

[2020]

# TESNOBA V ČASU PANDEMIJE

**PRIROČNIK**

PRIPOMOČEK, KI VAM LAHKO POMAGA RAZVIJATI OSEBNOSTNO  
ČVRSTOST V ČASU PREIZKUŠENJ

Ta priročnik ni avtorsko zaščiten.

## KAZALO

UVOD.....	2
PRVI DEL.....	6
NAČRTUJTE SVOJO "INFORMACIJSKO DIETO" .....	7
MOJA PODROČJA KONTROLE .....	10
UPORABNA ZNANJA ZA SPREJEMANJE NEGOTOVOSTI.....	11
ZMANJŠEVANJE TESNOBE S PREVERJANJEM MISLI .....	12
ZMANJŠEVANJE TESNOBE SKOZI AKTIVNOSTI .....	14
DRUGI DEL.....	18
ZAČNITE NAČRTOVATI .....	19
ZAČNITE Z VAJO HVALEŽNOSTI .....	22
ZAČNITE Z DNEVNIM IZVAJANJEM DIHALNIH VAJ .....	23
IZBOLJŠAJTE KAKOVOST SVOJIH SOCIALNIH STIKOV .....	24
RAZVIJTE RUTINO REDNE TELESNE VADBE .....	25
USTVARITE SVOJ "AKCIJSKI NAČRT ZA SPOPRIJEMANJE S STRESOM".....	26
VIRI POMOČI.....	28

## UVOD

V teh vsesplošno nepredvidljivih časih se nam je zdelo pomembno, da za našo skupnost, ki trenutno potrebuje pomoč, pripravimo priročnik.

Prva stvar, na katero moramo opozoriti, je, da je povsem normalno, da v teh časih doživljamo cel razpon čustev. Sprejemanje čustev je pomemben prvi korak v smeri osebnostne čvrstosti. K dobremu počutju lahko prispevamo že tako, da svoja čustva enostavno poimenujemo. Lahko si tukaj in zdaj vzamete nekaj trenutkov, se povežete s svojim telesom in poskušate prepoznati, kako se počutite. Med spodaj naštetimi čustvi obkrožite tisto/a, ki ste ga/jih morda zaznali:

- tesnoben
- napet
- zaskrbljen
- preplašen
- otožen
- osamljen
- preobremenjen
- obupan
- razočaran
- kriv
- jezen

Zapomnite si: Čutiti nelagodje je "OK". Sprejemanje občutkov stiske je pogosto najhitrejša pot do umirjenosti.

## KAJ JE STRES IN KAJ TESNOBA

Pojma stres in tesnoba pogosto zamenjujemo. Pri boljšem razumevanju pomena dobrega počutja nam lahko pomaga razlikovanje teh dveh izrazov.

---

### Stres

Kelly McGonigal, strokovnjakinja na področju stresa, ponuja naslednjo definicijo: "Stres je naš odziv na situacijo, v kateri je ogrožen nekdo oz. nekaj, kar nam je pomembno." V teh časih se marsikdo med nami znajde v situaciji, ko se nam pomembne stvari zdijo negotove, kar izzove stresni odziv.

Stres najlažje prepoznamo v svojem telesu. Vsi poznamo občutek razbijajočega srca, potnih dlani, neprijetnega občutka v želodcu. Za telesne občutke stresnega odziva je odgovorno področje v naših možganih, ki se imenuje amigdala.

Strokovnjaki se strinjajo, da je bistvena sestavina stresa zaznavanje grožnje in nevarnosti. Morda ste že slišali, da se na zaznano nevarnost odzovemo s t. i. "bojem ali begom". V resnici obstaja več vrst stresnih odzivov. Eden od teh nas spodbudi k iskanju socialne podpore in se imenuje "neguj in zbližaj se" (ang. "tend and befriend").

Dr. John Arden, strokovnjak s področja nevroznanosti in psihoterapije, je za stanje dalj časa trajajočega telesnega odziva na stres nedavno predlagal izraz *avtostres*. Njegova razlaga: "Podobno kot avtoimune bolezni ugrabijo imunski sistem, tako da napada telo, namesto da bi ga zaščitil, avtostres preoblikuje stresni odziv na tak način, da nas napade, namesto da bi nas zaščitil."

Ko naše telo deluje po načinu avtostresa, nenehno zaznavamo vrsto telesnih simptomov stresa ne glede na situacijo. Iz tega razloga ljudje pogosto poročajo, da čutijo tesnobo brez jasnega razloga. Če doživljate visoko raven distresa (tj. negativni stres) zaradi pandemije, se boste morda tako počutili tudi potem, ko virusa ne bo več.

Znaki avtostresa so:

- stiskanje v prsih in občutek, da ne morete dihati
- napetost in bolečine v mišicah
- glavobol
- težave s spanjem
- nemir in nezmožnost sprostitve
- srčne palpitacije
- prebavne težave

---

## Tesnoba

O tesnobi govorimo, ko so prisotni duševni in telesni simptomi. Razlikovanje med duševno in telesno tesnobo je pomembno, ker z različnimi pripomočki naslavljamo fizične simptome (ki jih označujemo kot avtostres) in duševne simptome (ki jih označujemo kot tesnobo).

Tesnobo najbolje opišemo kot neučinkovite miselne vzorce, ki se pojavijo kot posledica fiksacije našega uma na grožnjo, negotovost in negativne vidike situacije.

Tesnoba se lahko pojavi sama od sebe, kot posledica stresa ali pa stres izzove. Če se pojavi kot odziv na stres, lahko ojača stresni odziv in v najslabšem primeru vodi do paničnih napadov.

Zelo pomembno je vedeti, da pojava tesnobe ne moremo preprečiti – to je avtomatični preživetveni mehanizem naših možganov. Važno je, da se na tesnobo naučimo odzvati koristno, tako da nas ne preplavi.

V spodnji tabeli je nekaj nekoristnih miselnih odzivov na tesnobo, na katere smo lahko pozorni:

<b>Iskanje grožnje</b>	Ko naš um v okolju išče razloge za strah (zavestno ali nezavedno). Iskanje groženj vpliva na to, kakšen pomen naš um pripiše nenevarnim situacijam. Primeri: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Nenehno preverjanje prisotnosti simptomov okužbe s korono.</i></li><li>• <i>Obsesivno sledenje novicam o koroni.</i></li></ul>
------------------------	---

<b>Katastrofiziranje</b>	<p>Ko naš um naslika najslabši možni scenarij oz. "iz muhe naredi slona".</p> <p>Primeri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"V prsih me stiska. Zagotovo imam korono, moje življenje je ogroženo."</i></li> <li>• <i>"V umu se vam prikaže slika, kako izgubite vse svoje bližnje."</i></li> </ul>
<b>Hipotetične skrbi</b>	<p>Skrbi so povsem normalne. Ni pa nam v pomoč, če se namesto s praktičnimi skrbmi pretirano ukvarjamo s hipotetičnimi skrbmi.</p> <p>Hipotetične skrbi prepoznamo po besedah "Kaj pa če ..." in se navadno navezujejo na stvari, nad katerimi nimamo veliko kontrole.</p> <p>Praktične skrbi so povezane s stvarmi, nad katerimi imamo kontrolo in nam pomagajo biti bolj proaktivni.</p> <p>Če zelo slabo prenašamo negotovost, smo bolj podvrženi hipotetičnim skrbem in veliko časa porabimo za ukvarjanje s prihodnostjo namesto s sedanostjo.</p> <p>Primeri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Vem, da sledim vsem priporočilom, ampak kaj če bom kljub temu razširil/a virus?"</i></li> <li>• <i>"Kaj če se mi bo kdo v trgovini preveč približal in se bom okužil/a?"</i></li> </ul>
<b>Sklepanje iz čustev</b>	<p>Ko vam um pravi, da so vaša čustva odraz resničnosti. Čeprav nam čustva lahko prinašajo pomembna sporočila, velikokrat niso zanesljiva.</p> <p>Primeri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Strah me je, torej sem v nevarnosti."</i></li> <li>• <i>"Počutim se krivega/o, torej sem nekaj naredil/a narobe."</i></li> </ul>
<b>Prerokovanje</b>	<p>Ko vaš um napovedi interpretira kot dejstva.</p> <p>Primeru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Na koncu bom mesece zaprt v stanovanju!"</i></li> <li>• <i>"Moje duševno zdravje bo vse slabše in spet bom potreboval/a zdravila."</i></li> </ul>

## Moji neučinkoviti miselni vzorci



Prepoznavanje in zmanjševanje tesnobe je zelo koristna življenjska spretnost.

V prvem delu tega delovnega zvezka vam bomo predstavili več pripomočkov za spoprijemanje s tesnobo.

V drugem delu boste izdelali svoj "Akcijski načrt za spoprijemanje s stresom" za preprečevanje in zmanjševanje avtostresa.

# PRVI DEL

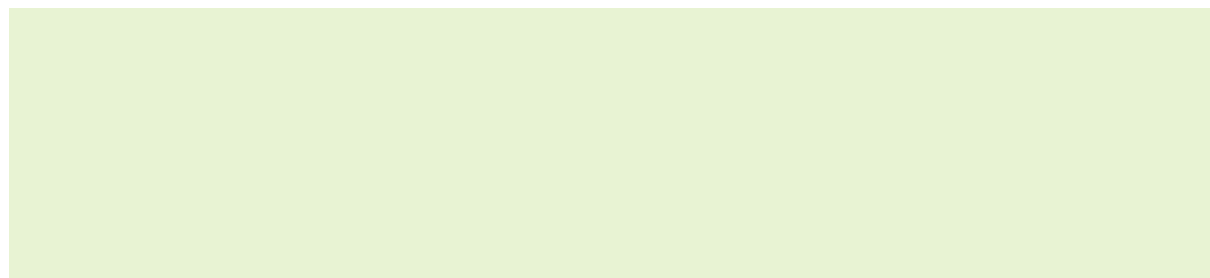
PRIPOMOČKI ZA SPOPRIJEMANJE S TESNOBO

## NAČRTUJTE SVOJO "INFORMACIJSKO DIETO"

Mediji se točno zavedajo, da se naši možgani osredotočajo na grožnje, negotovosti, negativne informacije ... In to značilnost delovanja naših možganov s pridom izkoriščajo. Da bi pritegnili našo pozornost, je večina virov osnovanih na negativnih, senzacionalističnih in spektakularnih novicah. S konzumiranjem takšnih informacij zlahka nahranimo tesnobo. Če želimo zmanjšati raven tesnobe, se moramo tega zavedati in prevzeti kontrolo nad svojo "informacijsko dieto".

### Moja trenutna "informacijska dieta"

S katerimi informacijskimi viri polnim svoj um in kako pogosto?



### KLJUČNA DEJSTVA O KORONI

Če ste nagnjeni h katastrofiziranju, je smiselno, da svojo pozornost preusmerite na dejstva:

- Velika večina okuženih doživlja samo blažje simptome.
- Koronavirus je usoden v približno 2—3 % primerov.
- Zdravstvena priporočila za splošno javnost so naslednja:
  - Vsaj 20 sekund umivajte svoje roke s toplo vodo in milom:
    - po kašljanju ali kihanju;
    - pred pripravo hrane, med njo in po njej;
    - pred obedom;
    - po uporabi stranišča;
    - ko pridete domov;
    - ko so vaše roke vidno umazane;
    - preden negujete starejše ali bolne;
    - potem ko ste se dotikali živali ali njihovih iztrebkov.
  - Kot nadomestek za umivanje rok uporabite razkuževalna sredstva na osnovi alkohola, vendar bodite pri uporabi zmerni.
  - Držite medosebno razdaljo vsaj 2 metrov.
  - Kašljajte in kihajte v rokav, robčke pa takoj po uporabi odvrzite v koš.
  - Izogibajte se dotikanju oči, nosa in ust.
  - Redno razkužujte površine, kot so pisalna miza, hišni telefon, tablica, pametni telefon in pulti.



---

## Zaupanja vredni viri

- [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#)
- [Ministrstvo za zdravje](#)
- [Svetovna zdravstvena organizacija](#)

---

## Pozitivne novice

Pri prebiranju običajnih virov pozornost usmerite na pozitivne novice, ki niso povezane s korono.

Obstajajo celo pozitivne novice o koronavirusu:

- <https://siol.net/novice/svet/idilicni-otok-ze-devet-mesecev-brez-okuzb-baby-boom-na-pohodu-537553>
- <https://sobotainfo.com/novica/lokalno/dobre-novice-iz-soboskega-doma-starejsih-stanje-glede-okuzb-s-koronavirusom-se>
- <https://siol.net/novice/svet/dobre-novice-iz-zda-cepivo-za-koronavirus-je-izjemno-uspesno-530005>
- <https://www.rtvsllo.si/moja-generacija/107-letna-nizozemka-prebolela-covid-19/520136>
- <https://www.24ur.com/novice/korona/najstarejsa-spanka-premagala-spansko-gripo-in-covid-19.html>
- <https://www.rtvsllo.si/zdravje/novi-koronavirus/prostovoljna-pomoc-v-casu-epidemije-tezko-nam-je-le-sedeti-doma-in-cakati/519362>
- <https://manager.finance.si/8960016/Poglejte-kako-koronavirus-združuje-Slovence-v-solidarnosti>

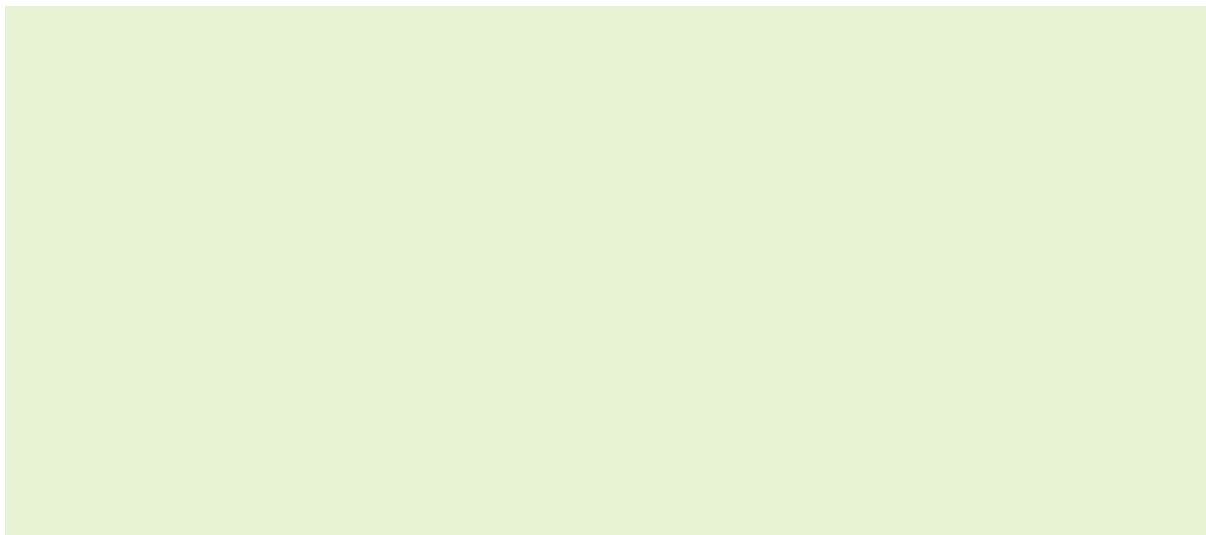
Ali obiščete spletne vire, ki so specializirani za pozitivne novice:

- [Good News Network](#)
- [GoodGoodGood](#)

## NAČRTOVANJE MOJE "INFORMACIJSKE DIETE"

Da bi zmanjšali tesnobo, vam svetujemo, da svoj zanesljiv vir informacij preverite le enkrat dnevno. Hkrati priporočamo, da si informacijsko dieto uravnotežite s pozitivnimi viri informacij (glej primere zgoraj).

Katere vire informacij boste uporabljali in kdaj? Kako lahko še drugače omejite svojo izpostavljenost novicam, ki izzovejo tesnobnost (npr. digitalni post en dan v tednu, omejevanje časa na socialnih omrežjih)?



## MOJA PODROČJA KONTROLE

Če ste bolj podvrženi hipotetičnim skrbem (misli v smislu "Kaj pa če ...?"), vam bo morda koristilo, če vadite zaznavanje teh misli in usmerjanje svoje pozornosti v smeri stvari, nad katerimi imate kontrolo.

Raziskave kažejo, da osredotočanje na tisto, kar lahko nadzorujemo, vodi v pomembne in trajne spremembe v našem počutju, zdravju in učinkovitosti. V spodaj narisani krog vpišite področja, nad katerimi imate kontrolo. Zunaj kroga pa navedite stvari, na katere nimate vpliva. Spodnjo tabelo uporabite kot vir idej.

Zapomnite si: Ne morete preprečiti pojavljanja hipotetičnih skrbi v svojem umu, lahko pa kontrolirate svoj odziv nanje.

Znotraj moje kontrole	Zunaj moje kontrole
<ul style="list-style-type: none"><li>• delati na osebni čvrstosti</li><li>• upoštevati aktualne informacije in priporočila</li><li>• osredotočanje na stvari, ki so mi pomembne</li><li>• moja informacijska dieta</li><li>• moja dnevna rutina</li><li>• sproščanje</li><li>• skrb za povezanost</li><li>• uravnotežena prehrana</li><li>• gibanje</li><li>• iskanje in nudenje pomoči</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• odločitve drugih ljudi</li><li>• zdravje drugih ljudi</li><li>• novice</li><li>• vladne odločitve</li><li>• odpiranje/zapiranje šol</li><li>• stanje zdravstvenega sistema</li><li>• črtanje letov in načrtovanih počitnic</li><li>• promet</li><li>• javni promet</li><li>• staranje</li><li>• vreme</li></ul>



## UPORABNA ZNANJA ZA SPREJEMANJE NEGOTOVOSTI

Posamezniki, ki so nagnjeni k tesnobi, imajo navadno nižjo toleranco za sprejemanje negotovosti. Dobro se je vsake toliko spomniti, da se negotovosti v življenju ne moremo izogniti. Hitreje kot se tega navadimo, hitreje bomo lahko zmanjšali duševno trpljenje.

Stoicizem, budizem in druge filozofije izpostavljajo pomen sprejemanja negotovosti in sprememb kot del življenja. Mnogi ljudje poročajo, da jim je branje teh vsebin pomagalo spremeniti miselnost in zmanjšati doživljanje tesnobe.

---

### Spletni viri uporabnih znanj:

- [Filozofija stoicizma \(TED-Ed\)](#)
- [Čuječe sprejemanje negotovosti](#)
- [Why Stoicism Matters by The School of Life](#)

---

### Knjige:

- [Stoicizem v knjižnici](#)
- [Stoicizem v knjigah](#) in še [tu](#)
- [D. Brown: Happy – kot avdio knjiga na Audible](#) (30-dnevno brezplačna testno obdobje)
- [J. Evans: Philosophy for Life](#)

---

### Citati

*"V življenju so največja ovira pričakovanja, zaradi katerih smo priklenjeni na jutri in izgubimo današnji dan. Prihodnost je negotova: živi sedaj." – Seneka*

*"Moč imaš nad svojim umom, ne pa nad zunanji dogodki. Spoznaj to in našel boš svojo moč." – Mark Avrelij*

*"Ko vidim tesnobno osebo, se vprašam: Kaj želi? Kajti če ne bi želela nečesa, kar je zunaj njene kontrole, ne bi bila tesnobna." – Epiktet*

*"Ne zahtevajte in ne pričakujte, da se bodo dogodki odvijali tako, kot ste si zamislili. Sprejmite dogajanje takšno, kot je. Samo tako lahko najdete mir." – Epiktet*

*"Ljudi ne moti tisto, kar se dogaja, moti jih tisto, kar o dogajanju mislijo." – Epiktet*

*"Ne dopustite, da vas premlevanje o celotnem življenju dotolče. Ne polnite svojega uma s slabimi stvarmi, ki se bodo morda še zgodile. Osredotočite se na sedanji trenutek in se vprašajte, zakaj je tako nevzdržen in zakaj je v njem tako težko živeti." – Mark Avrelij*

*"Svobodo in srečo si pridobimo z ignoriranjem stvari, ki so zunaj našega nadzora." – Epiktet*

## ZMANJŠEVANJE TESNOBE S PREVERJANJEM MISLI

Preverjanje misli je preprosta, a učinkovita tehnika vedenjsko-kognitivne terapije, s katero lahko zmanjšujemo tesnobo.

Kot smo omenili, tesnobo najbolje opišemo kot neučinkovite miselne vzorce, ki jih doživljamo, ko se naš um osredotoča na grožnje in nepredvidljive ter negativne reči. Preverjanje misli nam pomaga razširiti našo pozornost in zavzeti ptičjo perspektivo nad situacijo.

Spodaj sta opisani dve tehniki preverjanja misli, ki ju lahko preizkusite. Redno vadite in raziskujte, katera ustreza vam.

### STOPP TEHNIKA

**Stop:** Ko ste pod stresom, se najprej za trenutek ustavite, ne reagirajte avtomatsko. Lahko izrečete besedo "Stop!" glasno ali v mislih.

**Trikrat globoko vdihni ...** ali samo opazuj nekaj svojih vdihov in izdihov.

**Opazuj:** Kaj se dogaja v mojem telesu? Kako se počutim? O čem trenutno razmišljam? Kje je moja pozornost?

**Ptičja perspektiva:** Poglej na situacijo kot zunanji opazovalec ali ptica na nebu. So moje misli resnične? Obstaja še kak drug možen pogled na situacijo? Kakšen nasvet bi sam/a dal/a dobremu prijatelju v enaki situaciji? Kako pomemben bo ta dogodek čez 6 mesecev? Je moja reakcija sorazmerna s pomembnostjo dogodka?

**Prva pomoč:** Kaj je najbolj koristna stvar, ki jo lahko naredim? Bo učinkovita? Kaj je najbolj koristno zame v tej situaciji in ne škoduje drugim?

### KRPAN TEHNIKA

**Koristna:** Mi osredotočanje na to misel koristi?

**Resnična:** Je ta misel 100% resnična? Če ni, kaj od tega so dejstva in kaj mnenje?

**Prijazna:** Je ta misel prijazna, dobra? Če ni, kaj bi bila njena bolj prijazna različica?

**Absolutno nujna:** Je pomembno, da se ukvarjam s to mislijo? Je nujno, da se odzovem nanjo?

**Navdihujoča:** Me ta misel navdihuje ali je njen učinek ravno obraten?

---

## Nasveti za preverjanje misli

- Zapisovanje procesa preverjanja misli je bolj učinkovito, kot izvajanje vaje zgolj v mislih. Na tej povezavi lahko najdete [primer sheme](#), ki vam lahko pomaga pri zapisovanju in preverjanju misli.
- V začetku se vam bo preverjanje misli morda zdelo nenaravno, ker niste navajeni toliko pozornosti posvečati svojemu notranjemu glasu. Ko boste nekaj časa vadili, bo postalo lažje.
- Če ste v stanju zelo močnega distresa, ta metoda morda ni najbolj ustrezna, ker je zelo težko racionalno razmišljati, ko smo preplavljeni z močnimi čustvi. V tem primeru najprej poskušajte zmanjšati intenzivnost čustev s preusmerjanjem pozornosti (glej naslednjo vajo) in se vrnite na to vajo, ko boste bolj mirni.

## ZMANJŠEVANJE TESNOBE SKOZI AKTIVNOSTI

Preusmerjanje pozornosti z aktivnostmi je lahko učinkovita tehnika za ustavljanje premlevanja ponavljajočih nekoristnih misli. Če želimo doseči učinek, mora izbrana aktivnost močno pritegniti našo pozornost. Če z določeno aktivnostjo ne dosežete želenega učinka, raziščite, kaj bi lahko bil razlog in kako bi lahko aktivnost prilagodili tako, da bi vas posrkala vase.

Preusmerjanje pozornosti skozi aktivnosti prinaša še druge koristi, in sicer se po njih počutimo bolj srečni, motivirani, polni energije in manj z dolgočaseni.

Premalo aktivnosti in pomanjkanje socialnih stikov sta dva glavna dejavnika, ki vzdržujeta slabo razpoloženje in nizko motivacijo ter energijo.

Tukaj je seznam z 54 idejami za zdrave aktivnosti. Odključajte tiste, ki so vam na prvi pogled všeč, in jih dodajte na svoj osebni seznam aktivnosti:

- 1. Preizkusite tehnike sproščanja ([priročnik](#), [vaja1](#), [vaja2](#))
- 2. Preizkusite vaje za urjenje čuječnosti ([priročnik](#), [uvod1](#) in [vaja1](#), [uvod2](#) in [vaja2](#), [vaja3](#), [vaja4](#), [vaja5](#))
- 3. Začnite pisati [dnevnik](#)
- 4. Poiščite [zdrave obroke](#)
- 5. [Načrtujte obroke](#)
- 6. Glejte filme za dobro voljo ([eden od mnogih seznamov](#))
- 7. Izvajajte [jogo](#)
- 8. Naučite se kaligrafije
- 9. Naučite se igrati instrument ali spet začnite igrati
- 10. Pokličite na [enega od razbremenilnih telefonov](#) po Sloveniji
- 11. [Preberite biografijo](#) o kom, ki vas navdihuje
- 12. Pobarvajte [pobarvanko za odrasle](#) (ali za otroke 😊)
- 13. Na novo odkrijte glasbo, ki vas je navduševala v mladih letih
- 14. Poglejte si predstavo [slovenskih gledališč](#) prek spleta
- 15. Reorganizirajte in dekorirajte dnevno soboto
- 16. Pripravite si sproščujočo [kopel za stopala](#)
- 17. Sestavite veliko sestavljanko
- 18. Naredite [seznam ciljev](#) za leto 2021
- 19. Poslušajte podcaste ([tu](#) ali [tu](#))
- 20. Naredite čistko svojega doma
- 21. Posodobite svoj CV
- 22. Naredite [seznam knjig](#), ki bi jih želeli prebrati
- 23. Na Pinterestu najдите [ideje za ustvarjanje](#)
- 24. Na spletu poiščite možnosti za prostovoljstvo v svoji lokalni skupnosti
- 25. Dogovorite se za video pogovor (s prijateljem, sorodnikom)
- 26. Raziskujte novo glasbo
- 27. Razgibajte se s pomočjo [vodene spletne vadbe](#)
- 28. Razmislite, kako bi lahko prihranili denar
- 29. Naučite se izdelovanja pohištva ali se lotite "[upcyclinga](#)"

- 30. Naredite "bucket list" življenjskih izkušenj
- 31. Prisluhnite [zvočni knjigi](#) ali [tukaj](#)
- 32. Začnite se učiti novega jezika
- 33. Naredite seznam rojstnodnevnih ali božičnih daril s pomenom
- 34. Napišite pesem ali kratko zgodbo
- 35. Izdelajte kuharsko knjigo s svojimi najljubšimi recepti
- 36. Naredite seznam stvari, ki se jih veselite, ko bo pandemije konec
- 37. Lotite se vrtnarjenja
- 38. Naredite seznam vsebin, ki vas zanimajo, in jih raziščite na spletu ali s pomočjo knjig
- 39. Lotite se sezonskega čiščenja
- 40. Naučite se pletenja ali kvačkanja
- 41. Igrajte se družabne igre
- 42. Specite kaj dobrega
- 43. Kampirajte na svojem vrtu
- 44. Začnite si dopisovati
- 45. Udeležite se brezplačnega [spletnega seminarja](#) ali [tečaja](#)
- 46. Na Pinterestu raziščite ideje za [povezovanje družine](#)
- 47. Na Pinterestu raziščite ideje za [notranje aktivnosti za otroke](#)
- 48. Poslušajte [TED Talks](#)
- 49. Igrajte [računalniške igre z drugimi na daljavo](#)
- 50. Vključite se v [spletni tečaj jezika](#), [šivanja](#), [programiranja](#), [izdelave naravne kozmetike](#)
- 51. Igrajte [igre](#) za lažje premagovanje socialne distance
- 52. Začnite pisati [blog](#)
- 53. Udeležite se brezplačnega [spletnega tečaja risanja](#)
- 54. Raziščite [aktivnosti za starejše](#) sorodnike



## MOJ NAČRT AKTIVNOSTI

V okvir spodaj zapišite ideje za aktivnosti, ki vam padejo na pamet. Dodajte še aktivnosti, ki ste jih izbrali s seznama.

Če ste eden/ena tistih, ki imajo zaradi pandemije več časa kot običajno, si lahko pri iskanju idej za aktivnosti pomagata z nadaljevanjem naslednjega stavka: "Sedaj, ko imam več časa, bi lahko ...". Če vam časa primanjkuje, pa si lahko pomagata z nadaljevanjem naslednjega stavka: "Sedaj, ko mi primanjkuje časa, bi bilo dobro, da ...".

# MOTIVACIJA SLEDI AKCIJI.

*"Kaj nam lahko pomaga v boju proti navadam? Poskusite z nasprotnim vedenjem!" – Epiktet*

Če ste že nekaj časa neaktivni in slabše razpoloženi, je verjetno raven vaše motivacije in energije nizka.

Raven motivacije in energije lahko izboljšate, če postanete bolj aktivni.

Ne razmišljajte, samo naredite!

Motivacija bo prišla sama od sebe!

# DRUGI DEL

## IZDELAJTE SVOJ AKCIJSKI NAČRT ZA SPOPRIJEMANJE S STRESOM

V nadaljevanju je predstavljenih pet tehnik, ki preprečujejo in zmanjšujejo fizične simptome tesnobe (tj. avtostres).

Tisto, ki vam je všeč, dodajte v svoj akcijski načrt.

(Več kot jih je, bolje bo)

## ZAČNITE NAČRTOVATI

Vzdrževanje strukture skorajda čudežno vpliva na dobro počutje. Rutina povečuje občutek kontrole in zmanjšuje občutke preobremenjenosti.

Nasveti za načrtovanje

- **Načrtujte redne odmore:** Vzemite si čas, da čuječe (tj. zavestno, z vsemi svojimi čuti) popijete skodelico časa ali se osredotočite na dihanje (lahko si pomagate s 1. in 2. aktivnostjo s seznama).
- **Zadajte si tedenske cilje:** Raziščite, kaj morate narediti, da boste uresničili zastavljene tedenske cilje. Da boste ves dan vzdrževali občutek napredovanja, posamezno nalogo razčlenite v manjše korake in jih, ko so doseženi, črtajte ali odkljukajte.
- **Določite 1–3 "Najbolj Nujne Naloge":** Če boste dnevno definirali NNN, boste lažje dali prednost najbolj nujnim in urgentnim nalogam.
- **Na koncu dneva preglejte črtane/odkljukane naloge:** Pregled opravljenih nalog pomaga spodbuditi dobro počutje.
- **Pomagajte si z aplikacijo za seznam opravil:** Če vam je bližje digitalni pristop, lahko preizkusite npr. [Google Keep](#).
- **Preizkusite tehnike produktivnosti:** [pomodoro tehnika](#) in [pojesti žabo idr.](#)
- **Napišite seznam opravil večer prej:** Morda bo vaša produktivnost večja, če boste z delom lahko začeli takoj zjutraj. Hkrati vam ta vaja pomaga počistiti um, tako da se zvečer lažje "izklopate".
- **Pospravite delovni prostor na koncu delovnega dne:** Raziskave kažejo, da nered moti našo osredotočenost.
- **Določite si reden urnik spanja:** Raziskave kažejo, da reden urnik spanja dviguje kakovost spanca. Več o [spalnih navadah](#).
- **Izmislite si ritual za konec delovnega dne:** Ritual na koncu delovnega dne vam lahko pomaga bolje razmejiti poklicno in zasebno življenje. Lahko se preoblečete v bolj udobna oblačila, izklopate službeno e-pošto in/ali telefon, vklopate glasbo ipd.
- **Zamislite si tedenske družinske rituale:** Ojačajte družinske vezi z rituali, kot npr. "Petek za družabne igre" in "Kino v soboto zvečer".
- **Bodite prijazni sami s sabo:** Morda boste nenadoma soočeni z veliko nalogami. Zavedajte se svojega notranjega kritika in se opomnite, da lahko naredite le toliko, kolikor zmorete.

## TEDENSKI NAČRT

TEDEN: OD

DO

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
JUTRO							
POPOLDAN							
VEČER							

### MOJI TEDENSKI CILJI



## ZAČNITE Z VAJO HVALEŽNOSTI

"Uživajte v majhnih stvareh. Nekega dne se boste morda ozrli nazaj in se zavedeli, da so to bile velike stvari." – Robert Brault

Raziskave kažejo, da gojenje hvaležnosti prinaša obilico koristi, med drugim:

- znižuje stres in tesnobo
- izboljšuje razpoloženje
- jača imunski sistem
- izboljšuje spanje

Enostaven način za gojenje hvaležnosti je vodenje dnevnika hvaležnosti. Vsak dan ob istem času (najbolje pred spanjem) zapišite eno stvar, za katero ste hvaležni. Uporabite lahko spodnjo predlogo.

DNEVNIK HVALEŽNOSTI

Hvaležen/na  
sem za ...

## ZAČNITE Z DNEVNIM IZVAJANJEM DIHALNIH VAJ

Težave z dihanjem so povezane z avtostresom. Če imate težave z dihanjem, s tem znižujete običajno raven ogljikovega dioksida v krvi. To vodi do vrste simptomov, med drugim:

- pomanjkanje sape
- stiskanje v prsih
- mravljinca ali drevenenje v rokah, prstih ali okoli ust
- občutek vrtoglavice in omotice
- šibkost
- razbijanje srca
- palpitacije
- potenje ali oblivanje
- glavoboli
- slabo počutje
- utrujenost

Ti simptomi se lahko pojavijo kot strela z jasnega in lahko vodijo do paničnih napadov.

Težave z dihanjem so lahko posledica:

- plitkega dihanja (prehitro vdihovanje)
- preobilno dihanje (vdihovanje preveč zraka zaradi občutka, da ga imamo premalo, npr. z zehanjem, pogosto vzdihovanje)

Nekateri doživljajo oboje.

Vzemite si nekaj trenutkov in preverite svoje dihanje:

1. Eno dlan položite na prsni koš, drugo na trebuh.
2. Dihajte v svojem ritmu. Opazujte, katera dlan se premika.
3. Če se premika samo prsni koši, po vsej verjetnosti dihate plitko.

Čeprav so učinki plitkega dihanja lahko zelo neprijetni, nam ne škoduje, poleg tega pa se lahko z dnevno vadbo naučite spet dihati globoko. Ko se boste naslednjič počutili tesnobni, si vzemite trenutek za opazovanje dihanja. Osredotočite se na trebuh, tako da se bo ob vdihu izbočil in pri izdihu vbočil.

V nadaljevanju je opisana tehnika trebušnega/globokega dihanja, ki jo vadite 5–10 minut vsak dan. Ko boste tehniko obvladali v stanju sproščenosti, jo boste lahko uporabili tudi v stresnih situacijah.

1. Izberite miren kotiček, kjer vas ne bo nihče motil. Izklopite telefon in vse druge naprave.
2. Ležite (ali sedite), zaprite oči (ali se zazrite v eno točko) in se osredotočite na svoje dihanje.
3. Nato poskušajte dihanje poglobiti. Nežno vdihnite skozi nos in v mislih počasi štejte do 4, tako da začutite, kako se trebuh izboči.
4. Zadržite dih za približno 3 sekunde.
5. Počasi izdihnite skozi nos ali usta, tako da štejete do 6.



Raziskave kažejo, da se ljudje po nekaj tednih redne dnevne vadbe trebušnega/globokega dihanja počutijo mirnejše.

Več o tehnikah dihanja lahko izveste [tukaj](#) ([vaja1](#), [vaja2](#)).

## IZBOLJŠAJTE KAKOVOST SVOJIH SOCIALNIH STIKOV

Kako gojiti povezanost v časih izolacije?

Tukaj najdete nekaj idej. Označite tiste, ki vas zanimajo, in jih dodajte na svoj "Akcijski načrt za spoprijemanje s stresom":

- 1. Napišite pismo prijatelju
- 2. [Kupite](#) (ali naredite!) izvirne razglednice, napišite kaj lepega in jih pošljite prijateljem
- 3. Glejte Netflix skupaj s prijatelji z [Netflix Party](#)
- 4. S prijateljem/ji se dogovorite za tedensko video kavico
- 5. Igrajte [Scrabble prek spleta](#)
- 6. Naučite se kaj novega o [komuniciranju](#) ali [tukaj](#)

## RAZVIJTE RUTINO REDNE TELESNE VADBE

"Hoja je človekovo najboljše zdravilo." – Hipokrat

Gibanje zmanjšuje splošno aktivnost amigdale in simpatičnega živčnega sistema – to so tisti deli možganov, ki sprožijo stresni odziv v našem telesu.

Raziskave kažejo, da so pozitivni učinki aerobne (npr. hitra hoja, kolesarjenje, tek) in anaerobne vadbe (npr. joga, pilates) podobni.

Raziskave tudi kažejo, da se morate za pozitivne učinke gibati vsaj 21 minut trikrat na teden. Niso torej potrebne ure treninga, zato je gibanje prioriteta, ki jo lahko večina med nami vključi v svoj urnik.

Ko gradite rutino redne telesne vadbe, je pomembno, da najdete obliko vadbe, v kateri uživate. V današnjih časih je ogromno ljudi navdušenih nad telesno vadbo, zato je izbira neskončna. Med drugim obstaja tudi t. i. telovadba v postelji, kar nam olajša izvajanje vadbe med štirimi stenami. Če je le možno in dovoljeno, se gibajte na zraku, saj to še dodatno pozitivno vpliva na naše telesno in duševno počutje.

Spodaj je naštetih nekaj idej. Izberite tiste, ki so vam blizu, in jih dodajte na svoj "Akcijski načrt za spoprijemanje s stresom":

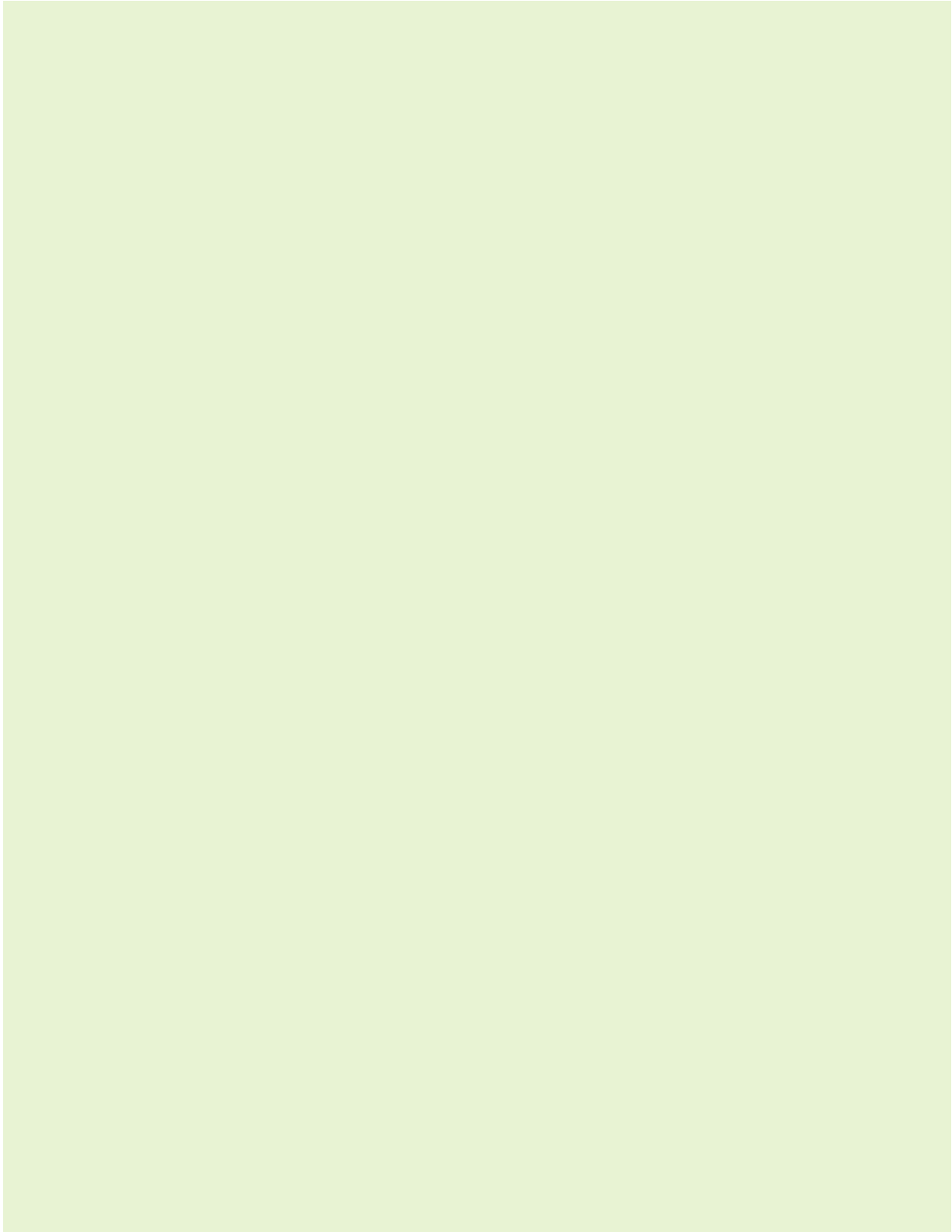
- 1. Vsak dan pojdite na sprehod.
- 2. Razgibajte se s pomočjo [vodene spletne vadbe](#) (preverite, ali spletno vadbo izvaja ponudnik, ki ste ga obiskovali pred epidemijo)
- 3. Izvajajte [jogo](#) (ali [tukaj](#)) prek spleta (preverite, ali izvajalec joge, ki ste jo obiskovali pred pandemijo, ponuja spletne tečaje).
- 4. Lotite se tekaškega treninga za [5 km](#) ali [10 km ali 21 km](#).
- 5. Investirate lahko v športne pripomočke za vadbo doma.
- 6. Izvajajte vodeni [kardio trening](#).
- 7. [Telovadite z otroki](#).
- 8. Telovadite [v gozdu](#).

**Ne pozabite: Motivacija bo prišla po akciji!**

## USTVARITE SVOJ "AKCIJSKI NAČRT ZA SPOPRIJEMANJE S STRESOM"

Preglejte priročnik in v spodnji okvir zapišite aktivnosti, ki ste jih izbrali.

Nato izberite do 5 aktivnosti, ki vas najbolj pritegnejo, ter jih vključite v akcijski načrt na naslednji strani.



## MOJ AKCIJSKI NAČRT ZA SPOPRIJEMANJE S STRESOM

AKTIVNOST	KDAJ BOM IZVEDEL/LA AKTIVNOST?	IZVEDENO ✓

### ZAUPNI TELEFONI IN KONTAKTI

- **041 426 413 – Razbremenilni telefon v času epidemije**, od ponedeljka do četrтка med 8. in 17. uro, v petek med 8. in 15. uro (izvajalec: Center za krepitev zdravja Slovenska Bistrica)
- **116 123 – Zaupni telefon Samarijan**, 24 ur na dan (brezplačno)
- **116 111 – TOM** – telefon za otroke in mladostnike, odprt vsak dan med 12.00 in 20.00 (klici so brezplačni, otroci in mladostniki pa lahko pišejo tudi na [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si) ali se oglasijo v njihovi [spletni klepetalnici](#))  
Pomoč za mlade je na voljo tudi na spletni strani [To sem jaz](#).
- **01 520 99 00 – Klic v duševni stiski** (vsak dan med 19.00 in 7.00)
- **031 704 707 – [Center za psihološko svetovanje Posvet](#)**, vsak delovni dan med 8. in 20. uro

### TELEFONI IN KONTAKTI ZA POMOČ ŽRTVAM NASILJA

- **031 233 211 – Ženska svetovalnica** – krizni center (24 ur na dan)
- **080 11 55 – SOS telefon za žrtve nasilja**, vsak dan med 12. in 18. uro  
Svetovanje pa ponujajo tudi po elektronski pošti na naslovu [drustvo-sos@drustvo-sos.si](mailto:drustvo-sos@drustvo-sos.si))
- **in 031 699 333 – SOS telefon za žrtve nasilja**, vsak delovnik med 9.00 in 15.00
- **Društvo za nenasilno komunikacijo**, dosegljivo je vsak delovnik med 8.00 in 20.00:
  - Ljubljana: **01 43 44 822** in **031 770 120**
  - Koper: **05 63 93 170** in **031 546 098**
  - elektronska pošta: [info@drustvo-dnk.si](mailto:info@drustvo-dnk.si) in [dnk.koper@siol.net](mailto:dnk.koper@siol.net)

*"Ne sramuj se, če potrebuješ pomoč. Izpolniti moraš svojo dolžnost, kot vojak sredi vojne vihre. Nobena sramota ni, če si ranjen in se čez bojišče lahko prebiješ samo s pomočjo drugega vojaka." – Mark Avrelij*

Obstaja nešteto načinov za izboljšanje vašega duševnega počutja in obilo orodij, ki vam pri tem pomagajo.

Ta čas je odlična in redka priložnost, da vlagate vase in razvijate veščine, ki vam bodo pomagale do konca vašega življenja.

Pripravila: Janja Mišič, univ. dipl. psih., Center za krepitev zdravja Slovenska Bistrica, Zdravstveni dom Slovenska Bistrica

Gradivo prevedeno in povzeto po: Coronavirus Anxiety Workbook, The Wellness Society

