

© Za besedilo: Maša Bastič, Metka Demšar Goljevšek, Kaja Koleša
© Za to izdajo: Društvo Bogastvo podeželja ob Dravi in v Slovenskih goricah,
Ptuj, 2022
Vse pravice pridržane.

Brez predhodnega pisnega dovoljenja Društva Bogastvo podeželja ob Dravi in v Slovenskih goricah je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem, javnim interaktivnim dostopom ali shranitvijo v elektronski obliki.

Oblikovanje: Aleksandra Jelušič Pika

Jezikovni pregled: Darja Gabrovšek Homšak

Uredile: Maša Bastič, Metka Demšar Goljevšek, Kaja Koleša

Fotografije: Depositphotos

Izdajatelj: Društvo Bogastvo podeželja ob Dravi in v Slovenskih goricah
Priročnik v okviru projekta Lasova razgibana svetovalnica sofinancirata
Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika
Slovenija v okviru programa CLLD.

Tisk: Tiskarna Ekart d.o.o.

Naklada: 250 izvodov

1. natis, 1. izdaja

Ptuj 2022

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.942(035)

BASTIČ, Maša

Čustva pod žarometom : priročnik o soočanju s čustvi / Maša Bastič, Metka Demšar Goljevšek in Kaja Koleša ; [fotografije Depositphotos]. - 1. izd., 1. natis. - Ptuj : Društvo Bogastvo podeželja ob Dravi in v Slovenskih goricah, 2022

ISBN 978-961-95901-1-9

COBISS.SI-ID 128542723

**Maša Bastič, Metka Demšar Goljevšček in
Kaja Koleša**



ČUSTVA POD ŽAROMETOM

Priročnik o soočanju s čustvi

»Čustva so najdragocenejši jezik, ki se ga je mogoče naučiti ...«

~ Kaja Koleša ~

Ptuj, september 2022

KAZALO

KAJ SO ČUSTVA?	7
Nekaj o čustvih	8
Vloga čustev v našem življenju	10
KATERO ČUSTVO OBČUTIMO?	12
Žalost	16
Žalovanje	20
Strah in tesnoba	24
Sram in krivda	32
Jeza	36
Ljubosumje	40
Zavist	44
Osamljenost	48
KAKO LAHKO DOBRO POSLUŠAMO?	52
PREDEN ZGODBA UTONE V POZABO ...	55
PRILOGA	58
• Kontaktni podatki nekaterih organizacij, ki nudijo pomoč na območju Podravja	
VIRI	70

KAJ SO ČUSTVA?

Kaj pravzaprav so čustva? V mislih se nam takoj pojavijo pojmi, ki jih vsi tako dobro poznamo: veselje, jeza, žalost, strah, ljubosumje, sram, ljubezen, bes, občudovanje, empatija ...

Toda kaj imajo ta čustva skupnega?

Kako nam lahko polepšajo ali »pokvarijo« dan?

So čustva koristna? Bi bilo življenje brez njih boljše, lažje?

Kako se lahko približamo človeku, ki doživlja zelo silovita čustva?

Kdaj človek potrebuje našo pomoč in ali mu sploh lahko pomagamo?

Potrebujemo morda pomoč tudi mi, ko smo izgubljeni v labirintu čustev in se nam »ugasne luč«?

Vse to bomo skupaj raziskovali na naslednjih straneh.

Nekaj o čustvih

Čustev je nešteto.

Kadar so močna, kratkotrajna in vezana na trenutno situacijo, jih imenujemo **afekti**.

Primer: Bes ali panika. Ti dve čustvi nas preplavita v hipu in pogosto nepričakovano. Spremlja ju tudi izrazita telesna sprememba. Delujeta precej neobvladljivo, zato je zelo pomembno, da se naučimo, kako ju ustrezno ukrotiti, saj zmanjšujeta zmožnost razsodnega mišljenja in kritičnega razmišljanja.

Če so čustva prisotna dlje časa in imajo na nas manjši vpliv, rečemo temu stanju **razpoloženje**. Za razpoloženja je značilno, da se razvijajo postopoma in se ne pojavijo v trenutku kot afekt.

Primer: Potrtost ali tesnoba. Ti dve čustvi se v naše življenje pogosto prikradeta zelo počasi in neopazno. Če ju ne zaznamo, se okrepi in ukorenini. Dlje ko traja takšno razpoloženje, težje ga je premagati, zato je zelo pomembno, da ga čim prej prepoznamo.

Da čustva lažje opredelimo, jih lahko delimo v tri kategorije:

- **Osnovna in sestavljena čustva**

Osnovna čustva so jeza, veselje, strah, žalost, gnus in presenečenje. So prirojena in se pojavijo že kmalu po rojstvu.

Kadar ob različnih situacijah zaznavamo več čustev skupaj, jih imenujemo **sestavljena čustva**. Primer sestavljenega čustva je ljubosumje, ki je sestavljeno iz žalosti, jeze in ljubezni, ali razočaranje, ki ga tvorita presenečenje in žalost.

- **Prijetna in neprijetna čustva**

Veselje, sreča, presenečenje, radost so **prijetna čustva**, ki na nas vplivajo pozitivno, ob njih se dobro počutimo.

Žalost, jeza in strah na naše telo in mišljenje vplivajo negativno, ob njih se počutimo slabše, zato jih imenujemo **neprijetna čustva**.

- **Pomirjajoča in vzburjajoča čustva**

Strah, jeza, navdušenje, trema, pričakovanje ali zaljubljenost naš živčni sistem pripravijo do delovanja in akcije, zato jih imenujemo **vzburjajoča čustva**.

Pomirjajoča čustva, kot so zadovoljstvo, žalost in potrnost, pa upočasnjujejo naš telesni ritem in pripravljeno na akcijo.



Vloga čustev v našem življenju

Čustva vplivajo na naše počutje, telesno držo, obrazno mimiko, izražanje in so tako **najpomembnejši del nebesedne komunikacije**.

Vodijo h koristnim spremembam:

- **spodbujajo in motivirajo**, da ravnamo v skladu z našimi osebnimi vrednotami, cilji, željami in pričakovanji, hkrati pa nas opozarjajo, če je vse to kakor koli ogroženo;
- pomagajo nam, da se **lažje prilagodimo na spremembe v medsebojnih odnosih** (npr. ko izgubimo za nas dragoceno osebo, ko želimo narediti vtis na novega znanca ...) in na **spremembe zunanjih okoliščin** (npr. ko nastopimo novo službo, ko se preselimo v drugo okolje, kjer še nikogar ne poznamo ...).

Ljudje si običajno želimo doživljati čim več prijetnih čustev, pred neprijetnimi pa nas večina beži in se jim skuša izogniti. Vendar imajo tudi manj prijetna čustva v našem življenju svoj namen in pomembno vlogo.

Včasih se nam zdi, da so čustva odveč in da jih sploh ne potrebujemo. Vendar to ne drži.

Zatiranje čustev je podobno hoji po temi: brez potrebne svetlobe se zaletavamo v stene, spotikamo se ob predmete ali odtavamo v povsem napačno smer, še globlje v temo. **Čustva so kot luč, ki posveti na problem ali situacijo, da bi pritegnila našo pozornost.**

Če si čustva **dovolimo občutiti**, se z njimi **pogumno spopademo** in jih **primerno izrazimo**, izberemo luč, ki nas vodi iz teme.



KATERO ČUSTVO OBČUTIMO?

Brene Brown je v svoji novi knjigi *Atlas srca (Atlas of the Heart, 2021)* čustva, ki jih zaznavamo in občutimo v različnih življenjskih situacijah, razdelila na skupine. Ta delitev nam lahko pomaga **občutja poimenovati in prepoznati, kaj se dogaja v nas in drugih ljudeh**.

To nas spodbudi, da poiščemo pomoč, nasvet ali podobno izkušnjo sočloveka.

Prejeta podpora nam da moč in pogum, da se s čustvi ne le soočimo, temveč jih presežemo in se iz njih veliko naučimo. Zavedanje čustev in govorjenje o njih je lahko tudi priložnost za medsebojno pomoč in poglobljanje medsebojnih odnosov.

Kaj vse lahko v določenih trenutkih občutimo?

- Ko se znajdemo v situaciji, za katero menimo, da ji nismo kos, lahko občutimo: **negotovost, preobremenjenost, tesnobo, zaskrbljenost, željo po izogibanju, razburjenost, grozo, strah, ranljivost ...**
- Ko se znajdemo v situaciji, ko se primerjamo z drugimi, lahko občutimo: **primerjanje, tekmovalnost, občudovanje, spoštovanje, zavist, ljubosumje, zamero ...**
- Ko nam stvari ne gredo po načrtih, lahko občutimo: **dolgčas, razočaranje, presenečenje, pričakovanje, obžalovanje, malodušje, željo po umiku, frustracijo ...**
- Ko se znajdemo v situaciji, ki se nam zdi nova in težje razumljiva, lahko občutimo: **strahospoštovanje, začudenje, zmedo, radovednost, zanimanje, presenečenje, željo po umiku, frustracijo ...**
- Ko zaznamo, da situacija ali stvari niso takšne, kot se zdijo, lahko občutimo: **presenečenje, nostalgijo, ironijo, sarkazem, razočaranje ...**
- Ko nas nekaj prizadene ali povzroči čustveno bolečino, lahko občutimo: **tesnobo, brezup, obup, žalost, žalovanje ...**
- Ko smo med ljudmi, lahko občutimo: **sočutje, empatijo, simpatijo, veselje, pomilovanje, ranljivost, nelagodje, spoštovanje, odpor ...**

- Ko nam nekaj spodleti, lahko občutimo: **sram, sočutje do samega sebe, krivdo, žalost, frustracijo, jezo, ponižanje, zadrego ...**
- Ko iščemo osebni stik z ljudmi, lahko občutimo: **pripadnost, ujemanje, povezanost, negotovost, nesprejetost, zavrnitev, osamljenost ...**
- Ko iščemo naklonjenost ljudi, lahko občutimo: **ljubezen, odsotnost, potrnost, zaupljivost, zaupanje vase, sprejetost, zavrnitev, izdajo, bolečino ...**
- Ko se zdi, da nam gre v življenju dobro, lahko občutimo: **veselje, srečo, mir, zadovoljstvo, hvaležnost, olajšanje, spokojnost ...**
- Ko začutimo, da se je zgodila krivica, lahko občutimo: **jezo, prezir, gnus, sovraštvo, razvrednotenje, krivičnost ...**
- Ko vrednotimo svoja dejanja in se ocenjujemo, lahko občutimo: **ponižnost, ošabnost, ponos, (ne)uspeh, zavist, nezadovoljstvo, obžalovanje ...**

Vaja in predlog

- **Skica telesa in čustva**

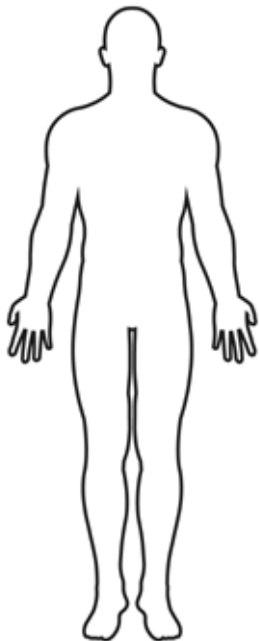
Za vsako spodaj napisano čustvo si vzemite nekaj trenutkov.

Pomislite na situacijo, v kateri ste to čustvo občutili. Poskušajte se spomniti, kje v telesu ste ga občutili.

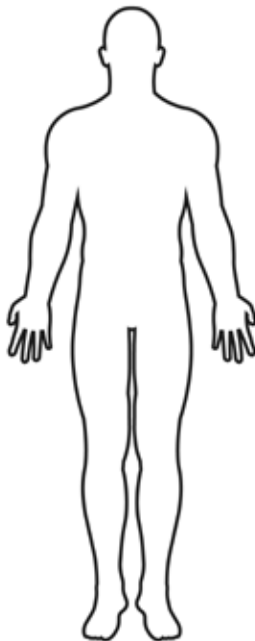
Nato skico človeka pobarvajte v skladu s svojimi občutji. Poskušajte prikazati, v katerem delu telesa ste občutili posamezno čustvo. Ste ga povsod občutili enako močno? Kje ste ga čutili bolj in kje manj?

Uporabite različne barve ali pa s svinčnikom narišite različne sivine/vzorce.

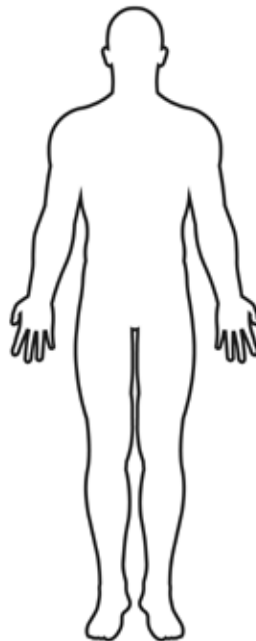
Žalost



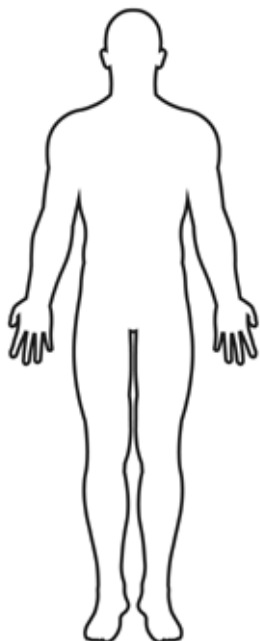
Strah



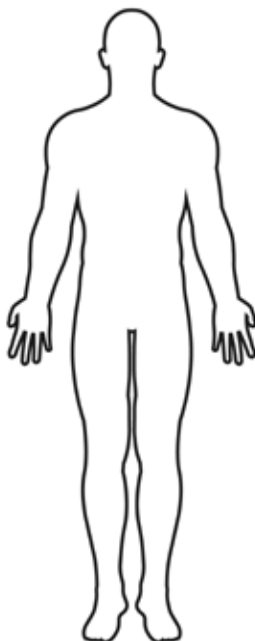
Tesnoba



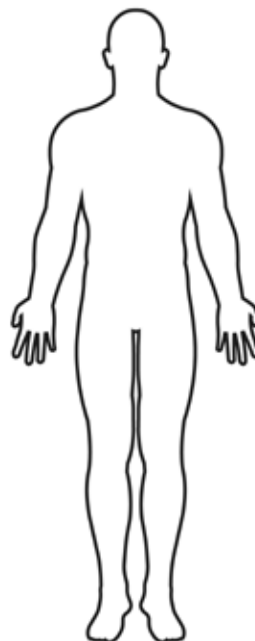
Ljubosumje



Zavist



Osamljenost



Žalost

“Biti človek pomeni poznati žalost. Priznati svojo žalost je pogum in nujen korak pri iskanju poti nazaj k sebi in drugega k drugemu.”

~ Brene Brown ~

Žalost je del našega življenja in prav vsak jo kdaj občuti.

Žalostni smo lahko zaradi različnih razlogov:

- ker smo izgubili prijatelja, ljubljeno osebo, službo ...,
- ker pogrešamo prijatelje, družino ...,
- ker smo doživeli neuspeh ...

Žalost je **odziv na izgubo** nečesa, kar je za nas pomembno. Lahko je tudi **rezultat sprememb**, ki jih nismo pričakovali, ali **sporočilo, da moramo nekaj spremeniti**.

Čeprav žalost pogosto prepoznavamo kot negativno čustvo, je lahko tudi **koristna**. Dobra stran žalosti je, da nas upočasni in nam pomaga v težkih trenutkih. Ko smo žalostni, smo manj motivirani za druge dejavnosti, kar nam omogoči **beg vase**. Tako dobimo **priložnost, da razmislimo o svojem življenju**, o ljudeh okoli nas in o spremembah, ki so se nam zgodile. Po premisleku lahko **situacijo doživljamo povsem drugače in bolj jasno**. Tako tudi lažje ugotovimo, ali morda potrebujemo dodatno podporo in pomoč.

Kaj lahko naredimo, ko občutimo žalost?

Nič ni narobe, če se tu in tam ne počutite dobro. Dovolite si biti žalostni. Vedite le, da pri tem niste sami.

- **Vzemite si čas zase in za aktivnosti, ki jih radi počnete:** poslušajte glasbo, pojdite na sprehod, preberite knjigo, pokličite prijatelja ...

Kaj radi počnete?

Napišite seznam dejavnosti in izberite eno, ki se ji boste posvetili danes.

Vaja: Žalost lahko izrazite na kreativen način.

Nekaj idej za kreativno izražanje žalosti: risanje, barvanje, ustvarjanje glasbe, ples ali pisanje. Ste že kdaj poskusili svoja čustva preliti na platno ali jih izliti na papir? Poskusite. Če ne veste, kako bi to naredili, lahko za začetek pobarvate sliko (spodaj) in se prepustite svoji kreativnosti.



Vaja: Vzemite si čas za razmislek in odgovorite na vprašanja, ki vas lahko vodijo do sprememb.

Zakaj ste žalostni?

Kako žalost vpliva na vas? Ali manj jeste, težje spite, se manj družite z ljudmi ...? Vemo, da je težko. Kako pa lahko kljub temu poskrbite zase?

Potrebujete podporo? Koga lahko prosite za pomoč?

Vas žalost lahko vodi do spremembe, ki jo potrebujete?

- **Objem**

Ko nam je težko, nam zelo pomaga, če nas kdo objame.

Stopite k človeku, ki vam je blizu, in ga objemite.

Prosrite bližnjega, da vas objame.

Včasih ni v bližini nikogar, ki bi vas lahko objel. Nič zato. Ko se boste naslednjič počutili malo slabše, objemite sami sebe! Naše telo ne ve, kdo nas objema, čuti pa dotik in toplino. To zelo pozitivno vpliva na nas, počutimo se bolje.

Ta teden se poskusite objeti vsaj trikrat na dan.

Kako lahko pristopimo k človeku, ki občuti žalost?

Zelo pogosto se znajdemo v situaciji, ko ne vemo, kako bi začeli pogovor ali pa nam zmanjka besed. Navajamo nekaj predlogov:

- **»Vidim, da preživljaš težje trenutke. Tukaj sem, lahko ti pomagam.«**
- **»Mi lahko poveš, kaj te teži?«**
- **»Že dlje časa opažam, da si žalosten. Kako ti lahko pomagam?«**
- **»Bi pomagalo, če bi kaj počela skupaj? Bi lahko preusmeril misli?«**

Žalovanje

*“Žalovanje ni motnja, bolezen ali znak šibkosti.
Je čustvena, fizična in duhovna potreba, cena, ki jo plačamo za ljubezen.
Edino zdravilo za žalovanje je žalovanje.”*

~ Earl Grollman ~

Žalovanje je **normalen proces** in odziv ob izgubi. Pomaga nam, da stopimo v novo realnost v življenju. Izgube, ki povzročajo žalovanje, so lahko različne: ločitev, razhod, izguba službe, izguba finančne stabilnosti, splav, bolezen ..., najpogosteje in najmočneje pa žalujemo ob smrti bližnjega.

Žalovanje traja. Ne bojte se žalovati, saj je to normalno in potrebno.

Pravega ali napačnega načina žalovanja ni. Vsak od nas se z izgubo sooča na svoj način.

Žalovanje lahko **obsega različna občutja**: žalost, šok, zanikanje, strah, obup, nemoč, obžalovanje, krivdo, jezo ...

V času žalovanja ne doživljamo le različnih občutij, pojavijo se lahko tudi **druge spremembe**:

- izguba ali pomanjkanje apetita,
- pretiran apetit,
- prebavne motnje,
- težave s spanjem,
- glavobol,
- oslavljen imunski sistem,
- slabša koncentracija,
- pomanjkanje ali upad motivacije,
- izguba veselja do življenja.

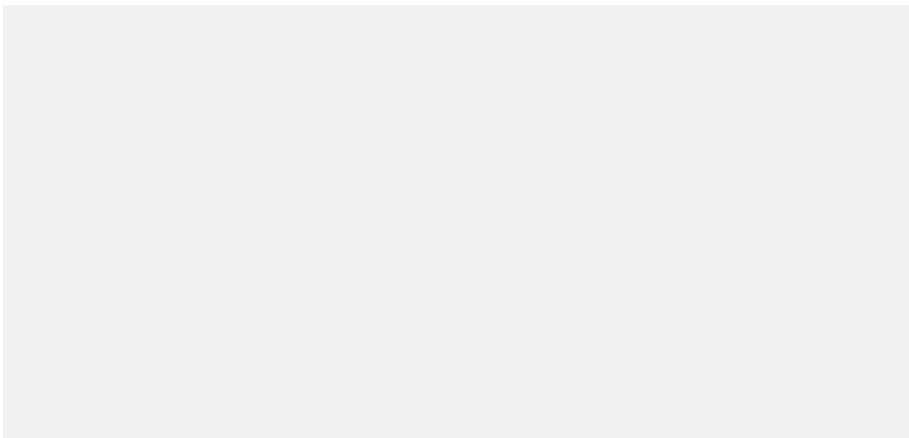
Žalovanje je **priložnost, da razmislimo o svojem življenju**, o svojih dejanjih in vrednotah in si **skušamo ponovno osmisliti vsak dan**.

Pomembno je vedeti, da lahko žalovanje traja zelo dolgo in da ga v resnici nikoli ni konec. Sčasoma postane le manj intenzivno. Z izgubo se moramo sprijazniti in se z njo naučiti živeti.

Kaj lahko naredimo, ko žalujemo?

- **Sprejmite bolečino.** Normalno je, da žalujemo in ob tem občutimo različna čustva. Dovolite si jih čutiti.
- **Poiščite ljudi, s katerimi se lahko pogovarjate, ob katerih se počutite slišane.** To so lahko vaši bližnji, prijatelji, znanci, sosedje, sodelavci, sošolci ... Včasih se nam zdi, da nas ljudje poslušajo, a nas ne slišijo. Če se zaradi tega počutite osamljene in se vam zdi, da potrebujete pogovor, lahko poiščete strokovno pomoč.
- **Svoja čustva lahko izrazite na kreativen način.** Ponujamo vam nekaj idej za kreativno izražanje žalosti: risanje, barvanje, ustvarjanje glasbe, ples ali pisanje. Ste že kdaj poskusili svoja čustva preliti na platno ali jih izliti na papir?

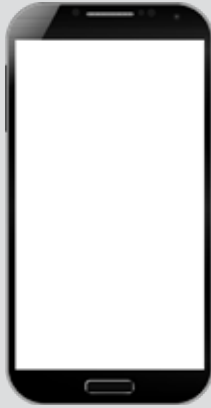
V okvirček narišite kraj ali dogodek, ki vas spomni na čas, na trenutek, ko ste bili najbolj srečni. Svoje spomine lahko tudi zapišete. Vam morda uspe napisati pesem?



- **Poskrbite zase.** Čeprav v času žalovanja pogosto nimamo motivacije za vsakodnevna opravila, je pomembno, da poskrbimo zase. Poiščite recept za zdravo jed in si jo pripravite, odpravite se na sprehod in si vzemite čas zase, ko ga potrebujete (oglejte si film, preberite knjigo, poslušajte glasbo, pripravite si kopel ...). To lahko storite kar takoj.
- **Pripravite se na dni, ko boste zaradi nedavne izgube najverjetneje čutili še večjo žalost (npr. rojstni dan, obletnice, prazniki ...).** Če že vnaprej veste, s kom in kako boste preživel ta dan, vam bo ob teži spominov in čustev nekoliko lažje. Ne zapirajte se med štiri stene. Poglejte skozi okno, življenje tam zunaj vas vabi.
- Lahko se **pridružite podpornim skupinam ali se udeležite dogodkov**, ki jih organizirajo različna društva (npr. Slovensko društvo Hospic ...). Če vas kdo povabi, ga ne zavrnite. Srečali boste sorodne duše, ki doživljajo podobno kot vi.

Kako lahko pomagamo človeku, ki žaluje?

- **Poslušajte.** Kadar se pogovarjate z žalujočim, ga poslušajte. Sodelujte v pogovoru in se ne izogibajte spominom na pokojnega. Če ne veste, kako se odzvati, vedite, da žalujočega podpirate tudi, če ste samo ob njem in ne govorite.
- **Ponudite konkretno pomoč.** Žalujočemu se lahko zgodi, da zanemarja svoje lastne potrebe ali pa mu je težko opraviti kakšno delo, nalogo. Ponudite mu pomoč. Ne recite, naj vas pokliče, če vas potrebuje, ker je velika verjetnost, da se to ne bo zgodilo. Namesto tega mu dajte na izbiro tri konkretne stvari, ki jih lahko naredite namesto njega, on sam pa naj izbere, katero.

Primer:

Vem, da preživljaš težke čase, in rad bi ti pomagal. Danes bi lahko zate ali namesto tebe naredil več stvari, in če hočeš, lahko izbereš:

1. Potrebujes kaj iz trgovine?
Lahko grem jaz.
2. Prideš k meni na kosilo ali na večerjo?
3. Greš z mano na sprehod?

V teh težkih trenutkih mislim nate in ti stojim ob strani.

Stavki, ki jih v pogovoru ne smete uporabljati:

- »To je del božjega načrta.«
- »Bodi hvaležen/-na za skupne trenutke.«
- »Zdaj je na boljšem kraju.«
- »To je zdaj za tabo. Čas je, da greš naprej.«
- »Saj bo kmalu bolje.«

Kdaj poiskati strokovno pomoč?

Če je po šestih mesecih od smrti bližnjega vaša bolečina še vedno enako intenzivna, je dobro, da poiščete strokovno pomoč. Lahko se obrnete na **osebnega zdravnika**, ta pa vas bo napotil na pravi naslov. Za podporo žalujočim je specializirano **Slovensko društvo Hospic (T: 051 41 95 58)**.

Strah in tesnoba

Strah

»Naučil sem se, da pogum ni odsotnost strahu, ampak zmaga nad njim. Pogumen ni tisti, ki se ne boji, ampak tisti, ki strah premaga.«

~ Nelson Mandela ~

Strah se pojavi zaradi **nevarnih zunanjih okoliščin** ali zaznane **možnosti, da bomo izgubili nekaj dragocenega. Ima opozorilni in zaščitni namen** in je lahko tudi koristen.

Kadar strah ni tako intenziven, nam lahko pomaga **konstruktivno reševati težave**.

Strah v nas vzbudi telesne reakcije:

- pobledimo,
- zenice se razširijo,
- srce bije hitreje,
- dihanje se pospeši,
- začnemo se potiti,
- prebava se upočasni,
- zajame nas tresavica.

V telesu se ob neposredni nevarnosti sprostijo hormoni, ki v sodelovanju z živčnim sistemom sprožijo določeno reakcijo. To se zgodi tudi, če si nevarnost le predstavljamo.

Odzovemo se lahko na različne načine: z bojem, begom ali zamrznitvijo.

Boj. Ob boju občutimo jezo in potrebo po premiku telesa. Mišice se zategnejo in lahko se sproži udarec ali nezavedni premik telesa kot znak napada ali zaščite.

Primer boja: Ko nas skuša kdo presenetiti iz zasede, ga takoj napademo ali udarimo. Včasih se to zgodi tudi, če nas kdo prestraši s kakšno novico ali dejstvom.

Beg. Kadar se na nevarnost odzovemo z begom, to občutimo kot nemir, tesnobo in trenutno ujetost. Dihanje je plitkejše. Od nevarnosti pobegnemo k nečemu, kar nam prinaša tolažbo in udobje.

Primeri bega: menjava okolja, izbira drugih prijateljev, tolažilna hrana, alkohol ali druge substance, izogibanje obveznostim ...

Zamrznitev. Na ta način se odzovemo redkeje. Ob tem čutimo nemoč in nezmožnost premikanja telesa. Ne moremo se pripraviti k aktivnemu delovanju ali k sprejetju kakršne koli odločitve.

Primer zamrznitve: Ob novici ali dogodku, ki nas prestraši ali šokira, otrpnemo. Ne moremo niti govoriti niti razmišljati.

Ob dolgotrajnejšem doživljanju strahu pa lahko občutimo tudi:

- večjo razdražljivost,
- manjšo zmožnost koncentracije,
- občutek izgube nadzora,
- občutek nemoči in negotovosti,
- okrepljeno pozornost,
- potrebo po pripravi načrta za najslabše možne scenarije.

Tesnoba

Tesnoba ali anksioznost ima podobne vedenjske in telesne znake kot stres ali strah, le da so pri tesnobi **intenzivnejši in trajajo dlje**. Kadar smo tesnobni, čutimo: strah, nemoč, vznemirjenost, ogroženost, nespečnost, žalost, slabost, težave s prebavo, vrtoglavico, pritisk v prsih in oteženo dihanje, hitro se utrudimo.

Značilnosti tesnobe:

- je intenzivna reakcija na strah in pogosto ni neposredno povezana z resnično okoliščino (zunanjo ali notranjo), ampak se potencira v mislih posameznika,
- prisotna je dlje časa,
- vpliva na naše vsakodnevno življenje.

Vsak se kdaj znajde v situaciji, ko nas prevzame strah in občutimo tesnobo. Kadar pa ti simptomi trajajo dlje časa, lahko negativno vplivajo na naše zdravje – razvijejo se v anksiozne motnje ali depresijo. V tem primeru je dobro poiskati strokovno pomoč.

Kaj lahko naredimo, ko občutimo strah ali tesnobo?

- **Poskrbite za svoje fizično zdravje.** Tako boste imeli več moči in motivacije za soočanje s svojimi strahovi in težjimi situacijami. Priporočamo zdravo prehrano, 8–9 ur spanja in redno vsakodnevno 30-minutno telesno dejavnost ali sprehod v naravi.

Vaja: Tabela skrbi

Velikokrat se zdi naše breme preveliko in težko obvladljivo, saj so skrbi in strahovi v naših mislih hkrati povezani z različnimi področji našega življenja. Ko zbiramo pogum za soočenje s strahovi, je včasih težko vedeti, kako narediti prvi korak. Pri tem si lahko pomagata s preglednico (str. 28 in 29). Preglednica omogoča, da svoje misli zapišete, jih ovrednotite in izberete področja, na katerih boste zmogli kaj spremeniti.

1. korak

V preglednico napišite vse svoje skrbi na posameznih področjih, torej vse misli, ki vam vzbudijo občutke tesnobe ali strahu. Dovolite si biti ranljivi in bodite iskreni. Če katero področje v preglednici manjka, ga lahko dopišete.

2. korak

Izberite si eno področje in svoje zapise, povezane z njim, preberite na glas. Ali so vaši strahovi utemeljeni? Če so, jih ponovno napišite.

3. korak

Ob vsakem ponovno zapisanem strahu se vprašajte:

- Kako se lahko z njim spopadem?
- Kaj lahko naredim, da pridem do želenega cilja in se tako izognem potencialni nevarnosti?

Svoje odgovore na obe vprašanji zapišite v preglednico v stolpec »3. korak«.

To je torej naslednji korak, ki ga lahko naredite, da se soočite s strahom. Če pri tem potrebujete pomoč, jo poiščite. Ni treba, da se s strahovi spopadate popolnoma sami.

4. korak

Poglejte, kaj vse ste zapisali v stolpec »3. korak«. Katero področje zahteva vašo takojšnjo pozornost? Izberite si tri področja oziroma tri strahove, ki jih lahko začnete premagovati takoj. Uspelo vam bo.

Primer:

1. korak	2. korak	3. korak
<p>Služba ali šola Zaradi trenutnih razmer lahko izgubim zaposlitev. (strah) Bom sploh lahko napredoval? (tesnoba) Šef bo zagotovo pozoren na vsako mojo napako. (strah) Kaj, če projekta ne bom zmoget dokončati v dogovorjenem roku? (tesnoba) ipd.</p>	<p>Lahko se zgodi, da projekta ne bom zmoget dokončati v dogovorjenem roku.</p>	<p>Lahko odpovem katero drugo obveznost in s tem pridobim več časa za ta projekt. Sodelavca lahko vprašam, ali bi mi pri projektu lahko pomagal.</p>

1. korak					
	2. korak				
				3. korak	
Družina					
Finance					
Zdravje					
Služba					
Drugo					

- **Pogovor.** Intenzivnost strahu se zmanjša, če o njem govorimo z ljudmi, ki jim zaupamo. Prijatelju ali bližnjemu povejte, česa se bojite.

- **Globoko dihanje.** Strah v telesu med drugim povzroči hitrejše bitje srca in plitko dihanje. Prav globoko dihanje pa nam v kritičnem trenutku lahko pomaga, da se zakrčeno telo malce sprosti. Globok vdih in izdih s trebušno prepono telesu omogoči večji dotok kisika, pri tem si misli zaposlimo s štetjem sekund za vdih in izdih. Tako pridobimo večjo sposobnost koncentracije in občutek nadzora nad odločitvijo.

Primer:

- **Ritmično dihanje.**

Tehnika 3-1-3: Ob vdihu v mislih štejte do 3, potem dih zadržujte 1 sekundo, pri izdihu pa spet štejte do 3.

Tehnika 4-2-4: Ob vdihu v mislih štejte do 4, potem dih zadržujte 2 sekundi, pri izdihu pa spet štejte do 4.

- **Sprostitvene tehnike.** Izvajanje sprostitvenih tehnik nam lahko pomaga, da se hitreje umirimo.

Na internetu ali v svoji okolici se pozanimajte, kje je mogoče vaditi jogo ali kje poteka vodena meditacija.

Kako lahko pomagamo človeku, ki občuti strah?

- **Pogovorite se z njim.** Poiščite priložnost za pogovor v varnem, umirjenem prostoru. Naredite prvi korak in človeku sporočite, da mislite nanj. Povabite ga na sprehod, na kavo ali na obisk. Če le hoče govoriti o svojem počutju, je to odlična priložnost, da o tem spregovori. V nasprotnem primeru pa bosta gibanje in preusmeritev misli blagodejno vplivala nanj.

- **Pomagajte mu poiskati pomoč.** Če potrebuje strokovno pomoč ali pogovor, skupaj poiščita ustrezno socialnovarstveno organizacijo ali pomoč. Če želi, ga tja lahko tudi spremljate.
- **Poiščite konkreten primer uspešnega boja s strahom.** S konkretnim primerom človeka spomnite, da se je v preteklosti že uspešno spopadel s podobnim izzivom. Povejte mu, da je dovolj močan, da to stori tudi tokrat. Večkrat ko se soočimo s svojimi strahovi, več možnosti imamo za uspešen boj z njim. To v nas vzbudi samozavest.
- **Stavki, ki jih v pogovoru NE uporabljamo:**
 - »Ne zganjaj panike po nepotrebem!«
 - »Pa saj to ni tako velika reč, se bo že uredilo.«
 - »Že mora biti tako ...«



Sram in krivda

“Če svojo zgodbo lahko povemo človeku, ki se odzove z empatijo in razumevanjem, sram izgine.”

~ Brene Brown ~

Sram in krivda sta **močni in prikriti čustvi**.

Sram se vedno pojavi v odnosih z drugimi ljudmi. Bojimo se nesprejemanja, zavrnitve in prezira. **Skrbi nas, da nismo dovolj dobri taki, kot smo, ali da ne opravljamo dovolj dobro svojega dela.** Bojimo se, da ne bomo izpolnili pričakovanj, in sami sebe prepričamo, da smo premalo dobri. Ko nas preplavi sram, se identificiramo s svojim dejanjem. Skrbi nas, da nas bodo bližnji zaradi naših dejanj začeli **zavračati in se do nas obnašati drugače**, zato se začnemo umikati in se tako izogibati neprijetnemu počutju. **Sram je prav zaradi tišine, socialne izolacije in umika vase povezan s tesnobo, stresom, depresivnostjo in odvisnostjo, ki nastanejo kot posledica poskusa samopomoči.**

Krivda nastane zaradi občutka nelagodja, ki se prepleta z občutkom odgovornosti in obžalovanja **naših konkretnih dejanj, ki so v nasprotju z našimi vrednotami.** Krivdo jemljemo kot opomin na dogodek, ko smo (po svojem mnenju) ravnali narobe. Zaradi tega čutimo strah pred posledicami naših dejanj ali pred morebitnimi zunanjimi sankcijami. Da bi jih omilili, čutimo željo po obnovitvi odnosa ali po popravilu storjene škode.

Se morda spopadate s katerim izmed izzivov, navedenih v spodnjih alinejah? Poznate koga, ki se? To je le nekaj primerov, ko sta sram in krivda pogosta tiha sopotnika na človekovi težki poti:

- lastna odvisnost ali odvisnost družinskega člana,
- nezvestoba, ločitev,
- izkušnja verbalnega, fizičnega, spolnega nasilja,
- osebe s telesnimi pomanjkljivostmi ali različnimi motnjami,
- mladostniške vedenjske težave in motnje,
- neplodnost ali izkušnja splava,
- neuspeh v šoli, službi,
- izguba službe ...

Kako pa se lahko spopadamo s sramom in krivdo? Najboljše orodje je empatija. Prav izkazana empatija je tista, ki jima odvzame vso moč in ustvarja trdno povezanost v medsebojnem odnosu. Naredimo prvi korak do iskrenega pogovora. Za ta korak pa seveda potrebujemo pogum – dovolj je le trenutek poguma, saj se takoj zatem pojavi olajšanje.

Kaj lahko naredimo, ko občutimo sram ali krivdo?

Vaja: Pogovor v varnem okolju

Morda je to starš, partner, prijatelj, terapevt ali pa neznanec, ki ga srečamo na ulici. Ker je sram socialno čustvo in nastane v odnosu, je tudi pogovor, v katerem lahko o svojih stiskah govorimo in smo slišani, najboljše zdravilo za boj s sramom ali krivdo.

Naredite prvi korak in se komu zaupajte. Koga boste izbrali?

Vaja: Prepoznavanje sprožilcev občutka sramu ali krivde

Pomembno se je zavedati, kdaj občutimo sram in kdaj krivdo. Šele ko se tega zavedamo, lahko odkrijemo vzrok in ga poskušamo odpraviti. Navajamo še nekaj vprašanj, ki vam lahko pomagajo pri razmišljanju o vzrokih za sram in krivdo.

Imate kakšne take lastnosti, ki se jih sramujete?

Ste kdaj storili kaj takšnega, zaradi česar še danes občutite krivdo? Kaj ste storili?

Ste kdaj v življenju doživeli neuspeh? Se čutite odgovornega za to, da vam je spodletelo?

Imate kakšno skrivnost, za katero nihče ne ve, ker vas je o njej sram govoriti?

- **Vključitev v podporno skupino**

Podporna skupina povezuje ljudi, ki doživljajo enako ali podobno izkušnjo. Gre za skupino posameznikov, ki iz lastne izkušnje razumejo vaše dvome, strahove in vprašanja. Ta skupina omogoča iskren pogovor v varnem okolju, kjer izgovorjene besede sprejemajo z veliko mero razumevanja in empatije.

Kako lahko pristopimo k človeku, ki občuti sram ali krivdo?

- **Prisluhnite mu.**

K pogovoru pristopite z veliko mero empatije in razumevanja. Prisluhnite mu. Pomislite na to, da je ranljiv in da je zbral veliko poguma, da se vam je zaupal. Se prepoznate v stiski, ki jo doživlja sogovornik? Se morda tudi vi borite s podobnimi dvomi ali strahovi? Če da, tudi vi to povejte na glas.

Stavek »Jaz tudi.« ali »Oprostim ti.« je namreč v takem trenutku lahko dobro zdravilo. Človek mora slišati, da ni sam in da ga želite razumeti. Ni mu treba ponujati rešitve.

- **Ne obsojajte ga, poskušajte ga razumeti.**
Človek, ki izrazi sram, se že boji naše reakcije. Zato ga **najprej poslušajte in ga poskušajte razumeti**, preden se odzovete. Včasih nam zaupajo tudi zahtevne in težke zgodbe ...
- **Ne spremenite teme**, ker vam je nelagodno in imate občutek, da ne veste, kako se odzvati. Nič ni narobe, če malo razmislite in šele nato postavite vprašanja, ki vam bodo omogočila boljše razumeti sogovornikovo težavo.
- **Stavki, ki jih lahko uporabite:**
 - »Mi lahko, prosim, pomagaš razumeti to tvojo situacijo? Kateri strahovi in dvomi te preganjajo?«
 - »Se ti morda dogaja kaj takšnega, kar ti je težje povedati, ker se bojiš, da bi ti obrnili hrbet?«
 - »Kako ti lahko pomagam?«
 - »Če bi bila jaz v tej situaciji, kaj bi mi rekel/rekla? Kaj misliš, da bi si želela slišati?«
 - »Bi mi rada v zvezi s tem dogodkom povedala še kaj?«



Jeza

*“Ne glejmo nazaj v jezi, ne naprej v strahu,
ampak okoli sebe v zavedanju.”*

~ James Thurber ~

Jeza je eno najpogosteje izraženih (izrečenih) čustev, vendar tudi eno najpogosteje narobe razumljenih in interpretiranih.

Zakaj?

Predstavljajmo si, da vozimo avto in nenadoma se na armaturni plošči prižge opozorilna lučka, ki sporoča o napaki na motorju. Lučka zgolj opozarja na bolj specifično napako na motorju in sama po sebi še ne pove, kaj je razlog za napako. To bomo izvedeli šele, ko bomo pregledali motor.

Tudi jeza velikokrat deluje kot **zunanji opozorilni znak**, da se v nas dogaja nekaj pomembnega. Jezo izzovejo naše misli, ko interpretiramo določeno dogajanje, ki ne poteka po naših načrtih ali v skladu z našimi željami. **Ne gre torej toliko za sam dogodek kot za to, kako ta dogodek vidimo in kakšen pomen mu pripisujemo.**

Primer: Po dolgem delovniku pridemo domov in vidimo, da nihče ni pospravil kuhinje. Tisti hip, ko spoznamo, da to opravilo čaka na nas, se ujezimo, jezo pa še potencirajo naslednje misli: »Kako je mogoče, da nihče od domačih ni opazil, da je kuhinjo treba pospraviti?! Zakaj to vedno prepustijo meni?! Nihče ne pomisli, da bom utrujen/-a. Nihče ne ceni mojega prostega časa!!!«

Kaj nas je v resnici ujezilo? Umazana posoda ali trenutek, ko smo pomislili, da nikogar od domačih ne zanima, kako se počutimo, ko po napornem dnevu pridemo domov in moramo najprej pospraviti umazano posodo?

Jeza je pogosto **močno prepletena z drugimi kompleksnejšimi čustvi**, kot so izdaja, krivica, sram, žalovanje, bolečina, ranljivost, osamljenost, strah ali frustracija. **Ta čustva delujejo iz ozadja.**

Zato je zelo pomembno, da se ob izbruhu jeze najprej vprašamo, **zakaj smo se razjezili**. Vprašanje nam da priložnost, da najprej premislimo in ne odreagiramo iz jeze na prvo žogo. **Naša sposobnost odločanja je v jezi namreč nekoliko okrnjena**, zato lahko svoje ravnanje v jezi kasneje obžalujemo.

Pomembno je, da se z jezo spopademo in jo izrazimo **ob primernem trenutku in na ustrezen način**. **Nikakor ne z nasiljem ali napadalnim odnosom do drugega**. Bližnje lahko prizadene že samo občutek, da smo jezni nanje. **Jeza ima namreč zelo velik vpliv in dolgoročne posledice.**

Jeza opozarja na nezadovoljstvo, kar **lahko vodi tudi do konfliktnih situacij**. Vsi konflikti niso nujno slabi. Če nezadovoljstvo kljub jezi ustrezno izrazimo, lahko prav konflikti **vodijo do potrebnih sprememb**.

Kadar smo jezni, občutimo:

- vročico,
- potrebo po gibanju in fizični reakciji zgornjega dela telesa ali rok,
- napete mišice,
- potrebo po impulzivni reakciji.

Če jezo občutimo dlje časa, je to za telo naporno in utrujajoče. Dalj časa trajajoča jeza tako oslabi naš imunski sistem, poviša tlak, povzroči migrene in nespečnost ter za 19 % poveča možnost za boleznimi srca.

Kaj lahko naredimo, ko občutimo jezo?

- **Poskušajmo ugotoviti, zakaj smo jezni.**

V navalu jeze se poskušajte ustaviti in premisliti o vzroku zanjo.

Vprašajte se:

- Zakaj sem jezen?
- Kaj se je zgodilo?
- Kakšna so bila moja pričakovanja? So ljudje vedeli zanje? So bila jasno izražena?

- Če so ljudje za naša pričakovanja vedeli in jih niso upoštevali, se lahko o njih ponovno pogovorimo. Jeza nam v tem primeru pokaže, kako pomembno je nekaj za nas, drugi pa tega morda ne vidijo tako.
- Če pa za naša pričakovanja niso vedeli, je to lepa priložnost, da jih izrazimo v obliki želje ali predloga.

Poskušajmo se pomiriti z dihalnimi vajami, štetjem ali ponavljanjem določenega stavka.

- **Ritmično dihanje**

Tehnika 3-1-3: Ob vdihu v mislih štejte do 3, potem dih zadržujte 1 sekundo, ob izdihu pa spet štejte do 3.

Tehnika 4-2-4: Ob vdihu v mislih štejte do 4, potem dih zadržujte 2 sekundi, ob izdihu pa spet štejte do 4.

- **Izvajajte sprostitvene tehnike.**

Izvajanje sprostitvenih tehnik nam lahko pomaga, da se hitreje umirimo, kadar smo jezni.

Na internetu ali v svoji okolici se pozanimajte, kje je mogoče vaditi jogo ali kje poteka vodena meditacija.

- **Pojdite na sprehod.**

Svež zrak in gibanje sta odlična za izboljšanje razpoloženja. Poskusite odkriti lep kotiček blizu svojega doma, kjer se boste lahko sprostili.

- **Visoko intenzivna fizična dejavnost** vam bo pomagala sprostiti napetost, ki jo čutite. Visoko intenzivne dejavnosti so šprint, boks, gorsko kolesarstvo, visoko intenzivna aerobna vaja ipd.

Kako lahko pomagamo, ko človek občuti jezo?

- Pomembno je, da **ostanete mirni** in v pogovoru govorite umirjeno in počasi. Tako je več možnosti, da vas človek sliši in vam res prisluhne.
- Včasih se je boljše **malo umakniti in pogovor prekiniti**. S tem oba pridobita čas za premislek in umiritev strasti. Malo kasneje bo pogovor lažje nadaljevati.



Ljubosumje

“Ljubosumje je v romantiki kot sol v hrani. Malo soli lahko izboljša okus, preveč soli pa lahko pokvari užitek in je v določenih okoliščinah lahko smrtno nevarna.”

~ Maja Angelou ~

Ljubosumje občutimo, **ko se bojimo izgube odnosa zaradi tretje osebe** ali **zunanjega dejavnika** (hobi, služba ...). Odnos, ki se ga bojimo izgubiti, ni le odnos s partnerjem, lahko je to tudi odnos z družinskim članom, prijateljem ali sodelavcem.

V naši kulturi ima ljubosumje **negativen prizvok** in je pogosto **nezaželeno čustvo**. Velikokrat slišimo, da ne smemo biti ljubosumni. Blago ljubosumje nas opozarja, da nam **odnos ali situacija nekaj pomeni**. V tem primeru se potrudimo in v pogovoru skušamo svoja občutja ubesediti.

Pretirano ljubosumje pa ima negativne posledice, je nezdravo, izraža se v agresiji in nasilju ter uničuje odnose. Zavedati se moramo, da z ljubosumjem **nikakor nimamo pravice sočloveku kratiti svobode**. Sprejeti moramo, da včasih preprosto potrebuje čas zase, za druge znance, za prijatelje, da nas noče imeti v svoji bližini ali nas celo želi zapustiti. V tem primeru se **moramo s tem sprijazniti ali poiskati ustrezno pomoč. Pustimo življenju, da gre naprej!**

Kaj lahko naredimo, ko občutimo ljubosumje?

Vaja: Razmislite in odgovorite na vprašanja v nadaljevanju.

Zakaj sem ljubosumen?

Kakšno zgodbo si pripovedujem oziroma katere predpostavke imam?

Kaj objektivno vem?

Katere dodatne informacije še potrebujem? Katera vprašanja ali pojasnila bi mi lahko pomagala?

- **Pogovorite se s to osebo**

V upanju, da bo ta oseba opazila naše ljubosumje, se pogosto začnemo drugače obnašati. Toda to, da človek opazi, prepozna ali razume vzrok našega ljubosumja, se zgodi redko, zato je odgovornost, da začnemo pogovor, naša. Pri tem moramo ostati mirni, človeka ne obtožujemo in v pogovoru

predstavimo svoja občutja. To najučinkoviteje naredimo z uporabo »jaz« stavkov. S tem poudarimo svojo interpretacijo.

Primer: »Preveč časa preživljaš s prijatelji namesto z mano.« → »Zdi se mi, da preživiš več časa s prijatelji kot z mano.«

Kaj lahko naredimo, ko človek občuti ljubosumje?

Če se vam zdi, da je tisti, ki je v odnosu z vami, ljubosumen, je najbolje, da se o tem z njim pogovorite. Navajamo nekaj stavkov, ki jih lahko uporabite:

- »Ali mogoče počnem kaj takšnega, kar v tebi vzbuja ljubosumje?«
- »Zakaj se tako počutiš?«
- »Kako lahko to popraviva?«

Če se vam zdi, da ljubosumje bližnjega ovira vaše življenje (če vas nadzoruje, je do vas agresiven, nad vami izvaja nasilje »v imenu ljubezni« ...), potem je najbolje, da to **čim prej komu zaupate**. Tako lahko preprečimo tragedije, ki jih pogosto sproži prav ljubosumje.

Telefonske številke, ki jih lahko pokličete:

- **SOS telefon:** 080 11 55
- **Zavod Emma:** 080 21 33

Včasih se zgodi, da občutimo pretirano ljubosumje. Čas, da poiščemo pomoč, je:

- ko imamo zaradi ljubosumja obsesivne misli,
- ko pri sebi opazimo kompulzivna dejanja,
- ko je ljubosumje že nenadzorovano in se mu pridružijo agresivne misli ali vzgibi,
- če imamo potrebo po sledenju ali konstantnem nadziranju partnerja,
- ko ljubosumje vpliva na naše vsakodnevne dejavnosti.



Zavist/nevoščljivost

"Naša zavist vedno traja dlje kot sreča tistih, ki jim zavidamo."

~ Francois de La Rochefoucauld ~

Zavist se pojavi, ko se primerjamo z drugimi ali kadar želimo nekaj, kar ima nekdo drug. Vsi kdaj občutimo zavist zaradi različnih stvari, kot so videz, postava, večje finančne zmožnosti, potovanja, imetje, dosežki ...

Vsi vemo, da je sosedova trava vedno bolj zelena. Tako se vedno primerjamo z drugimi: obremenjujemo se s tem, kaj oni imajo, mi pa ne. Zavidamo jim lepše zelenice in bolj cvetoče rože na balkonu, boljši avtomobil, bolje plačano službo, novejšo gospodinjske aparate, več dni letnega dopusta ... Vendar to primerjanje krade radost, saj smo posledično zavistni in se počutimo slabo, saj razmišljamo samo o stvareh, ki jih (še) nimamo. Ob tem pozabimo na vse čudovite stvari in priložnosti, ki jih v življenju dobimo. Hkrati lahko zavist uničuje tudi medsebojne odnose, saj med nami ustvarja visoke nevidne zidove.

Kaj lahko naredimo, ko občutimo zavist?

Vaja: Napišite seznam vsega, kar imate, kar ste dosegli, za kar ste hvaležni.

Vaja: Vzemite si čas za razmislek in odgovorite na vprašanja.

Kdaj ste bili nazadnje zavistni?

Kaj je bilo razlog za zavist?

Zakaj si tega želite?

Razmislite: Ali je človek, ki mu nekaj zavidate, resnično odgovoren za to, da tega nimate?

Vam zavist pomaga pri tem, da bi to uresničili/dosegli/dobili?

Kateri je vaš prvi mali korak, da bi to uresničili/dosegli/dobili?

Poglejte seznam tistega, za kar ste hvaležni, nato si vzemite čas, da začutite hvaležnost.

Ne bodite nevoščljivi človeku, ki vam je blizu; raje se naučite, da se z njim veselite uspeha.

Življenje ni tekma. Zagotovo imate tudi vi kaj, kar vam drugi zavidajo. Bodite hvaležni za to, kar imate, in veselite se uspehov drugih.

Kako se počutite, kadar se drugi veselijo vaših uspehov? Najbrž v vas to vzbuja ponos. Tudi drugim veliko pomeni, ko se z njimi veselimo njihovih uspehov.

Izdelajte si kozarec hvaležnosti.

Potrebujete:

- čist kozarec za vlaganje,
- lističe papirja.

Kozarec za vlaganje okrasite.

Vsak večer si vzemite malo časa in razmislite, za kaj vse ste tisti dan lahko hvaležni. Vse to napišite na listek papirja, prepognite ga in vrzite v kozarec.

Ko boste imeli težak dan ali ko boste slabše razpoloženi, žalostni, zavistni ali osamljeni, odprite kozarec in preberite nekaj svojih zapisov. Koliko lepega ste že doživeli! Kozarec lahko odprete tudi po določenem času (npr. enkrat na mesec ali vsako leto 1. januarja ...).

Kaj lahko naredimo, ko zavist občuti kdo drug?

- Vprašajte ga, za katere stvari/izkušnje je hvaležen.
- Predlagajte mu, da odgovori na vprašanja iz prejšnjega poglavja.



Osamljenost

*“Ljudje so velikokrat osamljeni, ker gradijo zidove,
namesto da bi gradili mostove.”*

~ Neznani avtor ~

Osamljeni niste samo vi, kdaj je osamljen prav vsak človek.

»**Biti osamljen**« in »**biti sam**« sta dve zelo različni stvari:

- »Biti sam« ne pomeni nujno, da si tudi osamljen; včasih si želimo biti sami in imeti nekaj časa zase. Včasih samoto potrebujemo.
- »Osamljeni« smo lahko tudi v množici ljudi, kadar je med nami čustvena razdalja, se počutimo odrinjene in ne čutimo pripadnosti tej skupini. Ob tem se pogosto počutimo:
 - prazne,
 - same,
 - izgubljene,
 - nerazumljene,
 - zapuščene,
 - tesnobne,
 - nezaželene,
 - spregledane,
 - občutimo lahko tudi potrtost, frustracijo, jezo, krivdo ali sram.

Ko smo osamljeni, pogosto hrepenimo po človeškem stiku, vendar v takšnem razpoloženju težko vzpostavljamo stike z drugimi in jih celo odbijamo. Tako se znajdemo v začaranem krogu. Če želimo preseči osamljenost, moramo najprej opaziti opozorilne znake in jih prepoznati – podobno, kot nam lakota sporoča, da moramo jesti. Tako kot ne ignoriramo lakote, tudi osamljenosti ne smemo. Na opozorilne znake se pravilno odzovemo tako, da ponovno poiščemo

socialne stike. Na začetku bo to morda nekoliko težje. Včasih se bomo morda počutili celo nezaželeni, neumni ali pa nas bodo situacije zelo utrujale in v nas porajale veliko dvomov. A to so le naša občutja, ki jih moramo izzvati in premagati. Pomembno je vztrajati, saj je občutek bližine in povezanosti z drugimi tega zagotovo vreden!

Po daljših obdobjih občutka osamljenosti se lahko pojavijo negativni učinki na naše fizično in psihično zdravje:

- večja verjetnost za kardiovaskularne bolezni in možgansko kap,
- povečan stres,
- večja verjetnost za demenco,
- manjša odpornost,
- omejena ustvarjalnost,
- vpliv na slabše odločanje,
- slabši spomin in sposobnost učenja.

Ali veste?

Osamljenost vpliva na prezgodnje staranje in možnost za prehitro smrt poveča za 26 %. Daljša osamljenost vpliva na naše zdravje tako, kot če bi pokadili 15 cigaret na dan.

Kaj lahko naredimo, ko občutimo osamljenost?

Navajamo nekaj nasvetov, s katerimi si lahko pomagata, kadar se počutite osamljene. Morda se vam bo zdelo težko, a začnite z majhnimi koraki, ti pa vam bodo pomagali do sprememb in boljšega počutja.

Vaja: Pokličite dolgoletne prijatelje.

Pokličite prijatelje, ki jih že dolgo niste videli, ali pa jim pošljite sporočilo. Naredite prvi korak in se ponovno srečajte z njimi.

Razmislite:

Ste imeli prijatelja, s katerim ste izgubili stik in bi bili veseli, če se ponovno srečata?

Kaj lahko storite, da se to uresniči?

Kaj vas ovira, da ga ne pokličete že kar takoj?

Pokličite prijatelja. Držimo pesti!

- **Recite »ja«, ne »ne«.**
Ko boste naslednjič kam povabljeni, se odzovite na povabilo. Če vas ljudje povabijo, želijo, da pridete k njim. Ne domnevajte, da ste v breme.
- **Spoznajte ljudi v svoji okolici.**
Pojdite na sprehod in pozdravite ljudi, ki jih srečate. Poskusite z naključnimi mimoidočimi spregovoriti nekaj besed. Kratki pogovori z ljudmi namreč pozitivno vplivajo na naše občutke v družbi, kar se prenese tudi na druge odnose. Svež zrak in gibanje sta za izboljšanje razpoloženja odlična. Odpravite se na sprehod in pozdravite vsaj dve osebi.
- **Poiščite si hobi, ki vas veseli.**
Če se pridružite skupinam, ki imajo podobne interese kot vi, je to zelo dober način za ustvarjanje novih poznanstev.

Kaj lahko naredimo za človeka, ki se čuti osamljenega?

- Kadar se vam zdi, da je nekdo osamljen, lahko začnete pogovor. Nekaj primernih stavkov in povedi:
 - »Vidim, da preživljaš nekoliko težje čase. Tukaj sem. Kako ti lahko pomagam?«
 - »Če bi lahko kaj spremenil v svojem družabnem življenju, kaj bi to bilo?«
 - »Si imel prijatelja, s katerim si izgubil stik in bi bil vesel, če bi se ponovno srečala?«

V pogovoru lahko uporabite v tem razdelku navedeno vajo.

- **Poslušajte ga in ga nato spodbudite.**
Ko nam človek zaupa, da se počuti osamljenega, je pomembno, da ga najprej poslušamo in mu ne dajemo nasvetov ali iščemo rešitev. Pomembno je, da ste z njim in da ga poslušate. Šele nato ga poskušajte z vprašanji spodbuditi, da razmisli, ali lahko v zvezi s svojim družabnim življenjem kaj spremeni.
- **Večkrat ga pokličite ali mu napišite sporočilo.** Tako mu daste vedeti, da mislite nanj.
- **Načrtujte kakšno skupno dejavnost.** Povabite ga na sprehod, na čaj, kavo, izlet ... S tem ustvarite nov skupni spomin, ki ustvarja občutek medsebojne povezanosti.
- **Vprašajte ga, ali ima kakšno neuresničeno željo za izlet, obisk kakšne posebne restavracije, kavarne ...** Vprašajte ga, ali se mu pri tem lahko pridružite.
- **Če opazite koga, ki se zdi osamljen, ga ogovorite. Poskusite ga spoznati.** To mu bo zagotovo veliko pomenilo.

KAKO LAHKO DOBRO POSLUŠAMO?

Znamo poslušati? Ljudje smo namreč socialna bitja. V priročniku smo večkrat omenili, da se rešitev velikokrat skriva v pogovoru. Breme, ki nas teži, najlažje odstranimo z iskrenim, čutečim pogovorom in sočutnim, empatičnim odnosom. Tako lahko celo tesnobo in bolečino spremenimo v priložnost za rast in poglobljanje medsebojnih odnosov. Ker pa je govorjenje o osebni zgodbi občutljivo, zahtevno in pogumno dejanje, je zelo pomembno, kako se na to zgodbo odzovemo.

Zagotovo vsak od nas misli, da zna poslušati.

Razmislite: Kdaj ste nazadnje dobro poslušali sogovornika?

- Kdaj ste nazadnje poslušali, ne da bi vaše misli odtavale?
- Kdaj ste nazadnje poslušali z ušesi in s celim telesom?
- Kdaj ste nazadnje poslušali z namenom, da bi sogovornika zares razumeli?
- Kdaj ste nazadnje poslušali, ne da bi pri tem ves čas razmišljali, kaj odgovoriti?
- Kdaj ste nazadnje poslušali, ne da bi sogovornika prekinjali?
- Kdaj ste nazadnje poslušali, ne da bi sogovorniku razložili svojo zgodbo takoj potem, ko vam je on zaupal svojo?

Kaj pa lahko naredimo, da bomo naslednjič boljše poslušali?

1. Bodite prisotni.

- Odložite mobilni telefon ali druge naprave in zares bodite prisotni.
- Namesto da razmišljate o svojem odgovoru ali svoji zgodbi, poslušajte, o čem govori sogovornik.

2. Svojo prisotnost izrazite tudi s telesno govorico.

- Sogovornika glejte v oči.
- Pokažite mu, da poslušate, s kimanjem in občasnimi potrditvami, na primer »mhm«, »razmem« ...
- Ramena obrnite proti sogovorniku.
- Z zgornjim delom telesa se nagnite proti sogovorniku. S tem na nebesedni način izražate zanimanje.

- Ne prekrizajte rok in nog. S tem na nebesedni način izražate zaprtost, nezainteresiranost, nelagodje, nepripravljenost na poslušanje ...

3. Sogovornika ne prekinjajte.

Sogovornika ne prekinjajte, ne poskušajte dokončati njegovih stavkov in ne postavljajte mu vprašanj, dokler ne konča svoje pripovedi. Do konca poslušajte, kar bi rad povedal.

4. Ne obsojajte.

Ko sogovornika poslušate, ostanite nevtralni in ga ne obsojajte. Tako se bo počutil bolj varnega in vam bo še naprej zaupal. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da se bo počutil napadenega, osramočenega, prizadetega in ne bo več hotel govoriti o svojih mislih in občutkih.

5. Opazujte sogovornikovo telesno govorico.

Sogovornik morda govori neprizadeto in svojo stisko skriva za humorjem, njegova telesna govorica pa kaže na nekaj čisto drugega. Bodite pozorni na to, kaj sporoča s svojo telesno govorico.

6. Postavljajte odprta vprašanja.

Poskusite postavljati vprašanja, na katera sogovornik ne more odgovoriti z »da« ali »ne«. S tem ga spodbudite, da vam zaupa več informacij, in lahko si ustvarite celovitejši pogled na težavo.

7. Povzemite, kar ste slišali.

Namesto da sogovorniku delite nasvete, raje s svojimi besedami povzemite, kar ste slišali. Vprašajte ga in se prepričajte, ali ste slišano pravilno razumeli. To sogovorniku sporoča, da ga razumete.

Ko sliši povzetek težave z vašimi besedami, je to zanj dodatna priložnost, da na problem pogleda iz druge perspektive.

Na primer: »Zdi se, da si razočaran, ker je šef zavrnil tvojo idejo. Ali prav razumem?«

»Zveniš zelo razočarana in jezna. Se res tako počutiš?«

8. Ustvarite občutek varnosti in pogovor preusmerite nazaj na temo.

Če se vam zdi, da se je sogovornik prestrašil in se zato umika iz pogovora (vendar si ga očitno želi), ga lahko nežno preusmerite nazaj. Tako mu boste pokazali, da vam je mar zanj in da resnično želite slišati, kaj se mu je zgodilo in kako se ob tem počuti.

Poskusite lahko tako:

»Preden greva naprej, lahko – če se seveda strinjaš – greva še malo nazaj, in ...
... govoriva o ...?«

... se vrneva na tisto temo o ...«

»Če ti ni težko ponoviti, bi se z veseljem še malo pogovarjala o ...«

»Vidim, da ta pogovor zate ni prijeten, vendar sem res pripravljen poslušati, kaj te tako teži.«



PREDEN ZGODBA UTONE V POZABO ...

Če želimo resnično pomagati sočloveku, lahko zanj največ naredimo, če smo dobri poslušalci.

V veliko čast si lahko štejemo, če se človek v naši družbi počuti dovolj varnega, da z nami govori o svoji unikatni zgodbi.

To ni samo zgodba. To je resnična pripoved o življenju posameznika, ki doživlja stisko in se je odločil, da bo o tem spregovoril.

Odločil se je, da bo o tem spregovoril prav z nami.

S tem nam je bila naložena velika odgovornost, saj moramo z njegovo zgodbo ravnati kar se da previdno.

Naša naloga je, da jo zadržimo zase in je ne govorimo napačnim poslušalcem. Še bolj odgovorno nalogo pa imamo, če presodimo, da je treba človeku poiskati dodatno strokovno pomoč. V tem primeru moramo zbrati vso svojo moč, da človeka v stiski prepričamo v to in da to storimo skupaj z njim.

Čas teče. Izkušnja človeka, ki doživlja stisko, pa ostaja.

Iz pogorišča vselej vzklije novo življenje in tako je tudi z zgodbami o stiski. Vsaka takšna zgodba je priložnost, da se iz nje nekaj naučimo.

Kot gledalci ali kot igralci.

Včasih tudi kot pripovedovalci.

Vaja: Še zadnja naloga pred koncem branja ...

Izberite citat, ki vas je najbolj prevzel. Prepišite ga na naslednjo stran te knjižice, list izrežite in ga postavite na vidno mesto v svojem domu, da vas bo citat vsak dan znova opominjal, kako pomembno je, da pripovedujemo in poslušamo zgodbe, ki jih piše življenje ...

“Dve ali tri stvari so, ki jih zagotovo vem, in ena od njih je, da moram pripovedovati zgodbe, da lahko živim naprej, da so zgodbe edini zanesljiv način, kako se dotakniti srca in spremeniti svet.”

~ Dorothy Allison ~

“Zgodbe je treba povedati ali pa umrejo, in ko umrejo, se ne moremo spomniti, kdo smo ali zakaj smo tukaj.”

~ Sue Monk Kidd ~

»Zgodba je popkovina, ki nas povezuje s preteklostjo, sedanostjo in prihodnostjo. Zgodba je odnos med pripovedovalcem in poslušalcem, je odgovornost. Zgodba je potrditve naše medsebojne povezanosti.“

~ Terry Tempest Williams ~

»Pripovedovanje zgodb je ena najstarejših oblik komunikacije. Pripovedovanje zgodb pomeni povezovanje ljudi vsepovsod, v vseh časih.“

~ Rives Collins ~

»Pripovedovanje zgodb je bistvena človeška dejavnost. Težja ko je situacija, bolj je pomembna.“

~ Tim O'Brien ~

*»Zgodbe, ki jih pripovedujemo, dobesedno ustvarjajo svet.
Če želimo spremeniti svet, moramo spremeniti svojo zgodbo.
Ta resnica velja tako za posameznike kot za ustanove.»*

~ Michael Margolis ~

*»Vsi smo pripovedovalci zgodb. Vsi živimo v mreži zgodb.
Med ljudmi ni močnejše povezave, kot je pripovedovanje zgodb.»*

~ Jimmy Neil Smith ~

PRILOGA

Kontaktne podatki nekaterih organizacij v Podravju, ki nudijo pomoč

ZASVOJENOST

- **Prepovedane droge in druge zasvojenosti**

Društvo Zdrava pot

Dnevni center za odvisnike

Krekova 12a, 2000 Maribor

E: drustvo.zdrava.pot@gmail.com

T: +386 2 25 11 428

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Center za preprečevanje odvisnosti Maribor

Ljubljanska 4, 2000 Maribor

E: info.cpo@nijz.si

T: + 386 2 33 27 251, +386 2 33 31 256, 031 74 44 94,

ARS VITAE – društvo za razvoj in izvajanje pomoči Mostovi

Trstenjakova ul. 5a, 2250 Ptuj

E: mostovi@arsvitaesi.si

T: 031 51 99 02, 070 99 61 20

- **Alkoholizem**

Zdravstveni dom Maribor

Dispanzer za zdravljenje alkoholizma in drugih odvisnosti

Sodna ulica 13, 2000 Maribor

T: +386 2 25 17 572

**Zdravstveni dom Ptuj,
Center za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti
od prepovedanih drog**

Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj

E: cpzopd@zd-ptuj.si

T: +386 2 78 71 648

**Psihiatrična bolnišnica Ormož,
Ambulanta za zdravljenje odvisnosti**

Ptujska cesta 33, 2270 Ormož

E: narocanje@pb-ormoz.si

T: +386 2 74 15 100

- **Motnje hranjenja**

Pekarna MM

Svetovalnica za mlade

Ob železnici 8, 2000 Maribor

T: +386 2 30 06 850, 041 48 12 46

E: info@pekarnamm.org

- **Zasvojenost z digitalnimi napravami, spletom in spletnimi storitvami**

Društvo za mlade Indijanez

Center Šteker – Izštekaj se

Pomoč in podpora pri prekomerni rabi digitalnih tehnologij

Ob železnici 16, 2000 Maribor

www.steker.si

E: info@steker.si

T: 031 85 05 00

brezplačna telefonska številka: 080 2016

DUŠEVNO ZDRAVJE

- **Informiranje in svetovanje**

Družinski center mir, zavod za pomoč družinam v stiski
Specializirana psihosocialna pomoč osebam s težavami v
duševnem zdravju

Strossmayerjeva 17, 2000 Maribor

E: info@dc-mir.si

T: 070 59 78 99

Ozara Slovenija

Nacionalno združenje za kakovost življenja

Mreža pisarn za informiranje in svetovanje

Ljubljanska ul. 9, 2000 Maribor

E: info@ozara.org

T: +386 1 62 00 423, +386 1 24 45 120

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor

Lavričeva ulica 5, 2000 Maribor

E: svetovalni.center-mb@guest.arnes.si

T: +386 2 23 49 700

- **Centri za duševno zdravje in dispanzerji za mentalno zdravje**

Zdravstveni dom Ptuj

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

Raičeva ulica 6, 2250 Ptuj

E: cdzom@zd-ptuj.si

T: +386 2 78 71 490

Center za duševno zdravje odraslih

Raičeva ulica 6, 2250 Ptuj

E: cdzo@zd-ptuj.si

T: +386 2 78 71 480

Zdravstveni dom Ormož

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož

E: cdzom@zd-ormoz.si

T: +386 2 74 10 700

Center za duševno zdravje odraslih

Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož

E: cdzo@zd-ormoz.si

T: +386 2 74 10 710

Zdravstveni dom Maribor

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

Vošnjakova ulica 2–4, 2000 Maribor

T: +386 2 22 86 353, +386 2 22 86 354

Center za duševno zdravje odraslih

Sodna ulica 13, 2000 Maribor

T: +386 2 22 86 239

Dispanzer za psihohigieno

Sodna ulica 13, 2000 Maribor

E: info@zd-mb.si

T: +386 2 22 86 239

Zdravstveni dom Slovenska Bistrica

Dispanzer za mentalno zdravje

Partizanska ulica 30, 2310 Slovenska Bistrica

T: +386 2 84 32 753

- **Dnevni centri za osebe s težavami v duševnem razvoju**
Ozara Slovenija
Nacionalno združenje za kakovost življenja
Mreža dnevnih centrov za osebe s težavami v duševnem razvoju
Ljubljanska ul. 9, 2000 Maribor
E: info@ozara.org
T: +386 2 33 00 444, +386 2 62 00 371

- **Stanovanjske skupine**
Ozara Slovenija
Nacionalno združenje za kakovost življenja
Mreža stanovanjskih skupin za osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju
Ljubljanska ul. 9, 2000 Maribor
E: info@ozara.org
T: +386 2 33 00 444, +386 2 33 00 446, +386 5 33 03 720

Zavod Franko Maribor – Zavod za razvijanje, načrtovanje in izvajanje dela v skupnosti
Odrpte stanovanjske skupine – Vzpostavljanje oskrbe v skupnosti
Prehodna stanovanjska skupina
Plečnikova ulica 2, 2000 Maribor
E: zavod.franko@gmail.com
T: 070 79 91 92

- **Socialno varstveni zavod**
Socialno-varstveni zavod Hrastovec
Hrastovec 22, 2230 Lenart v Slovenskih Goricah
T: +386 2 72 93 510
E: hrastovec.zavod@siol.net
www.hrastovec.org

PROGRAMI ZA BREZDOMCE

- **Nastanitvena podpora**

Center za socialno delo Maribor

Zavetišče za brezdomce Maribor

Šentiljska c. 7, 2000 Maribor

E: zavetiscecsd1@gmail.com

T: +386 2 42 03 193, 070 82 92 23

Nadškofijska Karitas Maribor

Zavetišče za brezdomne – Sv. Martin

Strossmayerjeva 15, 2000 Maribor

E: info@karitasm.si

T: +386 5 90 80 350

Ars Vitae – društvo za razvoj in izvajanje programov pomoči

Kamra – Celovita podpora brezdomnim ljudem

Zadružni trg 14, 2250 Ptuj

E: kamra@arsvitae.si

T: 070 63 30 60

PROGRAMI ZA STAREJŠE**• Programi za starejše**

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije
Skupine starih ljudi za samopomoč v
nacionalni in lokalnih mrežah

Partizanska cesta 12, 2000 Maribor

E: zveza@skupine.si

T: +386 2 23 47 570

Aloja, zavod za dolgotrajno pomoč, Maribor
Svetovanje in podpora pri demenci – DeCo

Borova vas 5, 2000 Maribor

E: lidija@zavod-aloja.si

T: 031 02 68 58

Spomincica – Alzheimer Slovenija – Slovensko
združenje za pomoč pri demenci

Dnevni center Maribor

Ob železnici 30, 2000 Maribor

E: spomincica.maribor@t-2.si

T: 031 48 41 87

Dnevni center Ormož

Ptujska cesta 8f, 2270 Ormož

E: spomincica.ormoz@gmail.com

T: +386 2 74 17 050

PROGRAMI ZA OTROKE, MLADOSTNIKE, STARŠE IN DRUŽINE

- **Centri za družine**

- **Zavod Nazaj na konja – Center za družine Objem**

- Starošince 37b, 2326 Cirkovce

- E: info@nakonju.si

- T: 041 61 73 69

- **Ljudska univerza Ptuj – Center za družine Špajza modrosti**

- Mestni trg 2, 2250 Ptuj

- E: info@lu-ptuj.si

- T: +386 2 74 92 150

- **Ljudska univerza Ormož – Center za družine Ormož**

- Vrazova ulica 12, 2270 Ormož

- E: lu-ormoz@guest.arnes.si

- T: +386 2 74 15 500

- **Center interesnih dejavnosti**

- **Center interesnih dejavnosti Ptuj – Insta po#moč,**

- **Dnevni mladinski center**

- Osojnikova cesta 9, 2250 Ptuj

- E: instapomoc@cid.si

- T: 080 21 20

- **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše**

- **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor**

- Lavričeva ulica 5

- 2000 Maribor

- E: svetovalni.center-mb@guest.arnes.si

- T: +386 2 23 49 700

- **Programi za otroke in mladostnike**

Ars Vitae – društvo za razvoj in izvajanje programov pomoči

Dnevni center za otroke in mladostnike

Slovenski trg 12, 2250 Ptuj

E: dnevnicecenter@arsvitae.si

T: 070 799 750

Center za socialno delo Maribor

Socialno varstveni program PIKA,

Dnevni center za otroke in mladostnike Maribor

Ljubljanska ulica 6, 2000 Maribor

E: pika.dcmb@gmail.com

T: 051 30 40 15

- **Krizni centri za otroke in mladostnike**

Krizni center za mlade Maribor

Trubarjeva ulica 27, 2000 Maribor

E: kcm-mb@gov.si

T: +386 2 25 06 860, 051 324 211

PREPREČEVANJE NASILJA

- **Materinski dom**

**Center za socialno delo Maribor,
Materinski dom Maribor**

Na Jelovcu 22, 2354 Brestrnica

E: info@materinski-dom.si

T: +386 2 62 32 288, +386 2 62 32 552, 051 26 01 59

- **Varne hiše in zatočišča**

Center za socialno delo Maribor

Varna hiša Maribor – pomoč ob nasilju v družini

Zagrebška cesta 72, 2000 Maribor

E: varnahmb@t-2.net

T: +386 2 48 01 186, +386 2 48 01 187, 041 77 03 83

Center za socialno delo

Spodnje Podravje, enota Ptuj

Varna hiša Ptuj

Trstenjakova 5a, 2250 Ptuj

E: varna.hisa.ptuj@gmail.com

T: +386 2 78 75 669

- **Svetovalnice za žrtve nasilja**

Center za socialno delo Maribor,

Svetovalnica za žrtve nasilja in zlorab v Mariboru

Slovenska ulica 8, 2000 Maribor

E: info@svetovalnica-mb.si

T: +386 2 22 84 994, 041 76 23 33, 051 48 95 29

Ars Vitae – društvo za razvoj in izvajanje programov pomoči

Kapljica – pomoč žrtvam nasilja

Slovenski trg 12, 2250 Ptuj

E: kapljica@arsvitae.si

T: 070 44 56 60

Družinski center mir, zavod za pomoč družinam v stiski
Specializirana psihosocialna pomoč žrtvam nasilja
Strossmayerjeva 17, 2000 Maribor

E: info@dc-mir.si

T: 070 59 78 99

- **Programi za celovito obravnavo, celostno pomoč in podporo žrtvam spolne zlorabe**

Združenje za MOČ

Celostna psihosocialna pomoč žrtvam spolnega nasilja in drugih oblik nasilja Maribor

Ulice škofa Maksimilijana Držečnika 6, 2000 Maribor

E: info@zamac.si

T: 041 27 64 34

Društvo za nenasilno komunikacijo

Trening socialnih veščin za osebe, ki povzročajo nasilje Maribor

T: Robert Miklavčič, 030 64 09 01

- **Krizni center za odrasle žrtve nasilja**

Krizni center za žrtve nasilja v družini Maribor

E: vilma.kersnik@gov.si

T: +386 8 20 06 840

dežurni telefon: 031 77 61 02

PROGRAMI ZA INVALIDE

- **Programi socialne vključenosti za invalide**

Ozara d.o.o.

Ulica heroja Šaranoviča 27, 2000 Maribor

E: alen.kocivnik@ozara.si,
karmen.kocivnik@ozara.si

T: +386 2 23 80 676

Zavod Vitis Ptuj

Jadranska ulica 22, 2250 Ptuj

E: info@zavodvitis.si

T: +386 2 77 10 759

DRUGI PROGRAMI ZA POMOČ OSEBAM V RAZLIČNIH STISKAH

- **Programi za podporo osebam v stiski (osebe v postopku deložacij in osebe v dolgovih, bivši zaporniki ipd.)**

Zavod za krepitev psihofizičnega zdravja

Center Mentalis Maribor

Mentalis-UP

Hrenova ulica 6, 2000 Maribor

E: info@mentalis.si

- **Večgeneracijski center**

Večgeneracijski center Štajerske

Čufarjeva cesta 9, 2000 Maribor

E: info@danica-vogrinc.si

T: +386 2 48 06 100

VIRI

Attridge, M. (2013). Jealousy and relationship closeness: Exploring the good (reactive) and bad (suspicious) sides of romantic jealousy. *SAGE open*, 3 (1).

Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J., in Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17 (1), 1–7.

Beyondblue. (n. d.). What to say and why. <https://www.beyondblue.org.au/get-support/have-the-conversation/what-to-say-and-why>

Bodie, G. D., Vickery, A. J., Cannava, K., in Jones, S. M. (2015). The role of "active listening" in informal helping conversations: Impact on perceptions of listener helpfulness, sensitivity, and supportiveness and discloser emotional improvement. *Western Journal of Communication*, 79 (2), 151–173.

Brené Brown. (2021). *Atlas of the heart*. New York, Random House.

Cacioppo, J. T., in Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391 (10119), 426.

Cacioppo, J. T., in Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W W Norton & Co.

Carter, C. (2010). *Vzgojanje sreče: deset enostavnih korakov do bolj veselih otrok in srečnejših staršev*. Ljubljana: Gnostica.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., in Doyle, W. J. (2015). Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological science*, 26 (2), 135–147.

Erzar, T., in Torkar M., (2007). Razlikovanje med sramom in krivdo ter povezava s stresom, tesnobo in depresivnostjo. *Psihološka obzorja*, Društvo psihologov Slovenije.

Hämmig, O. (2019). Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age. *PLoS One*, 14 (7), e0222124.

Hawkley, L. C., in Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40 (2), 218–227.

Hendricks, L., Bore, S., Aslinia, D., in Morriss, G. (2013). The effects of anger on the brain and body. In *National forum journal of counseling and addiction* 2 (1), 2–5.

I feel lonely. What can I do? (2020). Campaign to End Loneliness. <https://www.campaigntoendloneliness.org/feeling-lonely/>

Loneliness (n. d.). Moodspace.be. <https://moodspace.be/en/infotheek/loneliness>

Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., in Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and social psychology review*, 15 (3), 219–266.

Neufeld, G. (2021). Otroci nas potrebujejo: zakaj so starši pomembnejši od vrstnikov. Brežice: Založba Primus.

Rožič, T., Torkar, M., Erzar, T., in Kompan Erzar, K. (2010). Kako sva se spoznala: dinamika sramu in ranljivosti v partnerskih odnosih in terapevtski potencial vpogleda v vzajemno afektivno dinamiko. Izvirni znanstveni članek (1.01) *BV 70* (2010) 3, 415–429, UDK: 159.942:615.851 Prejeto: 7/2010.

Smith, M., Robinson, L. R., in Segal, J. (2019). Helping Someone Who's Grieving. [HelpGuide.org](https://www.helpguide.org).

<https://www.helpguide.org/articles/grief/helping-someone-who-is-grieving.htm>

Staicu, M. L., in Cuțov, M. (2010). Anger and health risk behaviors. *Journal of medicine and life*, 3 (4), 372.

Švetal, M. (n. d.). Žalovanje potrebuje prostor in čas. Mojpsihoterapevt.si. <https://www.mojpsihoterapevt.si/clanek/Zalovanje-potrebuje-prostor-in-cas/id/171>

Topornycky, J., in Golparian, S. (2016). Balancing openness and interpretation in active listening. *Collected Essays on Learning and Teaching*, 9, 175–184.

Wiking, M. (2018). *Lykke: dansko iskanje najsrečnejših ljudi na svetu*. Tržič: Učila International.

Žalovanje – univerzalen odziv na izgubo. (2013). Živ? Živ! <https://zivziv.si/zalovanje-univerzalen-odziv-na-izgubo/>

Žalovanje. (n. d.). *Mira – Nacionalni program duševnega zdravja*. <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/spoprijemanje-s-tezavami-in-stiskami/zalovanje/>

Projekt Lasova razgibana svetovalnica sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija v okviru programa CLLD



