

**ruke  
govore.**

vodič za osnaživanje  
mentalnog zdravlja

# Kako biti sebi dobra podrška?

**Ivana Perić**



## šta mentalno zdravlje jeste?

**Briga o sebi počinje razumevanjem šta mentalno zdravlje jeste**

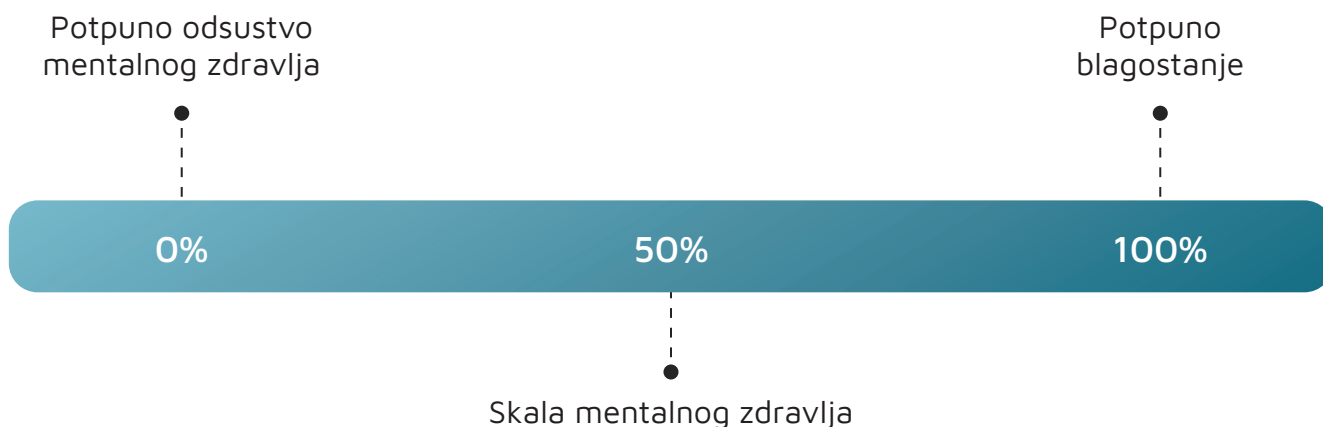
Suština mentalnog zdravlja može se ilustrovati kroz definiciju Svetske zdravstvene organizacije (SZO):

**"Zdravlje predstavlja kompleksno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i onesposobljenosti".**

Drugim rečima, mentalno zdravlje se danas razume mnogo više kao stanje opšteg blagostanja ili dobrobiti (well-being) nego kao odsustvo bolesti ili patnje. Mentalno zdravlje je integralni deo opšteg zdravlja, što SZO definiše kao "stanje blagostanja u kojem svaka lica ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom, da može produktivno da radi i da je u mogućnosti da doprinosi svojoj zajednici". Mentalno zdravlje je temelj kvalitetnog života.

**Mentalno zdravlje nije jedna dihotomna kategorija koju imamo ili nemamo. Ono je više kapacitet i kontinuum.**

**kako razumeti naše mentalno zdravlje i kapacitete?**



Različiti faktori utiču na poziciju na ovoj skali a vrednosti su promenljive

Mentalno zdravlje nije kategorija odnosno nije samo odsustvo bolesti ili prisustvo pozitivnih osećanja, odnosno nije samo značenje da li je neko dobro ili nije. Mentalno zdravlje možete razumeti kao kontinuum i kao kapacitet a u različitim segmentnima svoga života možete se naći na različitim vrednostima ove skale. Mentalno zdravlje je multifaktorski uslovljeno i različiti faktori utiču na to gde se možete naći na ovom kontinuitetu. Na tom kontinuumu možete se kretati između 0% i 100 % ali nikada nije ni baš nula % (potpuno odsustvo mentalnog zdravlja) niti je 100% (potpuno, savršeno zdravlje). Ako je iznad 50 % vaše mentalno zdravlje je očuvano a ako pada ispod 50% može se reći da ste u specifičnoj fazi ranjivosti gde vaše mentalno zdravlje jeste u riziku i kada počinju da se manifestuju različiti psihološki simptomi ili poremećaji.

Na ovoj skali se svako krećete se ka minusu ili ka plusu tj ka nula ili ka 100 u zavisnosti od različitih faktora: aktuelne izloženosti stresu, kapaciteta da upravljate stresom, aktuelnih neprijatnih životnih događaja ili kriza, ranih trauma emocionalnih, socijalnih, fizičkih, materijalnih resursa, kvaliteta bliskih odnosa, sistemsko-porodičnih odnosa, dostupnosti podrške, ličnih karakteristika koje utiču na otpornost (rezilijentnost), razvijenosti emocionalne pismenosti, nivoa razvijenosti brige o sebi i dr.

Ključno je istaći da mentalno zdravlje zahteva aktivan pristup i brigu i negu, aktivno ulaganje u opšte osećanje dobrobiti. Isto tako, za svakoga od vas je važno da prepoznate koji faktora imaju pozitivan uticaj na vaše mentalno zdravlje kao i da prepoznate faktore rizika odnosno ono što vam nanosi štetu.

Ključni faktori koji utiču na nivo kapaciteta za psihofizičku dobrobit:

- zadovoljstvo trenutni uslovima života
- zadovoljstvo poslom i finansijskom situacijom
- osećanja svrhe i smisla života
- zadovoljstva socijalnim i porodičnim odnosima
- kapacitet za povezanost sa drugim ljudima i bliskost
- kapacitet da se iznesu i prevladaju različite stresne okolnosti (kapaciteti za rezilijentnost)
- opšte fizičko i zdravstveno stanje
- aktivno vežbanje ili relaksacija (aktivni stil života)
- zdrave navike
- postojanje dovoljne podrške u socijalnoj sredini
- svest o važnosti ulaganja u sebe kroz sticanje novih veština
- očuvan kapaciteta za kreativnost
- očuvan kapacitet za humor
- balans koji se postavlja između različitih aspekata života
- kapacitet za upravljanje emocijama (emocionalna pismenost)
- mogućnost doživljavanja prijatnih osećanja (nada, radost, uzbuđenje, iznenađenje, nadahnutost, ispunjenost..)
- osećanje poverenja u ljude, sebe i u život
- osećanje vere u promenu

# mentalno zdravlje je kapacitet koji treba stalno negovati

## Šta je potrebno činiti da se očuva pozitivna vrednost na ovoj skali?

Mentalno zdravlje je promenljivo pod različitim okolnostima a vaš zadatak je da prepoznate na kom se aktuelnom nivou nalazite i da u odnosu na to aktivno pristupite brizi o svom mentalnom zdravlju odnosno aktivnoj brizi o sebi ( o čemu će još biti reči kasnije). Ukoliko primetite određene psihološke simptome zaista je važno da se obratite za psihološku podršku a to je jedan od najboljih načina ulaganja u sebe i svoje mentalno zdravlje. Treba istaći da prevencija uvek manje košta odnosno da je važno obratiti se za podršku čim se pojave simptomi jer će proces psihološke podrške biti ne samo kraći već i efikasniji. Ali važno je imati na umu da i kada se osoba obrati kasnije psihoterapija ili drugi vidovi psihološke podrške zaista mogu imati ključnu ulogu u vraćanju mentalnog odnosno celokupnog psihofizičkog zdravlja u balans.

## Kako prepoznati psihološke simptome?

### Vulnerabilost je deo ljudskog postojanja

Kada je mentalno zdravlje u pitanju svi su ranjivi. Svako od vas može biti nekada na strani minusa. I zato uopšte nije problem da li su se ili nisu pojavi simptomi već šta raditi sa njima. Preporuka je da je važno prepoznati simptome na vreme i razumeti ih kao znak da je došlo do značajnog unutrašnjeg disbalansa odnosno da se nešto dešava iznutra.

Neki od indikatora minusa na skali mentalnog zdravlja odnosno neki od najčešćih psiholoških simptoma su:

- učestale opsesivne misli koje ne prolaze same od sebe
- stalno preispitivanje i sumnja u sebe
- preplavljenost iracionalnim strahovima i/li neadekvatnim osećajem krivice
- Pojačano osećanje anksioznosti
- panični napadi
- preterana potreba za izolacijom i povlačenjem
- gubljenje kontakta sa bliskim osobama
- osećanje gubitka identiteta (depersonalizacija)
- iskrivljena slika o svom telu (dismorfija)
- poremećaji ishrane
- hronično osećanje depresivnosti
- hronična usamljenost
- teškoće u ovladavanju besa
- teškoće u održavanju pažnje i koncentracije
- pad libida
- zloupotreba alkohola i/ili supstanci
- teškoće u doživljavanju priyatnih osećanja ili nemogućnost doživljavanja zadovoljstva (anhedonija)
- gubitak volje i pad energije,

## Šta je potrebno činiti da se očuva pozitivna vrednost na ovoj skali?

Mentalno zdravlje je promenljivo pod različitim okolnostima a vaš zadatak je da prepoznate na kom se aktuelnom nivou nalazite i da u odnosu na to aktivno pristupite brizi o svom mentalnom zdravlju odnosno aktivnoj brizi o sebi ( o čemu će još biti reči kasnije). Ukoliko primetite određene psihološke simptome zaista je važno da se obratite za psihološku podršku a to je jedan od najboljih načina ulaganja u sebe i svoje mentalno zdravlje. Treba istaći da prevencija uvek manje košta odnosno da je važno obratiti se za podršku čim se pojave simptomi jer će proces psihološke podrške biti ne samo kraći već i efikasniji. Ali važno je imati na umu da i kada se osoba obrati kasnije psihoterapija ili drugi vidovi psihološke podrške zaista mogu imati ključnu ulogu u vraćanju mentalnog odnosno celokupnog psihofizičkog zdravlja u balans.

### PREPORUKA

Bilo koji od ovih simptoma da je prisutan neophodno je obratiti se za psihološku podršku kako bi se prevenirao razvoj psiholoških sindroma ili ono što se prepoznaje kao poremećaj. Sa druge strane, bilo da se osoba nalazi u minus fazi gde postoji rizik od razvoja poremećaja ili u plus fazi, fazi rasta i razvoja psihološka podrška je važna i delotvorna.



## **Šta je adekvatna psihološka podrška?**

Psihološka podrška se može organizovati kroz različite metode: koučing, savetovanje, individualnu i grupnu psihoterapiju. Svi ovi pristupi polaze od ideje da je promena moguća. Takođe, usmereni su na postizanje željene promene u sadašnjem vremenu, postizanja osećanja efikasnosti i kontrole nad sobom i svojim životom, osnaživanje psiholoških resursa i sticanje veština adekvatne brige o sebi (upravljanje vremenom, upravljanje stresom, emocionalna pismenost, samorefleksija, izgradnja zdravih navika, efikasno struktuiranje vremena, unapređenje kapaciteta za bliskost itd..).

Bilo koji metod da neko odabere kao vid psihološke podrške neće pogrešiti. Pravo vreme je uvek jer danas psihološka podrška sve više dobija svoju vrednost i prepoznatljivost kao način da očuvamo i unapredimo sebe. Iako se podrška najčešće vezujemo za pojavu simptoma treba i preventivno raditi na mentalnom zdravlju. Korišćenje psihološke podrške preventivno, u fazi rasta i razvoja, izuzetno delotvorno jer optimizuje nivo funkcionisanja i osećanje subjektivnog blagostanja i zadovoljstva i minimizuje rizik od urušavanja mentalnog zdravlja.



# šta "leči" u psihoterapiji?

## Česte dileme:

Da li razgovor sa terapeutom išta može pomoći? Šta će terapeut reći više od onoga što već znate o sebi? Kako to neko pomaže slušanjem? I kako uopšte "radi" psihoterapija?

## I kako razumeti šta psihoterapija jeste?

Iako je nekada teško razlikovati psihoterapiju od psihologije i psihijatrije, a na čija se znanja psihoterapija oslanja, ona je ipak posebna disciplina. Psihoterapija jedan veliki zanat. Namenjena je svima koji žele da ostvare promenu u pogledu ličnog rasta i razvoja, upoznavanja i razumevanja sebe kao u pogledu prevladavanja izazova mentalnog zdravlja odnosno problema. Ova disciplina ima snažno preventivno dejstvo i vrlo je efikasna u unapređenju i očuvanju mentalnog zdravlja. Zato psihoterapija jeste za svakoga.

## Šta je lekovito u psihoterapiji?

Iako se često postavlja pitanje koji tehnike su najsnažnije i koji psihoterapijski modalitet je najefikasniji i mnogo je važnije koliko klijent "klikne" sa terapeutom i da li oseća da ga terapeut razume i da li neguje atmosferu prihvatanja i sigurnosti. Istraživanja efikasnosti psihoterapije ukazuju da je u psihoterapiji najlekoviti sam odnos između klijenta i terapeuta. Snage terapijskog odnosa su: sigurnost, poverenje, prihvatanje, podrška, zaštita, dozvola na emocije, dozvola na autentičnost, dozvola na ranjivost, podsticanje na novo iskustvo i promene.

Psihoterapija je, pre svega, susret dve osobe koje zajedno čine komunikacijsko polje gde se razmenjuju psihološki procesi. Terapeut ima ulogu dobrog ogledala za drugu osobu. Terapeut je u ulozi osobe koja nosi proces i pomaže svom klijentu da stigne do željene promene. Na neki način terapeut, koriste sebe kao alat za rad, tako da je ličnost terapeuta izuzetno važna u ovom procesu kao i njegova autentičnost. Kroz terapijski odnos postiže se promena na taj način što terapeut koristi svoju ličnost i profesionalna znanja ali i iskustva da kreira i oblikuje proces promene u skladu sa postavljenim ciljevima. Same ciljeve tj željenu promenu terapeut kreira zajedno uz aktivno učešće klijenta. Kako su rani odnosi najčešći izvor kasnijih disfunkcionalnosti i zastoja tako terapijski odnos upravo nosi lekovitost jer je drugačiji od takvih štetnih ranih odnosa. Promena se uvek dešava u terapijskom odnosu.

Ni jedna osoba ne može da sagleda samu sebe ma koliko bila snažna i analitična. Potreban je taj neko drugi koji ne osuđuje, ne vrednuje, ko prihvata, podržava, vodi u pravcu funkcionalnosti i zdravlja. Terapeut nije samo pasivni slušalac koji reflektuje iako je to jedna od čestih, prvih asocijacija na terapiju. Terapija zahteva različite stilove i pristupe kako bi se postigli postavljeni ciljevi. Psihoterapija je često kreativna jer terapeut neretko osmišljava za klijenta jedinstvene zadatke i plan podrške. Zato je svaki terapijski susret jedno neponovljivo iskustvo.



## **Aktivno učešće u svom mentalnom zdravlju**

### **Ako vi ne brinete o sebi ko će to umesto vas?**

Ovde smo na pravoj suštini ovog vodiča. Kada ste razmislili o svom mentalnom zdravlju i odredili gde ste okvirno na kontinuumu (videti gore), možda ste razmislili i o onom faktorima koji doprinose vašem mentalnom zdravlju a možda ste razmislili i o potrebi za podrškom. Ako ste to uradili već- svaka čast a ako niste uvek se možete vratiti na ovaj mali zadatak.

Ipak ono što je ključni cilj ovog e book-a jeste da razmislite i odredite: Šta je to što svakodnevno možete uraditi da doprinesete vašem mentalnom zdravlju i zato će drugi deo ovog e book-a biti posvećen upravo praktičnim vežbama.

Ako se ne zapitate povremeno kako doprinosite svom zdravlju odnosno kako možete da ga unapredite približavate se poziciji bespomoćnosti a to je veoma teško mesto. Zapravo, bespomoćnost je ono što često odvlači od kontakta sa sobom i od vere u promenu. Ako ste pasivni u ovom celokupnom zdravlju rizikujete da gurnete sebe u medicinski sistem očekujući čarobnu pilulicu - koja može spasiti i koja ima sve odgovore.

Na ovom mestu zato biće istaknuti važni principi koji čine osnovu aktivnog pristupa mentalnom zdravlju i aktivne brige o sebi:

I psihičke i fizičke bolesti se ne smeju posmatrati samo organski - na zdravlje utiče i porodično emocionalno i traumatsko nasleđe, kontekst u kome se živi okruženje, navike, lične traume

Vi ste aktivni učesnici vašeg mentalnog zdravlja i celokupne psihofizičke dobrobiti (wellbeing)

Vi imate značajan doprinos i uticaj na svoje celokupno zdravlje i isceljenje

Snaga transformacije - imate sposobnost da se menjate. Niste i ne možete biti samo svoje porodično emocionalno nasleđe i niste samo vaše prethodno iskustvo niti aktuelni kontekst u kome živite - možete menjati i možete se promeniti.

### **Moć uticaja i moć kontrole**

Ne možete kontrolisati sve faktore ali mnogi faktori jesu u vašoj kontroli. I to je jako važno osvestiti- da imate snagu da menjate i da jasno definiše sebi šta je ono što možete da menjate tj šta je ono nad čim možete imati uticaj a šta je ono nad čim nemate uticaj i da to prihvatite.

Imate ogroman kapacitet za samoisceljenje ali je potrebno aktivirati ga ili razviti kroz aktivan pristup sebi.

## Aktivna briga o sebi

Aktivna briga o sebi je više set praktičnih alata i smernica nego teoretski koncept. Ona je u vezi sa važnim pojmovima kao što su mentalni balans, blagostanje (wellbeing), zdrav pristup životu, zadovoljstvo sobom i rezilijentnost.

Zamislite da je vaša mentalna energija kao sistem spojenih sudova. Ona može da teče neometano ako u jedan deo suda dodajete a iz drugog dela suda uzimate energiju. Ako samo uzimate a ništa ne dodajete vaš rezervoar energije će se brzo potrošiti.

I to je ono što kroz simptome prepoznaje kao sindrom pregorevanja (burn out). Savremena istraživanja pokazuju da balans u mentalnoj energiji je srž ne samo psihičkog već celokupnog zdravlja. **Zato angažovanje u aktivnostima koje vode uspostavljanju i očuvanju zdravlja jeste suština aktivne brige o sebi.**

Briga o sebi je ulaganje u mentalno zdravlje- aktivnosti koje preduzimate sa namerom i svesću da povećate osećanje subjektivnog blagostanja (wellbeing). Aktivna i svesna briga o sebi je sržnih mehanizama izgradnje

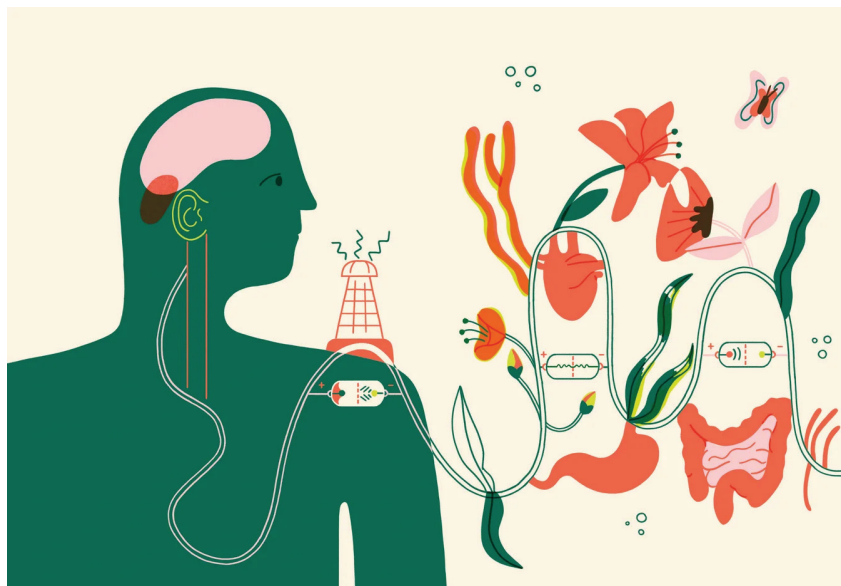
**REZILIJETNOST**  
**kapacitet za očuvanje unutrašnjeg balansa**  
**čak i pod teškim i izazovnim okolnostima.**

Što se više angažujete u svom celokupnom zdravlju imaćete veći osećaj balansa, imaćete više energije a rizik od pojave psiholoških i fizičkih simptoma će biti značajno manji.

Kako biste znali u kom pravcu da otpočnete sa aktiviranjem za vašu celokupnu dobrobit u ovom delu biće prikazan jedan zanimljiv model blagostanja (wellbeinga). Ovo je model od 8 dimenzija koje obuhvataju različite faktore koji utiču na to kom mestu na skali mentalnog zdravlja ćete se naći u određenom trenutku svoga života. Polazi od ideje da ako se bilo koja od ovih dimenzija zanemari tokom vremena, to će negativno uticati na vaše zdravlje, dobrobit i kvalitet života. Radi se o nastojanju da živite život punim plućima i maksimiziranju svog ličnog potencijala. Opšte stanje blagostanja obuhvata svesno, aktivno odabrano angažovanje u ličnom razvoju i donošenje odluka koje će dovesti do optimalnog zdravlja odnosno uravnoteženijeg funkcionisanja. Razmislite koja dimenzija je kod vas već duže zanemarena a konkretne korake kako da unapredite brigu o sebi naćićete u drugom delu ovog vodiča.

Osam dimenzija dobrobiti ili blagostanja (wellness-a) su sve važne i međusobno povezane i podsećaju kako adekvatno brinuti o sebi kako bi se postigao psihofizički balans. Zapamtite:

**Tamo gde je balans tu je i zdravlje.**



1. Fizička dimenzija - Uključuje sve aktivnosti koje su usmerene na briga o telu kako bi ostalo zdravo u ovom momentu i u budućnosti. To može biti : održavanje zdravlja dobrom ishranom, redovnim vežbanjem, izbegavanjem štetnih navika kao što je prekomerno unošenje šećera alkohola, nikotina i sl, kvalitetno spavanje i san, vođenje odgovornim pristup zdravlju što uključuje i prevenciju i traženje medicinske pomoći kada neophodno.
2. Inteliktualna dimenzija- Inteliktualni rast, održavanje radoznalosti o svemu što se može naučiti, vrednovanje doživotnog učenja i pozitivan odgovor na intelektualne izazove. Uključuje i težnju ka proširivanju znanja i veština, deljenje znanja i veština sa drugima, težnju ka intelektualnom postignuću, uključivanje svog znanja u aktivnu interakciju sa svetom oko sebe, aktivno intelektualno angažovanje.
3. Emocionalna dimenzija – uključuje razumevanje i poštovanje ličnih osećanja, vrednosti i stavova, razvoj empatije, saosećanja, samosaosećanja kao i upravljanje ličnim emocijama na konstruktivan način. Ova dimenzija omogućava prihvatanje svojih emocija bez obzira da li su prijatne ili neprijatne, prepoznavanje emocija i opštu emotivnu pismenost kao i dozvolu na izražavanje svojih emocija i prihvatanje tuđih emocija. Takođe, uključuje i kapacitet za radost i uživanje u životu uprkos stresnim situacijama ili drugim izazovima u životu zato što podrazumeva i otpornost /rezilijentost na stres i uspešno prevladavanje. Kada se neguje ova dimenzija to donosi osećanje zadovoljstva u vezi sa svojim životom
4. Socijalna dimenzija - sposobnost održavanja i izgradnje i razvoja zdravih odnosa sa drugima kako unutar porodice tako i šire, uživanje u druženju sa drugima, razvijanje prijateljstava i intimnih odnosa, briga o drugima i traženje brige od važnih drugih. Ova dimenzija dobrobiti daje lakoću stupanja u interakcije, daje osećaj samopouzdanje kroz otvorenost ka drugima i sdaćnost. Ova dimenzija uključuje i težnju ka davanju aktivnog doprinosa u zajednici ili šire.
5. Duhovna/spiritualna dimenzija- Pronalaženje svrhe, vrednosti i smisla u svom životu što može ali i ne mora uključiti religiju i posvećivanje religiji. Dimenzija se odnosi na negovanje duhovne vrednosti, osećanja svrhovitosti i ispunjenosti postojanjem, intuiciju, etičke i moralne vrednosti koje daju smisao životu.
6. Profesionalna dimenzija - Angažovanje u radu koji pruža i lično zadovoljstvo i životno obogaćivanje koji je u skladu sa ličnim vrednostima, ciljevima i životnim stilom. Iako je zarada važan izvor zadovoljstva na poslu nije jedina dimenzija zadovoljstva – ispunjenost poslom, mogućnost razvoja, usklađenost sa unutrašnjim vrednostima, zadovoljavajući odnosi sa kolegama, osećanja svrhe -sve to daje celokupno osećanje profesionalne

dobrobiti.

7. Finansijska dimenzija – ova dimenzija uključuje obezbeđivanje finansijskih resursa koje doprinose finansijskoj ali i drugim dimenzijama dobrobiti. Uključuje i upravljanje resursima da se kreira život u okviru ostvarenih finansijskih mogućnosti, donošenje racionalnih finansijskih odluka i ulaganja, postavljanje realnih ciljeva i uključuje finansijsku priprema za kratkoročne i dugoročne potrebe ili hitne slučajeve.
8. Dimenzija životne sredine – ova dimenzija uključuje povezanost i odnos pre svega sa širom životnom sredinom. Dimenzija uključuje svesnost kako okruženje kako društveno tako i prirodno utiče na osećanje dobrobiti. Uključuje težnju pojedinca da se poveže sa svojom sredinom, obnovi odnos sa prirodom, provodi vreme u prirodi, aktivno se ekološki angažuje i sl.

Briga o sebi je jako važan alat kod izloženosti profesionalnom stresu, emocionalnom sagorevanju ali i pojavi drugih problema na polju mentalnog zdravlja. Setite se modela mentalne energije! Ako ne ulažete u energiju nećete moći održati sebe u dobrom stanju. Ovo naročito dolazi do izražaja kod velikih psiholoških investiranja – kao što je prevladavanje stresnih događaja, hroničnog stresa, trauma, gubitka. Svako intenzivno psihološko davanje i investiranje zahteva i pojačanu brigu o sebi. Ukoliko se to zanemari veći je rizik da će se javiti disfunkcionalni mehanizmi prevladavanja koji neće uspeti da povrate neophodan balans i postignu oporavak.

**Zato  
Briga o sebi nije sebičan čin.**

Briga o sebi je neophodna za ukoliko želite da na skali mentalnog zdravlja budete bliže stanju dobrobiti nego odsustvu zdravlja. Briga o sebi se može shvatiti kao samodisciplina i kao niz veština koje je moguće naučiti i koje je potrebno redovno praktikovati

## Oblasti Životnih Veština



## Kako praktikovati aktivnu brigu o sebi?

Najbolji način za praktikovanje su strategije samopomaganja ili samopodrške a što i jeste cilj ovog vodiča da ukaže na osnovne tehnike samopomoći. Jedna značajna tehnika je i Definisanje i kreiranje aktivnog plana podrške i brige o sebi. Jedan vid kreiranja ovakovog plana dat je u drugom delu vodiča.

Strategije samopomaganja predstavljaju aktivnosti kojima se postiže optimalna ravnoteža u mentalnom i fizičkom zdravlju osobe. To su aktivnosti koje imaju za cilj opuštanje, razonodu i postizanje emocionalne i opšte dobrobiti. Ove strategije održavaju vitalnost i povećavaju fizičku i emocionalnu (mentalnu) energiju.

Neki autori nude model aktivne brige o sebi koja se sastoji od sedam delova:

1. stvaranje doslednog plana bavljenja mentalnim, emocionalnim, fizičkim i duhovim aktivnostima,
2. planiranje opuštajućih aktivnosti u situacijama kad je su radne obaveze ili drugi životni zahtevi pojačani a samim time i nivo stresa
3. pripremanje strategija za nepredviđeni stres,
4. redovito traženje lične i stručne podrške,
5. učenje novih veština samopomoći
6. praćenje i analiza uspeha strategija prevladavanja
7. samosamosećanje i razumevanje sebe kao bitan element zdrave brige o sebi

Mentalno zdravlje u svakodnevnicu: Upravljanje stresom, upravljanje emocijama i lične granice

Nije lako izdvojiti šta su najčešći izazovi za mentalno zdravlje na svakodnevnom životu. I uvek treba imati u vidu da se ne može napraviti univerzalna lista problema sa kojima se ljudi sreću. Sve je uvek veoma individualno. Ipak, za potrebe ovog vodiča izdvojili smo tri oblasti u kojima ljudi često navode da imaju problema i gde je potrebno osnažiti ih kroz praktične veštine. Te oblasti su: kako prevladati stresne situacije, kako upravljati emocijama i kako održati zdrave psihološke granice.

## UPRAVLJANJE STRESOM

Od 30-ih godina kada je definisan pojam stresa do danas on je u tolikoj širokoj upotrebi a različiti konteksti u kojima se koristi pojam stres povremeno otežavaju razumevanje njegovog značenja. Pojam stresa se ne može razumeti bez teoretskog okvira i konteksta u kome je definisan. Prvobitno značenje stresa poteklo je od tvorca ovog koncepta H. Seliya „nespecifičan odgovor organizma na ugrožavajuće stimuluse“. Seli je smatrao da je stres zapravo reakcija - odgovor celokupnog organizma na značajne promene u okruženju kao i unutar jedne osobe. Uloga stresa jeste da vas pripremi za promenu i omogući adaptaciju. Kako se sa promenom urušava unutrašnji balans uloga stresa jeste da pomogne da se balans vrati. To se može razumeti da svi vi imate prirodne mehanizme da odgovorite na promene a stres se može shvatiti kao put od značajne promene (stresor) do odgovora na promenu (stresna reakcija). Stres je zato značajan deo života. On nema samo negativno dejstvo, već je vezan za razvoj ,zdravlje, adaptaciju. Za stres u jednakoj meri mogu biti vezani i zdravlje i bolest. Svaka situacija koja pred vas postavlja zadatka za povećanim zahtevima i svaka situacija koja donosi promenu pokrenuće ovaj adaptacioni mehanizam odnosno stresnu reakciju. Zato je potrebno razlikovati zdrav stres i patološki (disfunkcionalni stres) koji je iza psihosomatskih i psiholoških bolesti.

## Kada dolazi do problema?

Stres postaje štetan kada ste zloženi hroničnom stresu ili kada su zahtevi za adaptacijom u određenim situacijama toliko veliki i/ili učestali da nemate više prirodnih kapaciteta da odgovori na te zahteve, vratite se u balans i ostvarite adaptaciju. Tada se govori o disfunkcionalnom stresu ili distresu. Kod ovakvog oblika stresa vaši mehanizmi jedne nisu dovoljni da prevladate situaciju, odgovorite adekvatno na promenu i dolazi do iscrpljenosti, sloma mehanizama ili nezdravih mehanizama prevladavanja. U tom slučaju vam je potrebna podrška a to je najbolje kroz individualnu psihološku podršku, treninge upravljanja stresom i tehnike samopomoći. Deo toga ćete naći u drugom delu ovog vodiča.

U savremenom dobu ljudi su sve više izloženi upravo distresu zbog ubrzanog ritma života, stalnih promena, neizvesne budućnosti, neizvesne karije i dr a to dovodi do preteranih zahteva za adaptaciju. Upravo je to razlog zašto je takav stres okidač različitih bolesti najčešće psihosomatskih. I upravo tu je ključno učiti veštine upravljanja stresom naročito kada se stres ne može izbeći.

**U razumevanju stresnog odgovora na različite promene (stresore) ključno je razumeti sledeće koncepte:**

- **razlikovanje funkcionalnog odgovora na stres i disfunkcionalnog koji je povezan sa problemima na polju mentalnog zdravlja**
- **individualne razlike u odgovoru na stres**
- **kapacitete za prevladavanje (koping mehanizme)**
- **kapacitet za rezilijentnost ( otpornost)- kapacitet da se očuvate i ostanete dobro i pod izazovnim okolnostima**

### **Individualne razlike, kognitivna procena i tehnika preokviravanja (predefinisanja)**

Jedna od značajnih tehnika samopomoći kada je stres u pitanju svakako je SAMOPROCENA ili samoevaluacija sopstvenih mentalnih snaga/kapaciteta. Nemaju svi iste kapacitete. Ono što je dobro i značajno razumeti jeste da se te snage mogu vežbati. Snage potrebne za što adekvatniji odgovor na stres sa što manje posledica zovu se mehanizmi prevladavanja (cope mehanizmi). I oni se mogu učiti, jačati. Što više uložite u svoje mehanizme to je otpornost na stres veća. Otpornost na stres se prepoznaje kao rezilijentnost - ključna snaga u očuvanju mentalnog zdravlja.

### **Posmatrajte situaciju kao izazov**

Jedan od ključnih aspekata individualnih razlika jeste kognitivna procena stresne situacije. Nije isto ako situaciju doživljavate kao pretnju/ opasnost ili kao gubitak ili kao izazov. Ukoliko se situacija, na pr, doživljavate kao pretnju najčešće ćete reagovati neadekvatno, zamrznuti se i nećete imati snage da se izborite sa situacijom. Preporuka je tamo gde je moguće probati posmatrati situaciju kao izazov. Drugim rečima, pokušajte primeniti tehniku preokviravanja odnosno predefinisanja situacije. Za vežbu, zamislite jednu neprijatnu situaciju na primer da ste izgubili posao. Ukoliko to doživite kao gubitak i pretnju i ostanete samo u tom uverenju manje su šanse da se adaptirate na situaciju, pre će doći do sloma i iscrpljenosti i bićete skloni da doživite hronični stres. Ako se, sa druge strane, zapitate: jeste teška situacija, ali da li ovo donosi neki novi izazov za mene? Možda je baš ovo podstrek koji mi je trebao da nešto promenim. Mogu li ovo posmatrati kao šansu za nečim boljim? Na taj način, nećete doživeti bespomoćnost, nećete biti emocionalno zaglavljani i imaćete više snage da tražite adekvatna rešenja i samim time bolje prprevladati stresnu situaciju. Ovo je



sjajan primer šta jesu zdravi mehanizmi prevladavanja (cope mehanizmi).

Dalji korak za svaku stresnu situaciju jeste da postavite sebi cilj: šta ja mogu da uradim u ovoj situaciji? I to je veoma važno. Najteže je ukoliko procenite da ne možete ništa uradi. To onda vodi preplavljenosti osećanjem bespomoćnosti. Preporuka je da dozvolite sebi da razmišljate izvan okvira i proširite mogućnosti dugačijeg odgovora na tu situaciju. Ako baš ništa ne možete da uradite da li može da prihvate tu situaciju kao nepromenjivu ali i da sačuvate sebe od pregorevanja. Sve ovo je detaljnije dato kao tehnika u drugom delu vodiča.

Od vaše kognitivne procene zavisi da li ćete izabrati uspešne (funkcionalne) ili manje uspešne mehanizmi prevladavanja. Od toga dalje zavisi da li ćete uspešno prevladati stres i vratiti balans i postići adaptaciju na promenu (setite se definicije stresa sa početka). Ukoliko uspete dolazi do oslobađanja od stresa, povratka ravnoteže i mentalne i telesne i hormonalne a iskustvo se upisuje tj memoriše kao pozitivno. Takvo vaše iskustvo dalje utiče na to kako ćemo se snaći u sledećim stresnim situacijama koje ponovo postavljaju zahtev za prevladavanjem i pokreću ponovo proces procene.

## **Mehanizmi prevladavanja**

Ovo je jedna od ključnih pojmova u razumevanju odgovora na stres. Mehanizmi prevladavanja ili koping mehanizmi su sve ono što činite da izađete na kraj sa nekom stresnom situacijom. To su kognitivni, ponašajni, emocionalni naponi usmereni na savladavanje, redukciju i toleranciju unutrašnjih i spoljašnjih zahteva koji se javljaju u stresnoj interakciji vas i vašeg okruženja. Prevladavanje podrazumeva aktivno delovanje za pronalažanje najboljeg odgovora u datom trenutku. Funkcionalni mehanizmi prevladavanja vode tome da se adekvatno izborite sa stresnom situacijom i oslobodite preplavljenosti fiziološkim i emocionalnim reakcijama.

Da bi jedna mehanizam prevladavanja bio uspešan potrebno je da:

- vodi ublažavanju neprijatnih osećanja
- da pomogne u očuvanju samopoštovanja da pomogne u očuvanju interpersonalnih relacija
- da pomogne proces suočavanja sa stresnom situacijom
- da pomogne da se osoba vrati u stanje psihofizičkog balansa.

Mehanizmi prevladavanja se najčešće dele na tri kategorije. Obično postoji sklonost ka jednom stilu prevladavanja ali zapravo je jako važno kombinovati ove mehanizme.

- kognitivna procena i analiza ( o čemu je bilo reči gore) - traganje za najboljim mindsetom koji vodi najboljem rešenju; analiza prethodnih strategija i njihove uspešnosti, analiza situacije i njene specifičnosti
- prevladavanje usmereno na situaciju/problem: traženje najboljeg rešenja za tu situaciju, što takođe uključuje traženje pomoći i podrške
- prevladavanje usmereno na emocije: fokus se prvo stavlja na osećanja, prorađivanje osećanja i vraćanje u emocionalni balans

Na ovom mestu zastanite i uradite malu vežbu.

### **Vežba : Prepoznajte svoje tendencije i potrebe u prevladavanju**

Kada se javi stresna situacija, šta je ono što prvo radite? Da li se usmerite na prevladavanja emocijama u toj situaciji, tražite načine da rešite situaciju ili se prvo usmerite ka razumevanju odnosno adekvatnoj proceni situacije koja vas vodi boljem rešenju? Ili se prosto zaledite ili se prepustite emocijama? Šta vam pomaže a šta odmaže u situaciji stresa? Koje kapacitete prepoznajete kao svoje snage? Koje kapacitete biste voleli da ojačate? Koliko procenjujete da ste uspešni do sada u savladavanju stresnih situacija?



Zapišite sve odgovore i uvide.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jačanje rezilijentnosti

Rezilijentnost ili otpornost se ponekad shvata kao sposobnost da se održi, ili povрати, mentalno zdravlje uprkos doživljavanja nesvakidašnjih stresora. To je psihološki mehanizam koji omogućava uspešno suočavanje sa stesovima, kapacitet koji omogućava da se efikasije nosite sa stesovima. Međutim, rezilijentnost je više od sposobnosti da se održi ili povрати mentalno zdravlje. Tako se pod rezilijentnošću podrazumeva i sposobnost i veština da svoje probleme vidite kao izazov i mogućnost za rast i razvoj. Rezilijentnost se može shvatiti kao otpornost, kao mogućnost da se i u najtežim okolnostima pronađe svrha i smisao i aktiviraju unutrašnje snage za prevladavanje i opstanak. Takođe, odnosi se na sposobnost brzog oporavka odnosno da brzo uspete da povratite svoje kapacitete nakon nedaća. U samom značenju reči rezilijentnost leži sledeće: **sposobnost da se ponovo postane jak, zdrav i uspešan nakon što se nešto loše dogodilo.**

Rezilijentnost sve više zauzima mesto u izgradnji kapaciteta za prevladavanje stresa i otpornost na stres. Neke od tehnika koje mogu pomoći u izgradnji rezilijentnosti su zapravo tehnike upravljanja stresom a koje ćete naći u drugom delu vodiča.

## Otpornost na stres zasnovana na mindfulness-a

U poslednje vreme, istraživanja pokazuje da je praktikovanje tehnika mindfulness-a jedno od najboljih načina oslobađanja od stresa odnosno smirivanja u datom momentu. Mindfulness nije nova već jedna od najstarijih tehnika i veština. To je učenje kako da budete prisutni, kako da budete u ovom trenutku. Mindfulness znači biti svestan onoga što se dešava sada i ovde i vratiti fokus na svoj život a ne jurcati stalno okolo u pokušaju da se bude negde drugde. Pomaže da se u drugi plan stave preplavljujuće misli, emocije, stres a da se u prvi plan vrati fokus na telo, osećaj smirenosti u telu, svesni kontakt sa sobom.

### Mindfulness pomaže da budete:

- **svesniji -svog tela, uma, okoline**
- **prisutniji- u ovom trenutku, sada i ovde a ne da se osećate da živite život kao na autopilotu**
- **otvoreniji- prema sebi i drugima**
- **fokusirani- da svesno birate gde usmeravate pažnju**
- **u kontaktu sa svojim telom i emocijama**
- **snažniji u osećaju kontrole i upravljanja svojim životom**

Mindfulness- svesnost iz trenutka u trenutak- se vežba. Nije dovoljno jednom uraditi neku tehniku već naći kontinuitet u praktikovanju mindfulness-a. Ali, ne brinite, često ne treba više od 5-10 minuta dnevno. Vežbe mindfulness-a naćete u drugom delu vodiča.

## Kako koristiti mindfulness i kako početi?

- ne zahteva puno vremena, dovoljno je i par minut dnevno
- ne zahteva posebne pripreme
- dajte vremena da ovo postane vaša rutina, ne žurite
- ne fokusirajte se na rezultate (da li ste uspeali ili niste tokom vežbanja da se opustite) već na proces (zahvalite se sebi što ste odvojili vreme da se sebi posvetite i da vežbate). Mindfulness ne zahteva puno vremena dnevno ali zahteva strpljenje i proces.
- vodite dnevnik- pratite kako ste se osećali posle svakog praktikovanja mindfulness-a
- ne očekujte od sebe da doživite nirvanu, "prazan um" i sl. To nije poenta mindfulness-a. Mnogo je realnije da postignete da vam uznemiravajuće misli i emocije ne budu u fokusu već da ih doživite kao šum koji vas ne uznemirava i da se imate kontrolu da se fokusirate dok vežbate na nešto lepo i prijatno, na pozitivne slike, prijatne senzacije u telu i sl.
- mindfulness je tehnika koja koristi disanje, senzacije iz tela kao i čula da vraća punu svesnost na ovde i sada.

Postoji mnogo načina da se praktikuje mindfulness a ključno je uključiti svesno disanje, čula, fokus na telo, vizualizaciju. To je u osnovi meditacije. Ne treba previše vremena niti posebni uslovi već više odluka, svesna volja i podsećanje da je ovo jedna od najboljih tehnika redukcije stresa.

Ako smirite telo smirili ste i um, ako umirite um umirili ste i telo. Telo i um su jedna neraskidiva celina i sa bilo koje strane da krenete nećete pogrešiti. Kod redukcije steesa vraćanje osećanja opuštenosti i mira u telu je jedno od ključnih momenata prevladavanja.

## EMOCIJE

Na ovom mestu će se samo kratko dati suština razumevanja emocija. U upravljanju i boljoj kontroli emocija važno je poći od njihovog razumevanja.

### Šta sa emocijama?

Često se čuje od drugih ljudi kako žele da izbrišu svoje emocije. Kao da bi sve nevolje sa emocijama rešilo jedno dugme delete- klikneš i ne osećaš. Obično ljudi posegnu za ovakvom idejom i fantazijom kada su iscrpljeni od osećanja, kada su preplavljeni ili previše ili predugo osećaju određene emocije. Ipak, ako bi ljudi izbrisali emocije ne bi bili to što jesu.

Emocije su upravo ono što povezuje i sa sobom i sa drugima i sa svetom. **Emocije su srž bića.** Emocije su biološki date i imaju ogrmonu evolutivnu ulogu. Teško bi bilo zamisliti čoveka da može biti u kontaktu sa svetom oko sebe, sa drugim ljudima i sa sobom iznad svega a da ne može da oseća.

Emocije se dešinišu kao reakcija, kao odgovor na značajne promene u vama i oko nas ali su i više od toga. Emocije su odnos prema stvarnosti, prema vama samima i prema drugima. Emocije su i komunikacija. One daju informaciju šta je to što se dešavama u vama, u vašem odnosu sa drugima i u vašem odnosu sa odruženjem. I one su individualne odnosno obojene su subjektivnim značenjem. Jer svako od vas ima jedinstven odnos prema sebi, prema drugima, prema svetu koji je obojen i vašim vrednostima, stavovima kao i prethodnim iskustvima. Emocije imaju svoju telesnu stranu. A sa druge strane povezane su i sa svim onim što su vaša uverenja o sebi, svetu i drugima. Zato su emocije veoma složene i jesu stalni put razmene između tela i uma. Emocije su i energija. Za emocije se kaže da su u središtu mudrosti. I jesu. Jer kada naučite da pratite, razumete i osluškujete emocije imate ključ za upravljanje sobom ali i svojim odnosima sa drugima.

Emocije su upravo čula u svet kako onaj spoljašnji tako i unutrašnji. Zamislite da izbrišete

vid, sluh, miris, dodir, ukus, bol, kako biste koračali u svetu? Isto je i sa emocijama. Ne biste imali kompas ni ka sebi ni ka socijalnom svetu. Sa potiskivanjem neprijatnih osećanja obrisali biste i mogućnost da doživite prijatna osećanja: radost, sreću, uzbuđenje.

### **Zato: Izazov nije ne osećati već kako zapravo upravljati emocijama.**

Kada ljudi naučite da upravljate emocijama one postaju vaša najveća snaga. Zato kada ste svesni svojih emocija imate mnogo više uspeha i u privatnom i u poslovnom životu. Razumevanje, prihvatanje, upravljanje, svesno izražavanje svojih emocija jesu deo emocionalne pismenosti. Emocionalna pismenost je jedna od ključnih veština kada je reč o prevladavanju stresa kao i smanjenju uznemirenosti. Upravljanje emocijama deo je emocionalne pismenosti. Emocionalna pismenost je vodič za razumevanje sebe kao i ogromna snaga za dobre, zdrave, bliske odnose sa drugima.

**Emocionalna pismenost je sposobnost da prepoznate i razumete svoja osećanja kako na nivou tela tako i na nivou kognicije (uma), da ume dati adekvatan emocionalni odgovor/reakciju na određenu situaciju a takođe da ume da razumete i tuđe emocije i da na njih adekvatno odgovoriti.**

Biti emocionalno pismen znači umeti disati sa emocijama, dozvoliti da osećate sva osećanja i prijatna i neprijatna, vladati osećanjima i učiti o sebi iz svojih osećanja. I važno je razumeti imate izbor i da možete promeniti energiju emocijama i odnos premanjima. Jer emocionalna pismenost se uči i time se razvija i emocionalna inteligencija. Par tehnika upravljanja emocijama naći ćete u drugom delu vodiča.

O emocijama je neophodno učiti.

### **Emocije pričaju priču o vama**

Nažalost, kultura u kojoj ste odrasli nije dala mnogo smernica kako biti emotivno pismen i kako negovati svoje emocije. Obično ste odbili poruku da je potrebno ne osećati neprijatna osećanja ili da su ona strašna, i možda još težu poruku da se o emocijama ne priča. A zapravo, u emocionalnoj pismenosti sve je suprotno. Osnovna ideja je da je čovek stvoren da oseća sve emocije. Neprijatne emocije imaju svoj uveoma značajnu ulogu. Ako se setite da je emocija informacija, komunikacija, odnos prema sebi, drugima i stvarnosti ako ste tužni i ako oslušnete emociju dobićete uvid da ste prošli ili da prolazite kroz nek ivazan i značajan gubitak. To ne mora biti fizički gubitak, to može biti i simbolički gubitak ( na primer u susretu sa starenjem, osećanje gubitka mladosti i sl) ali je to vaš gubitak i to je nešto važno za vas. Zato emocije uvek pričaju priču - o vama i vašem mestu u svetu, vašem odnosu sa drugima i vašem odnosu sa sobom. Zato kada ih odlučujete dolazite u kontakt sa sobom. Zato kada ih delite dolazite u kontakt sa drugima. Zato i nema bliskosti i dubokog povezivanja ako se ne povezujete kroz emocije. I isto tako, emocije su subjektivne odnosno individualne i jedistvene. Nećete svi reagovati isto na istu situaciju ili promenu. Emocija kao reakcija puno govori o vašem ličnom značenju i vrednosti koje pridajete nekoj situaciji. U tome i leže razlike u intenzitetu i trajanju emocija. Što je nešto važnije za vas to će vaš odgovor biti intenzivniji i trajaće duže. Zato, emocije zaista uče. I obogaćuju i povezuju. Neophodno je pričati o emocijama, osluškivati ih, prepoznavati, vrednovati i negovati. I za kraj mali podsetnik:

- Emocionalno pismeni ljudi nisu uplašeni od svojih emocija
- Daju sebi dozvolu da osećaju različita osećanja
- Imaju dobar balans u intenzitetu emocija- ne isključuju emocije ali ne dozvoljavaju ni da

ih intezitet emocije preplavi do bespomoćnosti

- Znatiželjno ih puštaju da budu tu, prate ih, posmatraju, uče iz osećanja
- Mogu da prepoznaju i imenuju, verbalizuju svoje emocije
- uspešno ih povezuju sa telesnim simptomima-razumeju telesni deo kod emocija
- Mogu da direktno (asertivno) komuniciraju o svojim emocijama
- Prepoznaju emocije kod drugih i mogu da komuniciraju bez straha i o tuđim emocijama
- Imaju viši nivo empatije
- Ne shvataju lično tuđe emocije iako ih razumeju
- Podstiču i druge da pričaju o emocijama
- Otvoreni su u razmeni i bliskost
- Uspešnije prevladavaju stres
- Otporniji su na stres
- Imaju manji rizik od razvoja psihosomatskih bolesti jer ne potiskuju osećanja
- Manje su u riziku od emocionalne ucene, manipulacije jer jasno znaju gde počinju njihove emocije a gde emocije drugih i ne preuzimaju nepotrebnu odgovornost za tuđa osećanja
- Grade sigurne i kvalitetne emocionalne veze.
- Češće osećaju zadovoljstvo i radost
- Češće doživljavaju da život ima smisla i da je vredam življenja
- Privlače druge ljude svojom autentičnošću
- Lakše ostvare ravnotežu i nakon intezivnih neprijatnih osećanja.
- Uspešnije rešavaju konflikte
- Nisu skloni psihosomatskim bolestima

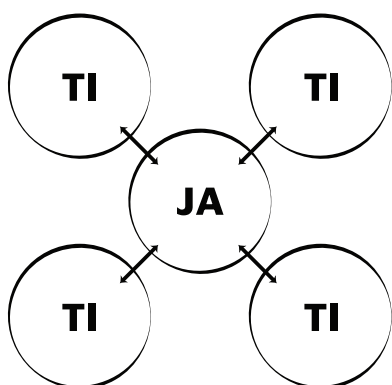
## LIČNE GRANICE

**Siguran lični prostor dopušta da zasijate u punom sjaju**

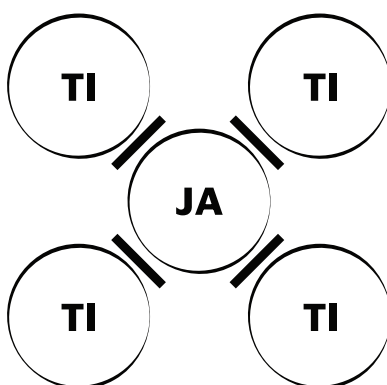
**Sigurne veze sa drugima počinju zdravim granicama**

**Volite sebe dovoljno da date sebi dozvolu na lični prostor i zdrave lične granice**

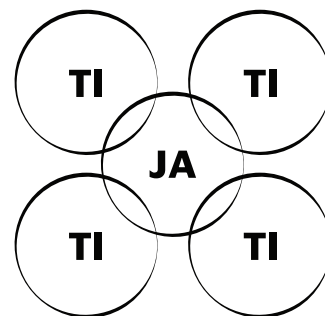
Danas se puno govori i ličnim granicama zapravo više o izazovima kako uspešno postaviti i očuvati zdrave lične granice u socijalnom svetu (odnosima sa drugima). Ali šta granice jesu? Kako bi to bolje razumeli najbolje je ilustrovati kroz crteže koje ćete naći ovde.



- Povezanost
- Razmena
- Polupropustljive granica



- Rigidne i zatvorene granice
- Nema bliskosti
- Npropustljive (nikoga ne puštam u lični prostor)



- Previše popustljive granice
- Ja ne postojim u odnosu na druge

Ljudi su socijalna bića i prirodni prostor funkcionisanja jesu odnosi i razmene sa drugima. U tom kontekstu treba i razumeti ličine psihološke granice. One su ključna međa gde počinjete vi a gde počinju drugi, odnosno gde ste vi sa vašim potrebama, zahtevima, emocijama, kapacitetima a gde su drugi. Od adekvatnih granica zavisi kako ćete se pozicionirati u odnosima sa drugima, koliko ćete umeti ispoštovati svoje potrebe i sve ono što ste vi a opet uspeti imati dobre i funkcionalne odnose ( razmenu i bliskost) sa drugima.

Lične granice možete razumeti kao okvir koji čuva vaš unutrašnji psihološki prostor. One su osnova vaše sigurnosti i balansa. Zdrave granice održavaju vašu psihološku energiju. U tom prostoru je sve ono što odgovara na definiciju "Ko sam ja". Tako granice su ono što čuva vaš identitet (slika 1). Granice se mogu razumeti i kao seti pravila i ograničenja koja definišu šta vam je prihvatljivo a šta ne od strane drugih ljudi a šta je potpuno nedopustivo (nao na primer nasilje). Zdrave lične granice su baza dobrobiti (wellbeinga) jer čuvaju vas i na mentalnom i na fizičkom nivou i osnova su samopoštovanja i samopouzdanja. Zdrave granice su i osnova vaših zdravih bliskih odnosa i profesionalnih odnosa sa drugima jer preko granica komunicirate vaše emocije, potrebe, vrednosti i ono što je ključno - koliko je u redu za vas da je neko deo vašeg ličnog prostora (slika 2 i slika 3). Kada ne postavljate zdrave granice ili ste distancirani, usamljeni i otuđeni (zatvorene granice) ili ste, sa druge strane, preplavljeni tuđim identitetima odnosno nemate prostora za sebe, svoje potrebe i emocije (popustljive granice).

## **Zdrave granice**

Danas se često postavlja pitanje kako adekvatno reći ne i to bez krivice. Odnosno, kako pravilno odmeriti koliko možete biti tu za druge a koliko za sebe. Balans tu jeste ključan. Umeti reći ne jeste odlika i snaga zdravih granica. Zdrave lične psihološke granice su polupropustljive (slika1) To znači da je potrebno otvoriti svoj psihološki prostor za druge kako bi se gradili funkcionalni odnosi ali to znači, takođe, da ne sme vaš unutrašnji prostor i sve ono što ga čini (slika1) biti narušen. To je veština da umete u isto vreme da oslušujete sebe i ono što vam je potrebno i važno u tome momentu ali da oslušujete i druge i njihove potrebe i zahteve u odnosu na vas i da umete da dobro odmerite koliko čemu možete da se posvetite odnosno koliko vam je važno da se posvetite sebi a koliko možete da se posvetite drugima i da sve to umete jasno da iskomunicirate. Zato su veštine koje su osnova zdravih granica: emocionalna pismenost i asertivna komunikacija. o emocionalnoj pismenosti je bilo reći u prethodnom delu. Asertivna komunikacija je vid otvorene i direktne komunikacije koja počiva na uverenju da ste vi kao i drugi ljudi jednako važni i vredni kao ljudska bića. Zato asertivna komunikacija daje mogućnost da otvoreno drugima komunicirate vaše emocije, potrebe, molbe i zahteve bez krivice i sa očekivanjem da će drugi to adekvatno razumeti. Asertivna komunikacija je uvek iz JA jer govorite uvek iz sebe a ne o drugima. Asertivna komunikacija omogućava upravo da kažete ne bez osećaja krivice jer komunicirate iz sebe, iz svojih potreba, vrednosti, emocija i mogućnosti. Asertivna komunikacija smanjuje nerazumevanje. Naravno, nisu svi ljudi spremni za ovaj vid komunikacije pa neće uvek dati rezultat ali za vas je važno da je praktikujete i da znate da je ono što je do va, s nad čim imate uticaj, da je urađeno. Svakako važno je i znati da ne možemo uticati na druge ljude ali da je važno da pravilo postupimo za sebe. Asertivna komunikacija zahteva vežbanje i kontinuitet što vodi osećanju lakoće i prirodnosti. Zato počnite već od sada da je primenjujete kada želite da postavljate zdrave granice i jasnije komunicirate svoje potrebe, emocije i zahteve. Formula ove komunikacije :

činjenica (opis neke situacije) + moja emocija + moja potreba + moj zahtev ili moja molba

"Kada kasniš na sastanak, a na vreme smo se dogovorili (činjenica), osećam se (JA) ljuto ( emocija) jer mi je važno da poštujemo vreme (potreba) i zamolio/zamolila bih te da sledeći put bude drugačije (molba/zahtev).

“ Kad (JA) dođem kući i vidim sve razbacano po stanu (činjenica), osećam se frustrirano jer me uvek dočekaju obaveze (emocija) a važno mi je da se odmorim kad dođem kući (potreba) i volela bih da sledeći put središ stan pre nego što dođem (molba). “+

## **Nezdrave granice**

Jedan primer nezdravih granica su nepropustljive ili zatvorene granice. Granice nisu kao zid jer ni vi niste tvrđava (slika 2). Ako se samo zatvorite i nikoga ne puštate u vaš unutrašnji prostor, da, sačuvate sebe ali neće biti ni razmene, ni bliskosti, ni pripadanja a cena toga je usamljenost a neretko i izolovanost i depresija.

Drugi primer nezdravih granica su popustljive, slabe granice (ili nemanje granica). Ako sa druge strane, ne umete da postavite granice i svaka važna osoba vas prepljavjuje svojih zahtevima, potrebama i emocijama (slika 3) vaš psihološki prostor će biti narušen a cena koju plaćate često je emocionalno pregorevanje i zanemarivanje sebe što dovodi do hronično nezadovoljstva i umora.

Postoje duboki lični razlozi zašto ste skloni zdravim ili nezdravim granicama kao što je na primer prethodna iskustva u odnosima sa drugima, kulturološki kontekst, modeli granica u porodici u kojoj ste odrasli, različiti strahovi (da li će me ljudi odbaciti ako kažem ne, na primer), druge emocije, potreba za udovoljavanjem drugima što je takođe štit od staha od napuštanja ili potreba da se zaštitite preko svake mere (zatvorene granice) jer ste iskusili niz neprijatnih iskustava a drugima, lična uverenja, osećanje samopouzdanja i samopoštovanja i niz drugih ličnih karakteristika. Za zdravo postavljanje granica i učenje veština na ovom polju psihoterapija je prava adresa. Za početak u drugom delu ovog vodiča imate niz vežbica koje mogu pomoći.



## praktične smernice

U ovom delu otkrićete praktične smernice kao i vežbe koje su odlične za svaki početak aktivne brige o sebi. Svi koraci su jednostavni za primenu i lako se mogu uklopiti u vaš svakodnevni život. Neka aktivna briga o sebi postane vaša svesno odabrana rutina koju ćete kreirati prema svojoj meri. Setite se da kroz aktivnu brigu o sebi doprinosite osećanju vaše celokupne dobrobiti (wellbeing) i celokupnom zdravlju. Setite se da svako od vas ima ogromnu transformativnu moć kao i ogromnu snagu samoisceljenja. Ali tu moć i snagu treba pokrenuti. I treba je aktivirati svaki dan. I ne čekajte volju za promenu. Volja uvek dođe kao rezultat aktivnosti i svesnog ulaganja u očuvanje sebe i svog balansa. Svaka mala promena koja doprinosi vašoj dobrobiti ima veliki kumulativni uticaj. Kako i šta to znači? To znači da malo po malo, sitnim koracima ali doslednim, vi zapravo utabate stazu vašeg celokupnog zdravlja na kojoj ne gubite kompas. I setite se da imate izbor- da idete ka osećanju bespomoćnosti kroz pasivnost ili da osmislite, već sada, te male korake. Jedna od velikih snaga mentalnog zdravlja jeste osećanje kontrole nad svojim životom a to je zapravo upravljanje svojim vremenom, navikama i izborima. I zato, dobrodošli/e u prvi vodič kako da sebi budete što bolja podrška kroz svakodnevni život i u postizanju ličnog balansa.



## Prvi koraci na polju aktivne brige o sebi

**BRINUTI O SEBI NIJE SEBIČNO VEĆ JE NAČIN DA PREMA  
SEBI RAZVIJAMO POŠTOVANJE, NEŽNOST I LJUBAV.**

**TAKVOM LJUBAVLJU UVEĆAVAMO I LJUBAV KA DRUGIMA**

Svaka dobra navika počinje još boljom odlukom. Ako želite da aktivna odnosno svesna briga o sebi postane stil vašeg života prvi korak svakako jeste odluka koju svesno donosite i za koju samim time imate i svesnu odgovornost. Dakle, briga o sebi jeste odluka da ćete o sebi brinuti kao što biste brinuli o osobi koju najviše volite. Zato je pre ove odluke važno preispitati šta je ono što vas koči da se brinete o sebi na adekvatan način. Zato na ovom mestu zastanite i posvetite se maloje vežbi samorefleksije - probajte da što detaljnije osvestite vaše razloge za nedovoljno svesnog ulaganja u svoje osećanje blagostanja. Razlozi mogu biti različiti i slojeviti a kao primer navodimo samo neke: previše obaveze i nedostatak vremena, previše usmeravanja resursa ka drugima pa ostane jako malo resursa za vas, duboka unutrašnja uverenja da je briga o sebi sebična, zatim niz strahova - da ćete se promeniti na način koji vam se ne sviđa, da ćete možda izneveriti druge, da ćete biti odbačeni i drugi strahovi, takođe može biti izostanak modela-kako o sebi brinuti na adekvatan i aktivan način (niste to videli kao model u porodici ili odrastanju) ili jednostavno ne znate kako da to uradite, odnosno nedostaje vam niz veština. Zato, pre odluke zagledajte se duboko u sebe i probajte da uvidite koji su to vaši razlozi koji vas koče. A zatim probajte da nađete protivargumente za sve navedene prepreke. Uverite sebe zašto je važno da ulažete u to da budete dobro.

Upišite sve ono što vam je ova mala vežba samorefleksije otkrila.

---

---

---

---

Moji dosadašnji razlozi i prepreke zašto nisam adekvatno brinuo/brinula o sebi:

---

---

---

---

Upišite sve vaše kontraargumente

zašto je dobro da baš sada i ovde počnete da više vodite računa o sebi na način koji vam prija

---

---

---

---

Kada ste preispitali vaše razloge i doneli odluku da ćete aktivno ulagati u svoje osećanje dobrobiti vreme je za sledeći korak . A to je vreme i kontinuitet. Kako biste primenjivali korake aktivne brige o sebi pored odluke neophodno je izdvojiti vreme da se posvetiti sebi kao i kontinuitet. Kako bi bio koja vežba ili smernica iz ovog vodiča dala rezultat neophodno je da ih praktikujete u kontinuitetu.

### **Vežba refleksije:**

Ostanite par minuta u tišini i kontaktu sa sobom. Razmislite o jednom tipičnom vašem danu i raspodeli vremena i obaveza u tom danu. Zatim razmislite koji deo vremena biste mogli odvojiti samo za sebe a u cilju svesnog ulaganja u svoje kapacitete i negovanja sebe. Za početak, neka to bude minimalno vremena ali da bude stalno i stabilno odnosno u kontinuitetu. Važno je da to da aktivnu brigu o sebi ne doživite kao napor ili dodatnu obavezu već vreme kome ćete se radovati i koje će vas ispuniti. Zamislite sebe kako već sutra vaš dan izgleda drugačije. Primetite kako se osećate sa tom slikom. Zapišite koliko vremena i koji deo dana će biti period samo za vas. Zapišite sva dodatna zapažanja kroz ovu vežbu.

---

---

---

---

---

---

---

---

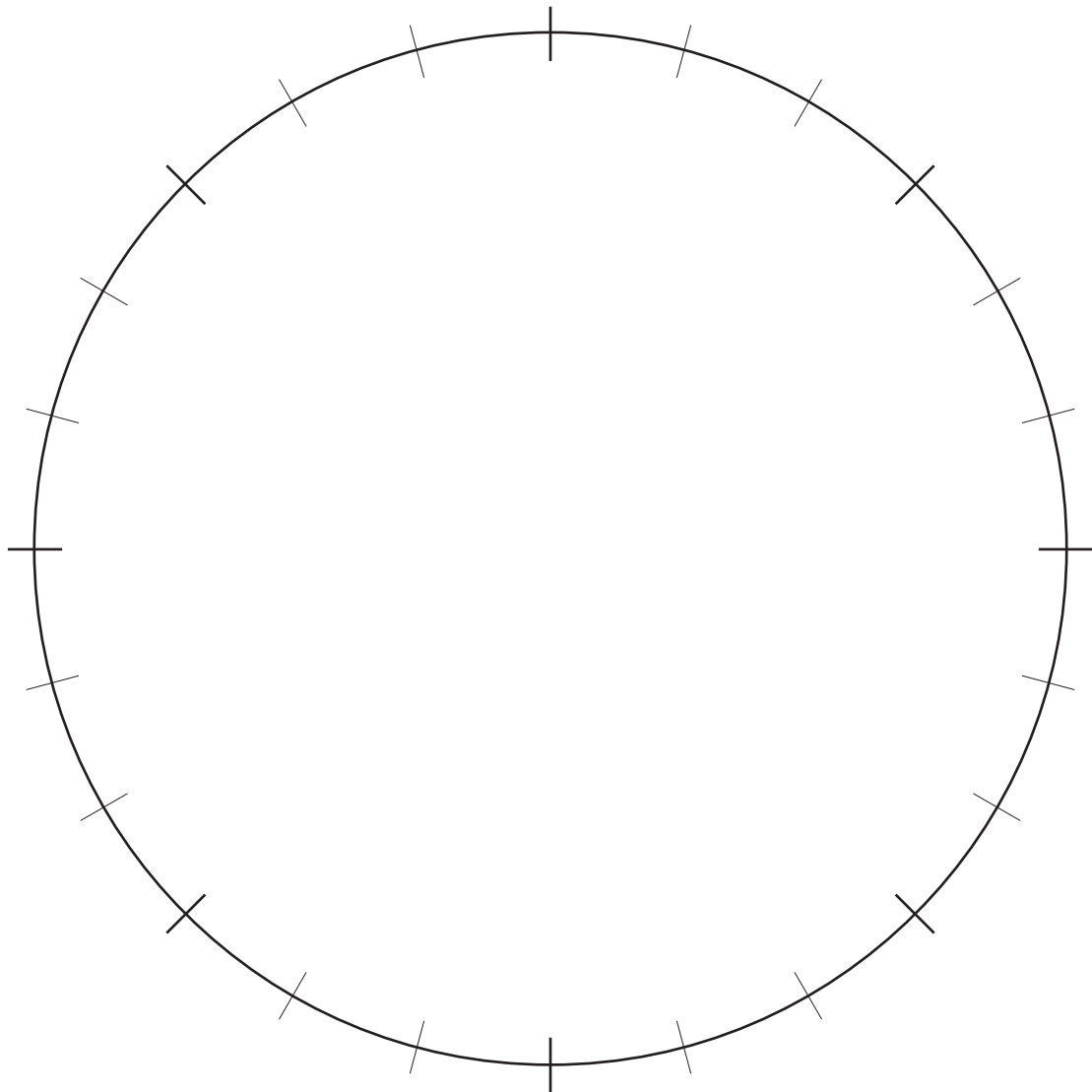
---

---

## Vežba "60 minuta"

Na ovom mestu naći ćete na jednu simpatičnu vežbu koja vam može pomoći da lakše odredite vreme za sebe. Ispred vas je krug koji predstavlja 60 minuta. Vaš je zadatak da taj krug podelite tako da u njemu upišete aktivnosti koje vam prijaju da radite a koje su važne za vaše osećanje dobrobiti kao i vreme koje ćete tome posvetiti. Na primer sat vremena možete podeliti ovako: 5 minuta vežbe zahvalnosti, 10 minuta vežbe istezanja, 30 minuta šetnje, 5 minuta duboko disanje, 10 minuta vežba meditacije.

Važne smernice: kada birate aktivnosti neka to bude što realnije odnosno onakve aktivnosti koje možete uklopiti u svoju svakodnevnicu bez previše planiranja i napora. Kao i da te aktivnosti zaista redovno možete praktikovati. Na primer, to može biti čitanje knjige 30 minuta u parku na putu između posla i kuće ili 30 minuta šetnje tokom dana umesto prevozom. Ovaj krug možete iznova praviti ali važno je da su to one aktivnosti koje vam stvarno prijaju i donose osećanje zadovoljstva i umirenosti.



## Odrediti prioritete

Pored vremena koje izdvojimo važno je brigu o sebi postaviti i kao jedan od svojih važnih prioriteta. Za ovo može poslužiti jednostavna vežba:

Vežba:

Mapirajte šta vam je sve potrebno da se osećate dobro (u balansu sa sobom). Navedite desetak stavki kao na primer (vreme sa porodicom, čitanje, odlazak na odmor, fizička aktivnost..). Budite slobodni jer nema tačnih ni pogrešnih odgovora. Sledite intuiciju- šta vam prvo padne na pamet. Kada uradite taj deo izdvojite 3 ključne stavke bez koje su vam neophodne za punjenje baterija odnosno punjenje vaše psihičke energije. A zatim pogledajte još jednom u spisak i pogledajte šta je ono što sebi niste dugo dali/priuštili/ što ste zanemarili. Upravo to zanemareno definiše vaše prioritete odakle početi u prvim koracima brige o sebi. Na ovom mestu dajte sebi obećanje da ćete već od sutra početi drugačije da se odnosite prema onim dimenzijama vaše dobrobiti koje ste izdvojili kao važne.

Smernice: Kako biste što bolje odredili svoje prioritete može poslužiti model blagostanja (wellbeinga) koji je dat u prvom delu ovog vodiča.

Zapišite sve do čega ste došli

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kada ste sve prethodno uradili i mapirali pravo je vreme za jedno interesantno obećanje. Važno je da ovoj vežbici pristupiti zaista motivisano i da se povremeno vratite obećanju da ćete o sebi adekvatno brinuti

### **UGOVOR SELF CARE ( ugovor za početak brige o sebi)**

Ja \_\_\_\_\_ (navesti ime i prezime) donosim svesnu odluku da ću u narednom periodu svesno i ciljano brinuti o sebi, postaviti to kao važan prioritet, da ću odvojiti vreme i preduzeti korake koji mi pomažu da očuvam svoje snage.

Obećavam sebi ovom ugovor da više neću zanemarivati sebe i imati izgovore da radim ono što je dobro za mene. Ako ponovo sebe zanemarim vratiću se ovom obećanju. Podsetiću sebe koliko je važno da brinem o sebi i svom celokupnom zdravlju. Obećavam sebi da to neće biti ni teško ni zahtevno već ću lako uklopiti u svoje druge aktivnosti i dnevni raspored. Obećavam sebi da ću pratiti svoj napredak i po potrebi videti dnevnik.

Prihvatam činjenicu da niko drugi ne može bolje brinuti o mojoj dobrobiti nego ja.

Prihvatam da je rad na sebi aktivan i svestan pristup i zato donosim sa punom voljom ovu odluku.

**Datum**

**Potpis**

---

---

## Aktivna briga o sebi

Kao što je rečeno u prvom delu priručnika to je niz alata i veština koje vode svesnom angažovanju za svoju celokupnu dobrobit. Kako ste na prethodnim stranicama mapirali svoje potrebe i prioritete i doneli odluku da ćete voditi računa o sebi u narednom periodu sa pažnjom i posvećenošću kakvu zaslužujete sada možete ići dalje. Na ovom mestu prvo pogledajte šta Aktivna briga sve može biti:

### **Veštine brige o sebi:**

- svesno i odlučno aktiviranje za svoje celokupno zdravlje
- postavljanje i održavanje zdravih profesionalnih i ličnih granica
- vežbanje kako reći ne bez nelagodnosti i osećanja krivice
- angažovanje u aktivnostima koje pružaju mogućnosti za uravnotežavanje i obnovu energije (meditacija, aktivan odmor, telesno vežbanje, tehnike disanja...)
- identifikovanje rizika u poslu i drugim životnim oblastima i nalaženje načina za upravljanje rizicima
- pronalaženje načina za održavanje mentalne energije i unutrašnjeg balansa
- usmerek na ciljeve u budućnosti i vera u budućnost i mogućnost promene - pogled napred
- razvijanje i negovanje smisla za humor
- prepuštanje uživanju u životu
- negovanje zdravih bliskih odnosa
- postavljanje zdravih dnevnih rutina koje pomažu postavljanju fokusa i balansa (na primer tehnike mindfulness-a)
- primena funkcionalnih mehanizama prevladavanja stresa
- izbegavanje donošenja velikih odluka u situaciji sagorevanja ili emocionalnog zamora
- učenje novih pogleda i pristupa na život, sebe, druge (vežbanje drugačijeg mindseta)
- delegiranje odgovornosti gde je potrebno
- postavljanje realnih očekivanja za lično i profesionalno postignuće
- jačanje kapaciteta za rezilijentnost (otpornost na stres i očuvanje mentalnog balansa i pod neizvesnim ili teškim okolnostima)
- uspešno upravljanje emocijama (emocionalna pismenost)
- česta primena otvorene i direktne komunikacije iz Ok pozicije za sebe i druge (asertivna komunikacija)
- negovanje unutrašnjeg lokusa kontrole (osećanja da vi upravljate sobom i svojim životom i da ste vi ti koji donosite i vodite svoje životne izbore)



## **Vežba: Veštine aktivne brige o sebi**

Vaš zadatak je da pogledate pažljivo prethodnu tabelu. Razmislite šta od svega navedenog već praktikujete (i bravo) a šta je ono što procenjujete da ne praktikujete dovoljno, što je potrebno unaprediti kao i šta je ono od veština brige o sebi što je potrebno razviti odnosno što uopšte ne primenjujete. Možete razmisliti šta bi dodali na spisak ovih veština (lista nije konačna) - nešto što ste već otkrili da vam pomaže da očuvate sebe ili nešto što biste voleli da razvijete kao veštinu a za koju procenjujete da će vam biti veoma korisna.

Zapišite sve vaše uvide:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vežba: Lični izazov za rast i razvoj**

Kada ste uradili i prethodni deo zadatka na ovom mestu izdvojite tri ključne veštine kojima ćete se posvetiti u narednih godinu dana - da ih razvijate i usvojite kao svoje. Zapišite zašto ste odabrali baš te veštine za lični izazov i zašto procenjujete da će vam baš one pomoći da unapredite svoj balans i osećanje opšte dobrobiti. Možete razmisliti šta vas je do sada sve kočilo da praktikujete ovakve veštine. Takođe, razmislite zašto ste odabrali baš te tri veštine kojima ćete se posvetiti i kako vidite da vam mogu pomoći odnosno u kojim životnim situacijama. Zamislite sebe nakon godinu dana kao osobu koja je uspešno savladala ovaj izazov i primetite šta bi tada bilo drugačije u vašem životu, odnosu ka drugima, odnos ka sebi, rešavanju svakodnevnih izazova.

Sve vaše utiske detaljno zapišite.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vežba: Definisanje i kreiranje aktivnog plana podrške i brige o sebi

Stigli ste do sržne tehnike kako da aktivno brinete o sebi. Pažljivo pogledajte sledeće smernice i kreirajte vaš plan na strani 11 i 12

| Od planiranja do realizacije           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Od želje do promene | Od cilja do prioriteta |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|
| Zadatak                                | Izaberite jedan cilj, jednu promenu koju želite da ostvarite u naredna godinu dana a koja će doprineti osećanju dobrobiti. Izaberite jednu naviku/rutinu koju dugo možda želite da ostvarite a niste znali kako.                                                                                                                                                                         |                     |                        |
| KAKAV CILJ TREBA DA BUDE<br>SMART cilj |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |                        |
| SPECIFIČNO                             | Cilj treba da bude što konkretniji, što specifičniji, što bolje definisan.<br>Na primer : želim da vežbam 3 puta nedeljno po pola sata; želim da imam 30 min dnevno da ne radim ništa: želim da kažem ne 10% više nego ranije na pr.                                                                                                                                                     |                     |                        |
| MERLJIVO                               | Kada je cilj specifičan onda možete meriti šta postizete i to vam daje prostor za praćenje. Preporuka je voditi dnevnik i zapisivati koliko ste uradili na dnevnom ili nedeljnom nivou od toga što ste zadali sebi kao cilj/zadatak. Možete na pr. da zapišete svaku situaciju kada ste nekome rekli ne ili koliko ste puta vežbali ili koliko ste puta odvojili 30 minuta za sebe i dr. |                     |                        |
| DOSTIŽNO                               | Potrebno je da postavite cilj koji se može realizovati u narednih godinu dana. Za neke ciljeve nam treba više vremena i jako je važno da o tome vodimo računa da ne zadate sebi previše jer će to biti demotivirajuće. Ništa ne rađa uspeh kao uspeh -zato krenete sa malim, ostvarljivim, jer vas to motiviše i za nove ciljeve i pokreće na dalje korake.                              |                     |                        |
| REALISTIČNO                            | Cilj treba da bude u skladu sa trenutnim okolnostima, vašim kapacitetima, mogućnostima i mentalnom energijom. Ne očekujte od sebe nešto extra, izuzetno, perfekcionistački i preveliko. Motivacija je bolja kada znate da je nešto moguće i ostvarljivo. A onda postepeno možete širiti promenu, povećavati zahteve i sl.                                                                |                     |                        |
| UVREMENJENO                            | Ovde je dat vremenski okvir od godinu dana i to je važan deo ovog plana. Nekada u realizaciji novih navika i obećanja koje sebi dajete koči što se ne definiše jasno za koje vreme tačno želite da to nešto ostvarite. Godinu dana jeste neko realno vreme za uvođenje važnih promena na polju aktivne brige o sebi.                                                                     |                     |                        |

## ŠTA JE JOŠ VAŽNO U PLANIRANJU KORAKA REALIZACIJE?

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SNAGE</b>                          | Mapirajte sve svoje snage, resurse, kapacitete koje imate a koji mogu pomoći u postizanju cilja. setite se i svojih ranijih uspeha i šta vam je pomoglo da to ostvariti, koje to veštine već imate..možda ste otvoreni za učenje i to je jedna snaga. i sl<br>Snage mogu biti unutrašnje - vaši lični kapaciteti, osobine, vrednosti, nivo izgrađene rezilijentnosti, prethodna životna iskustva, sva znanja koja imate i vaše veštine a mogu biti i spoljašnje- podrška koju imate, bliski odnosi, finansijski resursi, društveni kontekst u kome živite, prilike u vašoj zajednici, društvene uloge koje imate i sl ..                                                                                                  |
| <b>RIZICI</b>                         | Sve ono što vas koči da ostvarite cilj ili ometa ostvarivanje. Rizici mogu biti: lični - unutrašnja uverenja ( na pr neću uspeti, ja uvek odustanem, ovo je preteško za mene), strahovi (smejaće mi se drugi, odbaciće me itd) druge emocije kao što su krivica, zatim nedovoljno samopouzdanja, zatim nedostatak određenih veština koje treba da izgradite ili nedostatak motivacije, samoorganizovanosti i istrajnosti. Rizici mogu biti, takođe, prethodna neprijatna iskustva odnosno neuspesi koja vas koče. Sa druge strane spoljašnji rizici su: nedostatak podrške na pr, nepredviđene okolnosti koje zahtevaju da tu angažujete resurse, druge prepreke koje nalaze na putu rešavanja cilja, nedostatak vremena. |
| <b>KAKO PRETVORITI RIZIKE U SNAGE</b> | Razmišljajte o strategijama kako prevladati postojeće rizike i pretvoriti ih u snage. Na pr ako procenite da nemate određene veštine -postavite sebi zadatak - kako mogu da ih steknem? Ili uviđate da nemate vremena dovoljno da se posvetite cilju koji ste odabrali-postavite sebi izazov da nađete to vreme odnosno da preorganizujete prioritete.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>REDOVNO PRAĆENJE</b>               | Zapišite svaki dan ili svake nedelje šta ste uradili na putu realizacije onog što ste odredili kao promenu. Neka je to i nešto malo ali je važno da bi vas podsetilo na postavljeni cilj i da bi imali uvid kako proces teče. Zapišite i osećanja i dileme i sve druge uvide u samom procesu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>MENJATI MINDSET</b>                | Ako jedna zamišljena i definisana strategija da se ostvari cilj ne daje rezultat, to ne znači da je cilj sam po sebi loš ili da je pogrešno postavljen. Možda je potrebna promena perspektive i drugačiji pristup. Otvorite prostor za alternative, uvek je dobro imati alternativna rešenja. I sjajno je ako možete da menjate perspektivu pa ako nađete na prepreku u realizaciji da posmatrate to kao izazov za neko novo, kreativno rešenje. Ako ne mislite " u kutiji" već van nje, izbegavate i zamku da se osećate zaglavljeno.                                                                                                                                                                                    |

## **TRAŽITI POMOĆ**

Uvek je dobro potražiti pomoć i podršku ako uvidite i/ili osetite da vam je to potrebno. Pomoć je nekada i tražiti od drugih ohrabrenje da nastaviti dalje, da bliski drugi validiraju vaš rezultat i sl. Ne morate biti sami u tom procesu. Pomoć je i učiti nove veštine koje su potrebne za realizaciju cilju koji želite.

## **NAGRADITI SE**

Izuzetno važan deo svake promene kao i sticanja navika i novih veština jeste nagrada. Nagrada nije samo materijalna već je i često i simbolička- pohvala, mali gest pažnje prema sebi, afirmacija. Ne zaboravite da vrednujete svaki napravljeni korak i da sebe ohrabrujete da istrajete u novim promenama koje su važne za vaše celokupno zdravlje i dobrobit. I nikako ne vrednujete i ne nagrađujete samo krajnje rezultate već i svaki deo procesa, svaku minimalnu promenu, svaki mali korak. Bez samopohvaljivanja nema ni samoohrabrivanja a ni istrajnosti.

## **MOJ PLAN PODRŠKE**

Prostor za moj plan podrške i brige o sebi u narednih godinu dana  
(uraditi prema datoj tabeli )

### **Vežba: Definisanje i kreiranje aktivnog plana podrške i brige o sebi**

Stigli ste do sržne tehnike kako da aktivno brinete o sebi. Pažljivo pogledajte sledeće smernice i kreirajte vaš plan na strani 11 i 12



# IZAZOVI U SVAKODNEVNICI: TEHNIKE PREVLAĐAVANJA STRESA, UPRAVLJANJE EMOCIJAMA, POSTAVLJANJE GRANICA

## TEHNIKE UPRAVLJANJA STRESOM

Iako se nekada čini da ništa ne možete uraditi kada je stres u pitanju postoje koraci koje možete preduzeti da bolje upravljate stresnim reakcijama kao i da vratite osećaj unutrašnje kontrole i ravnoteže.

### Tehnika 1: Dnevnik stresa

Jedna od odličnih tehnika jeste vođenje dnevnika stresa.

Dnevnik stresa pomaže da se identifikuju izvori stresa kao i načini koji pomažu da se stres prevlada.

- Svaki put kada se osećate pod stresom zapišite u dnevniku:
- Šta uzrokuje stres
- Kako stres utiče na vas emocionalno i fizički, kakve su vam misli pod stresom i sl.
- Kakvi su vaši odgovori na stres i reakcije, šta preduzimate u stresnim situacijama
- Koje strategije vam pomažu da vratite osećaj kontrole i unutrašnjeg mira
- Šta vam ne pomaže u stresnim situacijama
- Šta još možete učiniti za sebe da se osećate bolje

Vežba: Zamislite jednu stresnu situaciju koju ste nedavno proživeli. Zapišite sve što opažate vezano za ovu situaciju a prateći gore navedene smernice.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Tehnika 1: Praktikovanje "4A upravljanja stresom"**

Ova tehnika odgovara na pitanje šta možete da uradite u stresnoj situaciji, kakve mogućnosti imate na raspolaganju? Razmišljanje o tome pomaže da ne ostanete u stanju zamrzutosti i bespomoćnosti i da bolje koristite svoje kapacitete u cilju upravljanja stresom.

**1. Izbeći stres (avoid)** - Da li možete izbeći stresnu situaciju? Iako postoji stres koji je nemoguće izbeći i na koji se mora odgovoriti ipak postoje i situacije koje su stresne ili potencijalno stresne a koje se mogu izbeći.

- mapirajte situacije koje potencijalno mogu biti stresne za vas u tom danu, nedelji ili dužem periodu. Razmislite da li neke od tih situacija možete izbeći. Na primer, preplavljeni ste poslom ali su vam se najavili i rođaci za vikend koje ne želite da uvredite ili naljutite ali ste baš taj vikend planirali za sebe. Možete li odložiti posetu? Možete li poslušati svoje potrebe? Pored toga, razmislite da li nešto u okruženju utiče loše na vas odnosno čini vas anksioznim ili vam odvlači fokus? Na primer možda vam je previše informacija sa interneta. Da li postoji mogućnost da budete offline neki deo dana? Na taj način pomažete sebi da izbegnete nepotrebni dodatni stres.
- redefinišite vaš raspored i to-do-liste : Ljudi često sebi zadaju više obaveza od onih koje mogu da iznesu u određenoj jedinici vremena. Postavite prioritete. U tome može pomoći da obaveze razvrstate prema hitnosti i važnosti. Možda je puno toga važno što treba uraditi ali nije sve hitno. Napravite nedeljni raspored (ne mora sve u jednom danu). Gde god možete smanjite obaveze i ostavite prostora za brigu o sebi i odmor kako biste negovali svoje kapacitete koji vam trebaju da odgovorite na zahteve, naročito ako imate pojačane zahteve.
- predefinišite svoje standarde- Perfekcionizam je jedan od glavnih izvora nepotrebnog stresa. Da li sve mora biti urađeno savršeno? Da li imate za to vremena, snage, energije? Umesto da nešto u radu bude briljantno da li može biti zadovoljavajuće ili dovoljno dobro? Jako je važno uzeti u obzir nivo obaveza, kapacitete i vreme koje imate na raspolaganju. Iako je sjajno uraditi nešto što bolje- često se za to nema dovoljno vremena. Zato je jedna od načina izbegavanja nepotrebnog stresa uraditi ili završiti obaveze na nižem a opet zadovoljavajućem kriterijumu umesto perfekcionistačkih tendencija.

## **2. Drugačiji pristup situaciji (alter)**

- Ako ne možete izbeći stresnu situaciju da li možete nešto drugačije uraditi u toj situaciji? To često podrazumeva da drugačije delujete ili komunicirate u toj situaciji.
- izrazite svoja osećanja umesto da ih potiskujete u stresnoj situaciji. Probajte da otvorite komunikaciju o stresnoj situaciji na asertivan način naročito ako je ono što vas čini da ste pod stresom odnos ili komunikacija sa drugim ljudima. Ukoliko ne komunicirate otvoreno o osećanjima ili ih ne prorađujete, potiskivanje će dovesti do frustracije i ogorčenosti i povećaće nivo stresa.
- balans između posla i slobodnog vremena- koliko god da imate obaveza ukoliko ne postoji vreme zabavu/hobije ili odmor lako će se narušiti psihofizička ravnoteža i doći će do osećanja iscrpljenosti. Probajte da predefinišete dnevni ili nedeljni raspored obaveza tako da imate prostora za hobije, privatni život, aktivnosti koje radite za sebe i u kojima uživate (kao što su čitanje, odlazak u prirodu, trčanje, vežbe disanja i dr).

## **3. Adaptacija na stresnu situaciju (adapt)**

"ako ne možete promeniti stresnu situaciju promenite svoj odnos prema tome"

- predefinisanje (reframing) - pokušajte da sagledate stresnu situaciju iz drugačije perspektive koja donosi više smirenosti
- pogledajte širu perspektivu (big picture)- razmislite koliko je stvarno situacija koju doživljavate kao stresnu važna za vas? Da li će biti isto važna i za mesec dana ili za

godinu dana? Da li je zaista vredno tolike uznemirenosti? Ako je odgovor ne, probajte da fokusirate manje pažnje i energije na tu stresnu situaciju a više na sebe.

- praktikujte zahvalnost- kada vas preplavi stres i ne može da se izborite u tom momentu sa tim, zastanite. Uzmite koji minut za sebe i reflektujte na sve stvari koje cenite u tom danu, nedelji, u tom periodu. Vežbe zahvalnosti su odličan način da se defokusirate od situacije koju ne možete da promenite i da se zagledate u sebe.

#### **4. Prihvatiti stresnu situaciju (accept):**

Neke stresne situacije jednostavno nije moguće izbeći. Postoje situacije gde ne možete prevenirati stres, niti ih promeniti naročito životne situacije kao što su gubitak voljene osobe, bolest i sl. U tim situacijama najbolji način da prevladavate stres da prihvatite situaciju i da je nepromenjiva ( i da tu ništa niste mogli drugačije da uradite). Prihvatanje jeste teško, možda i najteže, ali je bolje od negiranja situacije koju ne možete promeniti.

- nemojte se truditi kontrolisati ono nad čim nemate kontrolu-mnogo toga u životu je van naše kontrole. Ne možemo uticati na iznenadne događaje, kao ni na ponašanje drugih ljudi na primer. Često gubite fokus i postajete još više uznemireni i pod stresom u pokušaju da kontrolišete ono nad čim nemamo uticaja. Umesto toga bolje je fokusirati se na ono što je u domenu vaše kontrole. Na taj način vraćate moć sebi, osećanje kontrole nad situacijama, kao i balans.
- učite sebe vrednosti opraštanja- Ako su odnosi sa drugim ljudima izvor stresa koji ne možemo promeniti, možda možete smanjiti nivo stresa tako što ćete praktikovati i vežbati opraštanje. To nije lako ali može biti veoma psihološki korisno. Takođe, pomaže da se nastavi dalje i da se oslobodi energija za nova iskustva.
- tragajte za prilikama- Zapitajte se : Ako ovu situaciju ne mogu da promenim i moram da je prihvatim, šta mogu da menjam oko sebe i u svom životu? Tragajte za prilikama za lični rast i razvoj. Odvojite vreme da analizirate vaše prethodne mehanizme nošenja sa stresnom situacijom, učite iz grešaka i postavite kao izazov da pronađete adekvatnije načine reagovanja u stresnim situacijama. Sve to doprinosi ličnom rastu i osećanju otpornosti (rezilijentnosti).
- delite osećanja- posebno je važno da imate prilike da govorite sa drugima o tome kako se osećate vezano za situacije koje ne možete da promenite. To je značajan mehanizam prevladavanja- usmerenost na emocije. Ukoliko je teško podeliti sa bliskim ljudima uvek je preporuka obratiti se za stručnu podršku. Oslobođanje emocija vezano za situacije koje su vam jako teške a nepromenjive može biti veoma lekovito i može smanjiti aktuelni nivo stresa.

Na ovom mestu zapišite sve što vam iz tehnike 4A može biti korisno kada sebe zamislite u situaciji stresa:

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Dodatne smernice za samopomoć:**

**1. Kontakt sa drugima:** Okružite se prijateljima. Kontakt sa drugima, kada prolazite stresne situacije, izuzetno je lekovit naročito ako možete otvoreno deliti svoje emocije sa bliskim ljudima. Takođe, biti u grupi gde se osećate prihvaćeno i sigurno ima pozitivno dejstvo na mentalno zdravlje.

**2. Me time:** Nađite makar sat vremena dnevno da se bavite sobom i radite ono što vam prija. Sat vremena ne morate izdvojiti odjednom ali možete podeliti na primer prema onom satu koji ste crtali gore u delu postavljanje prioriteta.

**3. Kretanje** - jedan od najboljih načina da se oslobite stresa ili da ga redukujete jeste kretanje. Kretanje je jedan od najefikasnijih i najprirodnijih načina regulisanja hormona stresa i umirivanja. Bilo da odaberete šetnju, hajking, ples, fizičko vežbanje jako je važno pokrenuti telo i odvojiti vreme za to. Kretanje oslobađa endorfin koji pomaže da se osećate prijatno i zadovoljno a takođe defokusira od svakodnevnih briga. Zato je ovo jedan od najboljih načina relaksacije.

**4. Bolje upravljanje svojim vremenom** - Kada vam je raspored prepun obaveza, i razapeti ste na više strana, teško je ostati u psihološkom balansu i fokusu. U toj situaciji, obično smanjujete vreme za sebe i za sve stvari koje vas vraćaju u ravnotežu i samim time nemate načina da obnovite energiju i mentalnu snagu. Zato je važno ipak ostaviti prostora i za vreme koje nije preplavljeno obavezama. Neke smernice koje vam mogu pomoći da drugačije organizujete svoje vreme:

- redukujte to do listu. Čest deluje da mnogo toga možete obaviti u jednom radnom danu ali često se i potcenjuje vreme koje je potrebno za obavljanje svakog zadatka. Dajte više vremena i prostora sebi i probajte da preuzmete manji broj zadataka tokom jednog dana.
- delegirajte obaveze kad god je to moguće
- razbijte radne zadatke ili obaveze u manji niz koraka. Osećate se uspešnije kada završite deo po deo posla umesto da preuzmete na sebe sve odjednom. Korak po korak plan može biti veoma dobar alat za bolje upravljanje vremenom.
- Work- life balance: Jako je važno da u planiranju vremena se ostavi prostora za druge dimenzije kao što su : porodica, prijatelji, lini rad na sebi, hobiji, odmor. Bez toga teško je u dužem periodu održati i radnu efikasnost kada je reč o visokostresnim poslovima. Neka balansiran stil života bude deo vašeg identiteta. Probajte da date više značaja vremenu koje providite van posla i aktivno se posvetiti tome. Zaista nema boljeg ulaganja u mentalno zdravlje od aktivnog ulaganja u održavanja balansa između slobodnog, privatnog vremena i radnih obaveza.

## **Vežba: Ja kao osoba koja savladava stres**

Pogledajte prethodnu stranicu. Razmislite o dodatnim strategijama samopomoći u stresnim situacijama. Koje od navedenih sa prethodne stranice mogu postati deo vašeg uspešnog koping mehanizma (upravljanja stresom)? A sada zamislite sebe u narednih par meseci. Zamislite sebe kao osobu koja već ume da dobro vlada stresnim situacijama i svojim emocijama i mislima pod stresom. Zamislite kako bi vam izgledao dan, odnosi sa drugima, aktiviranje na poslu kada ste osoba koja je uspešna u rukovođenju bilo kakvim stresnim situacijama. Dajte sebi prostora da ovde što više vizualizujete i osetite sebe sa novim veštinama. Zamislite i osetite šta bi to bilo drugačije? Kako biste se osećali sa sobom, kako biste se osećali u svom telu, koje bi emocije dominirale u vašem emotivnom odgovoru, šta biste mislili o onome što vam se događa u tom momentu? Možete se vraćati na ovu vežbu. Suština je da ako želite da vidite promenu već počnete da delujete kao da ste tu promenu i ostvarili. Zapišite na ovom mestu sve šta vam je ova vežba donela- kakve uvide o sebi, kakva nova osećanja i razmišljanja i uopšte zapišite da li se i koliko uspešno možete zamisliti kao neko ko plovi kroz svakodnevne i druge stresne izazove a da ostane dobro sa sobom. Sve što su vaši uvidi i dileme zapišite i povremeno se vratite ovoj vežbi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VEŽBE RELAKSASIJE I UPRAVLJANJE STRESOM KROZ MINDFULNESS

### Jednostavna vežba za početak:

Sedite u udoban položaj. Zatvorite oči. Zahvalite se sebi što ste odvojili vreme da se posvetite sebi u ovom momentu. Uzmite neki predmet u ruke koji je blizu vas a koji je prijatan na dodir. Fokusirajte se na dodir. Ostanite malo u tom trenutku. Osetite sve senzacije koje predmet donosi- da li je mekano, hrapavo, tvrdo, toplo, hladno, prijatno. Osetite svoje telo- stopala koja dodiruju pod, leđa koja dodiruju naslon, osetite vaše ruke, ramena, noge, torzo. Prođite svesnom pažnjom kroz telo- kako ste u svakom delu svog tela, da li negde osećate napetost? Probajte da zamislite kako vam se taj deo tela opušta. Ne žurite. Nađite svoj ritam disanja. Fokusirajte se na disanje. Prepustite se tom ritmu disanja. Zamislite kako sa svakim udahom unosite prijetnost u telo a kako sa svakim izdisajem iznosite sve ono što vas opterećuje. Dajte sebi vremena. Ne žurite. Ako čujete zvukove iz okoline ignorišite. Ako vas uznemiravaju tokom vežbanja određene misli samo ih primetite. Ne borite se protiv njih, pustite da budu tu i samo ih primetite. Vratite fokus na senzacije u telu, vratite fokus na dodir, vratite fokus na disanje. Ako vam je lakše dišite na glas. Zvuk disanja takođe pomaže fokusiranju. Kada budete spremni otvorite oči i vratite se okruženju. Još jednom se zahvalite sebi na vremenu koje ste odvojili za sebe.

Zapišite sve što ste zapazili tokom ove vežbe

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vežba: mindfulness kroz disanje

Možete da radite koliko god želite ovu vežbu a za početak probajte da radite 5 minuta. Sedite na podu, na jastuku, sa prekrštenim nogama ili na stolici a oba stopala stavite čvrsto na zemlju. Zauzmite položaj u kome se osećate opušteno i budno, sedite uspravljene kičme. spustite ramena i položite ruke na butine. Zatvorite oči. Osetite težinu i gravitaciju svoga tela. Primetite osećaje/senzacije gde vam telo dodiruje jastuk ili stopala pod (u zavisnosti kako sedite). Nekoliko trenutaka budite fokusirani na te senzacije. I opustite se. Usmerite pažnju ka kretanju svog disanja. Nema potrebe da menjate način na koji dišite ili da bilo šta činite sa svojim dahom. Samo ga pustite da bude takav kakav jeste. Oslušnite svoje disanje. Zapazite koje senzacije to donosi u telu. Ostanite prisutni sa ritmom svoga disanja, sa svojim dahom. I dišite. Zapazite kako dah ulazi i kako dah izlazi iz vas. Zamislite kako jašete na talasima sopstvenog disanja. Možda ćete primetiti kako vam um luta sa disanja. To nije problem. Um luta po svojoj prirodi. Možete da primetite kako se vraćate na neku situaciju, neki razgovor, kako se vraćaju preterane brige ili misli. kad god primetite da vam je um odlutao, nežno se vratite na disanje. Vratite pažnju na disanje. Koliko god da put um luta, toliko puta vratite na disanje. Vratite pažnju na disanje sa osmehom, ljubazno i vedro. Ovo je suština da vraćate um svesno na ono što želite da je to fokus kao što je disanje u ovoj vežbi. Koristite disanje kao sidro da vas vrati ovde i sada. I dok radite ovu vežbu dišite ritmom koji vam prija. Odvojite vremena da zapišete sve što ste primetili dok ste praktikovali disanje uz mindfulness. Kako vam je bilo tokom vežbe? Koliko je bilo izazovno, teško ili lako? Kako ste se osećali? Kakve su vam misli prolazile kroz um tokom vežbe?

Da li vam je ovo prijalo?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vežba : Čarobna šuma

Ukoliko ste u mogućnosti ovu vežbu bi bilo dobro praktikovati u prirodi, ali učinak je isti ukoliko to radite i kod kuće.

Nađite neko mirno mesto, ležite ili sedite tako da nogama čvrsto dodirujete tlo. Zatvorite oči i opustite se tako što ćete se fokusirati na disanje. Pratite svaki udah i izdah zamišljajući da sa svakim udahom vi udišete ljubav, snagu i stabilnost, a sa svakim izdahom otpuštate brige, sumnje i uznemirenost. Nemojte se opterećivati mislima koje dolaze već im kao nemi posmatrač mahnite i pustite da prođu.

Kada osetite da ste dovoljno umirili svoj um zamislite da ležite u šumi. Svuda oko vas su drveće, čuje se radostan cvrkut ptica koji se pretvara u prelepu ljubavnu melodiju, a strujanje vode iz obližnjeg potoka daje vam osećaj da ste jedno sa prirodom.

Sada zamislite da polako počinjete da tonete u zemlju. Vaše misli su sve opuštenije, a vaše telo sve teže kada postanete svesniji zemlje oko sebe. Nastavite disati dok sve dublje i dublje tonete u zemlju. Osetite toplinu i stabilnost tla oko sebe dok sa lakoćom otpuštate bilo kakve misli ili ideje koje se pojave. Osetite da ste jedno sa Majkom Zemljom i dok ležite tako ujedinjeni ispod njenog tla poverite joj svaki vaš strah i brigu i osetite kako vam teret pada sa leđa. Ostanite tako ujedinjeni koliko god osećate potrebu, nemojte se opterećivati sa vremenom. Kada osetite da je vaše telo dovoljno energizovano, a vaše misli lake kao perce polako izronite iz zemlje. Osetite tu lepotu udisaja svežeg vazduha dok se Sunčevi zraci stidljivo ali odlučno probijaju kroz guste krošnje drveća. Ispružite ruke ka nebu i zahvalite se životu i Majci Zemlji. Ovu vežbu možete raditi svakodnevno ili kada god osetite potrebu. I svaki put se sebi zahvalite na odvojenom vremenu za praktikovanje mindfulnessa.

Zapišite sve što vam je ova vežba donela.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vežba: osetite svoja stopala**

Za ovu vežbu potrebno vam je 15-30 minuta slobodnog vremena i neko mirno mesto u prirodi gde vas niko neće ometati. Izujte vašu obuću i sedite ili stojite tako da bosim stopalima čvrto dodirujete tlo. Usmerite svu svoju svest na dno vaših stopala i fokusirajte se isključivo na taj deo vašeg tela. U početku će biti malo teže da to uradite, ali dajte sebi vremena i ne budite prestrogi prema sebi.

Neka vaš pogled bude samo na vašim stopalima koja su čvrsto povezana sa tlom. U jednom trenutku primetiće te da je to jedina slika koju vidite ispred sebe. Pratite sve senzacije koje se događaju. Sada osetite energiju koja dolazi iz dubine zemlje i koja kroz vasa stopala energizuje i stabilizuje čitavo vaše telo. Osetite kako struji kroz vas dajući vam osećaj lakoće i bezbrižnosti. Sami ćete osetiti kada je dovoljno i kada treba da stanete.

Zapišite sve svoje utiske dok ste praktikovali ovu vežbu. Jako je važno da uvek imate prostora za samorefleksiju i opažanje kako se osećate emotivno, telesno, kakve su vam misli i razmišljanja nakon praktikovanja bilo koje vežbe mindfulness-a.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vežba: mindfulness kroz muziku**

Za ovu vežbu izaberiti zvuk koji vam prija i koji vas okružuje. To može biti zvuk šuštanja lišća, cvrkut ptica ili drugi zvuk iz prirode, muzika koju pustite. Kada izaberete zvuk fokusirajte se na njega.

Pustite da vas vodi melodija. Osetite kako vas preplavljaju talasi topline. I dišite. Ostanite sa melodijom/zvukom. Dišite. Primetite distraktore. Samo primetite. Neka budu tu a vi se koncentrišite na zvuk. Primetite kuda vas zvuk vodi? Kakve divne slike se pojavljuju? Primetite šta osećate u tom trenutku. Dišite. Primetite kako vas disanje otvara i širi iznutra.

Zapišite sve vaše utiske posle praktikovanje ove vežbe MINDFULNESS-a.

---

---

---

---

---

---

---

---



## UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

### Dnevnik emocija

Definitivno jedan od efikasnih načina upravljanje emocijama jeste DNEVNIK emocija. Dnevnik je praksa zapisivanja na dnevnom nivou svih svojih osećanja i posvećivanje vremena da se odgovori na pitanje - zašto se baš tako sada osećate, zašto baš tim intenzitetom, koje misli su u vezi sa tom ili tim emocijama, koji događaji ili situacije su prethodile toj emociji ili emocijama, koje potrebe su u vezi sa emotivnim doživljajem i sl.

Na ovom mestu i na narednoj stranici vaš zadatak će biti da počnete da vodite vaš dnevnik emocija. Možete staviti u fokus neku emociju koju sada trenutno proživljavate ili se vratiti na neko prethodno emotivno iskustvo koje niste stigli da proradite. Posvetite se što više vašim emocijama na ovim stranicama odgovarajući na prethodna pitanja i dodajući sve što vam je važno u vezi sa tim emocijama koje opisujete i posmatrate. Možete i dodati neku ilustraciju ili metaforu koja oslikava vaš emotivni doživljaj.

### DNEVNIK EMOCIJA





## KORACI U UPRAVLJANJU EMOCIJAMA

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POSMATRATI SEBE<br/>BEZ OSUĐIVANJA</b>                    | Posmatrajte sebe bez vrednovanja, samo primetite i oslušajte o šta se događa kada osećate emociju. Zapazite šta se dešava u umu, šta u telu. Samo zapazite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>PREPOZNATI<br/>OSEĆANJE</b>                               | Osvestite osećanje u racionalnom smislu: Jeste li osećam (neko osećanje) odnosno samo potvrdite sebi da je to emocija. Prepoznati da to što se u vašem telu dešava je osećanje. dovoljno je za ovaj korak. Zastati malo sa tim što ste prepoznali.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>IMENOVATI<br/>EMOCIJU</b>                                 | Dajte ime emociji. "Ako mi drhte noge, znači da se plašim". Tako ste imenovali da je to je osećanje straha a to je već početak procesa oslobođenja. Ovo je početak upravljanja emocijom : diferencijacija osećanja kroz verbalizovanje - tu imate kontrolu nad onim što se dešava. I zapamtite, niste vi cela emocija već vi doživljavate emociju.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>IZGOVORITI /<br/>IZRAZITI /<br/>ISPOLJITI<br/>EMOCIJU</b> | Kada imenujete emociju probajte da je otelotvorite tako što ćete ili zapisati (na primer kroz dnevnik emocija), izraziti kroz pokret ili u crtež ili glasno reći na glas šta osećate. Transformisanje emocije iz tela u jezik ima isceljujuću funkciju. "Osećam strah u telu, uplašena sam/uplašen sam".                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>OSETITI EMOCIJU -<br/>PROŽIVETI JE</b>                    | Pustite, napraviti prostor u sebi da osetite emociju, proživete je. Ako osećate na pr strah, pustite sebe da osećate strah, nećete ga sklanjati, neka ga tu za sada. Isto možete sa bilo kojom emocijom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DISATI SA<br/>EMOCIJOM</b>                                | Dišite sa svesću o disanju i svesću o osećanju koje imate u telu, ukoliko je to moguće. Dajte sebi dozvolu da se odmorite malo od te emocije.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>PRIHVATITI<br/>EMOCIJU</b>                                | Osetite emociju u prihvatanju da je ona tu, potvrditi sebi da je emocija prisutna. "Da, imam emociju straha i prihvatom je, koncentrišem se na tu emociju, ne bežim od straha, ne ljutim se na sebe što to osećam, to je moje osećanje, ne sklanjam emociju-prihvatom je." Možete se i zahvaliti emociji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>PODRŽATI SEBE<br/>BEZUSLOVNO</b>                          | Prihvatite da ima razloga zašto to osećate i uputite sebi reči podrške. Na pr "Dobro je da je baš ta emocija u meni, znači da ima razloga, sve je u redu, svaka emocija je dobra, preživeću, prihvatom da to osećam." Dajte zatim sebi energije i ljubavi na primer : " Emocije su tu da me nauče i da me vode. Više me ne plaše. Prihvatom ih, razumem i učim iz njih. Sa razumevanjem rastem i osećam smirenost a sada kada razumem i ono neprijatno mogu otvoriti prostor više i za ono pozitivno i prijatno.Sve emocije su u meni i mogu da ih biram. A biram da osećam više zadovoljstva i ljubavi " |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PORAZGOVARATI SA EMOCIJOM</b>                                               | <p>Zamislite da emocija ima svoj život, staviti je simbolički naspram sebe, i s njom razgovarajte. Ovo je tehnika 2 stolice iz geštalt terapije. Zamislite da emocija priča. Možete je pitati na pr " zašto si ti strah danas baš prisutan". Zamislite da strah sedi preko puta vas i da može da vam odgovori. Nastavite da vodite zamišljeni dijalog i pustite da vam emocija ispriča svoju priču. Ne osuđujte je, samo razumite i prihvatite.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>UZETI INFORMACIJU I RAZMISLITI O EMOCIJI</b>                                | <p>Razmislite o osećanju koje trenutno osećate i prihvatate. Uzeti informaciju koju osećanje donosi, vidite u kom se kontekstu i kada ponavljaju, setite se: Kada sam prvi put nešto slično osetio/la, u kojim situacijama se ovako osećam? Povezati šta je slično iz sadašnje situacije sa onom iz prošlosti. Dajte sebi prostora da mislite o sebi i osećanju koje imate. Emocije uvek govore nešto o vama, vašem odnosu sa drugima, sa svetom oko sebe, sa situacijama koje prolazite. One donose mudrost ako razumete poruku i ako ih pažljivo oslušnete.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>DONETI ODLUKU DA URADITE NEŠTO ŠTO ĆE TRANSFORMISATI TU EMOCIJU U DRUGU</b> | <p>Pustiti se da osećanje prođe kroz vas i dođe neko drugo. Uradite nešto što volite i što u tom trenutku može da potpomogne transformaciju emocija. Ovde je važno da sebi date dozvolu za odluku da se oslobodimo određene emocije, makar do daljnjeg. Na primer, da imam pravo da oseća sreću i mir zajedno sa teškim izazovima... Razmislite koje aktivnosti donose osećanja koja su vam baš u tom mometu potrebna i usmerite se na njih. Potražite podršku bliskih ljudi ako vam je potrebna u tom momentu. Energija emocije koja vam ne prija se može transformisati u prijatnu emociju ali kada prođete sve ove korake. Zapamtite da su emocije energija i da ih možemo transformisati. Pokušajte dok sve ovo praktikujete da ostanete što više u sadašnjem trenutku bez osuđivanja već sa podrškom i prihvatanjem.</p> |

## Moje lične granice

Napomena: na ovom mestu se vratite na prvi deo ovog vodiča i pogledajte slike o tome šta zdrave granice jesu.

### Vežba: Zašto mi je teško da kažem ne?

Na ovom mestu zastanite i zamislite zašto vam je teško da kažete ne ili postavite svoje granice u odnosima sa drugima. Setite se neke situacije kada vam je to bilo baš jako teško. Razmislite koje su to situacije i šta se u njima dešava kada pređete preko svojih ličnih granica i potreba. Zapitajte se šta je to što se dešava u vama ili oko vas da ne možete da se izborite za svoje potrebe ili lični prostor ili za svoje ne. Razmislite o svojim emocijama, potrebama, očekivanjima od sebe i od drugih i šta od svega toga vas može kočiti u postavljanju jasnih granica. Zapišite sve što ste osvestili.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ja kao osoba sa zdravim granicama

Možete li zamisliti sebe kao osobu koja direktno komunicira svoje potrebe, zahteve i osećanja u odnosu na druge sa uvažavanjem i sebe i drugih? Možete li zamisliti kako se osećate sa takvim stavom i kakav je osećaj koračati u socijalnom svetu kada znate da u svakom momentu lako možete reći šta vam je potrebno ili lako odbiti ono što je van vašeg ličnog prostora i trenutnih kapaciteta. Ako uspevate da sebe zamislite tako - bravo, onda vam dalji deo vežbe neće ni biti potreban.

Ako vam je teško da sebe tako zamislite, zapitajte se šta vam nedostaje od alata, znanja, veština ili nekih drugih kapaciteta da biste jasno i direktno postavljali zdrave granice. Na ovom mestu donesite odluku da ćete u narednih godinu dana usvojiti neku od novih veština koje će vam pomoći da bolje postavljate vaše lične granice. I da ćete u tom procesu podržati sebe bezuslovno. Obećajte sebi da se nećete fokusirati na rezultate već na proces i da ćete pohvaliti sebe u svakom malom koraku koji napravite. I da će za vas ovo doneti zadovoljstvo a ne napor. I ne zaboravite da ako niste uspevali da sačuvate svoje granice to ne znači da nećete uspeti.

Zapišite kako ćete u narednih godinu dana menjati svoje navike u postavljanju granica i šta će vam u tome pomoći. Možete koristiti i vežbe iz ovog vodiča koje ste do sada prošli.

---

---

---

---

---

---

---

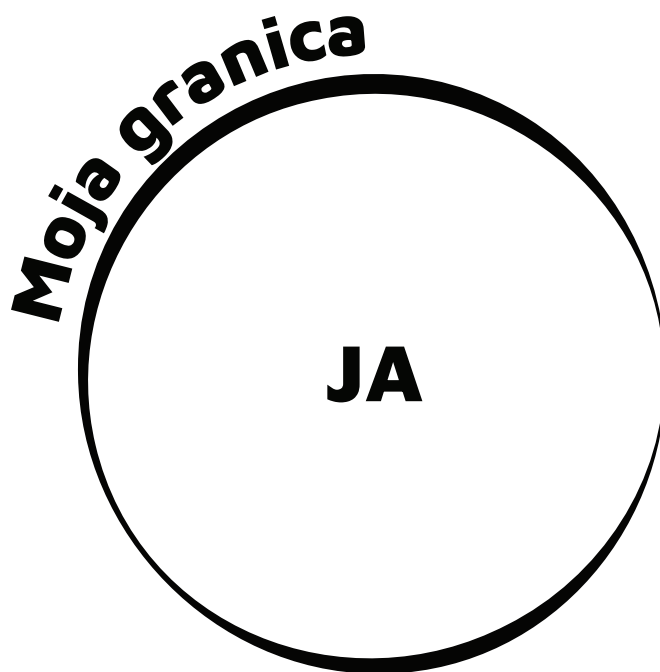
---

---

---

## **Vežba : Moj lični prostor**

Na ovom mestu dat je krug koji predstavlja vaš identitet- ono što čini vaše Ja. Zamislite da je linija kruga vaša granica ka svetu i drugima (to je vaš integritet). Granica kruga čuva vaš lični prostor i određuje gde počinjete vi a gde drugi. Za početak mapirajte šta se nalazi u krugu - šta je ono što čini vaš lični, unutrašnji, psihološki prostor. Preduslov za postavljanju zdravih granica jeste da dobro razumete i poznajete sebe. Zato je važno da se ovom delu vraćate povremeno i da ga dopunjujete. Ispunite krug tako što ćete u njega upisati vaše dominantne vrednosti, uverenja o sebi, o drugima i životu, vaše stavove, vaše dominantne emocije, vaše potrebe, vaša interesovanja, ideje, aktivnosti koje čine vaše Ja, vaša ključna životna iskustva, vaše životne pozicije, vaše društvene uloge, vaše snove, nade, želje... i šta god vam još padne na pamet a da daje odgovor na pitanje ko sam to Ja i šta čini moje Ja.



## **Vežba: Moj lični prostor i Drugi**

Na sledećoj stranici je ostavljeno prazno mesto da nacrtate sebe kao jedna krug. U tom krugu zapišite JA. Nacrtajte taj krug na sredini ovog lista. Zatim oko tog kruga nacrtajte gde su drugi ljudi oko vas, pre svega vaši bliski ljudi, ali i svi drugi važni ljudi za vaš trenutni život. Svaku osobu predstavite jednim krugom i imenujte ga. Na primer ako crtate partnera/partnerku napišite njegovo/njeno ime. Na ovom listu rasporedite krugove, koji predstavljaju druge ljude, tako da što realnije odgovara trenutnoj situaciji. Ljude koji su vam najbliži stavite bliže sebi. Ljude koji su vam važni ali sa kojima osećate distancu stavite dalje od sebe. Primetite da li su neki ljudi možda previše u vašem ličnom prostoru (previše vas preplavljaju), da možda previše prostora dajete tuđim potrebama (tuđe JA) ili sa druge strane, primetite da li su možda neki ljudi previše udaljeni od vas a voleli biste da je drugačije. Razmislite da li ste vi i vaše potrebe i sve ono što ste vi dovoljno vidljivi za druge i da li imate dovoljno mesta u prostoru sa drugima.

Setite se modela zdravih granica iz prvog dela ovog vodiča. Kada ste ucrtali sve važne krugove povežite ih sa svojim Ja ( krug u sredini) tako da oslikaju kvalitet vašeg odnosa sa drugima. Da li su te veze onakve kakve vam odgovaraju? Da li su dovoljno čvrste tamo gde treba, da li su dovoljno otvorene (da imate ličnog prostora) tamo gde treba, da li možda sa nekim ljudima nemate vezu a voleli biste?

Ova vežba služi da mapirate i osetite sebe u prostoru sa drugima. i odlična je za početak razumevanja uloge psiholoških granica. Setite se da granice treba da budu polupropustljive. dakle, da donesu dovoljno bliskosti i dovoljno mesta za vaš lični prostor.

Primetite na kraju vežbe da li biste voleli da je nešto drugačije u prostoru u kome se krećete i razmenjujete sa drugima. Takođe, obećajte sebi šta ćete menjati u narednom periodu odnosno vratite se na vežbu sa strane 26 ovog dela vodiča.

## **MOJ LIČNI PROSTOR I DRUGI**



## **UMESTO ZAKLJUČKA**

I na samom kraju ovog vodiča možete naći poruke kao mini podsetnik za aktivnu brigu o sebi. Izaberite onu poruku koja vam je najpotrebnija u ovom momentu i nastavite svaki dan da kreirate i svoje poruke. Setite se da brinuti o sebi nije sebično već neophodan način da trajate, ostajate i očuvate svoju dobrobit. Aktivna briga o sebi je ključna za unutrašnji balans i celokupno zdravlje a zahteva minimalno vremena ali sa druge strane svesnu odluku da ćete se redovno angažovati u radu na sebi.

**VAŽNIJI SI OD S POSLA  
VAŽNIJA SI OD SVOG POSLA  
BRINUTI O SEBI NIJE SEBIČNO  
VREME JE ZA MENE  
NAPRAVI PREDAH  
5 MINUTA BRIGE  
SAMO NEŽNO PREMA SEBI  
UDAHNI DUBOKO  
MOŽEŠ TI TO  
BIĆE SVE U REDU  
SEBI SAM VAŽAN  
SEBI SAM VAŽNA  
PREVENCIJA JE POLA ZDRAVLJA  
ŽELIM ŽIVETI KVALITETNO I ISPUNJENO  
SVE JE U BALANSU  
UŽIVAĆU U PROCESU I NEĆU JURITI REZULTATE  
AKO DO SADA NISAM NE ZNAČI DA OD SADA NEĆU  
IMAŠ PRAVO NA MIR  
PRIHVATAM ONO ŠTO NE MOGU DA PROMENIM A UČIM ŠTA JE TO  
ŠTO MENJAM  
MIR U DUŠI JE POLA ZDRAVLJA  
LJUBAV KA SEBI JE MOJA NOVA SNAGA  
SVAKI DAN JE NOVA PRILIKA ZA KORAK NAPRED  
NAPRAVI OD SVAKOD DANA MALU AVANTURU  
DOVOLJNO JE DOBRO SVE ŠTO ČINIM  
PONOSAN SAM NA SEBE  
PONOSNA SAM NA SEBE  
NE MORAŠ  
MOŽEŠ I HOĆEŠ  
USPEĆEŠ BEZ ALI I OKOLIŠANJA**

