

# Otroci in mladostniki v primežu nepredvidljivega. Kako (pre)živeti?

**Julija Pelc**

univ.dipl.psih., spec. psihološko svetovanje,  
geštalt psihoterapevtka, EAGT, EAP

Maribor, 24.10.2023

# TEMELJNI POGOJI ZA ZDRAV RAZVOJ VSAKEGA SISTEMA:

5x5

1. Pripadnost, povezanost  
*connection*
2. Zaupanje - *confidence*
3. Karakter - *carakter*
4. Spretnosti, zmožnosti,  
znanje in učinkovitost -  
*competence*
5. Sočutnost – *compassion*

5 C predstavljajo **osnovne potrebe** vsakega sistema (družina, delovni kolektiv...)



“ČUTIŠ, DA ČUTIM, DA ČUTIŠ in ne samo,  
da jaz čutim, kar ti čutiš.”

(Daniel Siegel)

Temelji bazičnega zaupanja do sveta in ljudi ... bazične potrebe.

Pogoji za razvoj občutka zaupanja do sebe in do sveta?



Kako vidim sebe? Kako vidijo drugi mene?



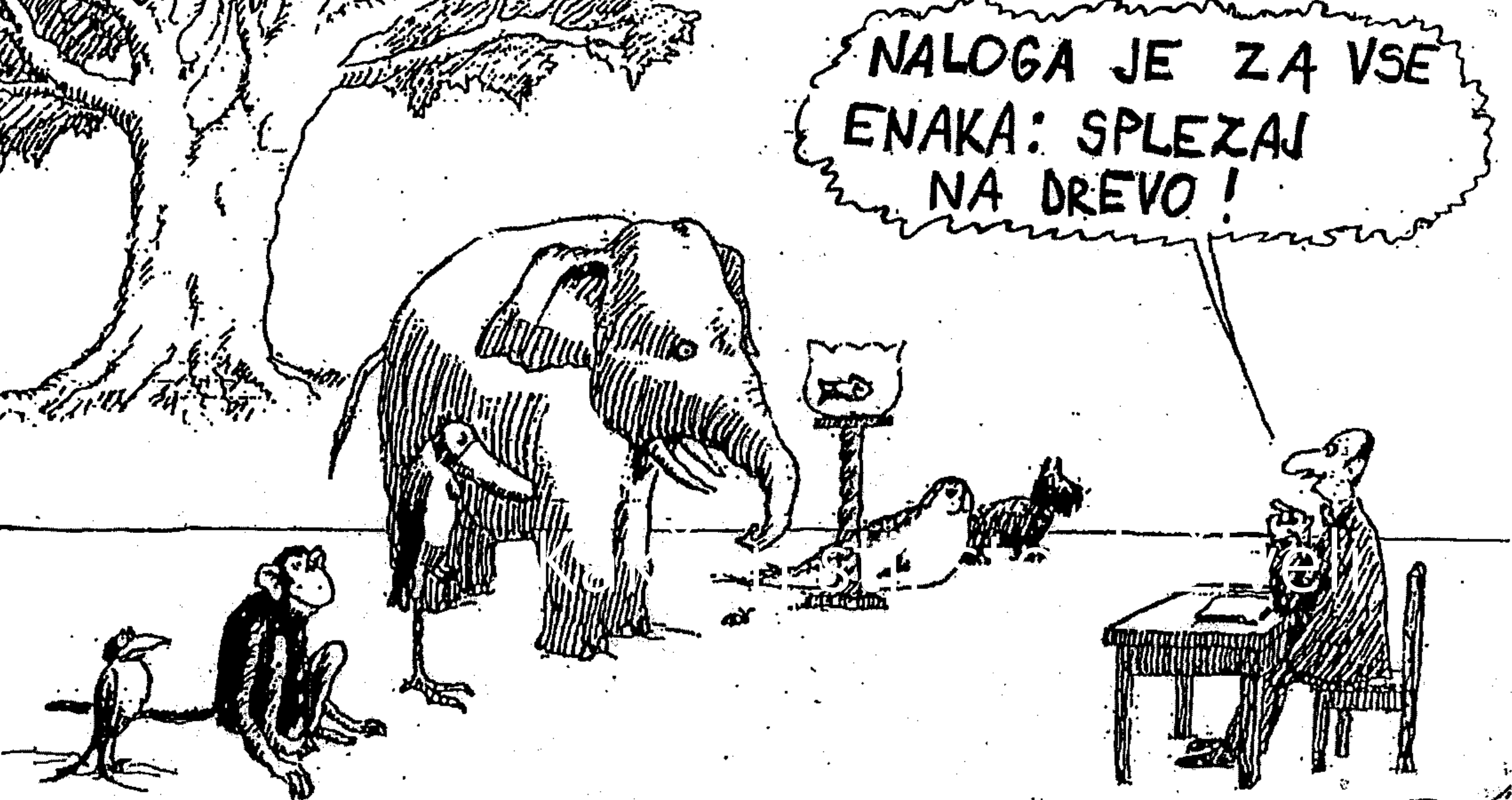
Otrok gradi svoj 'psihični aparat' v odnosu z okoljem.

## **ZAVEDANJE SEBE**

je ključ do večje možnosti izbire, kako bomo delovali tudi v svoji starševski, svetovalni v(na)logi!

Pomen razvoja zmožnosti biti samorefleksiven.

NALOGA JE ZA VSE  
ENAKA: SPLEZAJ  
NA DREVO!



*Frank*



MIDVA Z OČKOM SVA SE ODLOČILA, DA  
NE BOŠ SMEL YEČ GLEDATI KRIMINALK  
IN SHRHLJIVK, KER ZELO VSPODBUJAJO  
OTROŠKO NASILJE.

SAMO  
DOTAKNITA SE  
MOJEGA DALJINCA,  
PA VAJU UBIJEM.



MARKO

Julija Pele, oktober 2023

TI BOM ŽE DAL...!  
SAMO UČENJE IN UČENJE.  
POJDI BRCAT ŽOGO, SINKO.  
POTREBNO JE MISLITI  
TUDI NA EKSISTENCO!







# Nevid(e)ni – „senčni“





# AVTORITETA

Prilagodljivost.

Jasnost.

Notranja gotovost.



Umirjenost.

Soočanje s problemi na dejaven in konstruktiven način.

Jezik avtoreitete: 1. oseba ednine.

# Načini vzgajanja

- ✓ **Razvajanje** – oblika zanemarjanja
  - Niso dovolj opremljeni za samostojno življenje.
  - Naučijo se, da (predvsem) drugi poskrbijo za njihove potrebe.
  - Starši lahko otroku nudijo preveč iz občutka lastne prikrajšanosti, ne vidijo otroka in njegovih potreb, težave pri postavljanju meja ...
  - Nekateri kot odrasli lahko razvijejo antisocialno osebnostno strukturo.
  - Vzgoja v nepotrpežljivost, podpira egocentričnost, težave pri prevzemanju odgovornosti za svoja dejanja, drugi so odgovorni za njihovo (ne)srečo, počutje...
  - Vzgoja v zahtevnost.
- ✓ **Razpuščena** vzgoja – manjka vodejna s strani staršev, nestanovitnost, težje sprejemajo omejitve...
- ✓ **Avtoritarna**: vzgoja v podredljivost, odvisnost.
- ✓ **VZGOJA Z AVTORITETO**: vzgoja v samostojnost in sprejemanje odgovornosti.

S  
T  
I  
L  
  
N  
A  
V  
E  
Z  
A  
N  
O  
S  
T  
I



V  
Z  
G  
O  
J  
N  
I  
  
S  
T  
I  
L  
I

**“Creativity comes from a conflict of ideas”**

Donatella Versace

Good Stuff

Julija Pelc, oktober 2023

# STIL NAVEZANOSTI pomembno oblikuje:

- vse naše nadaljnje odnose,
- zavedanje čustev,
- sposobnost osredotočanja,
- zmožnost samopomiritve,
- sposobnost za regeneracijo po težkih izkušnjah,
- **predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj različnih stisk in čustvenih motenj.**

(O učencih in stilih navezanosti - dr. Horvat Rauter, B. 2016, Možgani v mreži navezanosti:

<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-H14NRZQS/d437097b-e58d-42e8-941b-29c9789c78dc/PDF>)

<https://www.youtube.com/watch?v=nU-X0fz60T4>

# OTROCI, KI SE POČUTIJO VARNE IN PODPRTE s strani staršev, vzgojiteljev, učiteljev ZNAJO

- bolje uživati in biti srečni,
- pogosteje poiskati pomoč,
- starosti primerno reševati probleme,
- shajati s svojimi vrstniki,
- zgraditi dolgotrajna prijateljstva in
- redkeje občutiti jezo (ni mišljeno, da bi naj dosegli odsotnost čutenja jeze!)





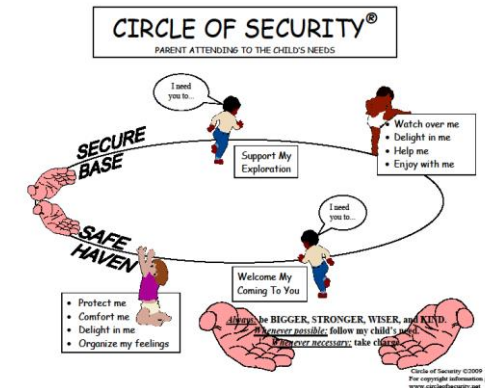
# Z občutkom varnosti - nadaljevanje

- imajo pozitivno samospoštovanje,
- se bolje zavedajo, da je večino težav v življenju možno rešiti,
- pogosteje zaupajo, da se jim bo zgodilo nekaj dobrega,
- zaupajo ljudem, ki jih imajo radi,
- znajo biti prijazni do soljudi, ki jih obkrožajo (Cooper, Hoffman in Powell, 2009)

Pomembno je, da je starš / skrbnik čustveno razpoložljiv, dovzeten za in uglašen na otrokove potrebe ter angažiran.

Tako otroci in odraščajoči gradijo in ohranjajo več osebnostne čvrstosti, prožnosti in realnega optimizma.

# KROG VARNOSTI



<https://razvojnিকটicek.si/krog-varnosti-program-za-starse/>

“V ospredju ni otrokovo vedenje samo po sebi, temveč **ODNOS**, ki ga imajo starši in kasneje drugi odrasli z otrokom.

**ODNOS** je tisti, ki oblikuje otrokovo vedenje in pomembno vpliva na razvoj + samopodobe in samospoštovanja ...”

A. Pregelj, 2009,

**KAKO pa odrasli?**

Zahtevnost dinamike odnosov ob srečevanju različnih stilov navezanost...i

# NE\_VARNA NAVEZANOST

## Model sebe (Odvisnost)

Pozitiven (nizka)

Negativen (visoka)

<b>Model drugih</b>  (Izogibanje)	<b>VAREN</b> Udobnost v intimnosti in avtonomiji	<b>PREOKUPIRAN</b> Pretirano odvisen
	<b>ODKLONILEN</b> Zanikanje navezanosti Kontra-odvisen	<b>PLAŠLJIV</b> Strah pred navezanostjo Socialno izogibajoč

- Preokupirano plašljiv
- Dezorganiziran  
(disociativna simptomatologija, PTSD)

# VARNO NAVEZANOST OBLIKUJETA 2 TEMELJNI SPOROČILI:

“Tu sem za tebe, ko me potrebuješ. Stojim ti ob strani, tvoja varnost mi je pomembna.”

in

“Nisem pa na voljo samo tebi in nisem ti na voljo ves čas.”

(Bouwkamp, 2020, Blizu doma)

**Psihološki potrebi po POVEZANOSTI in AVTONOMIJI.**

## PREOKUPIRANA NAVEZANOST (Brezovar, 2019, str. 101 – 108):

- oseba se želi popolno čustveno zblížati z drugimi, a ugotavlja, da si drugi tega ne želijo, kot si sam. Brez tesnih odnosov se počuti slabo, meni, da ga manj cenijo, kot on njih. **Potrebujejo druge ljudi za ohranjanje stabilnega občutka identitete ter samopodobe. Značilen za ljudi z odvisnostjo, OKM in osebnostno histrionično motnjo.**

Konsistentne težave na področju različnih vrst odvisnosti pomembno poškodujejo duševno zdravje in celostno delovanje posameznika. Vodijo v razvoj duševnih motenj. **Substance in njihova zloraba postanejo sredstvo za reševanje čustvenih stisk ...**

- **PLAŠLJIVO - IZOGIBAJOČA:** navezovanje stikov je nesproščeno, ima željo po tesnih stikih, a težko zaupa, se težko na nekoga popolnoma zanese, skrbi ga, da bo prizadet, če bo pustil ljudi preblizu.
- **ODKLONILNO – IZOGIBAJOČA:** oseba se dobro počuti brez tesnih odnosov z ljudmi, pomembno pa je, da se oseba čuti neodvisno in samozadostno, ter da se drugi ljudje ne zanašajo nanje.

#### MEŠANE OBLIKE

- **Preokupirano plašljiv,**
- **(Plašljivo odklonilen),**
- **Dezorganizirana**  
(disociativna simptomatologija, PTSD)

**STILI navezanosti pri odraslih, Brezovar, 2019:** “Igrajo pomembno vlogo pri nastanku osebnostnih motenj. Nefleksibilni modeli, zaprti za nove informacije, posamezniki doživljajo visoko stopnjo stiske na področju socialnega, poklicnega in odnosnega delovanja.”

# ŽI(LA)VOST

- Prisotnost in pristnost.
- Trdnost in ne togost.
- Prizemljenost.
- Stik s seboj.
- Razumevanje in ne nujno strinjanje.
- Ozaveščanje in zavedanje.
- Sprejemanje izzivov in moč izbire.



Droge, hrana, televizija, ect. sami po sebi še ne špovzročajo odvisnosti, vprašanje je, kot pravi dr. Gabor Mate,

zakaj so nekateri ljudje ranljivi, da postanejo odvisni?

- [https://www.youtube.com/watch?v=66cYcSak6nE&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=66cYcSak6nE&ab_channel=TEDxTalks)

Večplastnost vzrokov





# V VRTINCU DRUŽINSKEGA KOLESJA

**Družinske krize.** (smrti, izgube, nasilje, zlorabe, različne odvisnosti - alkohol, duševne bolezni in druge (dolgotrajne) bolezni, travmatske izkušnje, SES, razveze, ...)

**Družinske "igre"** in "Igre, ki jih igrajo narkomani."

Milivojević, 2013

**Družinske skrivnosti.**

**Skrivalnice, predsotki in tabuji.**

Lojalnost

ΞΓΟΓΛ

Komunikacija

SRAM

KONTROLA

STRAH

Krivda

NADZOR

(Ne)zmožnost soočanja z in rezeševanja konfliktov

# Zlorabe PAS poglobljajo

- **krize v partnerskem odnosu...**, večajo težave v spolnosti, prisotnost nasilja, poniževanje med partnerjema, do otrok, > čustvenih in telesnih zlorabe ...),
- **Strah pred razpadom družine** (povezovanje lastne vrednosti osebe s tem, da ohrani družino in zmotno prepričanje, da jo je potrebno ohraniti – onemogoča zdrav osebnostni razvoj otrok).
- **Stiska drugega partnerja** ob zasvojenem = tolikšna, da tudi sam lahko začne zlorabljati PAS.
- **Nezanesljivost v starševski vlogi**, prevzemanje še večje odgovornosti starša, ki ne zlorablja PAS, lahko tudi prekomerno vezanje otrok nase...

• (povzeto po M. Rus Makovec)

# Značilnosti nefunkcionalne družine

- **Ohranjanje ugleda družine**, po potrebi celo laganje, da bi se skrili pred sramoto.
- **Sovražnost, čustvena otopelost, prisotnost depresivnosti**
- **občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanja varnosti** ob dolgotrajnih obremenitvah v družini (bolezni)...;
- **nefunkcionalen (neustrezen) partnerski odnos v smislu stalnih prepиров**, pretirana nadvlada enega od staršev nad drugim ali različnih oblik nasilja; nasilnosti;
- **nefunkcionalno starševstvo** (otrok mora prevzemati vloge, ki jim ni dorasel: posredovalca, pogajalca, amortizerja ali rabsodnika med staršema, je pretirano zaščiten ali zanemarjen);
- **negativni vzgojni vzori**;
- **neustrezna komunikacija med staršema in otrokom (dvojna sporočila)**, manjša sposobnost subjektivnega prepoznavanja in izražanja čustev...
- **Nezmožnost pogovarjanja in reševanja težav...**
- **Nizko samospoštovanje, čustvena in fizična zloraba...nizka samopodoba**

Povzeto po več avtorjih – P. Praper, K. Srnec, M. Copak...



Skrito ali zakrito?

Nemirni, pasivni, nevidni in / ali travmatizirani otroci, mladostniki, mladi odrasli...?



Kaj se (v) meni - strokovnemu delavcu dogaja ob videnem (misli, čistva, občutki, vedenje)

**Vedenje, zavedanje, vedenje.**

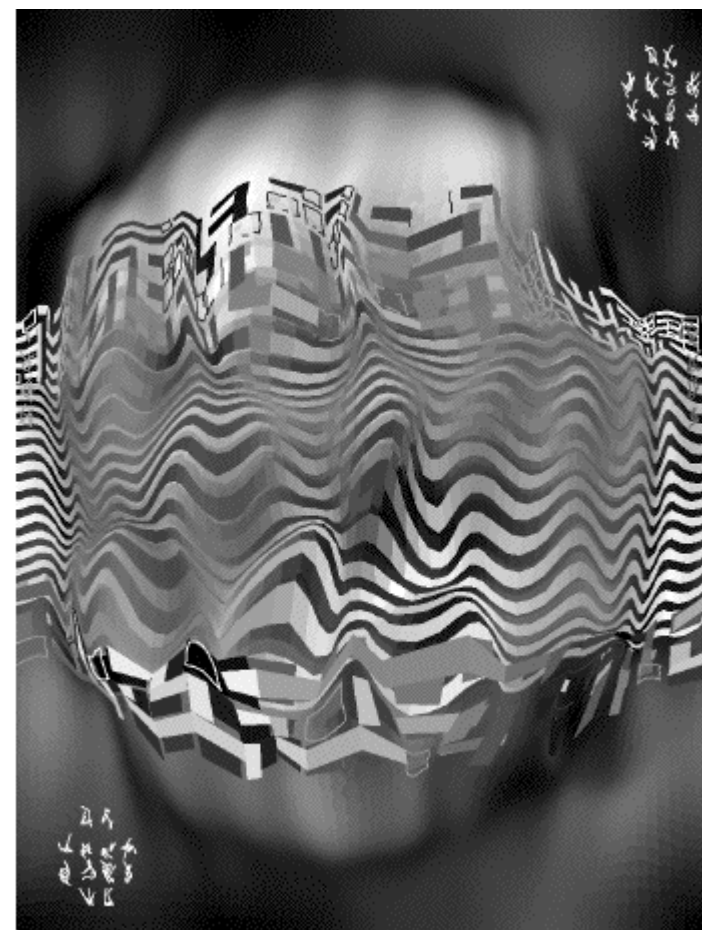
- Kratek: [https://www.youtube.com/watch?v=IOeQUwdAjE0&t=53s&ab\\_channel=NathanaelMatanick](https://www.youtube.com/watch?v=IOeQUwdAjE0&t=53s&ab_channel=NathanaelMatanick)

# Otroci v družinah, kjer je prisotno zlorabljanje PAS

## Otrok oblikuje vlogo, ki mu pomaga preživeti:

- KLOVN – s šalami razbremenjuje družinske napetosti.
- POZABLJEN OTROK – pazi, da druge ne obremenjuje s problemi in gre s poti, ker ima družina že tako dovolj problemov.
- GREŠNI KOZEL – vedenjsko problematičen s šolskim neuspehom, slabo družbo, bežanjem od doma, uživanjem PAS,... S tem, ko velja za problematičnega, prekrije problematičnost svojih staršev.
- JUNAKI – ob nemogočih problemih doma so v šoli lahko odličnjaki in prekomerno odgovorni glede na svojo starost.

(M.Rus Makovec: Tipična alkoholna družina in socialno okolje, Vita



Julija Pelc, oktober 2023

# KAKO?







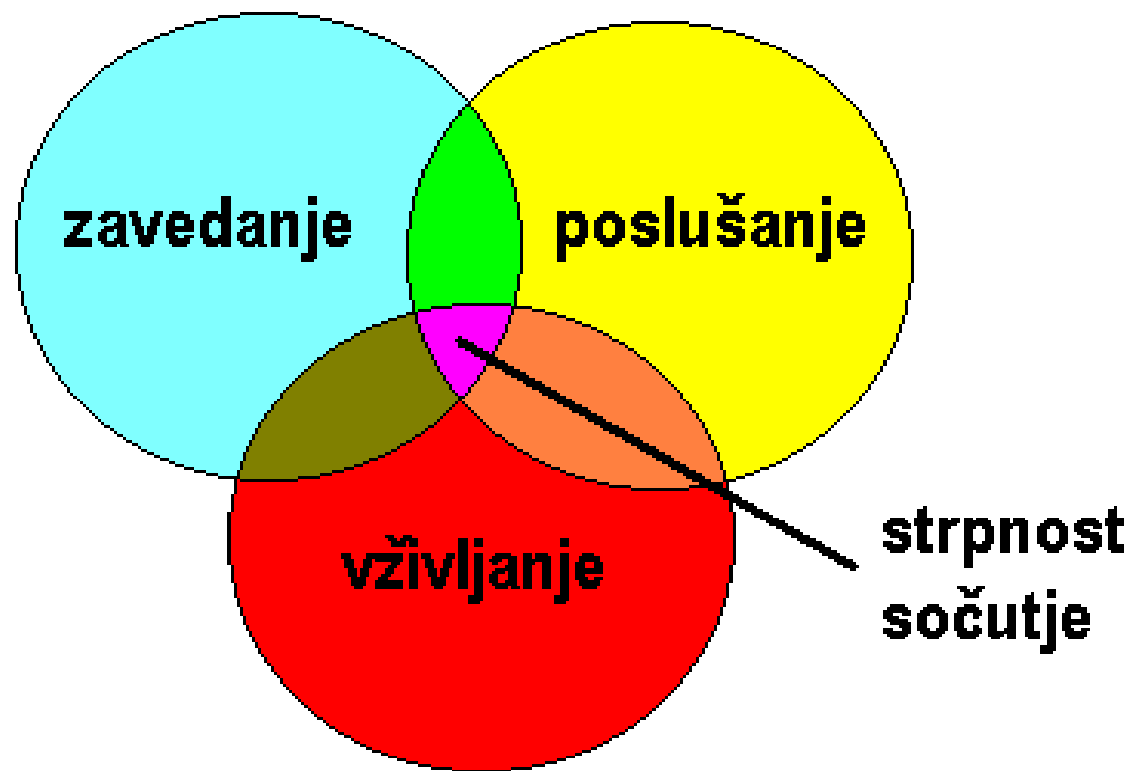
Julija Pelc, oktober 2023

Sistemsko in sistematično.



Kaj potrebujemo?

**PRISOTNOST**



**SPOŠTLJIVO UGLAŠEVANJE**

Za vse, ki sodelujemo v procesu pomoči, je pomembno, da sledimo dvojnim potrebam: (Golay, 2019)

## KOGNITIVNA DIMENZIJA

- Vedeti.
- Razumeti.

## EMOCIONALNA DIMENZIJA

- Biti slišan.
- Biti prepoznan.
- Biti razumljen.
- Občutek, da prejema pomoč.

**Naloga strokovnjaka (ne le psihologa) je pridobiti znanje o bolezni, o klientu in o sebi!**

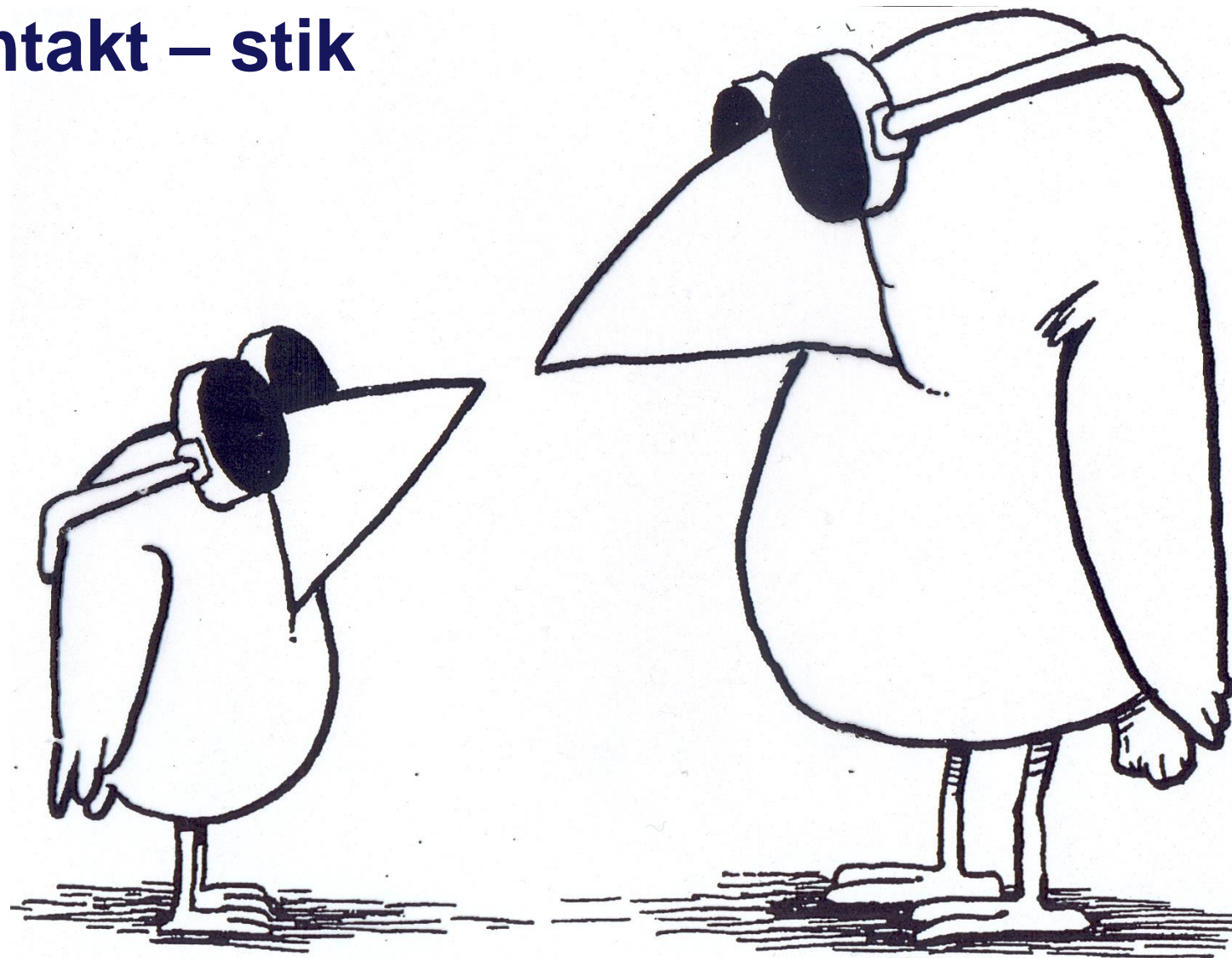
Dr. Alain Golay, 2019  
Professor at University,  
Hospital Geneva, Švica

# Pomen psiho-edukacije

- pridobiti in deliti znanje in kompetence o bolezni(h) in zdravljenju.
- osebi, ki je odvisna od substance, hrane..., pomaga razumeti, sprejeti, drugače obvladovati bolezen oz. načine škodljive prilagoditve,
- razviti avtonomnost,
- podpreti spreminjanje vedenja in rast v življenju.

Povzeto po dr. Alain Golay, 2019

# Kontakt – stik



# NAUČITI SE SPORAZUMEVANJA, NI DOVOLJ.

Pozornost usmerjati na vse 3 ravni:

## 1. OD KOMUNIKACIJE:

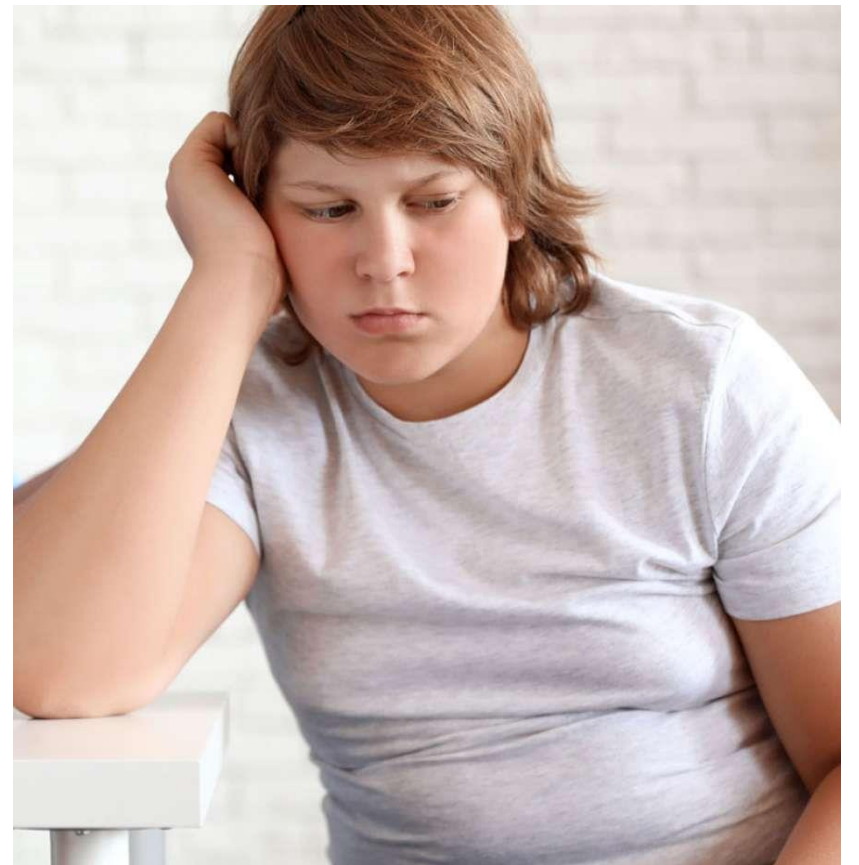
(intelektualno, emocionalno, spiritualno)

## 2. K ODNOSU

(sprejemanje, zaupanje, sočutnost) in k

## 3. ZAVESTEMU OHRANJANJU NARAVNANOSTI / DRŽE

("attitude): empatije, spoštovanja, topline.



Povzeto po dr. Alain Golay, 2019

# Mladostništvo

obdobje dodatne ranljivosti in večjega tveganja

Odraščajoči mora najti odgovore na številna ?



# OD PODOBE O SEBI K IDENTITETI

- ✓ Kdo sem in kdo želim postati? Poznam samega sebe?
- ✓ Koliko in kdaj sem v stiku s seboj? “Tukaj in zdaj.” Tudi v tem trenutku.
- ✓ Prepoznam svoje potrebe, želje, hotenja, prepričanja, vrednote?
- ✓ Ali vem, se zavedam, kako so me zaznamovale moje življenjske izkušnje?
- ✓ Prepoznam, kako le-te vplivajo na moj odnos in pogovor s otroki, mladostniki, starši...?
- ✓ Prisluhnem tudi sebi? Se slišim?
- ✓ Poslušam druge.
- ✓ Ali jih tudi slišim?



## **POMEMBNO:**

Biti prepoznan,  
za drugega vreden  
in pomemben,

skozi dejanja.

# Mladostnikovi klici na pomoč?



Ne pove, pokaže.  
Govori kot podoba.  
Poistoveti se z idealom.  
Izrazito kljubovalen.  
Čas polarnosti.

Razkazuje svoje identiteto, ki jo „najde“ v odnosih z drugimi.

# 5 polarnosti mladostnika (Carrel 2002) :

- **Upor proti kontroli odraslih** - potreba po usmerjanju.
- **Potreba po bližini** - strah pred intimnostjo.
- **Pritisk na meje in testiranje meja** - razumevanje meja kot znakov skrbi.
- **Razmišljanje o prihodnosti** - usmerjenost na sedanost.
- **Spolno zrel** – kognitivno nepripravljen na seksualne izkušnje.



Julija Pelc, oktober 2023



Poslušati in ponuditi roko.

Poslušanje je naloga vsakega od nas.

Dr. Alain Golay, 2019

Julija Pelc, oktober 2023

# Poslušanje, pomemben ključ do kakovostne komunikacije

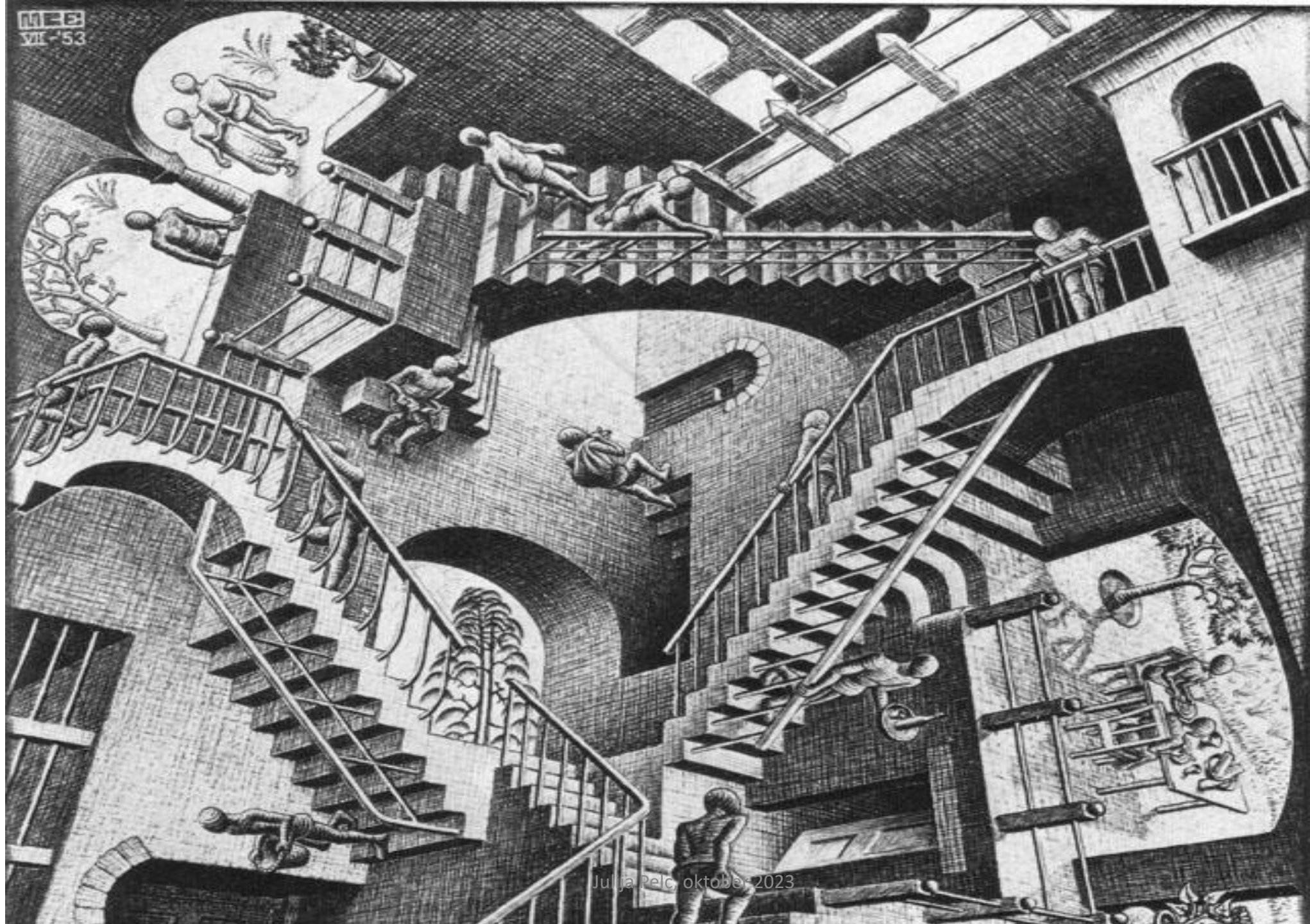
PRISLUHNITI:

sebi,  
vsebini,  
kontekstu,  
neizrečenemu,  
pomenu ...



(Trimboli, 2022)

MEB  
VII-53



Julija Pelec, oktobe 2023





# PREDEEN UKREPAM, JE DOBRO PREVERITI:



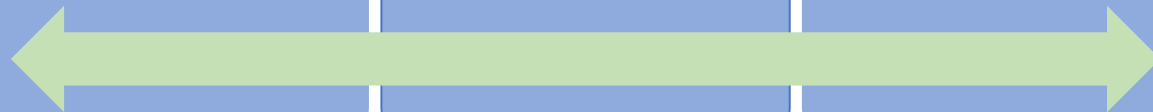
KAJ  
MISLIM?



KAJ  
ČUTIM?



KAJ  
NAREDIM?



**ZAVEDANJE IN PRISOTNOST  
USTVARJATA ČAS MED IMPULZOM IN DEJANJEM.**

**POVEČUJE SE MOŽNOST IZBIR in VČA OKNO TOLERANCE.**

Julija Pelc, oktober 2023

# Stik z mladostnikom – naložba tudi za težje trenutke

- **osebni odnos in dialoški dialog** (mladostnik je subjekt in ne objekt obravnave), opazujemo **prekinitve kontakta**;
- osredotočenost na **sedanji trenutek**;
- krepitev **kvalitete zavedanja »tu in sedaj«**;
- **vzpostavljanje in utrjevanje stika s seboj in z okoljem**;
- krepitev **odgovornosti**;
- **celostna naravnost**;
- spodbujanje **naravne težnje za uresničenje potencialov** (videti tudi dobro)

Dobro je, da pomagamo  
povečevati:

- sposobnost vzdržanja neprijetnih občutkov, čustev,
- postavljanja realnih ciljev in
- bolj zdravih izbir, odločitev... samospoštovanje in pozitivno samopodobo.

# Pri SPREMINJANJU VEDENJA pomaga

- **prepoznavati čustvene odzive, (čustveno opismenjevanje) in potrebe,**
- **imeti priložnost in podporo pri soočanju s stiskami (strategije reševanja problemov),**
- **krepi pozitivna čustva in samozaupanje, občutek lastne vrednosti,**
- **ohranjati dobre medosebne odnose,**
- **Imeti in krepi občutek, da vodimo svoje življenje,**
- **doživljati smisel, ustreyna motivacija,**
- **ohranjati, vzpostavljati povezanot,**

In se ponovno ozaveščeno  
vračati k vprašanjem

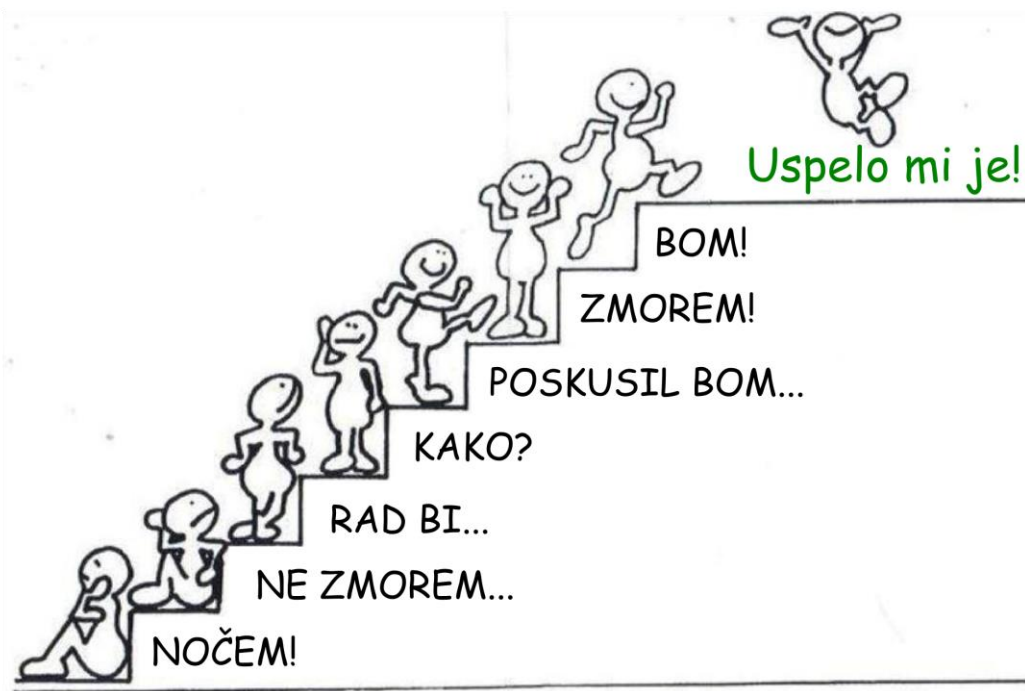
### 3 ELEMENTI MOTIVACIJE

1. SE ŽELIM SPREMENITI?

2. ALI SEM SE SPOSOBEN?

3. SEM PRIPRAVLJEN?

Konkretizacija: Na kakšen način?



Na kateri stopnički ste danes?

Konkretizacija se začne, ko so izpolnjeni prvi trije koraki.

Ne prehitajte, pomembno je okrepiti motivacijo za spremembo.

# KAJ NAREDITI, KO NE GRE?

Dr. Marshall M. Linehan, Dialectical behavior therapy

- Dopustiti, da se posameznik izrazi, a usmerjati manj pozornosti na neprijetna čustva ob sočasni zmožnosti „držati“ dovolj prostora tudi zanje.
- Krepiti pozitivna čustva, a ne z negacijo tega, kar je!
- Zaposliti se / um z drugo dejavnostjo. (“tu in zdaj”)
- Prispevati – nuditi pomoč drugemu.
- Opaziti druge, ki so v slabši situaciji: (uporabimo za preoblikovanje videnja lastnih razmer v bolj realni, pogosto tudi bolj pozitivni/ luči.)



# KAJ NAREDITI, KO NE GRE?

- nadaljevanje

---

Odrivanje – fizični odhod iz situacije: zmanjšamo stik s trenutnimi čustvenimi spodbudami, ki so z njo povezane.

---

Odvračanje od nečesa: zapolnjevanje kratkoročnega spomina z drugimi mislimi, tako da se negativno čustvo ne rodi znova (preokvirjanje misli, itn.)... In ko se ponovi / vznikne, ponoviti strategije ali dodati nove ... Gre za dinamični proces.

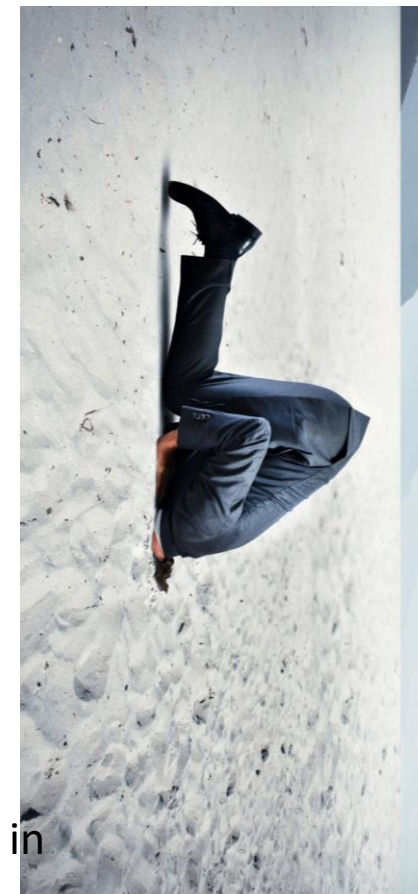
---

Prepoznavanje, poimenovanje in pomirjanje telesnih občutkov - intenzivni drugi občutki v telesu - vid, sluh, dotik, vonj, okus – tehnike sproščanja in veščine čuječnosti (... zavedanja).

Izbira korakov pogojuje dejstvo, v kateri fazi razvoja porajajočih se težav delujemo.

# POMEMBNO JE

- razvijati “okono tolerance” za neprijetne občutke in omogočiti podporo pri zadovoljevanju potreb na zdravju in odnosom neškodljivi način,
- omogočiti vključevanje v primerne programe in specialistične obravnave,
- vlagati v dodatno strokovno usposobljenost za prepoznavanje simptomov, odstopanj in vzorcev vedenja, ki predstavljajo odmik od opuščanja neprimernih strategij soočanja z življenjskimi izzivi,
- delovati celostno in celovito, skladno s situacijo (preventiva, zdravljenje, utrjevanje in ohranjanje doseženega), vloga vključenih v proces pomoči,
- vedeti, da je poleg svetovalnega, terapevtskega pristopa (tehnik) za učinkovitost pomoči zelo pomemben **kakovosten stik, odnos** med otrokom, mladostnikom, družino... (klientom) in strokovnjakom ter podpora pri razvijanju vseh varovalnih dejavnikov duševnega zdravja (skupni faktorji uspešnosti svetovano-terapevtskega pristopa).



STROKOVNI DELAVCI SMO ODGOVORNI ZA ZNANJE, LASTNO OSEBNOSTNO RAST, SAMOURAVNAVANJE, ZA KAKOVOST PROCESA, NE pa neposredno ZA REZULTAT.

# 14 ZAŠČITNIH FAKTORJEV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

(H. Petzold, interno gradivo, SZKP kongres, Rogla 2010)

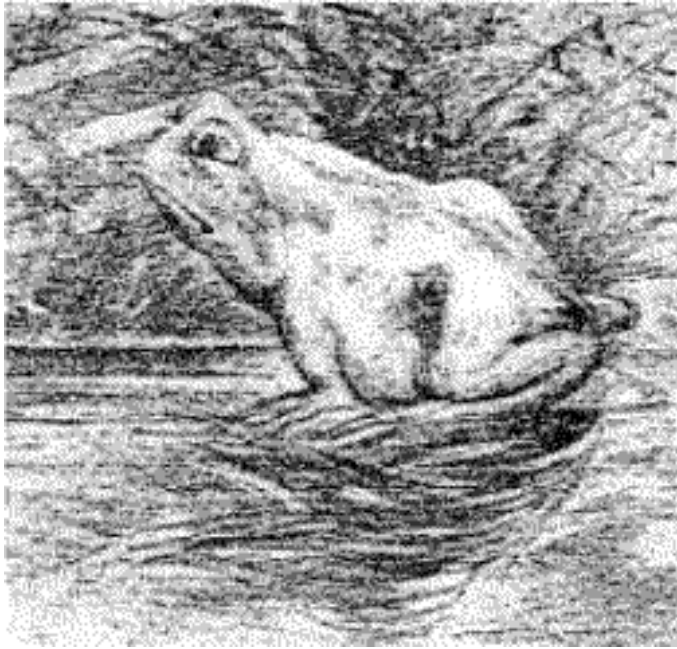
- Spodbujanje realne zaznave samega sebe in jasnejše podobe o lastni identiteti (psihoedukacija).
- Pozornost na to, ali imajo podpirajočo socialno mrežo («svoj konvoj, saj ljudje ne potujemo sami«).
- Ustvarjanje priložnosti, da lahko izrazijo solidarnost!
- Razvijanje pozitivnih mnenj o sebi, + samovrednotenje.

# 14 ZAŠČITNIH FAKTORJEV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

(H. Petzold, interno gradivo, Rogla 2010)

- Spodbujanje učnih zmožnosti in interesov.
- Spodbujanje zmožnosti za doživljanje ustvarjalnosti.
- Usmerjenost na pozitivno perspektivo prihodnosti.
- Spodbujanje komunikacijskih in socialnih kompetenc.
- Spodbujanje zavedanja telesa, sposobnosti, da uravnavajo fizično napetost.

Pogledi z druge perspektive.





---

Zbiranje semen za novo rast.

[julija.pelc@gmail.com](mailto:julija.pelc@gmail.com)

M: 031389906

## Različni viri

- Duševno zdravje otrok in mladostnikov: [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_v\\_sloveniji\\_19\\_10\\_18.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf); <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/vedenjske-ali-nekemicne-oblike-zasvojenosti/>
- Zasvojenost z psihoaktivnimi snovmi: <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/zasvojenost-s-psihoaktivnimi-snovmi/>
- Zasvojenost z alkoholom: <https://www.zadusevnozdravje.si/?s=zasvojenost+od+alkohola>
- Filmček: : [https://www.youtube.com/watch?v=IOeQUwdAjE0&t=53s&ab\\_channel=NathanaelMatanick](https://www.youtube.com/watch?v=IOeQUwdAjE0&t=53s&ab_channel=NathanaelMatanick)
- Bessel v. d. Kolk. 2023. Telo si vse zapomni. V.B.Z. Ljubljana.
- Bouwkmamp, S., Bouwkamp, R. Blizu doma. Proročnik za delo z družinami. (FF, PEF; Inštitut za družinsko terapijo)
- Brezovar, S. 2013. Osebnostne motnje v teoriji in praksi. UMco. (<https://ars.rtv slo.si/podkast/ars-humana/15104106/174660807>)
- Golay, A. 2018. Communication skills for Health Care Professionals. University Hospital Geneva. Switzerland. Interno gradivo.
- Maté, G. (2022): V svetu lačnih duhov. Primus.
- Maté, G. (2019). Ko telo reče ne. Primus
- Milivojević, Z. 2013. Igre, ki jih igrajo narkomani. Modrijan.
- Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., & Marvin, R. S. (2009). The circle of security. In C. H. Zeanah, Jr. (Ed.), *Handbook of infant mental health* (pp. 450–467). The Guilford Press.
- Rozman, S. (2013). Umirjenost. Primus.
- Rus Makovec, M., Trampuž, D. 2016. Sistemska družinska terapija. Inštitut za družinsko in sistemsko psihoterapijo. LJ.
- Trimboli, O. 2022. How to listen, discover the hidden key to better communication. Reincoast Books, Canada.
- Topić, P. (2015). Zadvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi. Založba Pivec. MB.