



SKRB ZASE:
SEBIČNOST ALI
ODGOVORNOST?

*Nastja Ornik, mag. psih., specializantka klinične psihologije in
edukantka razvojno analitične psihoterapije*

3





SKRB Z ASE

- ❖ Def: Izboljšanje, ohranjanje osebnega zdravja ter zdravljenja in preprečevanja bolezni.
- ❖ Aktivnosti posameznika, družine in skupnosti.
- ❖ Telesna in mentalna kondicija, (vadba, zdrava prehrana, samozdravljenje, osebna higiena, meditacija, druženje,...)

SKRB Z ASE

```
graph TD; A[SKRB Z ASE] --> B[SKRB ZA VARNOST]; A --> C[IZOGIBANJE PAS]; A --> D[FIZIČNI IN ZDRAVSTVENI PREGLEDI]; D --- E["(telesno in duševno zdravje)"]
```

SKRB ZA VARNOST

IZOGIBANJE PAS

FIZIČNI IN ZDRAVSTVENI PREGLEDI

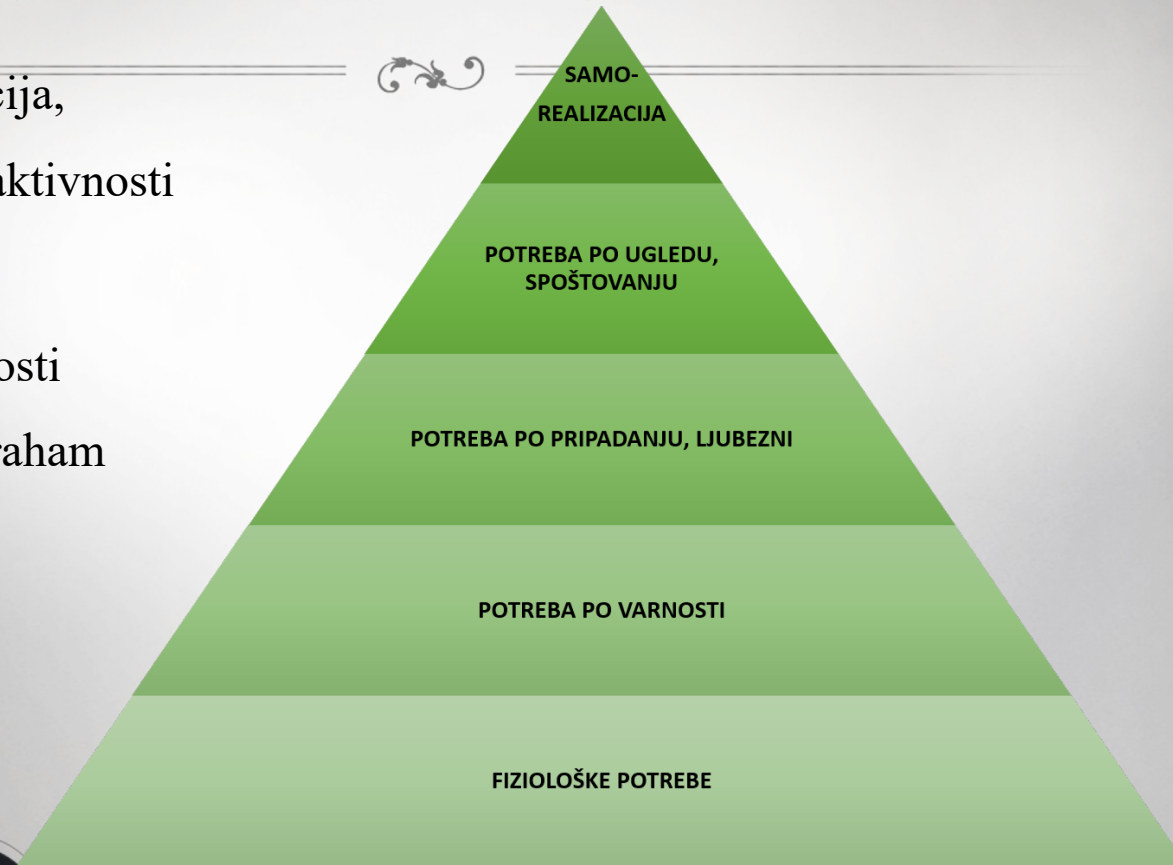
(telesno in duševno zdravje)

KLINIČNI MODEL

- ❖ KLINIČNI MODEL: zaznavanje in spremljanje simptomov; različne vrste zdravljenja (uradna in /ali alternativna medicina).
- ❖ bio-medicinski model.

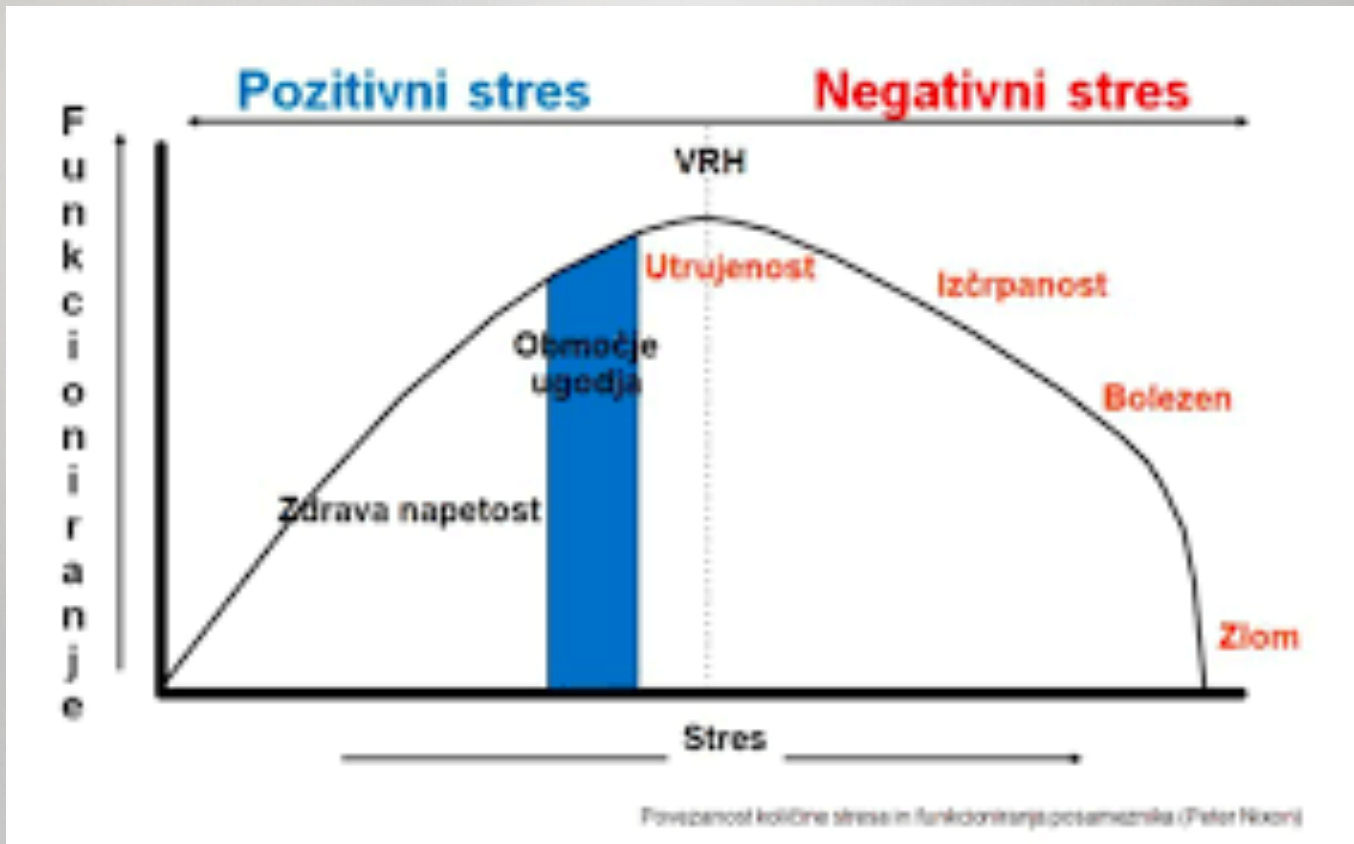
FUNKCIONALNI MODEL

- Normalizacija,
vsakdanje aktivnosti
- Hierarhija
zadovoljenosti
potreb: Abraham
Maslow

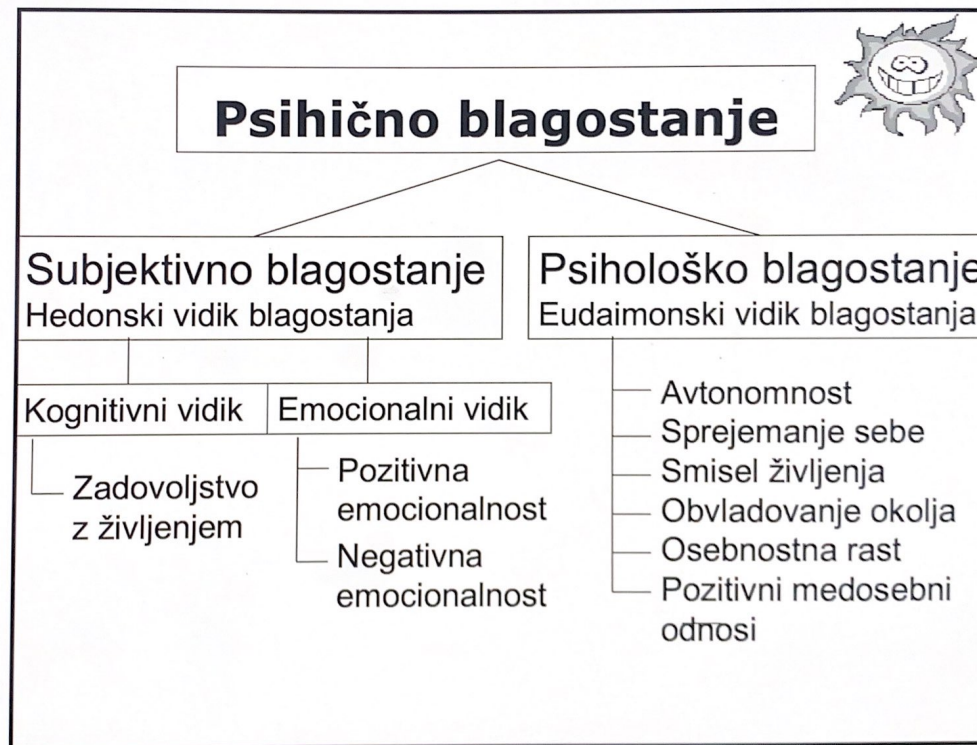


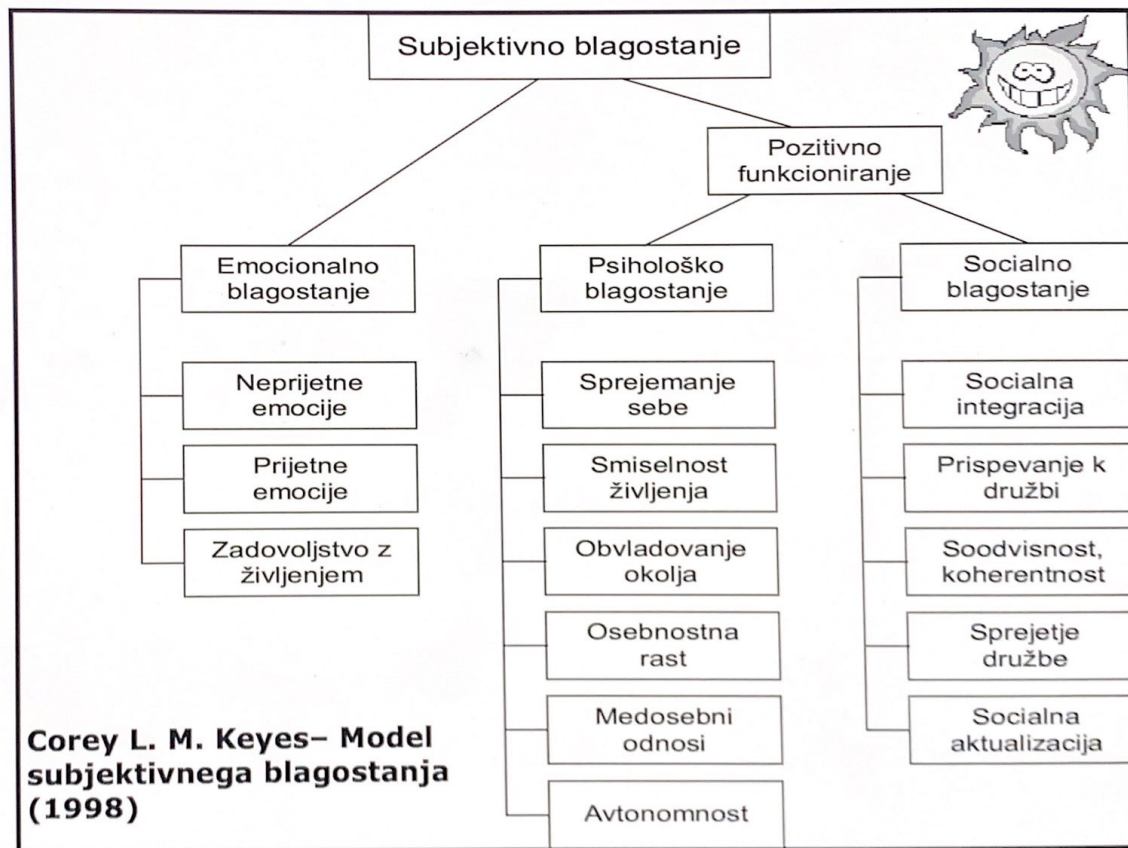
PRILAGODITVENI MODEL: STRES, SAMONADZOR





EDUAEMONISTIČNI MODEL: SUBJEKTIVNI OBČUTEK BLAGOSTANJA IN HARMONIJE







KAJ KAŽEJO RAZISKAVE?

- ❖ IZBOLJŠANA KAKOVOST ŽIVLJENJA,
- ❖ DALJŠA ŽIVLJENJSKA DOBA,
- ❖ VIŠJA SAMOPODOBA,
- ❖ VIŠJE SAMOSPOŠTOVANJE,
- ❖ ZMANJŠANA ODSOTNOST Z DELA.
- ❖ VEČJA KONTROLA BOLEZENSKIH SIMPTOMOV,
- ❖ ZMANJŠANA BOLEČINA,
- ❖ ZMANJŠANA TESNOBA IN DEPRESIJA
- ❖ POVEČANA NEODVISNOST

ELEMENTI SKRBI ZASE

- PODPORA PRIJATELJEV
- ZAUPANJE VASE
- PSIHOLŠKA PRILAGODITEV NA BOLEZEN
- SPREJEMANJE TELESNIH SPREMEMB
- DRUŽENJE S PRIJATELJI
- MENTALNE AKTIVNOSTI (molitev, meditacija, sproščanje, branje)

SKRB ZASE V POKLICNEM IN OSEBNEM ŽIVLJENJU

POKLIC

- Poklici pomoči (med. sestre, zdravniki, psihologi, duhovniki, soc. delavke, pedagoginje,..).
- profesionalnost, strokovnost,
- Skrb za druge optimalno umeščena v poklic,
- „Samožrtvovanje“ del poklicnega uspeha?

PRIVAT

- Odlagališča težav → kratkotrajno zadovoljstvo, ko pomagam,
- Uganiti čustva drugega,
- Sočustvovanje, smiljenje,
- Prisluhni in odvzeti čustveno breme,
- Sebe prilagajamo mnenjem in počutju drugega → čuvamo jih

ODGOVORNOST DO SAMEGA SEBE

- ❖ SVOJE ŽELJE IN PRIČAKOVANJA PRED ŽELJE DRUGIH?
- ❖ ODGOVORNOST KOT IZOGIBANJE NEGATIVNIM POSLEDICAM SVOJEGA IN TUJEGA RAVNANJA?
- ❖ SO NAŠA PRIČAKOVANJA DO SEBE STVARNA IN NEŠKODLJIVA?

**ODGOVORNOST DO SEBE = ZAVESTNO SPEJEMANJE
POSLEDIC SVOJIH ODLOČITEV IN IZBIR.**

ODGOVORNOST DO SEBE

- ❖ „ To želim narediti, ker je to zame v tem trenutku najboljša izbira.“
- ❖ „ Ker na svetu nisem sam/-a, se bo to odražalo na drugih, saj se bodo odzvali na moje odločitve.“
- ❖ „ Ali sem se pripravljen/-a s tem soočiti in sprejeti odzive?“



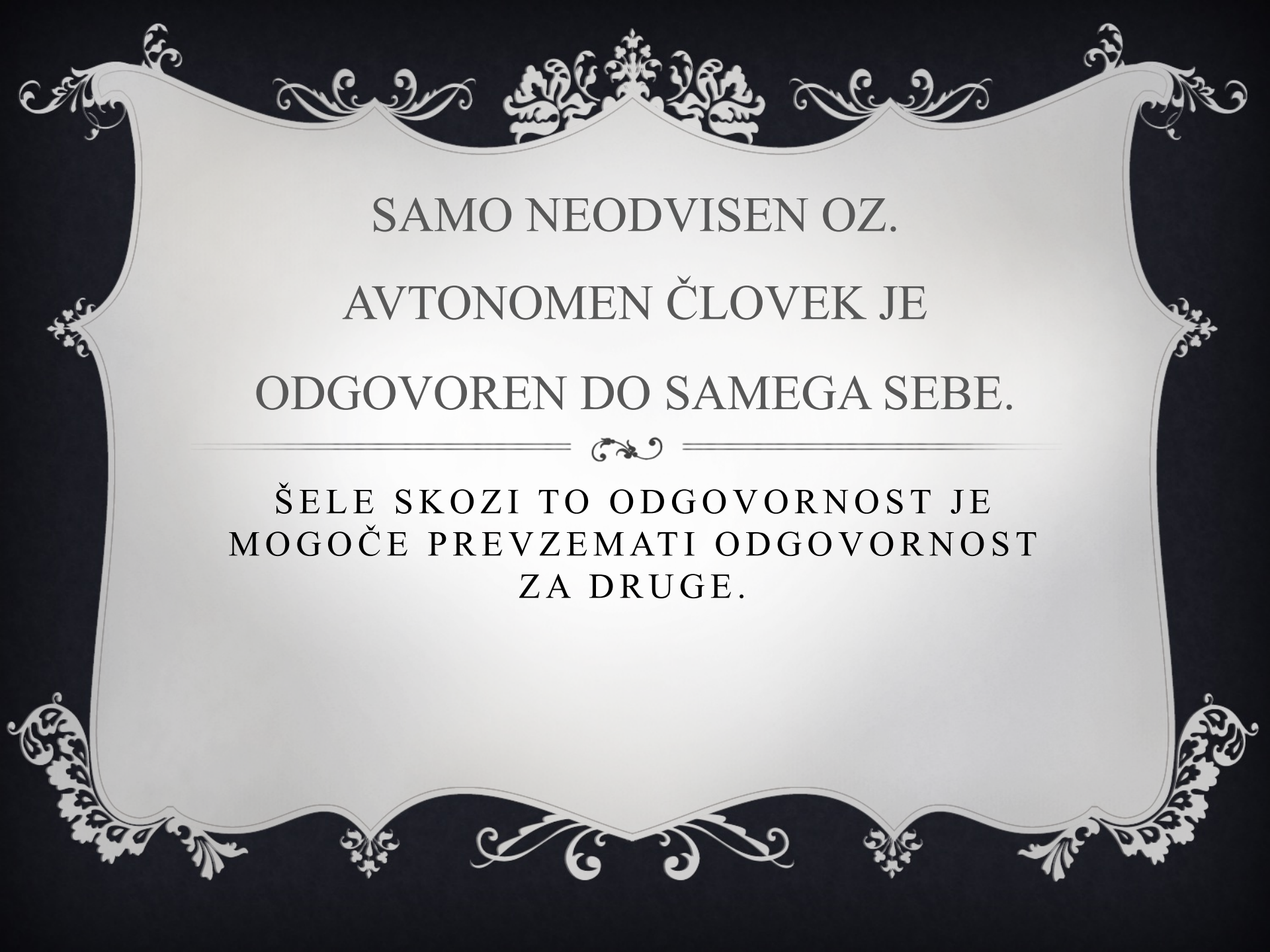
DA

SPREJMEM ODLOČITEV



NE

KAJ HOČEM? ZAKAJ TO HOČEM?



SAMO NEODVIŠEN OZ.
AVTONOMEN ČLOVEK JE
ODGOVOREN DO SAMEGA SEBE.

ŠELE SKOZI TO ODGOVORNOST JE
MOGOČE PREVZEMATI ODGOVORNOST
ZA DRUGE.

AVTONOMIJA

- ❖ Je stvar izbire,
- ❖ Postavljanje mej je fleksibilno, meje so polprepustne,
- ❖ Izberem življenje, ki mi ustreza, neodvisno od drugih (od majhnih: koliko živali je pri hiši, do večjih: biti starš ali ne),
- ❖ Predpogoj je ekonomska neodvisnost (ne bogastvo, ampak plačevanje položnic!),
- ❖ Drugemu razložimo svojo izbiro, ne opravičimo!
- ❖ Spoštovanje.

KJE SO PASTI?

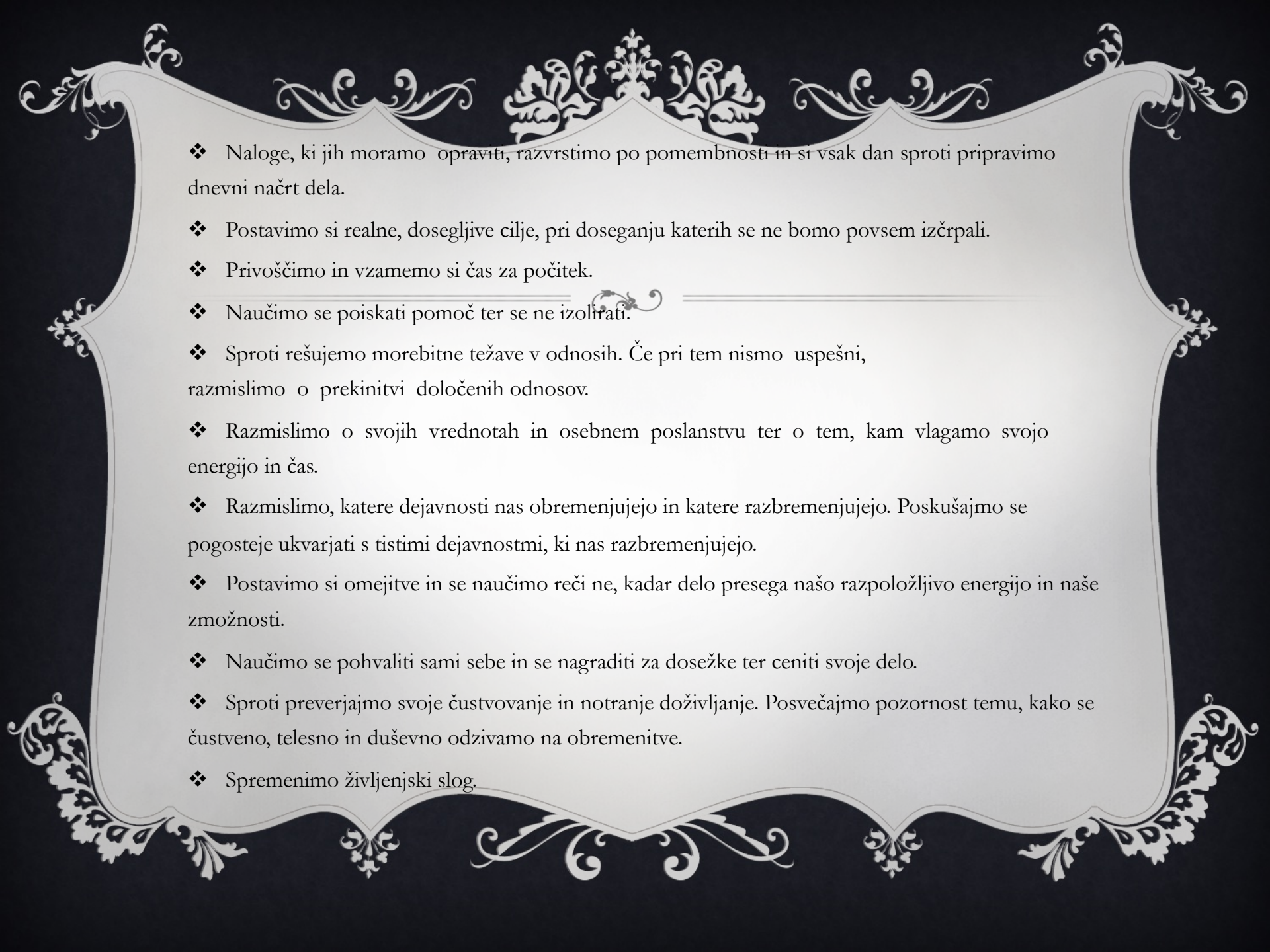
- ❖ Meja med skrbjo za druge in skrbjo zase?
- ❖ SKRB ZASE: Reči NE, brez občutkov slabe vesti in krivde.
- ❖ PREDPODGOJ = DIFERENCIJA: meja med tem, kar drugi želijo, pričakujejo ali zahtevajo od mene in med tem, kaj si želim, pričakujem in zahtevam od sebe jaz sam!
- ❖ ZANKA: ugoditi, ustreči, zadovoljiti drugega.
- ❖ SOCIALNA SPREJETOST JE PRIORITETA?
- ❖ ALTRUIZEM VS. SAMOOHRANITEV

DAJ-DAM RAVNOVESJE



KAKO SKRBETI ZASE –
KAKO SE ZAŠČITITI?



- 
- ❖ Naloge, ki jih moramo opraviti, razvrstimo po pomembnosti in si vsak dan sproti pripravimo dnevni načrt dela.
 - ❖ Postavimo si realne, dosegljive cilje, pri doseganju katerih se ne bomo povsem izčrpali.
 - ❖ Privoščimo in vzamemo si čas za počitek.
 - ❖ Naučimo se poiskati pomoč ter se ne izolirati.
 - ❖ Sproti rešujemo morebitne težave v odnosih. Če pri tem nismo uspešni, razmislimo o prekinitvi določenih odnosov.
 - ❖ Razmislimo o svojih vrednotah in osebnem poslanstvu ter o tem, kam vlagamo svojo energijo in čas.
 - ❖ Razmislimo, katere dejavnosti nas obremenjujejo in katere razbremenjujejo. Poskušajmo se pogosteje ukvarjati s tistimi dejavnostmi, ki nas razbremenjujejo.
 - ❖ Postavimo si omejitve in se naučimo reči ne, kadar delo presega našo razpoložljivo energijo in naše zmožnosti.
 - ❖ Naučimo se pohvaliti sami sebe in se nagraditi za dosežke ter ceniti svoje delo.
 - ❖ Sproti preverjajmo svoje čustvovanje in notranje doživljanje. Posvečajmo pozornost temu, kako se čustveno, telesno in duševno odzivamo na obremenitve.
 - ❖ Spremenimo življenjski slog.

SKRB ZASE V DELOVNEM OKOLJU

❖ Ugodna delovna klima:

- organizirana medsebojna pomoč in podpora v primeru strokovnih in etičnih dilem (Balintove skupine),
- vključitev starejših, izkušenih strokovnjakov kot svetovalcev/mentorjev drugim mlajšim in manj izkušenim,
- uveljavljanje zdravega ravnovesja med skrbjo za druge in skrbjo zase,
- družabna srečanja izven delovnega mesta („team building“),
- timska supervizija.

SKRB ZASE V DELOVNEM OKOLJU

- ❖ Skrb za 4 področja zdravja:
 - čustveno in socialno ravnovesje,
 - telesno stanje,
 - umsko stanje,
 - duhovno stanje.
- ❖ Izstopiti iz svoje poklicne vloge popolnosti.

SKRB Z ASE V OSEBNEM ŽIVLJENJEM

❖ DELO NA SEBI IN TRENING VEŠČIN, KI SMO SE JIH NAUČILI
DAJATI DRUGIM:

- sprejemati lastna čustva in misli,
- prepoznavati lastne misli in čustva (od kod izhajajo, kaj jih je vzbudilo),
- pristopati do sebe z razumevanjem, empatijo, sprejemanjem,
- dopuščati si napake in jih videti kot priložnost za učenje,
- prisluhniti lastnemu mnenju,
- Poskrbeti za lastne psihične in fizične potrebe.

SKRB ZASE V OSEBNEM ŽIVLJENJU

❖ SKRB ZASE: zrelost, odgovornost, upoštevanje lastnih mej in mej drugega, nesebičnost in prevzemanje odgovornosti za posledice odločitev.

❖ MEJE!

- Osebne → v odnosih, lastna identiteta, diferenciacija,
- Fizične → telo, bitje, podoba, osebni prostor,
- Psihične → samopodoba, samospoštovanje, svoj pogled na svet, želje, hotenja, misli, čustva, potrebe, želje.
- Tikanje-vikanje?

❖ Kršitev psihičnih mej je najbolj boleča ker je ogrožen naš občutek lastne vrednosti.

❖ Primeri neupoštevanja psihičnih mej:

- „Saj ni tako grozno, boš že zmogla.“
- „Sicer ne maram zares azijske hrane, ampak lahko greva jest v Kitajsko, če je tebi tako všeč.“
- „Joj, kako si me ti razjezil, ti si vsega kriv.“
- „Jaz sem kriva, da ne najdeš službe; morala bi ti bolj pomagati pri pisanju ponudb.“

KATERA MEJA JE PRESTOPLJENA?

- ❖ GOVORJENJE BREZ PREMORA, DRUGI NE PUSTI DO BESEDE,
- ❖ NESPREJEMANJE ODGOVORA „NE“ → PREPRIČEVANJE,
- ❖ VSILJEVANJE „NESEBIČNE“ POMOČI,

- ❖ VSAK PRESTOP MEJE JE NASILJE: FIZIČNO ALI PSIHIČNO, HOTENO ALI NEHOTENO, OČITNO ALI PRIKRITO.

- ❖ STE MORDA TEGA ŽE VAJENI? VAM JE SAMOUMEVNO? SPLOH NE VESTE TOČNO, KJE BI NAJ BILE TE MEJE?

KAKO PREPOZNAM, DA JE MEJA BILA PRESTOPLJENA?

❖ Bodite pozorni na

- lastne misli („Čakaj malo, to gre predaleč!“),
- Čustva (nelagodje, strah, jeza, sram),
- telesne senzacije (zardevanje) ,
- vedenje (obrambno prekrižane roke, stopimo korak nazaj)

❖ Osredotočenost na sedanji trenutek: TUKAJ IN ZDAJ.

NAŠ ODZIV NA PRESTOPLJENO MEJO

- ❖ ASERTIVEN: izrazimo, kar čutimo, mislimo, zaznavamo s z uporabo JAZ SPOROČIL, npr. „Jaz ne maram, ko tako glasno nabijate glasbo po deseti uri, kar mi vzbuja precejšnjo stisko, zaradi neprespanih noči -> NIHČE NI KRIV.
- ❖ AGRESIVEN: žaljivke, kletvice, obligatorna navodila, ukazi + telesna govorica (žuganje, glasen govor, mrščenje obrvi in ustnic) -> DRUGI JE KRIV!
- ❖ PASIVEN: odsotnost komunikacije, umik vase in iz situacije + telesna govorica (poklapana drža, odsotnost očesnega stika, tih govor) -> NAVIDEZNO NIHČE NI KRIV!
- ❖ PASIVNO-AGRESIVEN: sarkazem, cinizem -> NAVIDEZNA PRIJAZNOST + DRUGI JE KRIV!

ZDRŽATI S SVOJIMI ČUSTVI

❖ Občutek krivde pri zavrnitvi nekoga ali nečesa?

Vprašamo se: "Kaj bi si sami zase želeli?"

"Da nekdo ustreže naši prošnji, le zato, ker se čuti stisnjenega v kot in potem do nas kuha tiho zamero, ali da prijazno zavrne našo prošnjo in odnos ostane nepoškodovan?"

KO ZAVRNEMO PROŠNJO, NE ZAVRNEMO DRUGEGA

OSEBNO. To je razlika!

ZA ZAKLJUČEK

- ❖ Skrb zase je odgovornost vsakega izmed nas; ni sebičnost in ni egoizem.
- ❖ Vedno začnemo pri sebi.
- ❖ Ko smo sami s sabo zadovoljni, lahko svoje zadovoljstvo delimo z drugimi. Če sami nismo zadovoljni in rabimo druge, da nas spravijo v boljše razpoloženje, že to kaže na odvisnost od drugih, kar pa ni pot avtonomije in odgovornosti.
- ❖ Zelo sebično je imeti druge zase, druge za to, da si sam lahko boljši.
- ❖ Odrasel človek sam zase poskrbi za svoje zdravje, za svojo srečo in nesrečo.
- ❖ K odgovorni skrbi zase spada tudi delovna učinkovitost z zmernim vnosom energije, da nam ostane energije še za osebno družinsko življenje.
- ❖ Naj bodo vaši odnosi uravnoteženi in vzajemni.

HVALA ZA POZORNOST.

❖ Vprašanja, komentarji, pripombe?

