



# PREMAGAL BOM SKRBI

**Ria Jagodic**

**ZZV Ljubljana**

**Ljubljana, marec 2013**

# Izstopite iz okvira neutemeljenih domnev

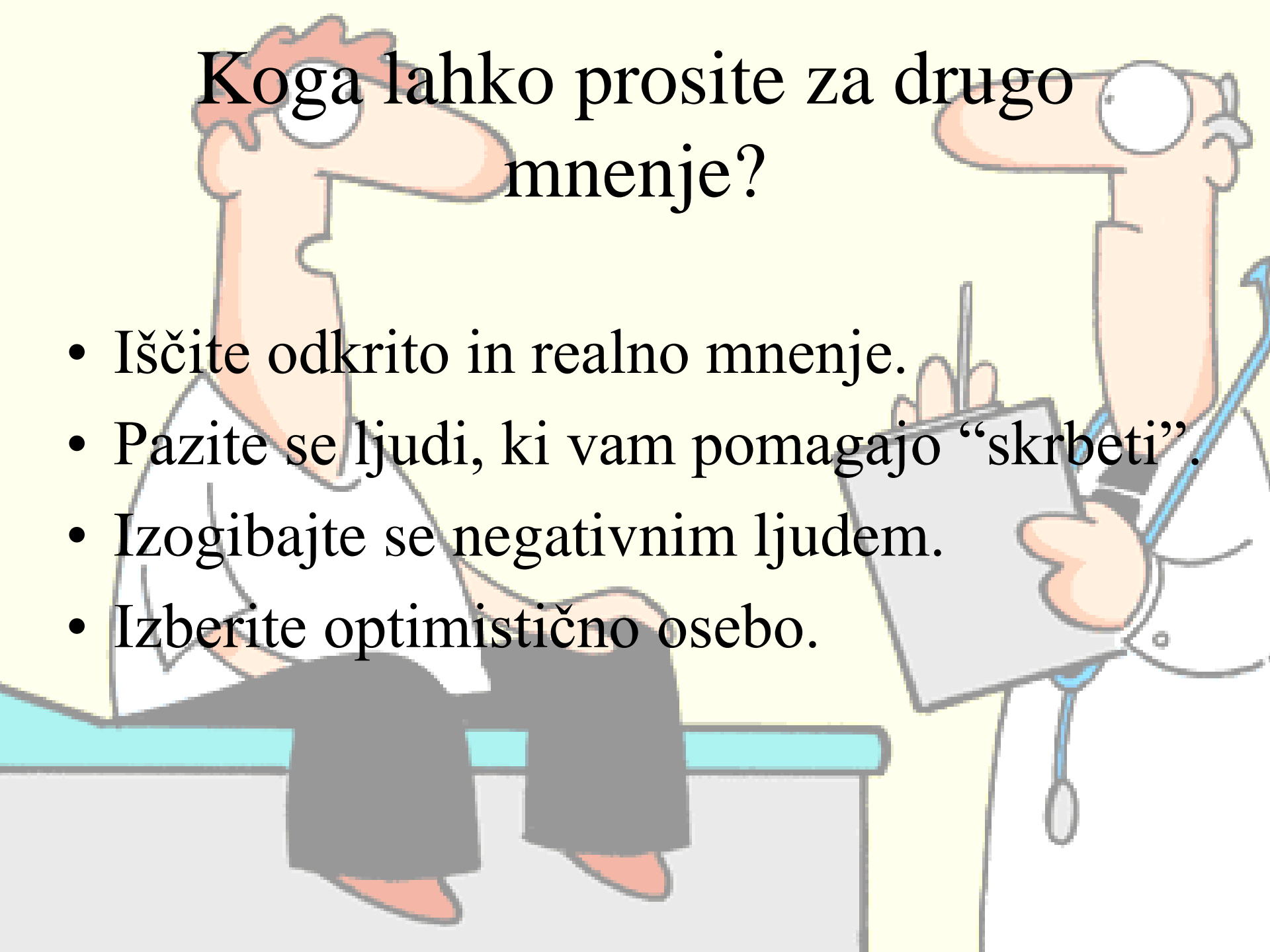
KAJ ČE?

Posledice naših napak so le redko tako pogubne, kot si predstavljamo.



# Koga lahko prosite za drugo mnenje?

- Iščite odkrito in realno mnenje.
- Pazite se ljudi, ki vam pomagajo “skrbeti”.
- Izogibajte se negativnim ljudem.
- Izberite optimistično osebo.



# Kolikšna je verjetnost?



Preoblikujte vprašanje  
“Ali je to mogoče?” v

“Kolikšna je verjetnost, da se to zgodi?” in na težavo boste lahko pogledali z drugega zornega kota.

Kolikšna je verjetnost, da se bodo moje skrbi dejansko uresničile?

1. Na list papirja napišite, kaj vas najbolj skrbi, da se bo zgodilo.
2. Z lestvico od 1 do 10 ocenite, kolikšna je verjetnost.

# Ste sestradani, utrujeni, imate hormonske spremembe (ženske), ste pretreseni?

- Tudi če ste zmerno lačni, je zelo verjetno, da vaša predvidevanja o trenutnih stresnih dejavnikih niso realna.
- Občutki rahle utrujenosti ali popolne izčrpanosti lahko sprožijo negativna predvidevanja. Najočitnejša rešitev je več spanca, druga pa, pijte več vode.
- Hormoni močno vplivajo na naša čustva.
- Če ste pretreseni, zapišite svoje občutke v dnevnik.





# Kaj bi še lahko bilo?

Najboljša obramba pred skrbmi je upoštevanje golih dejstev. A njihovo pridobivanje vam lahko vzame veliko časa. Medtem pa lahko prva negativna domneva že sproži prosto pustošenje tesnobe.

**Ena od skupnih lastnosti vseh zaskrbljenih ljudi je brezmejna domišljija.**

Vprašajmo se: Katere so še druge možne razlage v tej situaciji?

Spomnite se bolj spodbudnih razlag. Ko boste redno začeli predvidevati le najboljše, bodo skrbi popustile svoj primež.

Če vas je strah, da se bo zgodilo najhujše, in se nato to res zgodi, dvakrat izkusite bolečino. Če verjamete v ugoden izid in se stvari obrnejo, samo enkrat trpite! In če verjamete v dobre stvari, ki se nato dejansko zgodijo, bolečine sploh ne izkusite.



Ali so to skrbi, ali je intuicija?

Ali se vam je že kdaj zgodilo, da ste  
“vedeli” še preden se vam je zgodilo?

To je notranji šesti čut ali intuicija.

Če boste sledili svoji intuiciji boste lažje  
sprejemali odločitve, bolj samozavestno  
izkoristili priložnosti in celo varneje živeli.

Na nasprotnem polu od intuicije so skrbi.



- Skrbi vas lahko držijo v objemu strahu, ki vas popolnoma ohromi.
- Če nenavaden občutek v trebuhu spremlja strah – doživljate skrbi, ki se začnejo v vaši glavi – je to odziv telesa na tesnobne misli.
- Če doživite ta občutek pred mislijo – ali včasih istočasno z njo – doživljate intuicijo.
- **ALI SE JE TO ZAČELO KOT OBČUTEK  
ALI JE SLEDILO ZASKRBLJENIM  
MISLIM?**

# Kaj vas je strah izgubiti?

To se vprašajte pri vsakem odgovoru na vaše vprašanje, dokler ne boste prepričani, da ste zdeli v bistvo težave. Ko odkrijete bistven vzrok, lahko izkoreninite stara predvidevanja.



- Koga lahko prosim za drugo mnenje?
- Ali sem sestradan, utrujen, imam hormonske spremembe (ženske), sem pretresen?
- Ali so to skrbi ali intuicija?
- Kolikšna je verjetnost, da se to zgodi?
- Kaj me je strah izgubiti?

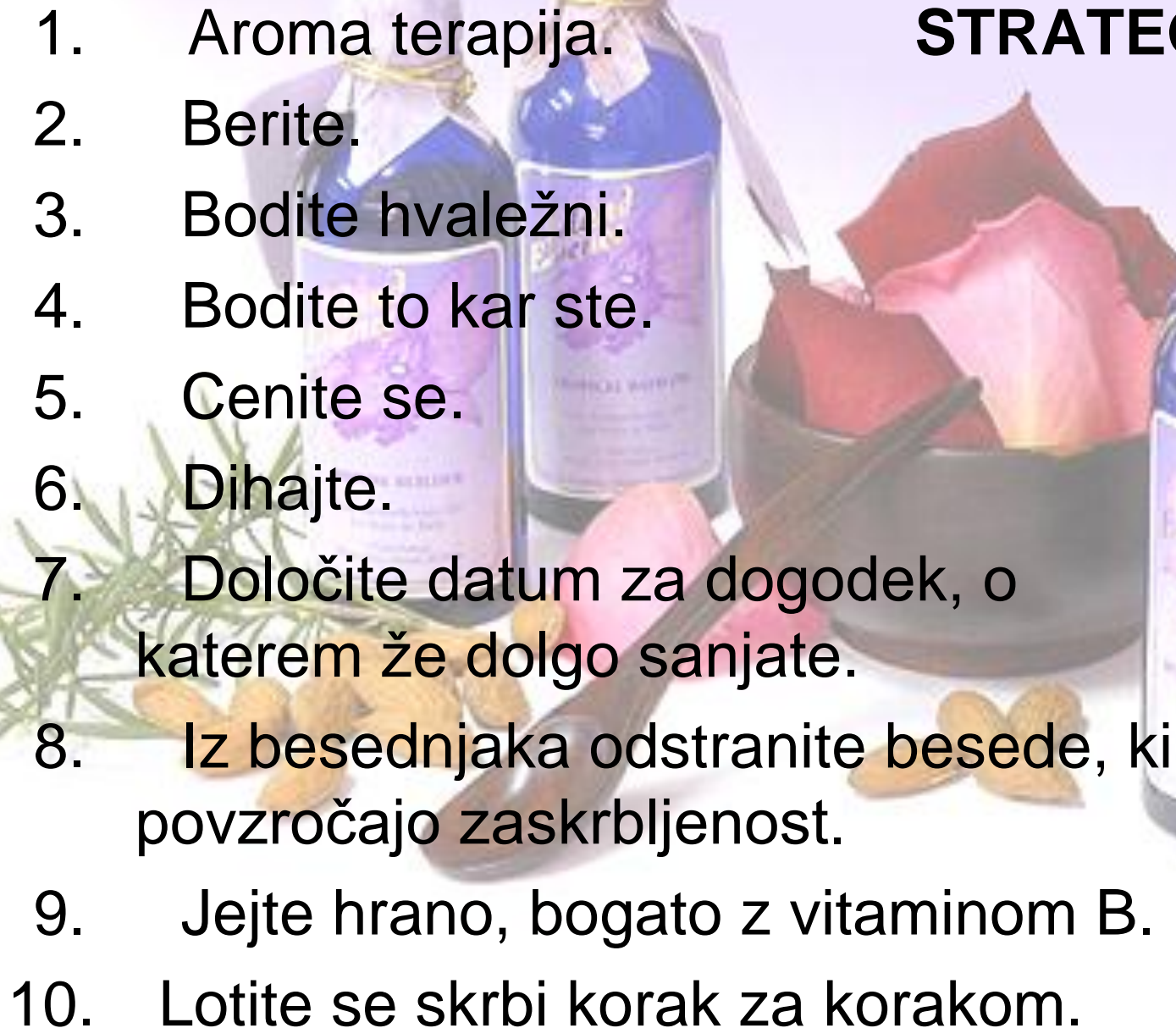


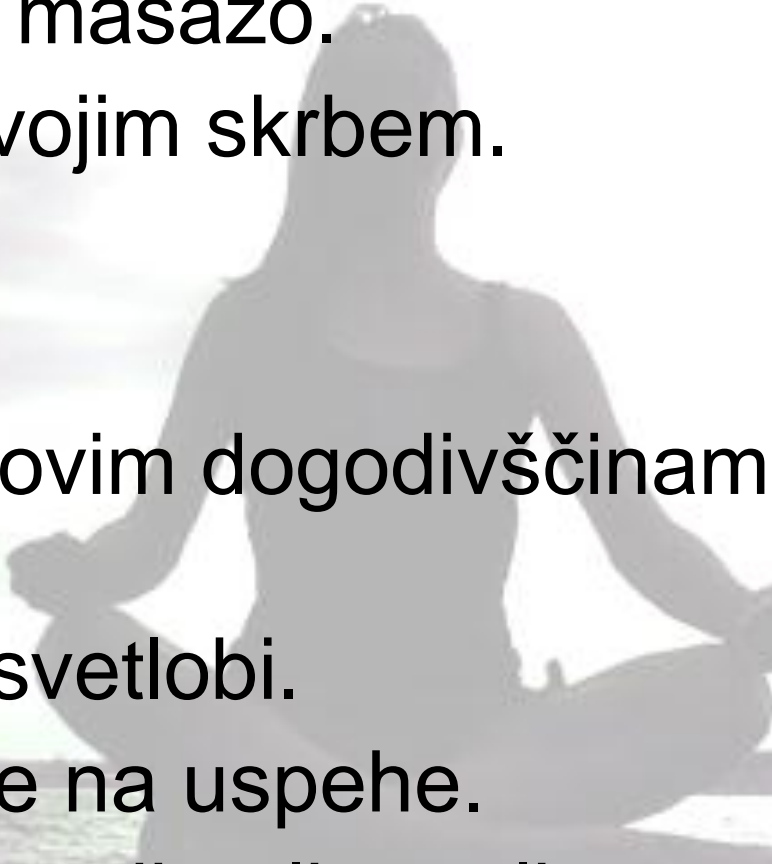
# Uporabite eno od strategij za preganjanje skrbi

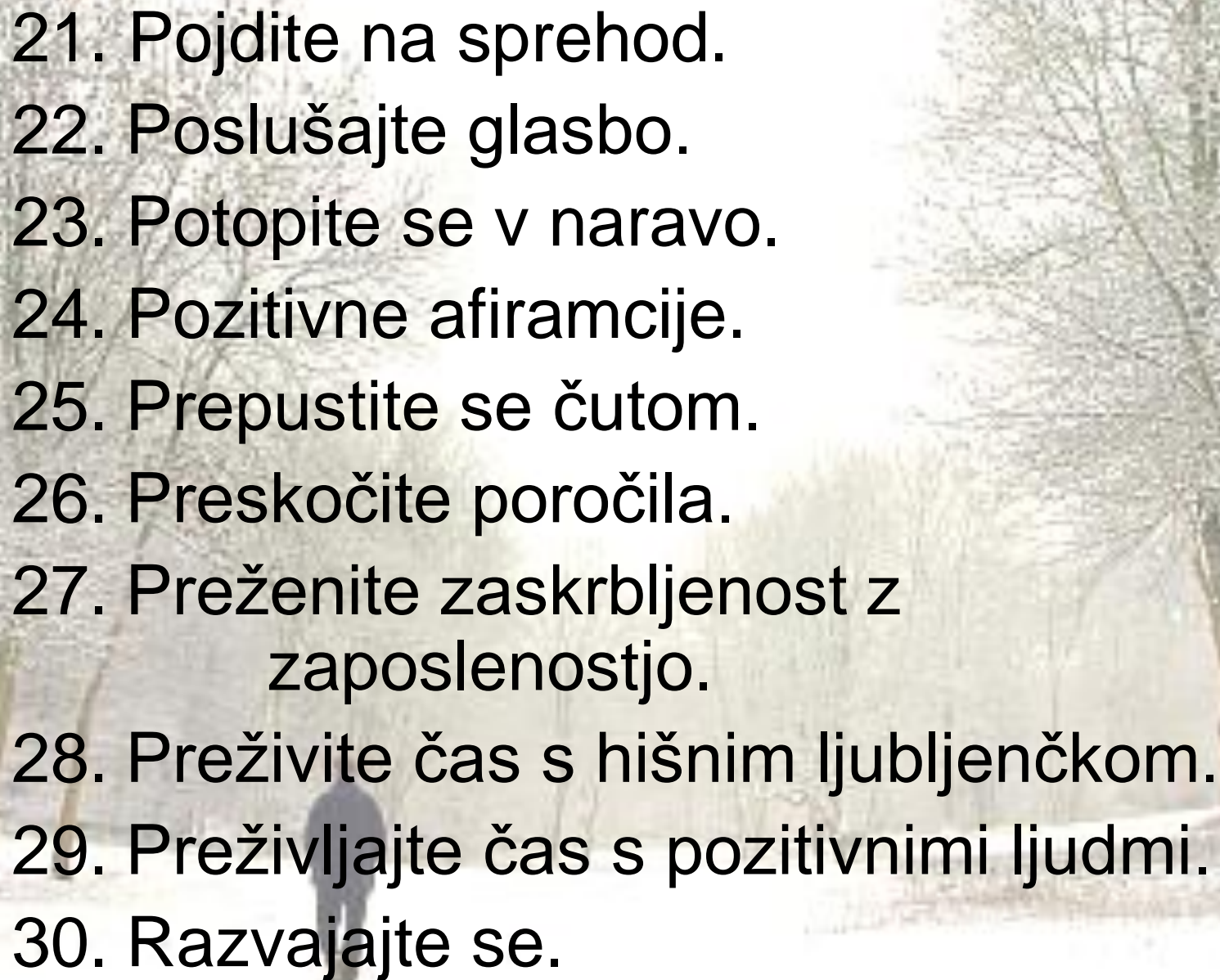
*Pri preganjanju  
skrbi majhni koraki  
premikajo gore.*



## STRATEGIJE

1. Aroma terapija.
  2. Berite.
  3. Bodite hvaležni.
  4. Bodite to kar ste.
  5. Cenite se.
  6. Dihajte.
  7. Določite datum za dogodek, o katerem že dolgo sanjate.
  8. Iz besednjaka odstranite besede, ki povzročajo zaskrbljenost.
  9. Jejte hrano, bogato z vitaminom B.
  10. Lotite se skrbi korak za korakom.
- 
- A collection of spa and wellness products is displayed in the background. On the left, there are several bottles of essential oils with purple labels and white caps. In the center, a dark brown bowl is filled with pink and red bath salts. To the right, a small basket contains almonds. The overall scene is set against a light, neutral background.

- 
11. Meditirajte.
  12. Naredite to, česar vas je strah.
  13. Naročite se na masažo.
  14. Nasmejte se svojim skrbem.
  15. Naspite se.
  16. Objemajte se.
  17. Odpravite se novim dogodivščinam naproti.
  18. Okopajte se v svetlobi.
  19. Osredotočite se na uspehe.
  20. Pogovorite se s prijateljem ali prijateljico.

- 
- A person is walking away from the camera on a path through a snowy forest. The trees are bare and covered in snow, and the ground is a mix of snow and dry leaves. The scene is peaceful and serene.
21. Pojdite na sprehod.
  22. Poslušajte glasbo.
  23. Potopite se v naravo.
  24. Pozitivne afirmacije.
  25. Prepustite se čutom.
  26. Preskočite poročila.
  27. Preženite zaskrbljenost z zaposlenostjo.
  28. Preživite čas s hišnim ljubljencem.
  29. Preživljajte čas s pozitivnimi ljudmi.
  30. Razvajajte se.

31. Recite ne.
32. Sprostite čeljust.
33. Telovadite.
34. Udeležite se prostovoljnih dejavnosti.
35. Umetite skrbi v urnik opravil.
36. Upočasnite korak.
37. Usmerite pozornost v stvari, ki so zares pomembne
38. Ustvarite umetniško delo.
39. Vizualizirajte uspeh.
40. Zapišite svoje skrbi.





- 41. Zaupajte si.
- 42. Zibajte se.
- 43. Zmanjšate vnos kofeina.



# ČUSTVA – vaja za otroke

- Namen vaje: spoznavanje, kakšne strategije spoprijemanja s stresom otroci že uporabljajo in kako reagirajo v določenih situacijah.



# Kaj Maja/Urban naredi ko...

- Primer: Ko je Maja žalostna,
  - ... gre v svojo sobo in se zjoka.
  - ... pove svoji mami in se zjoka.





- Ko je Urban žalosten...
- Ko je Majo/Urban strah...
- Ko je Maji/Urbanu dolgčas...
- Ko je Majo/Urban razočaral/-a prijatelj/ -ica...
- Ko je Maja/Urban zelo jezen/-a...

## Viri:

- Denise Marek: Brez skrbi
- Helena Jeriček: Ko učenca strese stres