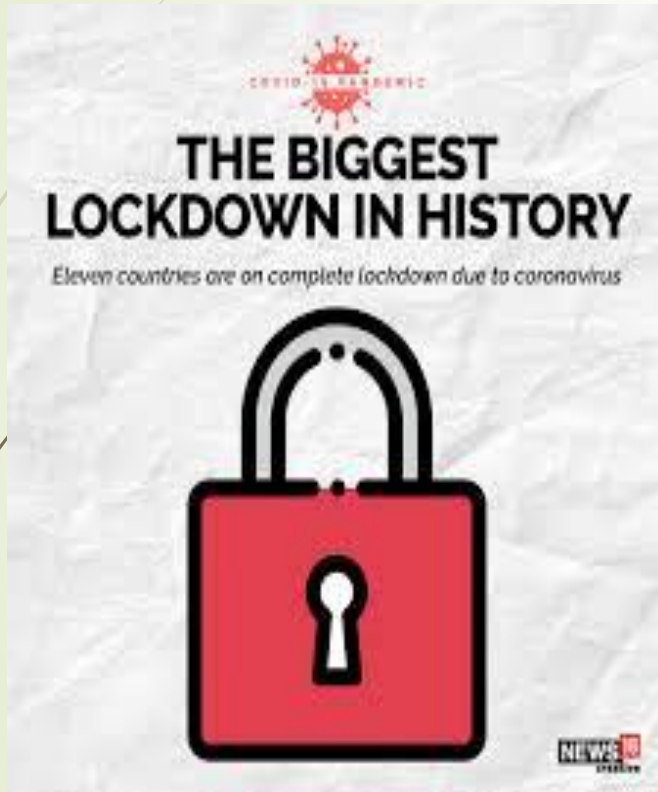


SPOPADANJE Z NOVO RESNIČNOSTJO IN MOČ POZITIVNEGA MIŠLJENJA



Ciril Klajnšček, sam. strok. sodelavec RKS, 10.12.2020



NAMESTO UVODA

Na začetku je bila **BESEDA**

Sveto pismo

Na začetku je bil **ODNOS**

Fritz Perls

Svet, ki ga vidimo, je svet, v katerega so nas naučili **VERJETI**

ljubljski grafit

Ko razglasimo pandemijo, preidemo na **POLJE DRUŽBENIH RAZMERIC**

Alexis Shotwell

Življenje je dandanes eno samo **SAMO-PREHITEVANJE**

Ciril Klajnšček

VSEBINA

1. **KAKO SE (kot posamezniki)** ODZIVAMO NA IZREDNE OKOLIŠČINE ?
2. **KAKO JE NOVA REALNOST** USODA ali IZZIV ?
3. **KAKO (kot posamezniki)** SO-OBLIKUJEMO SKUPNI SVET ?
4. **KAKO NAŠE MISLI** OBLIKUJEJO NAŠO REALNOST ?
5. **KAKO (kot oseba)** BITI POZITIVEN - V SAMOIZOLACIJI
 - **DO OSEBE** V STISKI
 - V VSAKODNEVNEM ŽIVLJENJU

NAMEN IN CILJI

- **PREVENTIVA ZASVOJENOSTI** predpostavlja obstoj **ČLOVEČNOSTI** in **SKUPNEGA SVETA**
- Človečnost, skupnost in preventiva **ne obstajajo v naravi, ne po sebi in niso dani enkrat za vselej**, ampak jih lahko samo vsakodnevno udejanjamo in izpopolnjujemo
- To udejanjanje zahteva **nenehno SAMO-REFLEKSIJO** (odgovore na **KAJ** in **KAKO**)
- **OSEBNI ODGOVORI** na vprašanja „**KAKO**“ iz predhodne prosojnice **nas varujejo pred:**
 - pred samo-prehitevanjem (naših lastnih zmožnosti)
 - pred izgorevanjem (ki je posledica gornjega)
 - pred vsemi oblikami ne-umnosti „nasilja“ (bodisi nad seboj ali nad drugimi)
- V skladu z **NAČELOM REALNOSTI** nas takšni odgovori delajo in ohranjajo kot **CELOSTNO SOODGOVORNA** človeška bitja in soтворce skupnega sveta.
- **Skrb za človečnost in skupnost je pogoj za obstoj in TRAJNOSTNI RAZVOJ PREVENTIVE !**

IZREDNE OKOLIŠČINE/DOGODKI in ODZIV NANJE *

- Razmnere, okoliščine in dogodki, ki jih nismo pričakovali in so bistveno **prizadeli, zamajali naše rutinirano vsakodnevno bivanje in delovanje**: nezgoda, karantena, nenadna zbolelost, izguba bližnjega, ..
- **Stanje podobno ŠOKU**, ob katerem se ne najdemo najbolje
- **Čustveno nabita situacija** na katero se odzivamo na osnovi:
 - narave in trajanja okoliščin/dogodka
 - lastnih izkušenj s takšno ali podobnimi situacijami/dogodki
 - zmožnosti odziva naših možganov na stresno situacijo
 - poznavanja in obvladovanja lastnih čustev, misli in dejanj
- ODZIVI so lahko **spodbudni** ali **ovirajoči**

4 področja odzivov: ČUSTVENO, MISELNO, TELESNO/VEDENJSKO in SOCIALNO

* Povzeto po gradivu Nacionalnega inštituta za javno zdravje RS

REPUBLIKA SLOVENIJA



VLADA
REPUBLIKE
SLOVENIJE



VLADA
REPUBLIKE
SLOVENIJE



KLICNI CENTER
za informacije o novem koronavirusu
080 14 04



SPODBUDNI ODZIVI

–

POZITIVNE SPREMEMBE

- **ČUSTVENI:** dojetanje situacije/dogodka kot izziva, občutek zavzetosti, aktiviranosti in moči
- **MISELNI:** jasno zaznavanje, pogum, optimizem, vera, odločnost
- **TELESNI/VEDENJSKI:** povečana pozornost (čuječnost), povišana raven energije, pripravljenost na odziv
- **SOCIALNI:** povezanost z drugimi, nesebična pomoč drugim



- **ČUSTVENE:** okrepljena samozavest, občutek hvaležnosti, sproščenosti, samopotrjenosti
- **MISELNE:** kreativnost, nove inovativne rešitve, spremembe v prioritetah, pričakovanjih glede vsakdanjega življenja,
- **TELESNE/VEDENJSKE:** bivanje in delovanje je bolj usklajeno z lastnim časom in lastnimi zmožnostmi
- **SOCIALNE:** boljši stik s partnerjem, družinskimi člani in prijatelji, večji občutek povezanosti in solidarnosti

**OSEBA OBVLADA SITUACIJO, SE UČI,
OSEBNO(STNO) RASTE IN SE RAZVIJA !**

**OSEBA SE VSEŽIVLJENJSKO UČI, KREPI,
OSEBNO(STNO) RASTE IN SE RAZVIJA !**

OVIRAJOČI ODZIVI

- **ČUSTVENI:** strah, tesnoba, žalost, otopelost, apatičnost, agonija, razdražljivost, jeza, krivda, sram, občutek nemoči
- **MISELNI:** zmeda, dezorientacija, pretirane skrbi, vsiljive misli in podoba
- **TELESNI/VEDENJSKI:** napetost, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah, trebuhu, pospešeno bitje srca, težave s spanjem,
- **SOCIALNI:** medosebni konflikti v odnosih in komunikaciji, izrazito izogibanje socialnim stikom in kom.

OSEBA RABI RAZUMEVANJE, OPORO IN POMOČ PRI ISKANJU IZHODA !

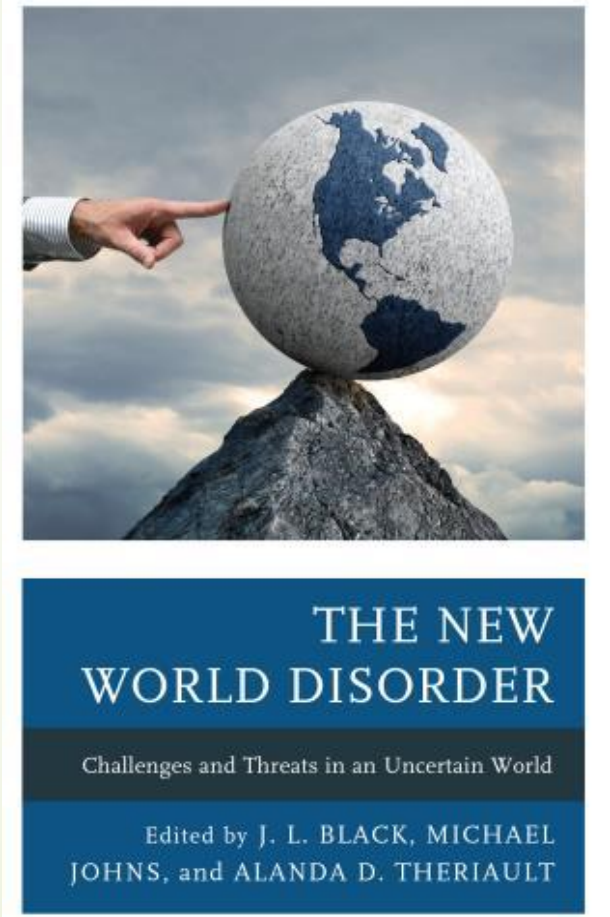
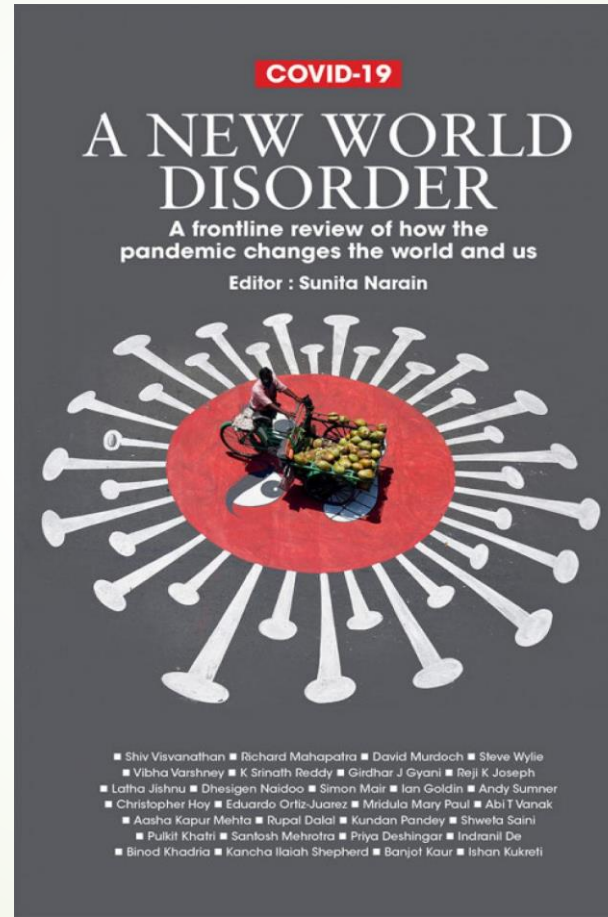
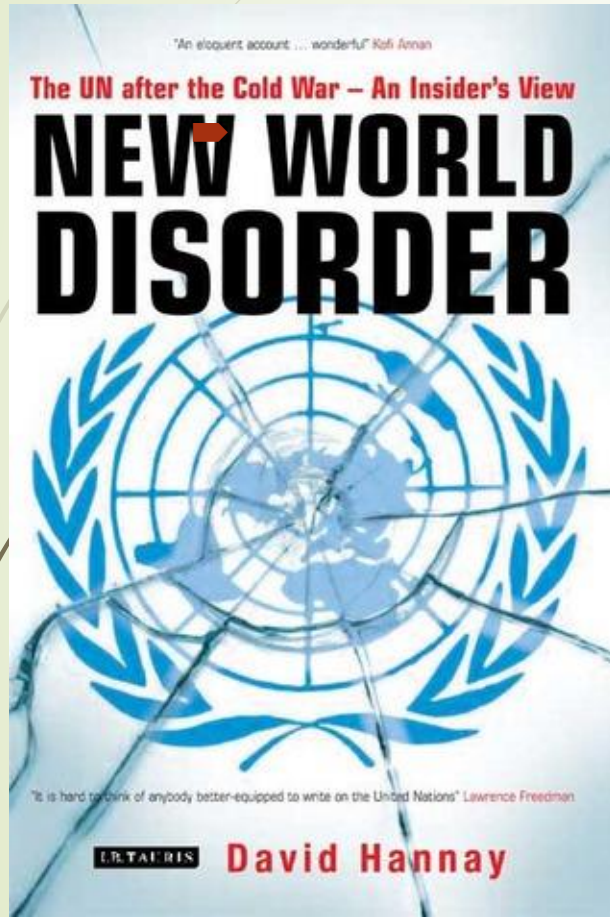


NEGATIVNE SPREMEMBE

- **ČUSTVENE:** vznemirjajoči čustveni odzivi, nemožnost obvladovanja čustev, izbruhi jeze, otopelost, brezup
- **MISELNE:** vznemirjajoče misli in podobe dogodka/situacije, težave s koncentracijo in usmerjanjem pozornosti
- **TELESNE/VEDENJSKE:** upad ali izguba interesa za aktivnosti, v katerih smo sicer našli zadovoljstvo, nespečnost, nenehno na preži pred nevarnostjo
- **SOCIALNE:** izogibanje čustvom, mislim, dejanjem in ljudem povezanim s situacijo in iskanjem izhoda iz nje

OSEBA RABI RAZUMEVANJE, OPORO IN POMOČ PRI ISKANJU IZHODA !

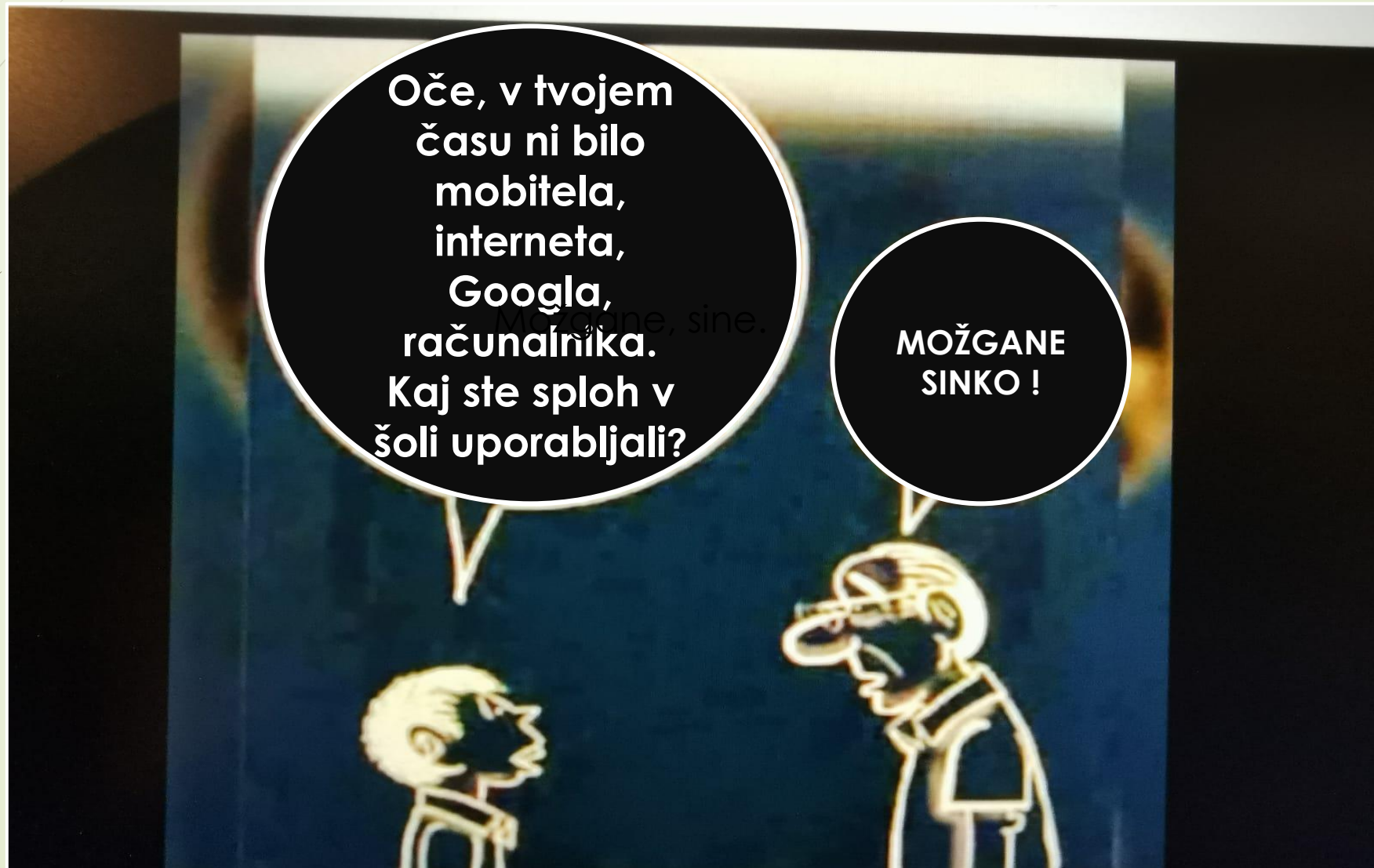
NOVI SVETOVNI NE-RED



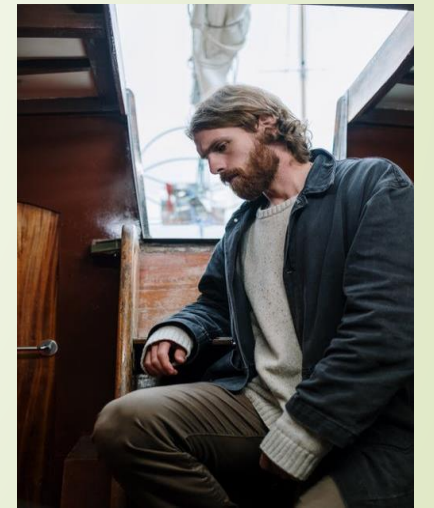
“NOVA RESNIČNOST”

- Pod vplivom Korona virusa (SARS-CoV-2) se je običajno življenje **ustavilo**.
- Vse še do nedavnega stabilno se **je zamajalo / se postavilo na glavo**.
- **Nevidna roka trga** je odpovedala, **vera vanjo** je čez noč izpuhtela.
- Nastopil je čas za **KRIZNO UREJANJE SKUPNIH ZADEV** s strani oblasti.
- **KRIZNI UKREPI** za zaustavitev virusa so zahtevali **samo-izolacijo – KARANTENO**.
- Ljudje kot bitja odnosov smo se morali **FIZIČNO IZOLIRATI od SOLJUDI**.
- **NEPOSREDNE ODNOSI** so zamenjali **SPLETNI ODNOSI/KOMUNIKACIJA**.
- Manj neposredne komunikacije in socialnih kontaktov povečuje **OSAMLJENOST**, sproža **TESNOBO** in lahko vodi v **DEPRESIJO**.
- **NE-STABILNOST, NE-GOTOVOST IN STRAH** - pred boleznijo, izgubo službe, izgubo sredstev za preživljanje, pred izgubo bližnjih, lastno smrtjo...
- **PREBUJAJOČI SE** nacionalizem, populizem, avtoritarnost, totalitarizem, militarizem
- **EROZIJA DEMOKRACIJE, vladavine PRAVA, človekovih PRAVIC in DOSTOJANSTVA**

NEKOČ IN DANES



KARANTENA JE KOT ŽIVLJENJE NA BARKI



Ampak vse barke niso enake!

Biti ali ne biti, to sploh ni vprašanje!



Kako biti? Kaj storiti?

Usoda? Ne, hvala!



KAR NA NAS UČINKUJE – NAS OBLIKUJE


“ZUNANJI SVET”:

- VIRUS - nevidno “zlo”, ki ima nešteto učinkov
- UKREPI VLADE - povezani z obvladovanjem epidemije
 - povezani s spreminjanjem skupnega sveta
- TV, RADIO, TISK
- DIGITALNI MEDIJI /OMREŽJA– Internet, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat...
- RELIGIJA - tradicionalna (krščanstvo, islam, budizem, hinduizem...)
 - novo-dobna (tržna ekonomija, new age)
- IDEOLOGIJE, ki nas nagovarjajo in v katerih se prepoznamo
- KULTURA, ki ji pripadamo, jo konzumiramo, ustvarjamo....
- LJUDJE - (pomembni) DRUGI, s katerimi SO-BIVAMO

NAŠE LASTNE MISLI, BESEDE IN DEJANJA



KAKO VIDIMO SEBE IN SVET

- **BITI V SVETU** (po svetu oblikovan)
 - **BITI SVET** (biti Z, so-bivati)
 - **SO-OBLIKOVATI SVET** (z lastnim načinom bivanja/delovanja)
- 

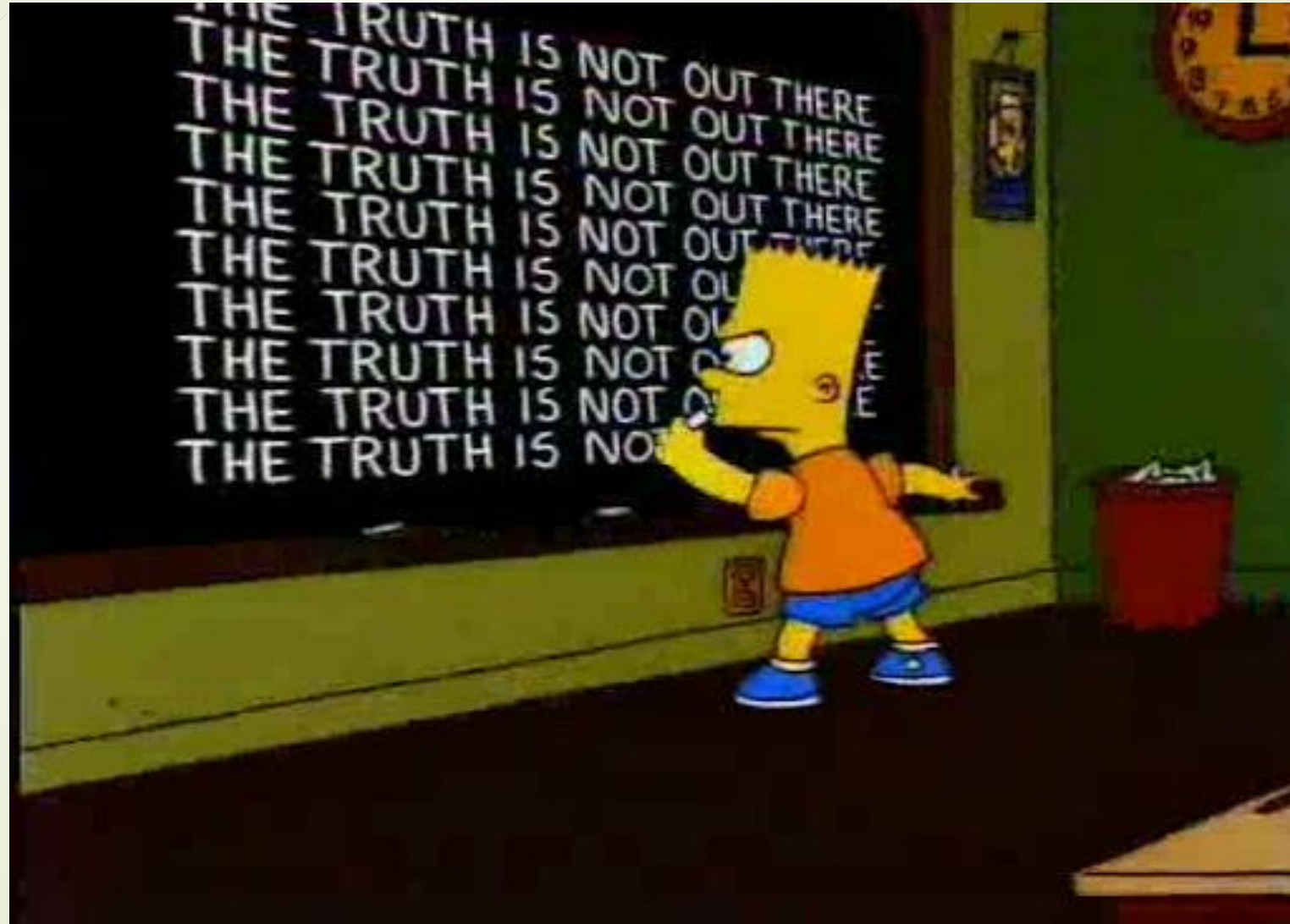
NAŠ SKUPNI SVET

- je svet v katerega smo **vrojeni** (natalnost), v katerem **odraščamo** in se vanj **vgrajujemo** v njem **so-bivamo** z drugimi in iz katerega enkrat **odidemo**.
- Nanaša se na **preteklost**, na **SEDANJOST** in na **prihodnost**: **nasledimo ga** od svojih prednikov, **ga delimo** s sodobniki in **ga predajamo** (izročamo) našim zanamcem.
- Ko smo v njem **je vsakdo od nas cel svet v malem**:
 - “Če ubiješ človeka, ubiješ ves svet” (Kabala),
 - “Mi smo svet. Mi smo otroci” (We are the world, We are the children)
- **S svojim načinom bivanja in delovanja, ga nenehno SO-OBLIKUJEMO.**
- **Zanj smo** (tako ali drugače) **vedno SO-ODGOVORNI !**
- **Skupni svet** nam pomaga presegati naša individualna življenja.
- **SKUPNI SVET ni zagotovljen po naravi**, marveč po našem čutno-konkretnem (so)bivanju in (so)delovanju pri njegovem so-oblikovanju in so-ustvarjanju.
- Skupni svet **je rezultat sobivanja**, ki zahteva moralo (**ETHOS**) in javni prostor sestajanja, v katerem se lahko ljudje (**DEMOS**) družijo in razpravljajo (**POLEMOS**).

JE RESNICA RES TAM ZUNAJ ?



ODGOVOR



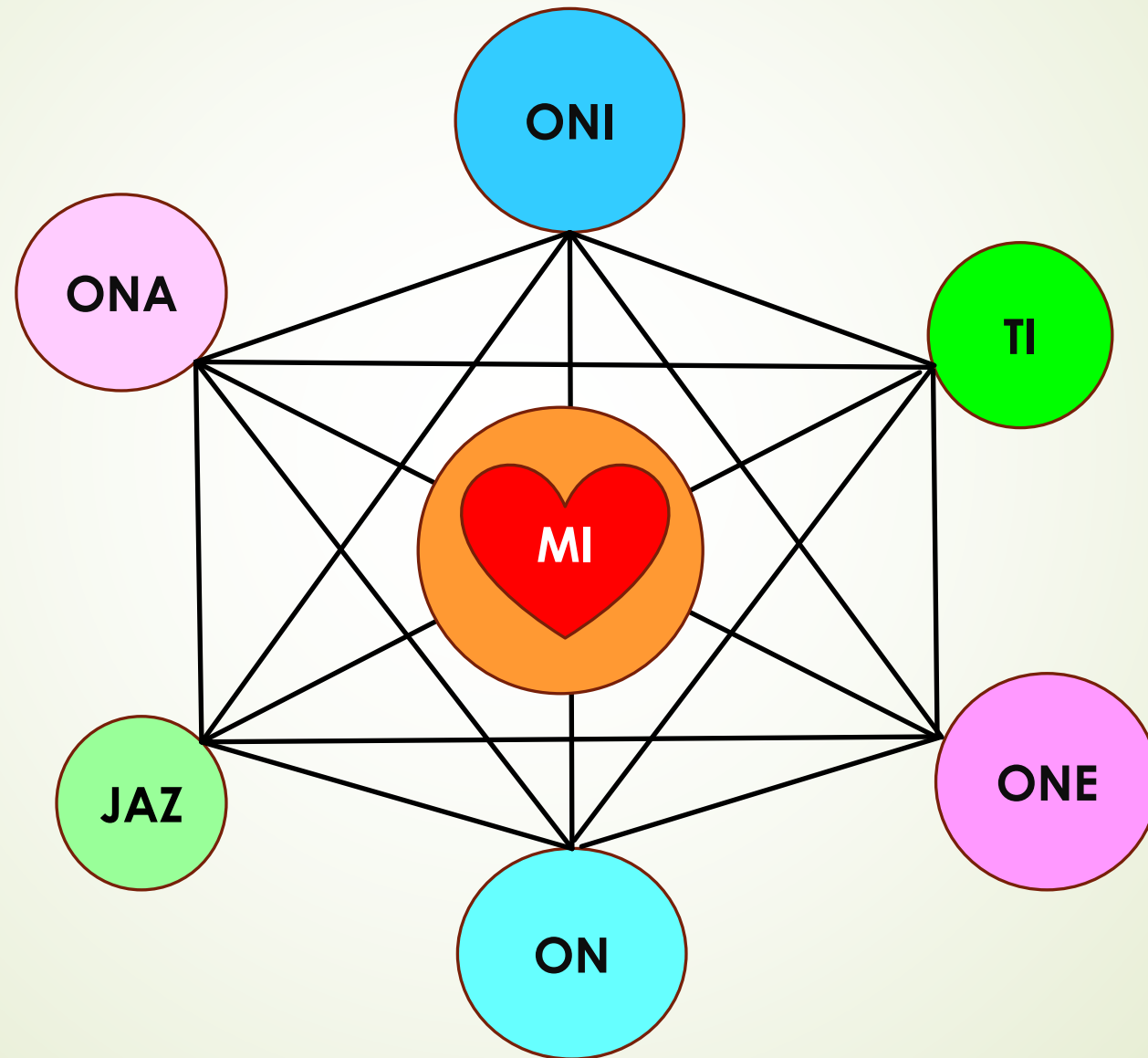
LJUDJE SMO SOCIALNA BITJA 1-3

- ▶ Ljudje **lahko podaljšamo svoje življenje** tako, da delamo stvari, ki so enostavne in prijetne: hodimo kino, gledališče, v cerkev, se udeležujemo javnih prireditev, družimo s prijatelji, igramo družabne igre, vrtnarimo, se udeležujejo skupne vadbe, skupin za samopomoč, sodelujemo v prostovoljskih aktivnostih društev in lokalnih skupnosti itd.
- ▶ **Socialne in produktivne aktivnosti**
 - zmanjšajo tveganje za **nenalezljive kronične bolezni** in **vzroke smrti**
 - izboljšajo telesno počutje ter **preprečujejo osamljenost**
- ▶ **Stiki / interakcije z drugimi in občutek produktivnosti**
 - zmanjšujejo **učinke stresa** na vaše telo
 - pomembno prispevajo k vzdrževanju **imunskega sistema**

LJUDJE SMO SOCIALNA BITJA 2-3

- **Stiki / interakcije** z drugimi pomagajo, da ostanemo zdravi in se počutimo dobro - **več stikov/interakcij = BOLJŠE ZDRAVJE.**
- Iznajdljivost, odpornost in naše edinstvene lastnosti nam pomagajo **preprečiti socialno izolacijo, OSAMLJENOST, tesnobo, depresijo.**
- **Kadar smo družabni in primerno zaposleni,** to povzroči **spremembe v naših možganih,** ki nas ščitijo pred kognitivnim propadom.
- Nato **naši možgani** vplivajo na in uravnavajo **fizične procese,** na primer, da bomo manj zboleli ali se bolje borimo z boleznijo.
- **SAMOZAVEDANJE ni dano po sebi,** ampak je stvar zapletenega procesa prepletanja učinkov **uma** in **socialnih interakcij.**

LJUDJE SMO SOCIALNA BITJA 3-3



KAR MISLIMO, TO SMO IN KAR MISLIMO, TO ŽIVIMO

UM je kreator vsega **dogajanja v našem življenju**, tako pozitivnega, kot negativnega.

MISLI, ki se nahajajo v našem **umu so odgovorne za vse**, kar se nam v življenju zgodi.

Naš **UM** je realizator naših **MISLI**, ki rastejo, se razvijajo in **se udejanjajo** v naše življenje, če jim namenimo dovolj pozornosti, dovolj energije.

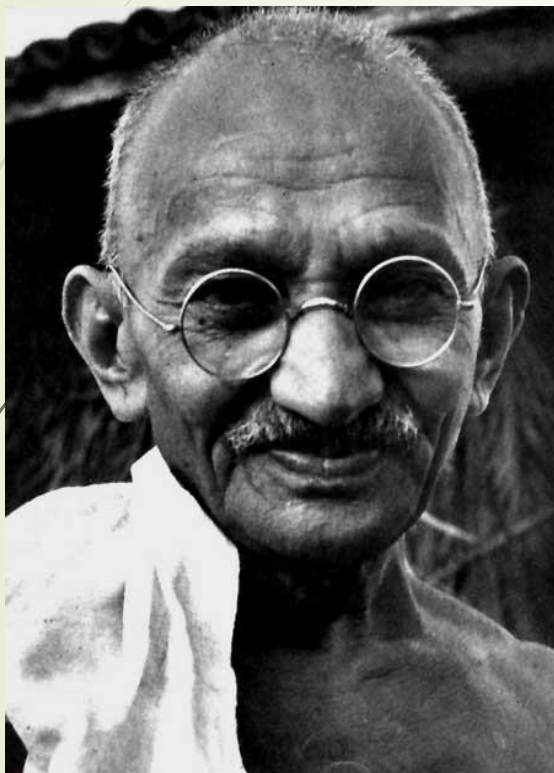
Naša *vsesplošna* energetska naravnava = **naše predominantne misli** so tiste, ki ustvarjajo in (iz)oblikujejo naš:

- karakter
- obnašanje
- odnos do lastnega življenja (zdravja)
- način so-bivanja z drugimi
- način (so)delovanja

MOČ POZITIVNEGA MIŠLJENJA

- temelji na dejstvu, da **pozitivne misli** v naše življenje privlačijo, privabijo pozitivne situacije, dogodke, osebe, naše želene namere in oblikujejo **pozitivno sobivanje**
- deluje s pomočjo **vibracij pozitivnih misli**, ki oddajajo frekvenco, zaradi katere smo kot ogromen magnet, ki k sebi privlači to kar oddaja, torej **pozitivno energijo**
- nam prinaša **notranji mir**, zadovoljstvo, uspeh, **boljše zdravje**, srečo in uresničene želje
- **RETIKULARNI AKTIVACIJSKI SISTEM** je FILTRACIJSKI SISTEM INFORMACIJ ki se nahaja na dnu možganskega debla.

DUHOVNÁ MOČ





Tone Pavček



Na svetu si, da **gledaš sonce**,
na svetu si, da **greš za soncem**,
na svetu si, da **sam si sonce**
in da s sveta **odganjaš – sence**.

RUTINE, NAVADE IN UTIRANJE NOVIH POTI

- v naših možganih imamo shranjeno ogromno **RUTIN** in **NAVAD**
- le-te obstajajo kot **dobro uhojene poti**
- **razvoj naših možganov** zahteva izgradnjo novih poti
- skozi **UČENJE** novih navad, znanj, informacij, ki nas spodbujajo k novim načinom razmišljanja in delovanja
- **NOVI IZZIVI**: učenje jezika, univerza za 3.ž.o, nov hobi, nove dejavnosti, srečevanje novih ljudi, nov začetek (nov jaz-svet)
- s **sprejemanjem novih izzivov** in vzpostavljanjem novih poti mišljenja in delovanja:
 - razvijamo bolj kompleksno **razmišljanje**,
 - si lajšamo učenje ter krepimo svoj **spomin**
 - naši **možgani** postajajo bolj prožni
 - naše **počutje** se občutno izboljša

DNEVNA RUTINA NE ZADOSTUJE



POMEMBNOST IZZIVOV



KAKO MISEL OBLIKUJE REALNOST 1-3

ČLOVEŠKA BITJA smo **tvorci pomena** in **obdelovalci informacij**.

Naše **MISLI** oblikujejo **REALNOST** skozi funkcije in procese možganov.

V vsakem danem trenutku poskuša **2 miliona bitov senzornih podatkov** iz sveta, ki nas obdaja vstopiti v naš (nezavedni) um.

Le-ta pa lahko predela le **40.000 bitov** vstopajočih podatkov v eni sekundi.

PET VSTOPNIH KANALOV za sprejem surovih čutnih podatkov iz sveta:

VID SLUH DOTIK VONJ OKUS

Vstopajoči podatki se razvrščajo na (za nas) **pomembne + ne-pomembne**.

Nepomembne podatke (iz)briše **Retikularni aktivacijski sistem (RAS)**

Pregovorno: „**na eno uho not – na drugega ven**“

KAKO MISEL OBLIKUJE REALNOST 2-3

3 univerzalni procesi RAS: Posploševanje, Brisanje, Popačenje

MENTALNI FILTRI:

1. **OBČUTEK IDENTITETE** (kako se vidim, doživljamo, kaj mislim o sebi)
2. **VREDNOTE** (stari, ki so zame najbolj pomembne)
3. **PREPRIČANJA** (prav/ne-prav, dobro/slabo, koristno/nekoristno.....)
4. **SPOMINI in IZKUŠNJE** (značilni emocionalni dogodki)
5. **„PROGRAMI“** (90% naših vsakodnevnih reakcij izvede naš živčni sistem v možganih avtomatično)
6. **POTREBE PO PREŽIVETJU** (preživetje ima visoko prioriteto)

PREPRIČANJA o naši **identiteti**, naših **vrednotah**, naših **prepričanjih**, naših **izkustvih**, naših **programih**, naših **zmožnostih preživetja**....**so najpomembnejši filter !**

KAKO MISEL OBLIKUJE REALNOST 3-3

Ko se začnemo zavedati sebe:

- naše misli **oblikujejo** resničnost v našem življenju in sobivanju
- lahko **reprogramirajo** naša prepričanja
- nas **vračajo** v preteklost in vodijo v prihodnost in
- **izražajo** naša hotenja, želje, strahove...

Misli v našem umu oblikujejo **resnične „FILME“**.

Organiziranje podatkov v „**filme**“ nam pomaga da se vrnemo in si ponovno predstavimo kar se je pravkar zgodilo.

Različna **emocionalna stanja** temeljijo na naših „FILMIH“.

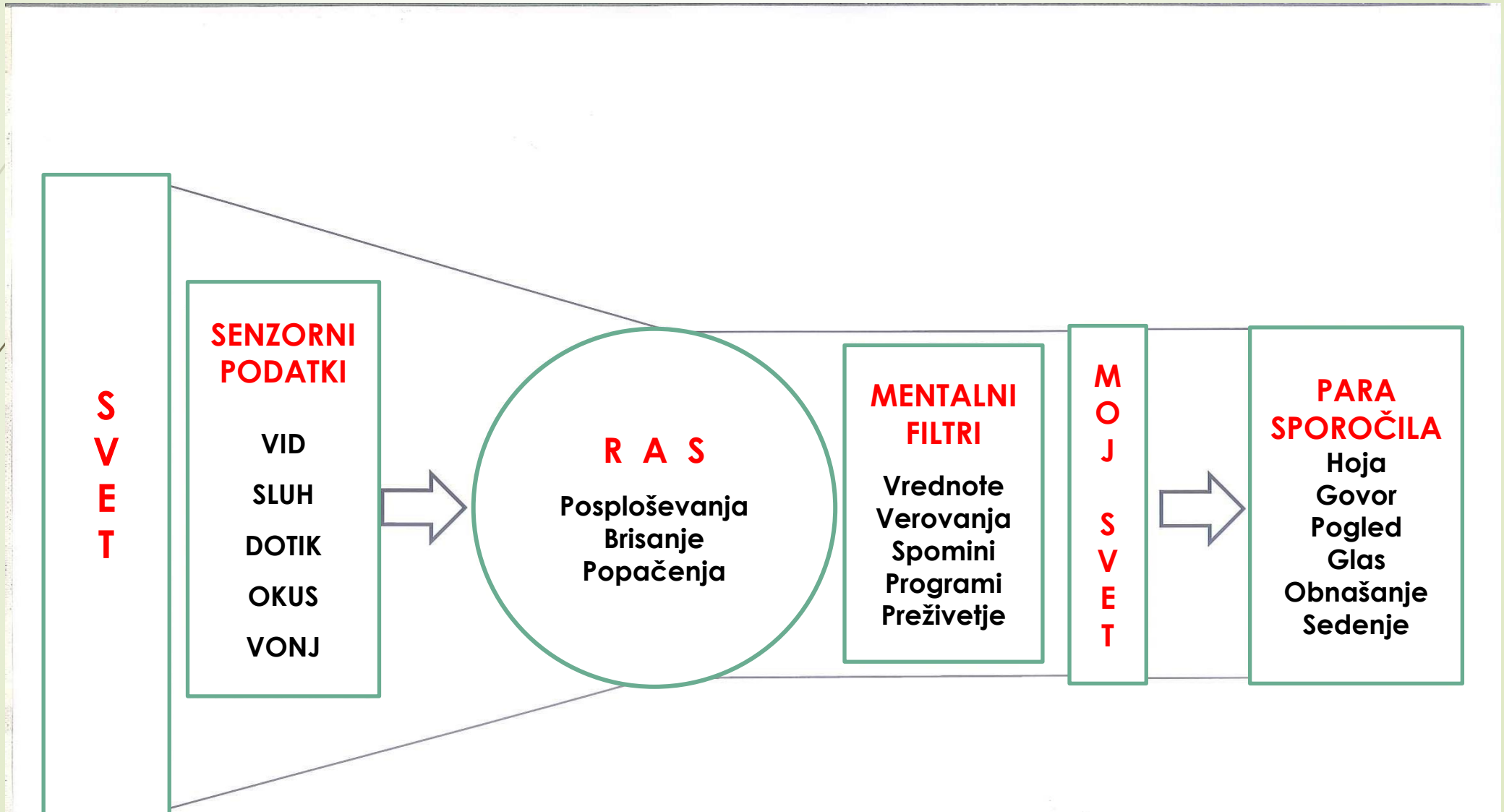
Mi **radi verjamemo** kar izkušamo in obratno - **radi izkušamo** kar verjamemo.

Naše osebno dojetanje realnosti = naš „**ZEMLJEVID SVETA**“

Vsi mi smo **enkratni/neponovljivi**: (7,7 milijard ljudi = **7,7 milijard osebnih filtrov/filmov**).

PARA-SPOROČILA: mentalne komunikacije poslane preko jezika telesa

RETIKULARNI AKTIVACIJSKI SISTEM



Z MOČJO MOČJO POZITIVNEGA MIŠLJENJA



NAD NOVO REALNOST

SOCIALNA IZOLACIJA IN OSAMLJENOST

- **Socialna izolacija** pomeni, da imamo v družbi omejene stike z drugimi ali jih sploh nimamo. To lahko vključuje dalj časa trajajoče bivanje doma, brez komunikacije z družino in prijatelji ali namerno izogibanje kakršnim koli možnostim za interakcijo.
- **SOCIALNA IZOLACIJA** vključuje zavrnitev socialne interakcije, medtem ko je **OSAMLJENOST** stanje, ko si želimo interakcije z drugimi, vendar je ne moremo dobiti v dovoljšni meri.
- Nagnjenost k socialni izolaciji narašča skupaj s **starostjo**.
- **Ko se socialno izoliramo**, občutimo veliko več žalosti, tesnobe, strahu, osamljenosti in izgube (za)upanja.
- **Teh (pre)močnih občutkov se je težko znebiti !**

STRAH IN TESNOBA

STRAH je normalna reakcija na zaznano grožnjo. Po eni strani temelji na potrjenih dejstvih (znanstvenih, epidemioloških podatkih) po drugi strani pa je odraz našega osebne, naučenega dojemanja nevarnosti.

Z njim je treba računati, se soočiti in spopasti. Če strahu ne obvladamo, obvladuje strah nas. **Če nas obvladuje strah delujemo situaciji neustrezno.**

TESNOBA je sočasni odziv našega DUHA in TELESA na stresno situacijo. Občutijo se negotovost, negotovost, pričakovanja nečesa neugodnega, ki jih spremljajo vegetativni pojavi, kot so npr. pospešen srčni utrip, hitro dihanje, tresenje itd..

Dve vrsti tesnobe:

- tesnoba kot **reakcija na nek dogodek** in
- tesnoba kot (pridobljena) **osebna poteza / motnja**

V DANI SITUACIJI JE TESNOBA NORMALEN ODZIV NA VSESPLOŽNO NEGOTOVOST IN PRAZNINO, kakršne doslej še nismo izkusili !



DEPRESIJA

DEPRESIJA je pogosta čustvena motnja, ki smo ji izpostavljeni vsi.

Skupaj z njeno predhodnico – **TESNOBO** – je ena od bolezni našega časa.

Kaže se na različne načine in vpliva **na človeka v celoti**:

- na naše **počutje, razpoloženje, mišljenje in vedenje**:
- na to kako **razmišljamo** o sebi in svojem življenju
- kako **vidimo** in **doživljamo** svet okrog nas in sebe v njem
- kako vsakodnevno **funkcioniramo** na različnih področjih življenja

Depresija **NI** le tesnoba, slaba volja ali bežno žalostno razpoloženje.

Depresija **NI** posledica naše šibkosti in je ni mogoče premagati le z močno voljo.

V stanju depresije se ne moremo preprosto prisiliti, da bi se počutili bolje.

Sami občutimo njene znake, **drugi ljudje** pa običajno tega ne opazijo.

ZNAKI DEPRESIJE

- dolgotrajna **tesnoba**, žalost, praznina
- občutek **nemoči**, **nevrednosti** in **krivde**
- **moteno spanje**: nespečnost, premalo ali preveč dolgo spanje
- pomanjkanje **energije**, nenehna **utrujenost** in splošna **upočasjenost**
- izguba **zanimanja** in **veselja** do stvari in dejavnosti, ki smo jih nekoč radi počeli
- izguba **apetita** in **telesne teže** ali pa pretirana ješčnost in pridobivanje teže
- črnogledost, občutja brezupa – **tunel brez svetlobe na koncu**
- izguba zanimanja in veselja do **spolnosti**
- misli o **smrti**, o **samomoru**
- **nemir**, **razdražljivost**, jeza
- motena **koncentracija**, **spomin** in **odločanje**.



4 RAVNI SIMPTOMOV

MISLI:

- Osramotil se bom.
- Umril bom.
- Znorel bom.
- Tega ne morem kontrolirati.
- Zelo sem bolan.

TELO:

- Hitro dihanje in pospešen utrip srca.
- Pritisk v prsih/slabost/vrtoglavica.
- Mravljinčenje/tresenje/krči.
- Nespečnost/nočne more.
- Cmok v grlu/suha usta/potne dlani.

ČUSTVA:

- Panika.
- Tesnoba.
- Strah.
- Napetost.
- Razdražljivost.
- Čustvena labilnost.

VEDENJE:

- Umik.
- Izogibanje.
- Zavračanje socialnih aktivnosti.
- Padec učinkovitosti pri delu.



VZROKI DEPRESIJE

► življenjske okoliščine/spremembe/izredni dogodki:

- kronična bolezen
- izguba službe/zaposlitve
- izguba / smrt drage osebe (partnerja, družinskega člana, prijatelja)
- vloga obolelega, begunca, migranta, azilanta
- vojna, naravna katastrofa
- **prisilna osamitev - KARANTENA**

► pridobljene (osebne) lastnosti

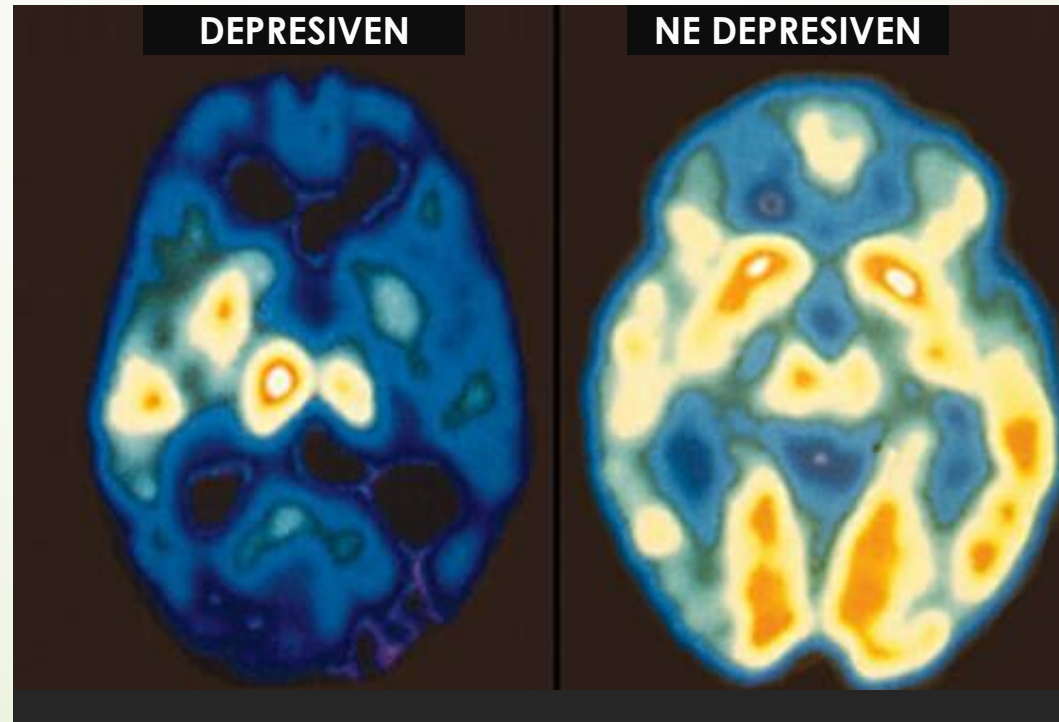
► prirojene (gensko pogojene) lastnosti

Danes smo ji izpostavljeni VSI - ne glede na spol, starost, barvo kože!

KAJ SE DOGAJA V MOŽGANIH

Pri depresiji, tako kot pri tesnobi, pride do padca ravni dveh nevrottransmitorjev v možganih:

serotonina in noradrenalina



RAZPROSTRANJENOST

- po uradnih podatkih Svetovne zdravstvene organizacije za različnimi oblikami depresije 2017 trpelo po svetu čez **350 milijonov ljudi***.
- **V kriznih situacijah** (vojnih konfliktih, naravnih in humanitarnih katastrofah) je vsaj **1 od 5** ljudi prizadet z depresijo / tesnobo
- Depresija **povečuje tveganje za druge nenalezljive bolezni**, kot so **diabetes** in **kardiovaskularne bolezni**. Sočasno ta iste bolezni povečajo tveganje za depresijo
- V številnih državah po svetu, **ne obstaja, ali pa je zelo malo opore** za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Tudi v državah z visokimi dohodki, je skoraj **50%** ljudi z depresijo ni deležno zdravljenja.
- **AKTUALNA KARANTENA** je za vse nas **POVSEM NOV IZZIV !**

* Glede na to, da so bili ti podatki uporabljeni na svetovni dan zdravja 2017, je danes številka neprimerno večja!

Smrtonosnejša od visokega krvnega tlaka

- Za zdravje je nevarna ravno toliko **kot visok krvni pritisk** ali **debelost**, (izsledki raziskave narejene na Univerzi v Münchnu).
- Podatki iz 10 let trajajoče študije kažejo, da je depresija **vzrok za 15 odstotkov vseh srčnih kapi**, kar je malce manj od 21 odstotkov, za katere je odgovorna debelost in več od 8 odstotkov in pol, ki jih povzroči povišan krvni pritisk.
- *»Ni dvomov, da je depresija faktor tveganja za srčno-žilne bolezni,«* je dejal vodja raziskave dr. Karl-Heinz Ladwig. *»Vprašanje zdaj je, kakšno je **razmerje med depresijo in ostalimi faktorji tveganja** kot so tobačni dim, visoki nivoji holesterola, debelost in visok krvni pritisk? Kako veliko vlogo igra vsak izmed teh faktorjev?«*
- **Ob neobvladani tesnobi in depresiji naš imunski sistem slabi, ogroženost življenja s Covid 19, oziroma smrtnost pa se povečuje !**

KJER JE UPANJE, TAM JE POT



KARANTENA JE PRILOŽNOST DA SE USTAVIMO IN ZAZREMO VASE

Kako se naše osebno, skupno in javno življenje (ki je kriterij normalnosti) odvija kot nekakšen obsesivno nevrotični ritual v katerem SAMI SEBE PREHITEVAMO, s tem ko:

- brezglavo hitimo in živimo **čez svoje zmožnosti**
- ne najdemo **dovolj časa zase** za predelavo (prebavo) notranjih doživljanj
- **se ne ustavimo** in si ne vzamemo čas za temeljit premislek o lastnem početju
- nimamo **dovolj osebnega časa** zase, za svoje otroke, prijatelje, kolege
- **ad hoc** (brez vnaprejšnjega razmisleka) sprejemamo pomembne **odločitve**
- živimo, bivamo in delujemo **brez vizije** in njenega praktičnega uresničevanja
- je »**moram**« povsem preglasil to kar (resnično) **hočemo** in **zmoremo**
- si hiteč postavljamo **odgovore brez predhodnih vprašanj**
- si morebiti celo **domišljamo**, da je vsak izmed nas "SAM SVOJ BOG"



TRI KOMPONENTE SAMO-PREHITEVANJA

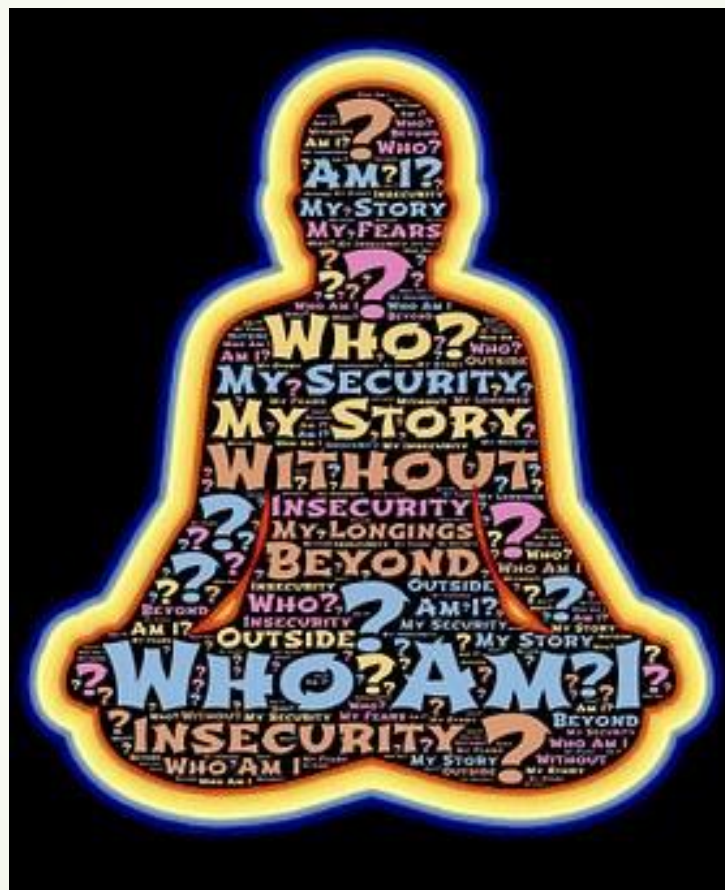
EMOTIVNA - ČUSTVA

KOGNITIVNA - MISLI/BESEDE

VEDENJSKA - DEJANJA

TRI ORODJA ZA ODGOVORNO UKREPANJE

ISKRENOST DO SAMEGA SEBE



POT DO RES-NIČNOSTI



BITI POZITIVEN V SAMOIZOLACIJI

1. Spremljamo **informacije iz zanesljivih in preverljivih virov**
2. **Izogibamo se** poslušanja in razmišljanja o nepotrjenih govoricah (lažne novice)
3. Upoštevamo **navodila in protokole** ravnanja v izrednih razmerah
4. Usmerjamo svojo pozornost na **rešitve**, ne na probleme
5. Vsakodnevno življenje si **strukturiramo in organiziramo**
6. Se redno **hranimo**, redno pijmo **vodo** in jemljimo predpisana **zdravila**
7. Smo redno **telesno aktivni** znotraj svojih zmožnosti in možnosti
8. Skrbimo za **mentalni fitnes** (urjenje možganov, ohranjanje spomina)
9. Prakticiramo **vaje za sproščanje** (dihalne vaje, meditacija, joga, Tai-chi)
10. **Beremo** knjige, **gledamo** filme, **poslušamo** glasbo
11. **Pišemo** dnevnik, poezijo, **slikamo, ustvarjajmo** kar nas veseli in nam karantena dopušča
12. S svojo družino, prijatelji, znanci, sodelavci **komuniciramo po TELEFONU ali SPLETU**
13. **Spoštujemo druge, njihovo zasebnost in osebno dostojanstvo**

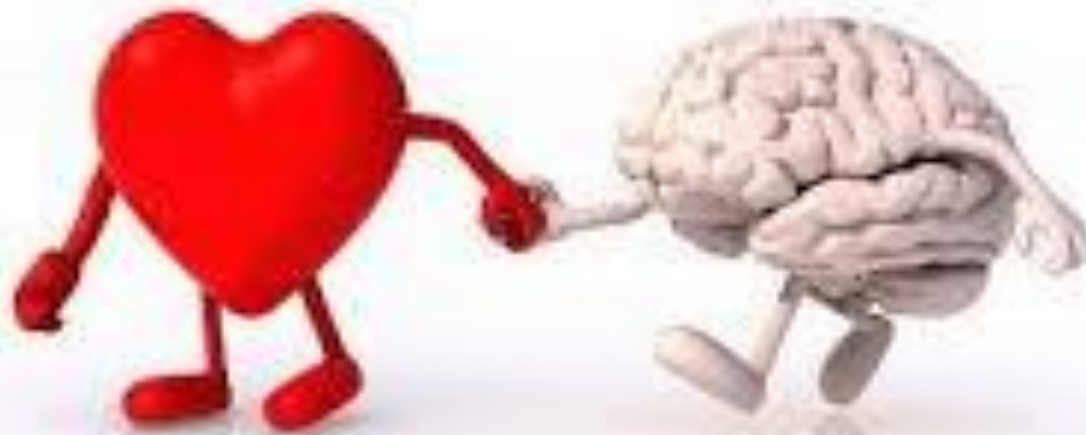
BITI POZITIVEN DO ČLOVEKA V STISKI

1. **Depresije** ne zamenjajmo s trenutno **žalostjo**.
2. Poskušajmo **ga razumeti kot ČLOVEKA** in mu to tudi **pokažimo**.
3. **NE intelektualizirajmo**, **NE moralizirajmo** in mu/ji **NE pridigajmo** - kaj vse mora...
4. **Potrpežljivo, pozorno in spoštljivo** ga/jo **glejmo**, **poslušajmo** in iskreno **pogovarjajmo**.
5. **Ne obtožujmo ga**, da simulira ali je manj prizadet/a ali bolan/a, kot nam prikazuje.
6. Pripoved **o težavah** sprejmimo kot njegovo/njeno resničnost.
7. Posebej bodimo pozorni na morebitne **črne misli** - o samomoru.
8. Nevsiljivo mu/ji delajmo **družbo**, vabimo na **sprehod**, v **skupno aktivnost**
9. Nevsiljivo ga/jo **spodbujajmo k dejavnostim**, ki so ga/jo nekoč veselile.
10. Preusmerjajmo mu/ji **pozornost** k prijetnejšim in spodbudnejšim temam
11. Pokažimo mu/ji, da je stiska/depresija sicer huda, vendar **le začasna** čustvena motnja.
12. Dajmo mu/ji vedeti, da se bo, **ko bo minila**, spet počutil/a kot nekdam.
13. Če vidimo, da zadevi nismo kos, skupaj z njim/njo poiščimo **strokovno pomoč**

BITI POZITIVEN V VSAKODNEVNEM ŽIVLJENJU

1. Vedno bodi **TUKAJ in SEDAJ**.
2. Vedno razločuj sebe kot **ČLOVEKA** (osebo) od sebe kot **VLOGE/FUNKCIJE** (elementa strukture - sistema).
3. Vedno se zavedaj **lastnih MEJA** in spoštuj **MEJE drugih**.
4. **NE PREHITEVAJ SE** – tvoj (osebni) **čas** je čas tvojih (osebni) **zmožnosti**.
5. Sprejmi in izrazi **celoten spekter svojih občutij** (emocij), tako prijetnih kot neprijetnih
6. **Ne manipuliraj** s seboj in drugimi skozi posploševanja, brisanja in izkrivljanja
7. Opazuj svoje „**okolje**“ in postopaj z njim glede na to, kakšno le-to dejansko je
8. Bodi pripravljen/a na **eksperimentiranje**, soočenje z novimi situacijami - **UČENJE**
9. Bodi pripravljen/a na **SPREMEMBE** in **RAZVOJ**
10. Vse kar počneš, počni skladno z lastnim **ZAVEDANJEM** in **VESTJO**
11. Vedno **glej, poslušaj, misli, govori in deluj** s  in  obenem
12. Nikoli ne pozabi na **vedro plat življenja !**
13. **KOMEDIJA** je zanikanje usode, **SMEH** je pol zdravja !

**ZA USTREZNO UKREPANJE SO DOVOLJ
SITUACIJI PRIMERNE IN ISKRENE
MISLI - BESEDE - DEJANJA !**



HVALA ZA POZORNOST

ciril.klajnscek@rks.si

041 699 221



Moj vnukec JON