Zamenjajte žarnico
Okrasite sobo



Um

Sanjarite
Meditirajte
Molite
Razmišljajte
Mislite
Preizkusite sprostitvene vadb
Vadite jogo



Glasba

Poslušajte glasbo, ki vam je všeč
Poiščite novo glasbo za poslušanje
Vključite radio
Ustvarjajte glasbo
Zapojte pesem
Igrajte instrument
Poslušajte podcast



Narava

Delajte na vrtu
Nekaj posadite
Obrezujte
Pokosite travo
Naberite rože
Kupite rože
Pojdite na sprehod v naravo
Sedite na soncu



Načrtujte

Postavite si cilj
Oblikujte proračun
Oblikujte 5 letni načrt
Sestavite seznam opravil
Sestavite seznam vsega, kar bi radi naredili v prihodnosti
Napišite nakupovalni seznam



Berite

Preberite najljubšo knjigo
Preberite novo knjigo
Preberite časopis
Preberite najljubšo spletno stran



Urniki

Zjutraj vstanite posebej zgodaj
Ostanite pozno pokonci
Zjutraj dolgo pospite
Opravite nekaj z vašega seznama opravil



Skrb zase

Pripravite si kopel
Stuširajte se
Operate si lase
Privoščite si nego obraza
Uredite si nohte
Sončite se (ne pozabite na sončno kremo!)
Privoščite si popoldanski dremež



Poskusite nekaj novega

Poskusite novo hrano
Poslušajte neznano glasbo
Poglejte si nov film ali televizijsko oddajo
Oblecite nova oblačila
Preberite novo knjigo
Bodite spontani
Izražajte se



Glejte

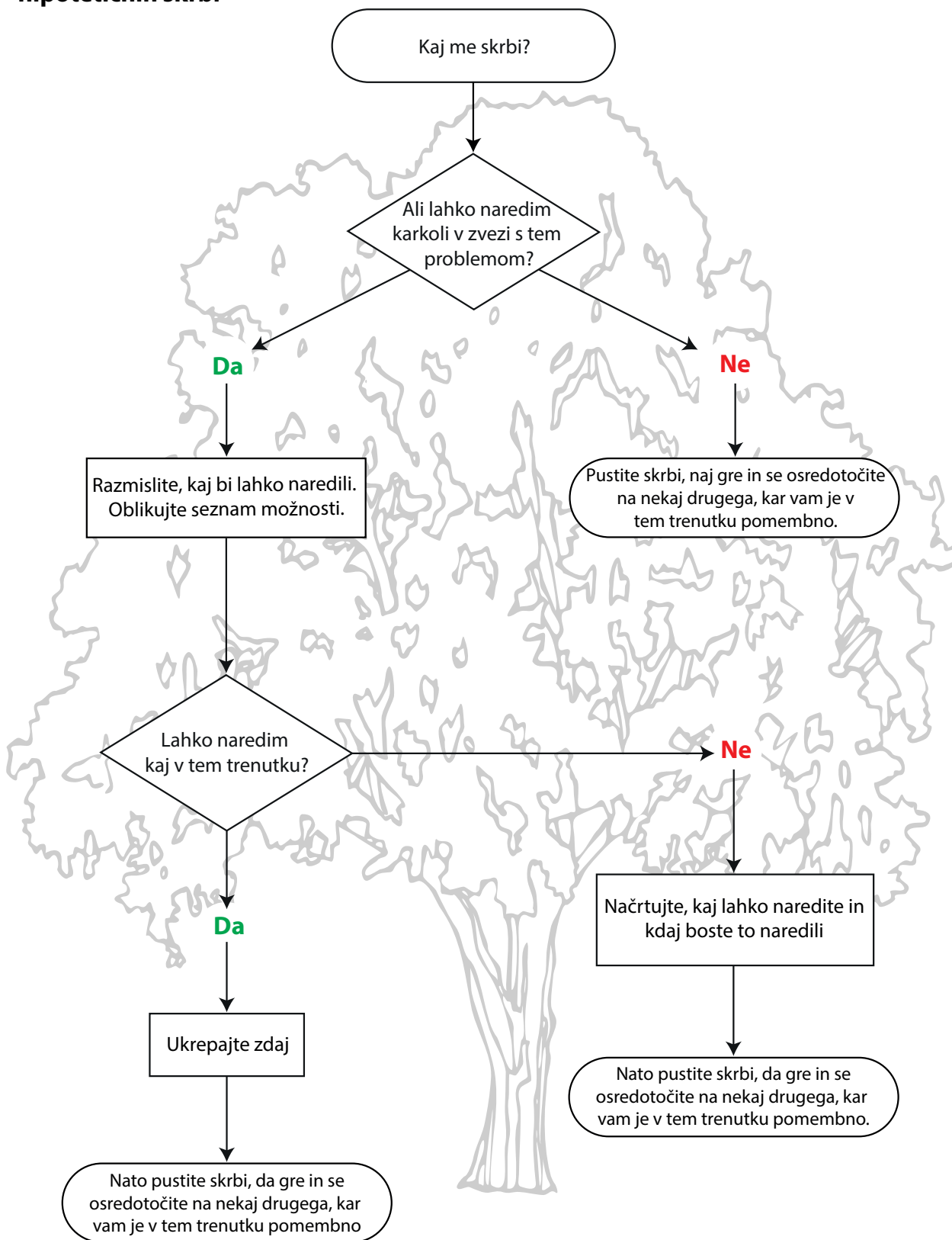
Poglejte si film
Poglejte si televizijsko oddajo
Poglejte si YouTube video



Pišite

Napišite pismo s pohvalo
Napišite pismo politiku
Napišite jezno pismo
Napišite pismo hvaležnosti
Napišite kartico zahvale
Pišite dnevnik
Napišite življenjepiš
Začnite pisati knjigo

S pomočjo tega odločitvenega drevesa ločite "resnične probleme" od "hipotetičnih skrbi"



Odlaganje skrbi v negotovih časih

Psihologi so mnenja, da obstajata dve vrsti skrbi:

- 1. Zaskrbljenost zaradi resničnih problemov** se pojavi ob dejanskih problemih, ki vplivajo na nas tukaj in zdaj in na katere lahko v tem trenutku reagiram "My hands are dirty from gardening, I need to wash them", "I need to call my friend or she will think I have forgotten her birthday", "I can't find my keys", "I can't afford to pay this electricity bill", "My boyfriend isn't speaking to me".
- 2. Hipotetične skrbi** so skrbi zaradi problemov, ki trenutno ne obstajajo, a se bi lahko pojavili v prihodnosti.
"Kaj če umrem?", "Kaj če umrejo vsi, ki jih poznam?", "Mogoče bom od teh skrbi še znorel."

Ljudje, ki so zaskrbljeni, to pogosto opisujejo kot neobvladljivo, zamudno in včasih verjamejo, da je skrbeti koristno. Eksperimentiranje z odlaganjem skrbi – z določanjem časa v dnevu, ko ne bomo počeli nič drugega kot skrbeti in z omejevanjem časa za skrbenje – je koristen način za raziskovanje našega odnosa do skrbi. V ta namen izvajajte naslednje korake vsaj en teden.

Prvi korak: Priprava

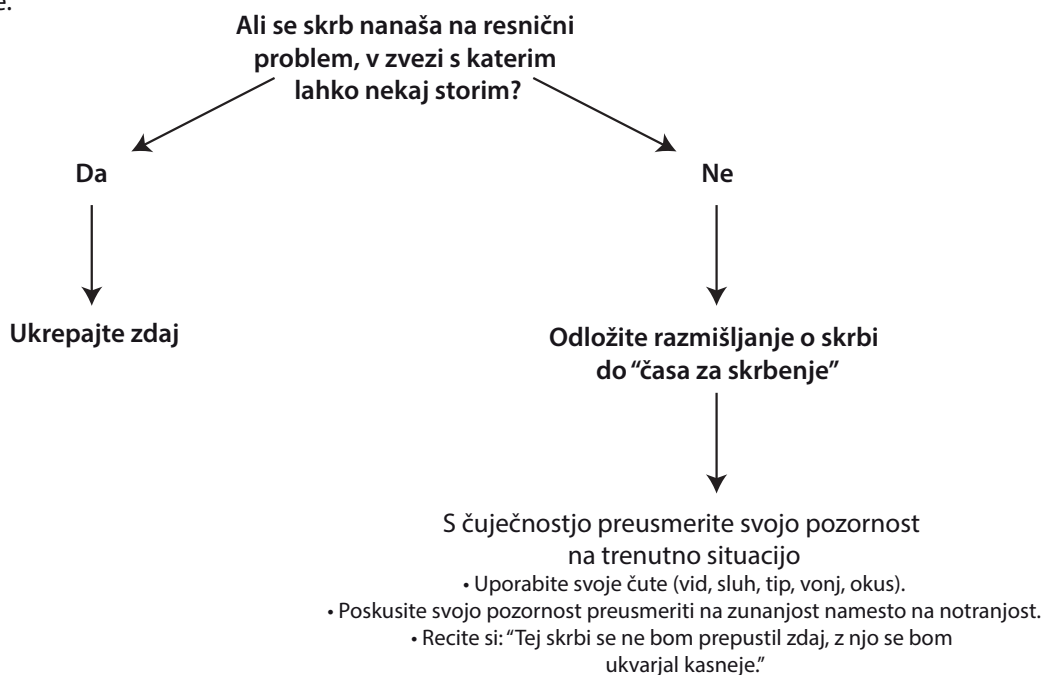
Določite, kdaj bo vaš čas za skrbenje in kako dolgo bo trajal.

- "Čas za skrbenje" je čas, ko prenehate z vsemi drugimi aktivnostmi in se samo prepustite skrbem.
- Kdaj v dnevu bi bilo najbolje, da se posvetite skrbem?
- Kdaj obstaja najmanjša nevarnost, da vas pri tem zmotijo?
- Če se ne morete odločiti, lahko začnete tako, da skrbite vsak dan ob 19.00 15-30 minut



Drugi korak: Odlaganje skrbi

Tekom dneva presoajte ali so skrbi, ki se vam porajajo "realne" in se jim morate posvetiti ali so "hipotetične", ki jih lahko odložite.



Tretji korak: Čas za skrbenje

Čas za skrbenje izkoristite za skrbenje. Zapišite si vse hipotetične skrbi, ki so se vam tekom dneva porodile. Kako močno vas v tem trenutku obremenjujejo? Ali lahko v zvezi s katero od teh skrbi kakorkoli ukrepate?

- Poskusite za skrbenje izkoristiti ves predviden čas, četudi se vam zdi, da nimate o čem skrbeti ali če se vam zdi, da vas skrbi v tem trenutku ne obremenjujejo zelo.
- Razmislite o skrbeh – ali vas obremenjujejo enako močno zdaj, ko o tem razmišljate, kot so vas obremenjevale, ko so se prvič pojavile?
- Lahko katero od skrbi pretvorite v realen problem, za katerega lahko poiščete možne rešitve?

Sočutno izpodbijanje skrbi v času globalne zdravstvene krize

<p>Situacija S kom si bil? Kaj si delal? Kje si bil? Kdaj se je zgodilo?</p>	<p>Čustva in telesne senzacije Kaj si občutil? Ocena intenzivnosti 0-100%</p>	<p>Avtomatska misel Kaj ti je šlo skozi misli? Mislil, silke, spomini</p>	<p>Sočuten odgovor Kakšen bi bil resnično sočuten odgovor na negativno misel?</p>
<p>gleданje poročil drugo uro zapovrstjo</p>	<p>Anksioznost, napetost in občutenje panike</p>	<p>To je strašno. Toliko ljudi bi lahko umrlo. Kaj se bo zgodilo z mano in z mojo družino?</p>	<p>Razumljivo je, da te skrbi – nenavadno bi bilo, če te ne bi. Kaj bi lahko naredil, da bi se začel počutiti bolje? morda bi si lahko namesto poročil ogledal kako komedijo ali pa bi vstal in počel kaj drugega.</p> <p>Poskusite si odgovoriti s sočutno modrostjo, močjo, toplino, prijaznostjo in neobsojajoče:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaj bi mi rekel najboljši prijatelj? • Kaj bi rekel nekdo, ki je resnično sočuten? • S kakšnim tonom glasu bi mi bilo treba govoriti, da bi se počutil pomirjen?
		<p>Če se je pojavila silka ali spomin – kaj ti pomeni?</p>	

Sočutno izpodbijanje skrbi v času globalne zdravstvene krize

<p>Situacija S kom si bil? Kaj si delal? Kje si bil? Kdaj se je zgodilo?</p>	<p>Čustva in telesne senzacije Kaj si občutil? Ocena intenzivnosti 0-100%</p>	<p>Avtomatska misel Kaj ti je šlo skozi misli? Misli, silke, spomini</p>	<p>Sočuten odgovor Kakšen bi bil resnično sočuten odgovor na negativno misel?</p>
		<p>Če se je pojavila silka ali spomin – kaj ti pomeni?</p>	<p>Poskusite si odgovoriti s sočutno modrostjo, močjo, toplino, prijaznostjo in neobsojajoče.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaj bi mi rekel najboljši prijatelj? • Kaj bi rekel nekdo, ki je resnično sočuten? • S kakšnim tonom glasui bi mi bilo treba govoriti, da bi se počutil pomirjen?

Nekaj zaključnih nasvetov

- **Oblikujte rutino.** Če doma preživljate več časa kot običajno, je pomembno nadaljevati z utečeno rutino. Še naprej vstajajte in hodite spat ob običajni uri, planirajte redne obroke, vsako jutri se oblecite in uredite. Lahko si oblikujete urnik, da boste lažje vzdrževali strukturo dneva.
- **Ostanite mentalno in fizično aktivni.** Ko načrtujete potek dneva, vključite tudi aktivnosti, ki bodo zaposlile vaš um in vaše telo. Lahko se poskusite naučiti nekaj novega s pomočjo spletnega tečaja ali si zadate, da se naučite nekaj fraz v novem jeziku. Pomembno je tudi, da ostanete fizično aktivni. V ta namen lahko temeljito opravite katero od gospodinjskih opravil ali pa sodelujete pri vadbi preko spleta.
- **Vadite hvaležnost.** V negotovih časih vam lahko hvaležnost pomaga pri doživljanju veselja, radoživosti in užitka. Ob koncu vsakega dneva si vzemite čas in razmislite, za kaj ste lahko danes hvaležni. Bodite kar se da natančni in vsak dan prepoznajte kaj novega. Na primer "Hvaležen sem, da je bilo po kosilu sončno in sem lahko posedel na vrtu." Lahko začnete pisati dnevnik hvaležnosti ali pripravite lonček hvaležnosti, v katerega vstavljate vaše ideje. Spodbudite tudi druge družinske člane, da se vam pri tem pridružijo.
- **Prepoznajte in omejite sprožilce skrbi.** Ob stalnem spreminjanju zdravstvene situacije se nam morda zdi, da moramo nenehno slediti poročilom in socialnim omrežjem za najnovejše novice. A morda boste opazili, da vam to sproža skrbi in anksioznost. Poskusite prepoznati, kaj vam sproža skrbi. Morda daljše gledanje poročil? Preverjanje socialnih omrežij vsako uro? Poskusite omejiti čas, ko ste dnevno izpostavljeni tem sprožilcem. Lahko si določite, katera poročila v dnevu boste gledali/poslušali ali pa omejite čas, ki ga preživite na socialnih omrežjih.
- **Zanašajte se na zanesljive vire informacij.** Bodite pozorni, iz katerih virov pridobivate novice in informacije. Previdno izbirajte zanesljive vire. Svetovana zdravstvena organizacija ponuja odlične informacije na strani: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Za zanesljive in osvežene informacije lahko obiščete tudi spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Slovenian

Translated title: Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti

Translated by: Tadeja Batagelj

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.