

ZAŠTITA MENTALNOG ZDRAVLJA U KRIZI

STRES, TJESKOBA, STRAH: KAKO POMOĆI, ŠTO SAVJETOVATI?

KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU VRAPČE

REFERENTNI CENTAR MINISTARSTVA ZDRAVSTVA ZA PSIHOSOCIJALNE METODE

HRVATSKO DRUŠTVO ZA KLINIČKU PSIHIJATRIJU HRVATSKOG LIJEČNIČKOG ZBORA

SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI NZJZ „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Uvodnik

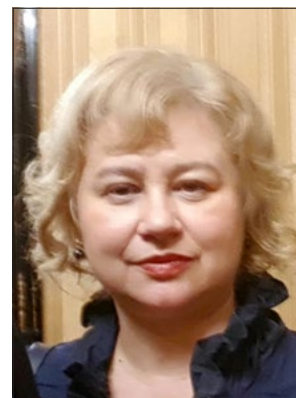
Preporuke za zaštitu mentalnog zdravlja u kriznim situacijama nastale su u vrijeme pandemije koronavirusa kako bismo pomogli stručnjacima i volonterima koji pružaju usluge psihosocijalne podrške u krizi,



prof. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić, dr. med. spec. psihijatar



prof. dr. sc. Danijela Štimac Grbić, dr. med. spec. javnog zdravstva



dr. sc. Marija Kušan Jukić, dr. med. spec. psihijatar

potom zdravstvenom osoblju za prevenciju sagorijevanja na radnome mjestu i građanima za samopomoć u prevenciji negativnih posljedica stresa, odnosno kako bismo pomogli svima onima koji se susreću s uznemirujućim, stresnim situacijama. U njihovoj izradi surađivali su stručnjaci iz područja mentalnog zdravlja i javnog zdravstva kako bismo naglasili da je važno brinuti se o mentalnom zdravlju ne samo osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja, nego i svih građana, posebice u okolnostima kriznih situacija. Naglasili bismo brigu za mentalno zdravlje zdravstvenih radnika koji rade u iznimnim stresnim okolnostima, što može imati negativne posljedice na njihovo tjelesno i mentalno zdravlje. Stoga je vrlo važno biti upoznat i koristiti postupke koji mogu zaštititi od negativnih posljedica stresa. U programu za očuvanje mentalnog zdravlja detaljno su opisani postupci koji pomažu u otklanjanju simptoma tjeskobe i stresa te pridonose pozitivnom mentalnom zdravlju i prevenciji bolesti.

U preporukama za smirivanje uznemirenih osoba, postupku deeskalacije, koji također ima postupnik za primjenu telefonom, iznosi se detaljan opis postupaka kojim nastojimo pomoći psihijatrima, zdravstvenim radnicima, liječnicima obiteljske medicine i svima u pomagačkim zanimanjima kako bismo povećali kompetencije za pružanje pomoći uznemirenim osobama. Smjernice također mogu koristiti i druge službe osim zdravstvenih, kao što je to primjerice policija, a također se mogu koristiti u okviru psihološke pomoći čovjeka čovjeku kada u bilo kojoj situaciji želimo smiriti uznemirenu osobu.

Sadržaj

| | |
|--|----|
| <i>Uvodnik</i> | 3 |
| <i>Program za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa</i> | 5 |
| <i>Protektivno i rizično suočavanje sa stresom</i> | 6 |
| <i>Recite stop uznemirujućim mislima</i> | 9 |
| <i>Nesanica – postupci samopomoći</i> | 13 |
| <i>Vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa</i> | 22 |
| <i>Progresivna mišićna relaksacija</i> | 24 |
| <i>Autogeni trening za samopomoć u savladavanju negativnih posljedica stresa i u kontroli tjeskobe</i> | 28 |
| <i>Kreativna vizualizacija</i> | 37 |
| <i>Glazba za opuštanje u prevenciji negativnog utjecaja stresa te u kontroli tjeskobe i poboljšanju spavanja</i> | 40 |
| <i>Postupak deeskalacije – Smjernice za smirivanje uznemirenih pacijenata</i> | 44 |
| <i>Postupak deeskalacije putem telefona – Smjernice za smirivanje uznemirenih osoba</i> | 49 |

Program za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa

Klinika za psihijatriju Vrapče
Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode
Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Ovaj paket preporuka nastao je u vrijeme pandemije koronavirusa kako bismo pomogli stručnjacima i volonterima koji pružaju usluge psihosocijalne podrške, potom zdravstvenom osoblju za prevenciju sagorijevanja na radnom mjestu i građanima za samopomoć u prevenciji negativnih posljedica stresa.

Kako bismo svi povećali svoju otpornost na stres, moramo brinuti o svom mentalnom zdravlju. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici. Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja, a ne samo odsutnost bolesti. Budući da je mentalno zdravlje prepoznato kao jedan od javnozdravstvenih globalnih prioriteta, 2018. godine donesena je Deklaracija o postizanju jednakosti za mentalno zdravlje za 21. stoljeće. Deklaracijom se daje poticaj i izražava spremnost za poduzimanje mjera i intervencija na globalnoj i lokalnoj razini kako bi se smanjio teret mentalnih poremećaja i drugih zdravstvenih stanja koji imaju utjecaj na mentalno zdravlje, uključujući zlouporabu psihoaktivnih supstancija i bolesti ovisnosti. Naglašeno je da svatko ima pravo na uživanje najvišega mogućeg standarda tjelesnog i duševnog zdravlja.

Realna prijetnja zaraze koronavirusom (COVID-19), samoizolacija i druge mjere prevencije predstavljaju stres za većinu ljudi. Stres može imati negativne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje te je važno da smo svi upoznati i koristimo postupke koji nas mogu zaštititi od negativnih posljedica stresa. U programu za očuvanje mentalnog zdravlja detaljno su opisani postupci koji pomažu u kontroli simptoma tjeskobe i pridonose pozitivnom mentalnom zdravlju i prevenciji bolesti. Mnoge osobe u stresu pokazuju poteškoće u funkcionalnom, zdravom nošenju s tjeskobom i nalaze se u riziku nastanka poremećaja mentalnog i/ili tjelesnog zdravlja. Također svojim, stresom izazvanim, rizičnim ponašanjem mogu ugroziti ne samo sebe nego i druge ljude. Za postupke ovdje opisane utvrđena je učinkovitost na temelju znanstvenih studija i u medicinskoj praksi.

Paket preporuka za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobne i stresa uključuje sljedeće postupke koji se mogu primjenjivati posebno ili još bolje u kombinaciji:

- Protektivno i rizično suočavanje sa stresom – objašnjava protektivne i rizične načine suočavanja sa stresom.
- Postupak s uznemirujućim mislima – opisan je mehanizam kojim uznemirujuće misli podržavaju začarani krug tjeskobe i postupak kako se mogu zaustaviti.
- Postupanje s nesanicom – postupci samopomoći – nesanica je jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres. Opisani su zdravo spavanje i simptomi nesanice te su date preporuke za kognitivno-bihevioralni program liječenja nesanice.
- Upute za vježbe disanja – utvrđeno je kako osobe s izraženom tjeskobom i u stresu dišu površno; to dovodi do poremećaja u ravnoteži kisika i ugljičnoga dioksida, što pogoršava simptome tjeskobe. Dijafragmalno (trbušno) disanje uspostavlja povoljnu ravnotežu, čime se smanjuju simptomi tjeskobe i postiže doživljaj opuštenosti.
- Upute za progresivnu mišićnu relaksaciju – opisan je način provođenja serije vježbi kojima se postiže relaksacija mišića cijelog tijela, što dovodi do osjećaja opuštenosti.
- Upute za vježbe autogenog treninga – opisane su vježbe osnovnog autogenog treninga putem kojih se uspostavlja smirujuća dominacija parasimpatikusa i postiže opuštanje tijela i psihe.
- Kreativna vizualizacija – opisana je metoda stvaranja vizualnih mentalnih slika koje se namjerno izazivaju kako bi dovele do pozitivnog emocionalnog odgovora na različite zahtijevne situacije
- Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja – opisani su kriteriji za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje kvalitete spavanja, uz privedlog kompozicija koje zadovoljavaju kriterije za opuštajuću glazbu.

Smatramo kako upute i preporuke svih ovih postupaka trebaju biti dostupne svim građanima, zdravstvenim djelatnicima i stručnjacima pomagačkih struka kao dio standardnih postupaka u prevenciji negativnih posljedica tjeskobe i stresa. Svi materijali će biti dostupni na web stranicama institucija čiji stručnjaci su sudjelovali u njihovoj izradi: www.bolnica-vrapce.hr, www.stampar.hr, www.hzjz.hr.

*Slađana Štrkalj Ivezić, Danijela Štimac Grbić,
Marija Kušan Jukić*

Protektivno i rizično suočavanje sa stresom

Prepoznamo i izaberimo učinkovito ponašanje u borbi protiv negativnih posljedica stresa

U kriznoj situaciji pandemije strah od zaraze i promjena načina života predstavljaju izraziti stresor na postojeću psihofizičku ravnotežu čovjeka na koje on reagira osobnim mehanizmima suočavanja sa stresorom. Korištenje učinkovitih mehanizama suočavanja sa stresom ima pozitivno djelovanje na naše mentalno i fizičko zdravlje, kao i na zdravlje naših bližnjih. Svjedoci smo da određeni broj građana u aktualnoj situaciji pandemije pokazuje štetna ponašanja ignorirajući prijeko potrebne mjere zaštite. Takve reakcije mogu proizlaziti iz poteškoća u nošenju s tjeskobom koju izazva stres, a koju osobe nastoje umanjiti negiranjem problema i rizičnim ponašanjima. Pritom zanemaruju nužnu brigu o zaštiti vlastitog i tuđeg zdravlja.

Stres također može biti pozitivan izazov za dodatno razvijanje sposobnosti nošenja sa zahtjevnim situacijama te nam pomoći da koristimo mehanizme za ovladavanje tjeskobom koji povećavaju otpornost na stres. Otpornost na stres uključuje sposobnost da pozitivno reorganiziramo život usprkos poteškoćama i u to uključimo vlastite resurse i vanjske izvore podrške.

Tko može pomoći u razvoju učinkovitih mehanizama suočavanja sa stresom

Osobe koje pružaju psihosocijalnu podršku, kao i građani koji koriste učinkovitije načine suočavanja u aktualnoj stresnoj situaciji mogu potaknuti druge na korištenje učinkovitijih mehanizama koji povećavaju otpornost na stres. Usvajanje tih mehanizama može biti korisno i u suočavanju s različitim drugim stresnim životnim situacijama.

Prepoznamo našu reakciju na stres i primijenimo ponašanje koji čuva naše mentalno i fizičko zdravlje. Cilj: prepoznati mehanizme suočavanja sa stresom te poticati one koji su primjereni stresnoj situaciji i učinkoviti u zaštiti našeg zdravlja.

Čovjek uvijek reagira na stresne situacije koje predstavljaju prijetnju njegovoj fizičkoj ili psihičkoj ravnoteži. Naš način reagiranja može biti učinkovit i zaštititi nas od negativnih posljedica stresa. Takve reakcije nazivamo zaštitnima, one pospješuju otpornost na stres, a time pozitivno utječu na naše zdravlje. No, naše reakcije mogu biti i neučinkovite, rizične i štetiti našem zdravlju. Stoga je važno prepoznati vlastite načine reagiranja kojima se nastojimo obraniti od tjeskobe i drugih teško podnošljivih, neugodnih emocija koje izaziva stres. Nakon prepoznavanja, možemo početi razvijati one primjerenije kako bismo se brinuli o sebi i svom zdravlju.

Što je suočavanje sa stresom

Suočavanje sa stresom odnosi se na niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka kojima nastojimo djelovati na stresnu situaciju. Stres potiču zahtjevi okoline, ali i nas prema samima sebi, a koje procjenjujemo teškima ili nadilazećima s obzirom na naše sposobnosti. Suočavanje je neodvojivo od konteksta, tj. situacije u kojoj se događa. Pod utjecajem je naše procjene stvarnih zahtjeva koje pred nas postavlja određeni događaj te naše mogućnosti da se tim zahtjevima suprotstavimo.

Koji nam mehanizmi suočavanja sa stresom stoje na raspolaganju

Način na koji se osoba suočava sa stresom velikim je dijelom određen njezinim resursima, koji uključuju zdravlje i energiju, vještine rješavanja problema, socijalne vještine, egzistencijalna vjerovanja o Bogu i smislu života, svojoj ulozi u svijetu, vjerovanja o sposobnostima kontrole, socijalnoj podršci i materijalnim resursima. Mehanizmi suočavanja sa stresom mogu biti usmjereni na rješavanje problema ili na rasterećenje emocija. Učinkovitost mehanizma ponajviše određuje situacija, no smatramo najkorisnijim koristiti obje vrste.

Suočavanje usmjereno na problem uključuje mehanizme pomoću kojih osoba nastoji djelovati na situaciju, na ono što je izazvalo napetost, tj. na stresor. Suočavanje usmjereno na problem odnosi se na ciljano rješavanje problema, planiranje, oprez, pregovaranje, traženje informacija i različitih vrsta potpore osoba u okolini. Npr., stres koji izaziva strah od zaraze riješit ćemo tako da slijedimo upute odgovornih, nadležnih osoba o tjelesnom udaljavanju od ljudi i higijeni te da tražimo potrebne informacije. Stres koji izaziva ograničenje druženja možemo riješiti virtualnim telefonskim druženjem, traženjem pomoći drugih ljudi i slično.

Suočavanje usmjereno na emocije jest lakše podnošenje emocionalnog uznemirenja nastalog kao reakcija na stresnu situaciju, a može uključivati različita ponašanja, poput potiskivanja emocija, isticanja pozitivnog, smanjenja napetosti, okretanja religiji, mirenja sa sudbinom i traženja emocionalne potpore drugih.

Suočavanje izbjegavanjem odnosi se na kognitivne, emocionalne ili ponašajne pokušaje udaljavanja od izvora stresa ili naših psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor. Nepoduzimanje ili izbjegavanje akcija usmjerenih na problem te negiranje spoznaje da se događaj dogodio, povlačenje u osamu, potiskivanje emocija, prekomjerno

konzumiranje alkohola i droga, maštanje, sanjarenje, korištenje humora, izlasci i samodestruktivno ponašanje primjeri su izbjegavajućih strategija.

Suočavanje traženjem socijalne podrške i doživljaj da nam je dostupna vrlo su važni izvori učinkovitog nošenja sa stresom. Postoje različiti izvori socijalne podrške – obitelj, prijatelji, volonteri, profesionalna podrška i drugi.

Ljudi koriste različite mehanizme suočavanja sa stresom koji ovise o nizu čimbenika, poput okolnosti, duljine izloženosti stresu, mogućnosti utjecaja na okolnosti, doživljaju prijatnije, osobnim kapacitetima za nošenje sa stresorom i drugo. Osobe koje koriste mehanizme suočavanja primjerene stresnoj situaciji uspješnije se štite od negativnih posljedica stresa.

Koji su mehanizmi suočavanja sa stresom uspješniji

Nijedan način suočavanja sa stresorom nije sam po sebi loš ili dobar jer je uvijek određen karakteristikama stresne situacije i vještinama pojedinca da se s njom uhvati u koštac. Poželjno je koristiti više strategija koje pomažu da se bolje osjećamo. Uspješnost suočavanja ima smisla procjenjivati jedino unutar konteksta u kojem se zbiva. Npr., korištenje negacije, zanemarivanje provođenja savjeta tjelesnog udaljavanja i higijene je u situaciji pandemije neuspješna, ali izrazito opasna strategija suočavanja sa stresorom.

Da bi procjena uspješnosti suočavanja bila valjana i cjelovita, nužno je razmotriti koliko je određena situacija suočavanja istovremeno prilagođena i pojedincu i situaciji.

Kako izabrati učinkovite načine u borbi protiv negativnih posljedica stresora

1. Utvrditi stresor – važno je osvijestiti stresor koji izaziva naše reakcije (npr. u pandemiji stresori mogu biti strah od zaraze, ograničenja koja su promijenila dosadašnji način života ili određeno ograničenje koje nas najviše ometa).
2. Koristiti više mehanizama suočavanja, a koji su prikladni situaciji – npr., u pandemiji to mogu biti primjena zaštitnih mjera, reorganizacija života uvođenjem novih navika i aktivnosti, borba protiv dosade i/ili primjena tehnika opuštanja za ovladavanje tjeskobom.
3. U situacijama nad kojima nemamo kontrolu učinkovito je koristiti načine suočavanja poput tolerancije situacije i prihvaćanja situacije, obraćanja pozornosti na neke druge aktivnosti, pozitivnog religioznog i duhovnog suočavanja, smanjenja emocionalnog uznemirenja, opuštanja i zaustavljanja uznemirujućih misli.

Hoće li prevladati suočavanje usmjereno na problem ili na emocije, ovisi o brojnim čimbenicima: osobi, situaciji, sadržaju i kognitivnoj procjeni (situacije), koja može biti svjesna ili nesvjesna.

Suočavanje sa stresorom korištenjem religije i duhovnosti

Religiozna vjerovanja i duhovnost važan su izvor za kapacitet osobe za nošenje sa stresom te mogu imati protektivan učinak na mentalno zdravlje. Važno ih je koristiti primjereno situaciji i u kombinaciji s drugim mehanizmima učinkovitog suočavanja sa stresom. Religioznost i duhovnost temelje se na davanju i razumijevanju smisla života i utjecaju više sile na naše živote.

Premda imaju zajedničke korijene, razlikuju se u praksi. Religioznost je organizirani sistem vjerovanja unutar određene religije, dok je duhovnost povezana s individualnim sistemom vjerovanja, osobnim sustavom vrijednosti i smislom života. Mogu ići zajedno, ali mogu biti i odvojene. Svaka osoba, bez obzira je li religiozna, ima individualno iskustvo duhovnosti putem vjerovanja o smislu života i sustav vrijednosti koji poštuje i slijedi te ih može koristiti u zaštiti od negativnih posljedica stresa. Istraživanja su potvrdila kako je pozitivno suočavanje sa stresom upotrebom religioznih vjerovanja povezano sa smislom života, nadom, doživljajem zaštite i bliskosti s Bogom, oprostom, religijskim razgovorom i doživljajem duhovne povezanosti, kao i mogućnosti traženja podrške religijske zajednice. Suprotno tome, doživljaj kazne i odbačenosti od Boga povezani su s negativnim ishodima za zdravlje. Potičući mir, svrhu, oprost, međusobno pomaganje, religioznost i duhovnost mogu povećati toleranciju na stresne situacije.

Religijska vjerovanja i duhovnost mogu imati pozitivni utjecaj na prevenciju negativnih posljedica stresa kada se koriste na pozitivan način koji uključuje vjerovanje i nadu u pozitivne ishode te se pritom ne zanemaruju druge mogućnosti kontrole tjeskobe i prevencije negativnih posljedica stresa. Pripadnost religijskoj skupini može umanjiti stres koji se dobiva podrškom zajednice. Religioznost također može potaknuti strpljenje i vjerovanje da je neželjeno stanje privremeno i da će budućnost biti bolja. To može pomoći ljudima u osjećaju sigurnosti što ih štiti od prevelike tjeskobe.

Pozitivno reagiranje na stres korištenjem religijskih vjerovanja povezano je s vjerovanjem kako postoji smisao u sadašnjim teškoćama i patnji. Međutim, važno je napomenuti da neka religijska uvjerenja, npr. o zasluženosti

kazni zbog grijeha, mogu štetno utjecati na zdravlje. Kod osoba koje su religiozne treba poticati pozitivne mehanizme suočavanja sa stresom. Pasivno suočavanje, koje se samo oslanja na Božju pomoć, u okolnostima kada je potrebno primijeniti aktivnije suočavanje kako bi se smanjile posljedice stresa, može imati štetne posljedice za zdravlje. Religijska vjerovanja mogu pomoći ljudima da se bolje suočavaju i podnose teške situacije kao što je primjerice bolest. Ako se oslanjamo na pomoć više sile, pa i u okolnostima kada nemamo što poduzeti, religijska vjerovanja mogu pomoći izdržati neizvjesnost.

Preporuke za građane

- ✓ Prepoznajte što vas uznemiruje – izvore stresa, prepoznajte svoje reakcije/odgovore na stres (misli, osjećaje i ponašanje).
- ✓ Izaberite način nošenja sa stresnom situacijom koji vam pomaže da se bolje osjećate, a da pritom ne ugrožavate svoje zdravlje. Izaberite strategije koje će vas osnažiti, a ne oslabjeti. Kombinirajte postupke rješavanja problema i postupanja s emocijama kada god je to prikladno situaciji.
- ✓ Zatražite i koristite podršku prijatelja, obitelji, socijalne mreže i stručnjaka.
- ✓ Zatražite savjet stručnjaka ako procjenjujete da vas stresna situacija previše uznemirava ili da se s njom ne možete nositi.

Preporuke za stručnjake

- ✓ Prepoznajte mehanizme suočavanja sa stresom koje koriste vaši klijenti/pacijenti. Procijenite njihovu učinkovitost u specifičnoj stresnoj situaciji i potaknite primjenu učinkovitih mehanizama suočavanja. Obeshrabrite rizične mehanizme, pomognite klijentu/pacijentu da ih prepozna i zamijeni sa zaštitnima za zdravlje.
- ✓ Stručnjaci za mentalno zdravlje trebaju prepoznati pozitivne, zaštitne aspekte religioznosti i duhovnosti kod svojih pacijenata te ih poticati da ih koriste s drugim postupcima koji mogu pomoći u stresnim okolnostima.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Tihana Jendričko, Marija Kušan Jukić, Dolores Britvić, Krešimir Radić, Sanja Martić-Biočina, Danijela Štimac Grbić i Lana Mužinić Marinić*

LITERATURA

1. **Britvić D.** Socijalne, psihološke i biološke odrednice mentalnog zdravlja i utjecaj stresa. In: Britvić D, Štrkalj Ivezić S. Mentalno zdravlje u zajednici. Split: Medicinski fakultet; 2019.
2. **Lazarus RS, Folkman S.** Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.
3. **Moreira-Almeida A, Koenig HG, Lucchetti G.** Clinical implications of spirituality to mental health: review of evidence and practical guidelines. *Braz J Psychiatry.* 2014 Apr-Jun;36(2):176–82.
4. **Štrkalj Ivezić S.** Uloga stresa u nastanku mentalnih poremećaja – psihobiosocijalni model bolesti. In: Britvić D, Štrkalj Ivezić S. Mentalno zdravlje u zajednici. Split: Medicinski fakultet; 2019.

Recite stop uznemirujućim mislima

Vrijeme u kojem živimo, osobito ovo vrijeme pandemije, puno je neizvjesnosti. Neizvjesnost povećava zabrinutost i tjeskobu. Pratimo vijesti i ne znamo što će se dogoditi sljedeće, što će se dogoditi nama, našim bližnjima, sa zdravljem, poslom, kako će to utjecati na naš život, budućnost, koliko se stvari mogu pogoršati. Za mnoge je najteže nositi se s nesigurnošću.

Nesigurnost i zabrinutost mogu potaknuti spiralu straha, negativnih očekivanja, očekivanja najgorih ishoda – katastrofe, što nas stalno može održavati u stanju tjeskobe, koja nepovoljno djeluje na naše zdravlje i na mogućnost konstruktivnog djelovanja.

Potreban je optimizam koji dolazi kroz doživljaj osnaženosti

Mnogo toga možemo učiniti kako bismo upravljali tjeskobom i uspješno se nosili s kriznom situacijom. Dobro je znati kako kriza uvijek ima i pozitivnu stranu te predstavlja izazov ljudskim mogućnostima. Krizna situacija može pomoći spoznati naše jake strane, potaknuti konstruktivno nošenje sa situacijom te iz nje možemo izaći osnaženi, s vještinama koje nam mogu pomoći da se bolje nosimo s različitim vrstama uznemirujućih situacija.

Što je tjeskoba ili anksioznost

Tjeskoba ili anksioznost je stanje neugodne zabrinutosti koja se pojavljuje kao odgovor na stvarnu ili pretpostavljenu prijetnju. Simptomi i njihov intenzitet se razlikuju od jedne osobe do druge, ovisno o prirodi i veličini percipirane prijetnje. Ovisi o našim funkcionalnim ili nefunkcionalnim odgovorima na prijetnju. Mogu biti blagi, podnošljivi ili jače izraženi pa nas blokirati u provođenju onog što želimo, radimo, učimo, osjećamo. Mogu blokirati ugodu, opuštenost i sl., ili dovesti do rizičnih ponašanja kao što su izlaganje opasnim situacijama, pretjerana konzumacija alkohola ili droge, negiranje opasnosti i zanemarivanje zaštite od opasnosti.

Simptomi anksioznosti/tjeskobe

Fizički simptomi uključuju ubrzan rad srca, ubrzano disanje, trešnju ruku ili tijela, znojenje, napetost mišića, suha usta, doživljaj knedle u grlu, glavobolju, nelagodu u želucu, nesanicu i drugo. Psihički simptomi se očituju u blokadi misli, poteškoćama koncentracije i zbunjenosti. Također, simptomi se mogu očitovati u pretjeranom pušenju, potrebi za hranom, porivom za konzumiranjem alkohola, impulzivnosti, upuštanjem u rizične situacije.

Moguće je da tijekom pandemije velik broj kršenja samoizolacije nije posve racionalne prirode nego ga možemo povezati s nefunkcionalnim ponašanjem nošenja s tjeskobom pa tako može doći do negacije, opasnosti i rizičnog ponašanja. U situaciji jake anksioznosti dolazi do hiperventilacije ili ubrzanog disanja, što može uzrokovati povećani intenzitet simptoma i dodatni skup fizičkih simptoma, uključujući nelagodu u prsima, drhtavicu ili peckanje u rukama i nogama, vrtoglavicu i slabost, a na psihičkom planu tjeskobne misli poput „poludjet ću“, „dobit ću infarkt“ i slično.

Funkcionalna i nefunkcionalna tjeskoba ili kada se briga pretvara u štetnu tjeskobu

Bitna razlika između funkcionalne tjeskobe (normalne zabrinutosti koju doživljavamo kao upozorenje kada moramo nešto poduzeti i vjerujemo da imamo kontrolu nad situacijom, odnosno možemo poduzeti sve što je potrebno, te prihvatiti ono na što ne možemo utjecati) u odnosu na nefunkcionalnu tjeskobu (kada se vrtimo, svjesno ili češće nesvjesno, u krugu zabrinutosti, koja nas blokira u konstruktivnosti i obavljanju stvari koje trebamo i želimo). Osobe kod kojih se pojavljuje nefunkcionalna zabrinutost imaju netočno vjerovanje kako ih ta preokupacija mislima štiti od opasnosti i da se ne smiju opustiti.

Borba – bijeg, automatski odgovor na opasnost

Anksioznost je prirodna reakcija na opasnost, automatska i urođena, stoga će se simptomi anksioznosti pojaviti uvijek kada postoji doživljaj opasnosti koji može biti objektivni i subjektivni. Bez obzira postoji li stvarna opasnost ili subjektivno doživljavamo situaciju opasnom, reagirat ćemo simptomima tjeskobe.

U anksioznosti tijelo reagira kao da smo u opasnosti i priprema se na reakciju borbe ili bijega, za što su potrebni jaki napeti mišići te više kisika i adrenalina. Kako bi se povećao dotok kisika, ubrzava se disanje. Ubrzano disanje može se doživljavati kao da osoba ne može doći do daha, prsni mišići zbog toga mogu postati napeti, a to se može doživljavati kao pritisak ili bol u grudnom košu. Previše kisika u krvi može dovesti do osjećaja nesvjestice, osjećaja da nam je glava prazna ili osjećaji zbrkani. Adrenalin dovodi do ubrzanja rada srca, što se doživljava kao lupanje srca, povećava se napetost mišića, koja dovodi do glavobolje, bolova u vratu, osjećaja stezanja obruča oko

glave, a može dovesti i do drhtanja mišića. Može izazvati crvenjenje ili blijedenje kože, pa osoba može doživljavati vrućinu ili hladnoću, ili naizmjenično jedno i drugo. S djelovanjem adrenalina povezani su suha usta, zamagljen vid, teškoće gutanja, mučnina i poriv za uriniranjem ili defekacijom te znojenje.

Razumijevanje te reakcije potrebno je kako bismo razumjeli zašto kod nefunkcionalne tjeskobe trebamo primijeniti usporeno trbušno disanje, opustiti se i kontrolirati uznemirujuće misli. Naša percepcija opasnosti šalje poruku mozgu nakon čega se pojavljuju simptomi tjeskobe. Sposobnost da provjerimo je li opasnost stvarna i poduzimanje svega što je moguće u datoj situaciji, uz toleranciju stvari koje ne možemo promijeniti, čini razliku između učinkovitog i neučinkovitog načina nošenja s tjeskobom. Kod nefunkcionalne tjeskobe javlja se preokupiranost tjeskobom, uznemirujuće misli se vrte u krug i proizvode stalni doživljaj opasnosti. Kada se to dogodi, tijelo je u stalnom stanju napetosti, koja se očituje fizičkim i psihičkim simptomima tjeskobe.

U doba pandemije normalno je da postoji zabrinutost zbog zaraze i strah od negativnih ishoda. Funkcionalan način borbe protiv te zabrinutosti je provođenje mjera prevencije koje se sastoje od poštivanja tjelesne udaljenosti od drugih ljudi i higijenskih mjera, kao i u organizaciji različitih aktivnosti u zatvorenom prostoru. Funkcionalna tjeskoba nas štiti, a nefunkcionalna ugrožava; zato je važno kontrolirati svoje misli, umiriti tijelo i ponašati se funkcionalno.

Kako izbjeći nefunkcionalnu zabrinutost

Već znate da je tjeskoba signal opasnosti koji nas tjera na provjeravanje jesmo li stvarno u opasnosti i trebamo li poduzeti mjere zaštite. Funkcionalna zabrinutost izaziva konstruktivnu reakciju rješavanja problema, dok nas nefunkcionalna blokira. Funkcionalna tjeskoba vezana je za specifičnu situaciju kao što je, primjerice, mogućnost zaraze koronavirusom. Znamo li što trebamo poduzeti kako bismo se zaštitili od te opasnosti (tjelesna udaljenost, higijena ruku), tjeskoba će se otkloniti ili biti u razumnim okvirima koji nas neće onemogućavati u planiranim aktivnostima.

Međutim, tjeskoba se može pojaviti i kada nema specifične situacije ili je neprimjerena specifičnoj situaciji. Takva tjeskoba je mnogo intenzivnija od funkcionalne tjeskobe, koja nas tjera da pronađemo adekvatno rješenje i smanjimo tjeskobu. Nefunkcionalna tjeskoba obično pokreće spiralu tjeskobe, hraneći se mislima koje uznemiruju, u kojima postoji samo strah i vjerovanje kako će se dogoditi najgore i da nema rješenja. Nefunkcionalna je kada izaziva ozbiljne poteškoće u životu, aktivnostima, u odnosima s ljudima i ostalo. Korisna tjeskoba nam pomaže da se zaštitimo, nekorisna nas blokira. Kada god smo uznemireni i vrtimo uznemirujuće misli zapitajmo se: *Pomažu li mi ove misli u rješavanju problema?* Važno je reći stop mislima koje uznemiruju, što naravno nije jednostavno, ali je potrebno. Nakon što ste u kriznoj situaciji učinili sve što je bilo u vašoj moći, važno je krenuti dalje, naprijed.

Što su to nefunkcionalne misli i kako ih zaustaviti

Uznemirujuće misli: *Ja sam u opasnosti, ne mogu to kontrolirati, dogodit će se najgore.* Stručnjaci su otkrili da način na koji misli utječu na osjećaje i ponašanje. Kada mislimo kako možemo uspjeti, tada se dobro osjećamo. Svi smo imali takva iskustva. Optimizam nas pokreće na aktivnosti, a suprotna vjerovanja čine da se loše osjećamo i odustajemo. Osobe s nefunkcionalnom anksioznošću imaju niz automatskih negativnih misli o sebi i o svijetu, kojih često nisu svjesne, a koje održavaju krug nefunkcionalne tjeskobe štetne za zdravlje. Uznemirujuće misli se počinju doživljavati istinitima i stalno se vrte izazivajući spiralu tjeskobe.

Najčešće nefunkcionalne misli koje potiču tjeskobu navedene su u tablici nefunkcionalnih misli (tablica 1). Potrebno je prepoznati obrasce tog razmišljanja i zamijeniti ih funkcionalnim, pozitivnim mislima.

Kako zaustaviti začarani krug negativnih misli

Što učiniti kada primijetite da u glavi okrećete tjeskobne misli poput filma? Npr. stalno mislite kako ćete vi ili vaši bližnji oboljeti od koronavirusa i loše završiti.

Cilj: primijenite postupke koji će zaustaviti uznemirujuće misli koje održavaju tjeskobu i zamijeniti ih pozitivnim mislima koje osnažuju i smanjuju tjeskobu. Nismo nemoćni pred krugom uznemiravajućih misli, možemo se osnažiti. Važno je uočiti i istražiti realnost naših strahova i nefunkcionalne negativne misli zamijeniti funkcionalnim, pozitivnim mislima koje nam pomažu i prekidaju krug uznemirujućih misli koje stalno održavaju tjeskobu. Na taj ćemo način smanjiti ili otkloniti tjeskobu.

TABLICA 1. Misli koje mogu povećati uznemirenost

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sve ili ništa mišljenje (crno–bijelo mišljenje) – gledate na situaciju kao da postoje samo dvije mogućnosti, a ne mnoštvo mogućnosti između. Npr., ako se zarazim koronavirusom, loše ću završiti. Zanemarujete činjenicu da će se više ljudi oporaviti od bolesti, nego imati loš ishod. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Negativno proricanje budućnosti – događaje vidite s negativnim ishodom bez uvažavanja drugih vjerojatnih ishoda i mogućih posljedica. Npr. kašljem, sigurno imam koronavirus. Ostajete u strahu umjesto da se konzultirate s liječnikom. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Negativno filtriranje – usredotočujete se isključivo na negativnosti i zaboravljate na pozitivne strane. Obraćate pozornost na negativne detalje umjesto sagledavanja cijele slike. Npr., u doba pandemije fokusirate se samo na loše informacije, na bolesne, a ne na one koji su ozdravili. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pretjerana odgovornost i krivnja – svu odgovornost (krivnju) fokusirate na sebe i zaboravljate druge okolnosti koje na to utječu. Npr., u doba pandemije zarazili ste se koronavirusom. Optužujete sebe, premda ste se držali uputa i zanemarujete druge okolnosti koje niste mogli kontrolirati. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nisko samopouzdanje – skloni ste sami sebe žaliti i doživljavate se jednim i slabim. Imate nisko samopouzdanje i ne vjerujete da možete kontrolirati situaciju. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Zaključivanje prema emocionalnom stanju – donosite zaključke na brzinu, bez promišljanja, na temelju premalo činjenica i ovisno o trenutačnom emocionalnom stanju. Npr., uplašen sam, to znači da sam slabiji i da si ne mogu pomoći. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Preokupacija sobom – pretjerano ste okupirani svojim mislima, osjećajima, strahovima i situacijom pa zanemarujete druge stvari oko sebe i smatrate ih manje važnim. Npr., mislite samo na to kako ćete oboljeti i pritom zanemarujete druge stvari koje trebate i želite obavljati. |

Postupak s nefunkcionalnim mislima

Kako bismo smanjili utjecaj nefunkcionalnih misli na naše stanje zabrinutosti potrebno je rutinski primjenjivati sljedeći postupak kada god se osjetimo uznemireno – neka to bude dnevna mentalna higijena.

Potrebno je učiniti sljedeće:

1. Identificirati nefunkcionalne misli
2. Utvrditi točnost tih misli
3. Zamijeniti nefunkcionalne misli pozitivnim, funkcionalnim mislima

1. Otkrivanje nefunkcionalnih misli. Osvijestite i zabilježite vaše automatske misli. Kada su ljudi anksiozni, teško se mogu koncentrirati, zaokupljeni su negativnim mislima. Najčešće misli su sljedeće: završit ću loše, sve negativno ide na mene, neću izdržati, ispast ću budala i osramotiti se pred drugima, izgubit ću kontrolu, imam infarkt, umirem, ne mogu disati... U doba pandemije: sigurno ću se zaraziti, loše će to završiti...

Fizički i psihički simptomi tjeskobe se pojavljuju kao reakcija na te misli. Stoga je dobro kada primijetimo simptome tjeskobe razmisliti postoje li uznemirujuće misli. Dobro je pokušati na papir zabilježiti uznemirujuće misli kako biste lakše radili na njihovoj promjeni. Kako biste lakše razumjeli postupak, zamislite da ste se na cesti sreli s kolegicom koja vas ne pozdravi. Reakcija na to je da se osjećate uvrijeđeno, ljutio ili tužno, i možete pomisliti: *Zar ona misli da sam nitko i ništa, da ne vrijedim*, i sl. To može izazvati stalno ponavljanje u vašoj glavi i osjećanje tjeskobe, potištenosti ili ljutnje. Ili, u doba pandemije čuli ste na TV-u da broj slučajeva zaraze od koronavirusa raste; ta vijest u vama izaziva uznemirenost i strah i moguće je da automatski pomislite: *Zarazit ću se, nema mi spasa!* Moguće je da će vas ponavljanje navedenih misli izložiti stalnom doživljaju tjeskobe. To je nefunkcionalna tjeskoba koju potiču negativne misli.

Kako biste prekinuli tu tjeskobu, potrebno je razmisliti o alternativama poput one da postoji neki drugi razlog zašto vas kolegica nije pozdravila te da postoji zaštita da se ne zarazite, a u slučaju da se i zarazite, vjerojatno ćete se oporaviti. Uvijek se pitajte pomažu li vam misli da se bolje osjećate; smanjuju li vam uznemirenost ili vas čine uznemirenima?

2. Utvrđivanje točnosti nefunkcionalnih misli. Kako biste utvrdili točnost vaših misli, koristite sljedeća pitanja:

- a) Što je dokaz za i protiv te misli?
- b) Postoji li alternativno, drugo objašnjenje koje vam pomaže i osjećate se bolje?
- c) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najrealističnija posljedica?
- d) Koji su učinci mojeg vjerovanja na nefunkcionalnu misao? Što bi mogli biti učinci promjene u mojem mišljenju? Pomaže li mi ova misao da uspijem i osjećam se bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što zapravo jesu?
- e) Što ću u svezi s tim poduzeti?

- f) Što bih rekao/la prijatelju (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio u ovoj situaciji?
g) Kojim se nefunkcionalnim mislima koristim (vidi tablicu 1)?

3. Zamjena nefunkcionalnih misli pozitivnim, funkcionalnim mislima. Nakon preispitivanja opravdanosti i istinitosti nefunkcionalnih misli, potrebno ih je zamijeniti pozitivnim, objektivnijim i korisnim.

Osobine pozitivnih misli:

- utemeljene su na činjenicama, a ne na pretpostavkama
- ne predviđaju ishod u budućnosti
- realistične su, vide stvari kakve jesu
- pomažu u postizanju cilja.

Provjerite kako mislite i riješite se misli koje izazivaju uznemirenost

Preporuke kako svladati nefunkcionalnu, štetnu tjeskobu

- ✓ Educirajte se o tjeskobi, njenom značenju, o dobroj i lošoj tjeskobi i načinima koji pomažu u svladavanju tjeskobe.
- ✓ Utvrdite razloge svoje uznemirenosti.
- ✓ Poduzmite korake za rješavanje problema koje možete riješiti.
- ✓ Provodite mentalnu higijenu tako da registrirate simptome tjeskobe i nefunkcionalne misli koje potiču tjeskobu.
- ✓ Poduzmite mjere za kontrolu simptoma tjeskobe (vježbe disanja, postupke opuštanja).
- ✓ Primijenite postupak zamjene nefunkcionalnih misli funkcionalnima.
- ✓ Pazite na kvalitetu spavanja.
- ✓ Koristite fizičku aktivnost (tjelovježba, ples).
- ✓ Izbjegavajte aktivnosti koje mogu potaknuti tjeskobu kao što su primjerice gledanje horor filmova, ispijanje velikih količina kave.

Što trebaju znati stručnjaci za mentalno zdravlje

- Educirati o simptomima tjeskobe, normalnoj, fiziološkoj i štetnoj tjeskobi.

- Educirati o načinima kontrole tjeskobe (vježbe disanja, mišićna progresivna relaksacija, fizička aktivnost, rješavanje problema, postupak s nefunkcionalnim mislima, slušanje umirujuće glazbe).
- Nefunkcionalna tjeskoba je rizik za ponovnu pojavu mentalnog poremećaja, stoga je edukacija o upravljanju simptomima tjeskobe preventivan postupak za bilo koji mentalni poremećaj.
- Pitati za nefunkcionalne misli. Postaviti pitanja: Koja vam je prva misao pala na pamet kada ste postali tjeskobni? Kada imate te misli, kako se osjećate i ponašate? Kada imate te misli, mislite li da će se nešto loše dogoditi? Što se najgore može dogoditi kao posljedica misli koje imate? Možete li kontrolirati tu brigu?

Kada potražiti pomoć stručnjaka

Kada imate simptome tjeskobe koji vas brinu, kada zbog njih ne možete obavljati aktivnosti koje biste trebali ili želite, dobro je konzultirati se sa stručnjakom. Nemojte sami sebi ordinirati lijekove, konzultirajte se sa stručnjacima.

Kako od negativnih misli napraviti pozitivne

Uzmimo primjer negativnih misli: *Nikada neću uspjeti, glupo je da uopće pokušavam.* Preispitivanje istinitosti te misli pokazuje kako, za sada, nemamo nikakvih pokazatelja za njezinu točnost jer:

- ne temelji se na činjenicama jer postoje situacije u životu kada smo već bili uspješni
- predviđa ishod u budućnosti koji ne znamo
- ne pomaže nam uspjeti, nego nas naprotiv obeshrabruje, pogoršava naše stanje, čini da se lošije osjećamo i utječe na naše ponašanje tako da se ponašamo kao gubitnici, a ne kao mogući pobjednici.

Pozitivnija misao bila bi: *Bilo je i do sada situacija u kojima sam uspijevao/la, mogao/la bih uspjeti, a ako i ne uspijem, bit će mi malo nelagodno, možda ću biti nesretan/na neko vrijeme, ali nije katastrofa, bit će i drugih prilika, nije sve izgubljeno.*

Najbolji način zamjene nefunkcionalnih (negativnih) misli funkcionalnim jest taj zapisati negativnu misao na jednoj strani, preispitati je i potom na suprotnoj strani upisati pozitivnu.

Tekst pripremili: *Slađana Štrkalj Ivezić, Tihana Jendričko, Krešimir Radić, Lana Mužinić Marinić, Marija Kušan Jukić*

LITERATURA

- Beck AT, Rush A, Shaw B, et al. Cognitive Therapy of Depression. New York: The Guilford Press; 1979.
- Beck AT, Rush AJ. Cognitive deficits in development of mental illness. New York: Brunner-Mazel; 1978.

Nesanica – postupci samopomoći

Nesanica je jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres i jedan od najraširenijih simptoma poremećaja mentalnog zdravlja koji se javlja kod različitih mentalnih poremećaja. Premda je kvaliteta spavanja povezana s pozitivnim mentalnim i tjelesnim zdravljem, problemi s nesanicom često su podcijenjeni, a najčešće se rješavaju lijekovima koji se, suprotno preporukama, često dugoročno prepisuju. Opisat ćemo što je to zdravo spavanje, koji su simptomi nesаницe i kako ih prepoznati te preporučiti kognitivno-bihevioralni program liječenja nesаницe koji mogu koristiti stručne osobe, a također se može primijeniti i za samopomoć.

Zdrav san nakon koga se budimo svjež i odmoredni povećava produktivnost tijekom dana te je uputno potruditi se i primijeniti preporuke. Osim što je jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres, nesanica sama po sebi izaziva stres pa tako dolazi do stvaranja začaranoga kruga održavanja nesаницe i tjeskobe. Ako uzmemo primjer pandemije COVID 19 koja je povezana s nekoliko izvora stresa, nesanica može postati problem mnogih.

Specifični izvori stresa kod pandemije COVID 19 uključuju:

- strah od zaraze za sebe i svoje bližnje
- socijalnu izolaciju na temelju mjera prevencije
- ograničavanje bliskih kontakata i strah od kontakata s ljudima
- promjenu dnevnih aktivnosti
- gubitak radnoga mjesta

Što je normalno spavanje

Spavanje je temeljna ljudska potreba kao što su hrana, piće i disanje, a uvelike je povezano s našim zdravljem. Problemi sa spavanjem povezani su s problemima mentalnog i fizičkog zdravlja, povećanim rizikom za ozljede i smanjenom produktivnošću. Kvaliteta spavanja važna je radi obnove naših mentalnih funkcija, posebice za koncentraciju, pamćenje i izvršne funkcije.

Trećinu života provodimo „neproduktivno“, u spavanju, ali kvaliteta spavanja uvelike pridonosi količini energije i uspješnosti u druge dvije trećine našeg života. Spavanje nije gubitak vremena nego prijeko potrebna biološka potreba. Prema preporukama, odraslim osobama potrebno je sedam do osam sati spavanja dnevno, adolescentima osam do 10, a djeci 10 do 12 sati dnevno. Postoje i individualne razlike u potrebi za spavanjem: nekim je ljudima dovoljno svega pet i pol sati sna, a ima i onih koji spavaju do devet i pol sati na noć. Među čimbenicima o kojima ovisi duljina spavanja su genetsko naslijeđe, higijena spavanja, kvaliteta sna i dnevni ritam. Teži fizički rad, somatske bolesti, psihološki stres, povećana mentalna aktivnost i trudnoća mogu izazvati potrebu za produljenim spavanjem.

Osim kvantitete, iznimno je važna i kvaliteta spavanja. Ako san nije dovoljno dug i kvalitetan, dolazi do brojnih poteškoća i posljedica na psihičko i tjelesno funkcioniranje. Odmaranje mozga spavanjem važno je za pamćenje, učenje novih podataka, sposobnost rješavanja problema, donošenje odluka, primjerenu pozornost, stabilizaciju i kontrolu emocija te poticanje kreativnosti. Nesanica značajno povećava rizik za razvoj depresivnog poremećaja, slabiju afektivnu kontrolu i narušenu kontrolu impulsa. Dobar san poboljšava fizičko zdravlje održavajući imunitet i pozitivno djeluje na održavanje tjelesne mase. Istraživanja su pokazala kako je smanjeni broj sati spavanja povezan s povećanim rizikom za srčane bolesti, dijabetes te pad imuniteta. Poznati su negativni učinci smjenskog rada, a epizode kratke pospanosti tijekom dana koje nastaju zbog kratkog spavanja ili loše kvalitete spavanja mogu izazvati ozbiljne posljedice. Nedostatak spavanja povećava osjećaj gladi i apetit, što rezultira porastom tjelesne mase.

Dugotrajna neispavanost ima velik utjecaj na raspoloženje, ali i motoričke i kognitivne funkcije, posebno pozornost i radnu memoriju, što može dovesti do fatalnih posljedica, npr. prometnih nesreća ili ozljeda pri upravljanju strojevima. Za te događaje često je odgovoran još jedan fenomen – *microsleep*. To je epizoda spavanja koja nastupa nakon dulje budnosti i može trajati manje od sekunde pa sve do pola minute. Nastupa bez upozorenja, iz stanja budnosti se naglo prelazi u prvi stadij NREM spavanja, a ljudi fenomena često nisu ni svjesni: opisuju ga kao osjećaj vrtoglavice, ne znajući da su zapravo nakratko zaspali. Utvrđeno je da dugotrajna budnost dovodi do smanjene tolerancije na glukozu, povećane aktivnosti simpatikusa, pojačanog lučenja kortizola (hormona stresa), čime se dugotrajna neispavanost povezuje s razvojem dijabetesa, hipertenzije i pretilost. Također, pacijenti s nesanicom češće obolijevaju od kardiovaskularnih bolesti, što potvrđuje štetan utjecaj nespavanja na zdravlje.

Što je kvaliteta spavanja

Primjereno trajanje spavanja za odraslu osobu je sedam do osam sati, tijekom kojih spavač prolazi kroz više ciklusa spavanja, koji uključuju NREM ciklus, nazvan po tome što nema brzih pokreta očiju (engl. *non rapid eye movement*) i REM spavanje, nazvano prema pojavi brzih pokreta očiju (engl. *rapid eye movement*). NREM spavanje dijeli se u tri faze:

- N1 faza spavanja koja je karakterizirana površnim spavanjem i iz koje se možemo lako probuditi

- N2 faza spavanja je faza nešto dubljeg spavanja, ali je spavanje još uvijek površno i lako se možemo probuditi
- N3 dublja je faza koja se javlja s napredovanjem spavanja te je nužna za obnovu rada mozga i jutarnji osjećaj odmornosti i svježine. U N3 fazi dolazi do usporavanja disanja, pada krvnog tlaka i relaksacije mišića te otpuštanja hormona (npr. hormona rasta). Iz te faze nas je teško probuditi, a nerijetko se budimo zbunjeni i dezorijentirani.

REM faza spavanja se prvi put javlja nakon otprilike 90 minuta spavanja i produljuje se prema jutru. U REM fazi je aktivnost mozga slična budnom stanju, međutim tijelo spava i mišići su opušteni. Spavač sanja tijekom cijele noći, ali su snovi u REM fazi „u boji“ i s emocionalnom pratnjom. Česta buđenja noću onemogućavaju postizanje dublje faze spavanja N3 i REM, što rezultira izostankom okrepljujućeg učinka spavanja.

Na ritam spavanja utječu i hormoni. U kasnim popodnevnim satima kreće pojačano lučenje melatonina, koji je povezan s izazivanjem pospanosti, a kako se bliži jutro, dolazi do otpuštanja kortizola, koji potiče na aktivnost. Izlaganje dnevnom svjetlu potiče sintezu melatonina, koji se luči u doba prirodnog mraka i utječe na pospanost.

Poremećaj spavanja ili nesanica

Kada brinete o svom spavanju, ili niste zadovoljni spavanjem, želite spavati, a ne možete zaspati, budite se noću nakon što zaspete i dulje vremena ste budni, budite se ujutro umorni i bez doživljaja svježine, vjerojatno imate problem koji se zove nesanica.

Nesanica može biti kratkotrajna, prolaznog karaktera, zbog različitih životnih okolnosti, npr. idući dan trebate ići na važan sastanak ili imate problem koji vas brine, kada dobijete nepovoljne vijesti i sl. Prolaznu nesanicu iskusi većina ljudi tijekom života, a obično traje do nekoliko tjedana i tipično je uzrokovana stresnim događajima kao što su gubitak drage osobe, gubitak posla, intervju za posao ili pak promjena mjesta stanovanja, spavanje u hotelu, promjena postelje, buka, neprimjereno osvjetljenje spavaće sobe i sl. Također može biti povezana s tjelesnim bolovima, previsokom temperaturom spavaće sobe, uzimanjem alkohola, kofeina i sl. Prolazna nesanica se obično rješava bez posebnog liječenja.

Nažalost, kod velikog broja ljudi nesanica postaje kronična.

O kroničnoj nesanici govorimo kada osoba ima dugotrajne poteškoće spavanja u situacijama kada ima priliku spavati. Poteškoće spavanja odnose se na poteškoće usnivanja, poteškoće održavanja spavanja s čestim buđenjima uz nemogućnost ponovnog usnivanja, rana jutarnja buđenja, buđenje uz osjećaj umora i bez osvježenosti. Ljudi koji pate od nesanice kao tegobe najčešće navode umor, sniženu energiju, poteškoće koncentracije i otežano svakodnevno funkcioniranje. Stručnjaci će dijagnosticirati kroničnu nesanicu kada su problemi sa spavanjem česti i traju dulje vrijeme – javljaju se najmanje triput tjedno tijekom tri mjeseca.

Uzroci kronične nesanice

Stres različitog porijekla (masovna kriza, posao, obitelj, financije i dr., često više uzroka djeluju zajedno) jedan je od najčešćih razloga koji dovodi do kratkotrajne ili dugotrajne nesanice. Zbog izrazite razine uznemirenosti koja prati stres, ona se prenosi i na razdoblje noći te izaziva pojačanu pobuđenost mozga, što utječe na spavanje (vidi shemu uzroci kronične nesanice). Nesanica je često povezana sa psihičkim poremećajima kao što su depresija, generalizirani anksiozni poremećaj, PTSP, demencija i drugi poremećaji. Također može biti izazvana brojnim medicinskim razlozima, npr. problemima sa sinusima, gastroezofagealnim refluksom, problemima sa štitnjačom, zglobovima, artritisom, kroničnim bolovima, Parkinsonovom bolesti, sindromom nemirnih nogu, prestankom disanja tijekom spavanja (apnea). U nekim slučajevima radi se o jasnim vanjskim uzrocima nesanice kao što su npr. previše buke ili svjetla, ometanje od kućnih ljubimaca tijekom spavanja i sl. Može biti uzrokovana nezdruživim životnim navikama, upotrebom stimulansa poput kofeina. Lijekovi koji se uzimaju zbog prehlade, alergije, visokoga krvnog tlaka, za kontracepciju i astmu također mogu uzrokovati nesanicu.

Kronična nesanica javlja se zbog više razloga kao što su promjena okoline, nezdrave navike spavanja, smjenski rad, psihičke i tjelesne bolesti, a jedan je od najčešćih simptoma dugotrajne nesanice prekomjerna izloženost stresu (vidi shematski prikaz na str. 22). Imate li kronične poteškoće sa spavanjem, trebate razgovarati sa svojim liječnikom kako bi se utvrdio uzrok.

Nezdravi životni stilovi koji mogu dovesti do poremećaja spavanja

- Noćni rad kod kuće: može otežati odmaranje, a može vas preokupirati kad dođe vrijeme za spavanje. Svjetlost s računala, tableta ili pametnog telefona razbuđuje mozak.
- Kratko spavanje tijekom dana može biti korisno za neke ljude, ali drugima može otežati spavanje noću.
- Ponekad spavate dulje kako biste nadoknadili izgubljeni san. To može zbuniti biološki sat tijela i otežati spavanje sljedeće noći.

- Radite u smjenama, što znači radite noću: i to može zbuniti vaš biološki sat, posebno ako pokušavate spavati tijekom dana, ili ako vam se raspored periodično mijenja.
- Pretjerana fizička aktivnost prije spavanja.

Simptomi nesanice

Simptomi nesanice uključuju otežano usnivanje, budnost tijekom noći i poteškoće ponovnog usnivanja, prerano buđenje, neosvježavajući san, umor ili nisku energiju, oštećeno kognitivno funkcioniranje poput poteškoća u koncentraciji i radnoj memoriji, poremećaj raspoloženja poput razdražljivosti, probleme u ponašanju, npr. osjećaj impulzivnosti ili agresije, poteškoće na poslu ili u školi, u osobnim odnosima, uključujući obitelj, prijatelje i druge osobe.

Informacije važne za utvrđivanje kronične nesanice

Vezano za nesanicu liječnik će postaviti dolje navedena pitanja, a može vam ponuditi upitnik o težini nesanice (vidjeti upitnik u prilogu). Naravno, sami sebi možete postaviti ta pitanja kako biste lakše prepoznali nesanicu. Ako ispunjavate upitnik i postignete rezultate koji bi ukazivali na nesanicu, svakako se konzultirajte s liječnikom.

- Što su vaše poteškoće sa spavanjem: imate li problema s usnivanjem, održavanjem neprekinutog spavanja ili se prerano probudite, prije nego što to želite? Koliko puta tjedno imate poteškoća sa spavanjem?
- Kakav je vaš raspored spavanja: u koje vrijeme idete u krevet, oklijevate li otići spavati zbog straha da nećete moći zaspati? Budite li se tijekom noći? Spavate li preko dana (čak i kratko)?
- Razlikuje li se vaš raspored spavanja vikendom od rasporeda tijekom tjedna? Zahtijeva li vaš raspored rada promjenu vremena spavanja?
- Što radite kad ne možete spavati (npr. ustanete iz kreveta, čitate, gledate televiziju, radite na prijenosnom računaru)? Postoji li nešto što ste radili u prošlosti, a što vam je pomoglo zaspati?
- Budite li se i ostajete budni osjećajući se zabrinuto ili brinete zbog odgovornosti i zadataka koje treba provesti?
- Kakvo je vaše okruženje za spavanje (krevet, soba za spavanje)? Spavate li sami ili s partnerom? Spavate li u zamračenoj i tihoj prostoriji, ne pregrijanoj? Je li vam krevet udoban? Imate li npr. djecu ili ljubimce koji vas bude?
- Koliko dugo imate problema sa spavanjem? Traje li to dulje ili je to nova situacija?
- Jeste li nedavno imali velikih životnih promjena – selidba, novi posao – ili su se dogodile neke stresne okolnosti, npr. prekid emocionalne veze, financijski problemi i sl.?
- Imate li tjelesne ili mentalne poteškoće, liječite li se možda od depresije?
- Jeste li pospani tijekom dana?

Pretrage koje mogu otkriti nesanicu

Osim na temelju kliničkog intervjua, nesanica se može utvrditi polisomnografijom. Radi se o specifičnoj i osjetljivoj dijagnostičkoj metodi koja se provodi u centrima za poremećaje spavanja.

Bolesnik spava u laboratoriju, a tijekom noći putem elektroda nadziru se aktivnost mozga, srčana aktivnost, zasićenost krvi kisikom, položaj tijela, hrkanje, aktivnost prsne i trbušne muskulature, aktivnost nogu, uz audio i videonadzor spavača.

Na temelju svih tih podataka može se jasno razlučiti o kakvom se poremećaju spavanja radi. Liječnik je taj koji određuje kome je potrebno polisomnografsko ispitivanje da bi se utvrdio razlog nesanice.

Utjecaj hrane, alkohola, kofeina i nikotina

Hrana s visokim postotkom vlakana, proteina, hrana s velikim sadržajem ugljikohidrata i masti može nepovoljno djelovati na spavanje. Ne preporučuje se jesti kasno navečer, ali nemojte ići na počinak gladni jer će tijelo izlučivati kortizol koji može utjecati na budnost.

Navečer se preporučuju mali obroci od oko 200 kalorija, 60 do 90 minuta prije spavanja. Svakako treba izbjegavati stimulativna sredstva kao što su kofein, tein i nikotin. Pretjerano korištenje pripravaka koja sadrže kofein u poslijepodnevnim satima može izazvati nesanicu. S alkoholom treba biti iznimno oprezan. Iako se čini kako olakša usnivanje, konzumacija alkohola remeti spavanje i rezultira produbljivanjem nesanice.

Postupak za liječenje nesanice na temelju kognitivno–bihevioralnih postupaka (KBT)

Mnogi prihvaćaju nesanicu kao nepromjenjiv dio života ili se oslanjaju samo na tablete za spavanje, ali postoji niz načina kako se nesanica može pobijediti, ovisno o uzroku. Prije nego pristupite primjeni preporuka za rješenje problema kronične nesanice (koji se mogu koristiti u terapijskim programima ili kao samopomoć), konzultirajte se s liječnikom kako biste otkrili uzrok nesanice. Postupak se sastoji od šest koraka: prođite svih šest koraka, osim kada jedan od koraka redoslijedom koji primjenjujete rješava problem vaše nesanice.

Prvi je korak uređenje vašeg okruženja za spavanje tako da koristite svih pet osjetila kako bi sredinu za spavanje učinili ugodnim mjestom. Zatim radite na svojoj higijeni spavanja: različiti postupci mogu poboljšati vaše spavanje ako ih redovito i rutinski koristite. Radite na svojim nefunkcionalnim uvjerenjima vezanim za spavanje. Vježbajte opuštanje i naučite pojačati pozitivnu povezanost između kreveta i spavanja te smanjiti bilo kakve druge veze između vašeg kreveta i aktivnosti koje pobuđuju mozak na budnost. I na kraju, upotrijebite tehniku ograničenja spavanja ako i dalje imate problema sa spavanjem u ovoj fazi.

Ne postoji čarobni tretman za nesanicu, ali brojna znanstvena istraživanja pokazuju da je KBT učinkovit postupak u poboljšanju spavanja. Naravno, trebat će vam motivacija, upornost, samodisciplina i vrijeme za postizanje poboljšanja spavanja. Možda će vam trebati i više mjeseci upornog rada, ali ako zaista želite pobijediti nesanicu, trud će se sigurno isplatiti. Važno je znati što je uzrok nesanice, a ne da primjerice primjenjujete KBT tehniku kada je uzrok zastoj disanja u spavanju, ozbiljno medicinsko stanje koje zahtijeva posve drugačije liječenje.

KBT postupci u liječenju nesanice mogu se kombinirati i s drugim vrstama psihoterapijskog, socioterapijskog ili liječenja lijekovima.

PRVI KORAK: soba za spavanje koja potiče spavanje

Napomena: za neke će osobe ovaj, prvi korak biti dovoljan.

Uredite sobu za spavanje tako da vas stimulira na spavanje. Koristite sva osjetila kako biste učinili ugodan ambijent u sobi u kojoj spavate.

Vaš krevet treba biti udoban kako bi se tijelo osjećalo ugodno i dovoljno velik kako biste, ako spavate sami, mogli raditi nesmetane pokrete u snu, a ako spavate s nekim, da vas njegovi pokreti u snu ne bude. Razmislite je li vam potrebna promjena kreveta. Preporučuju se tvrdi madraci. Obično se madraci mijenjaju svakih osam do deset godina. Ako mijenjate madrac, konzultirajte se i odaberite onaj koji odgovara vašim potrebama, pritom naravno vodeći računa o vašim financijama.

Za vrijeme spavanja potrebno je prigušiti zvukove i svjetlost te izbjegavati odviše visoku ili nisku temperaturu. U tome pomažu čepići za uši, rolete na prozorima, tamne zavjese, prikladan pokrivač, temperatura ne smije biti previsoka niti preniska, mogu se koristiti maske za spavanje prekrivanjem očiju. Prigušite zvuk sata, prekinite svjetlosne signale, isključite sve ekrane. Gledanje kazaljki ili brojki na satu i slušanje rada sata može lako dovesti do potpunog razbuđivanja. Osigurajte se od buke.

Pronađite rješenje za hrkanje partnera. Prozračite prostor u kojem spavate prije spavanja. Ako je potrebno ustajati noću, ne treba se izlagati jakoj svjetlosti. Korištenje male noćne svjetiljke bit će dovoljno. Posteljina treba biti čista i ugodna, a možete koristiti i eterična ulja, poput lavandinog, koja imaju koristan učinak na uspavlivanje.

Ako ovaj korak nije bio dovoljan, prijedite na drugi korak – higijenu spavanja.

DRUGI KORAK: higijena spavanja

Higijena spavanja se odnosi na prakticiranje načina ponašanja koji postaju navike i pridonose poboljšanju spavanja. Postoji velik broj postupaka, međutim ne i univerzalna lista. Opća pravila higijene spavanja prikazana su u tablici higijene spavanja. Primjena tih pravila treba biti individualna. Ako ne dođe do poboljšanja spavanja, mogu se razmotriti druga, dodatna pravila (tablica 1).

Pripremite sa za spavanje i prekinite vezu s dnevnim brigama

Dnevne aktivnosti i odnosi s drugim ljudima koji izazivaju stres otežavaju usnivanje ili dovode do buđenja tijekom noći. Važno je znati kako je potrebno vrijeme da se čovjek opusti nakon dnevnih aktivnosti. Ako sve do trenutka kada ide spavati čovjek radi ili razmišlja o onome što mu se dogodilo tijekom dana, ili planira aktivnosti sljedećeg dana, nije moguće jednostavno se „isključiti“ i iste sekunde blaženo zaspati.

Dobro je osmisлити „ritual“ prije spavanja kojim će se prekinuti veza između dnevnih aktivnosti, onoga što izaziva stres, i trenutka kada se ide spavati. To može biti čitanje laganog štiva, topla kupka, metode relaksacije, duboko disanje. Važno je razviti pozitivnu povezanost između sobe za spavanje i spavanja. Važno je da vas pomisao na spavanje potiče na spavanje i opuštanje te stvarati predodžbu o spavanju kao ugodnom odmoru za mozak i tijelo, a o krevetu kao mjestu koje će se povezivati samo sa spavanjem, a ne s tjeskobnim mislima neugode i uznemirenja zbog nesanice ili s aktivnostima koje potiču budnost.

Koristite krevet samo za spavanje i ugodne sate intimnosti!

Krevet treba buditi asocijaciju na spavanje, stoga treba služiti isključivo za spavanje i za tjelesnu i emocionalnu intimnost. U suprotnom se javljaju asocijacije koje krevet povezuju s drugim aktivnostima i često postaje teško zaspati.

Nemojte gledati TV, čitati ili telefonirati u krevetu!

| TABLICA 1. Pravila higijene spavanja | |
|---|---|
| Uspostavite i držite se sljedećih pravila kako biste poboljšali spavanje: | |
| Pravilo | Logika |
| Prilagodite okoliš u sobi za spavanje radi bolje kvalitete spavanja. Uklonite budilicu iz spavaće sobe. | Tiha, tamna i prohodna soba pomaže spavanju. Buka i svjetlost razbuđuju, svjetlo remeti cirkadijani ritam. Udobni madrac i niža temperatura pomažu opuštanju. Eterična umirujuća ulja mogu olakšati usnivanje. Gledanje na sat može dovesti do frustracije, brige i uzrujanosti, što nepovoljno utječe na spavanje. |
| Krevet koristite samo za spavanje i intimnost. | Provodite li u krevetu druge aktivnosti povezane s budnošću, to može zbuniti vaš mozak jer će početi povezivati krevet s budnošću. |
| Izbjegavajte kofein, tein, nikotin i alkohol navečer i poslijepodne. | Kofein, tein i nikotin su stimulansi, dok konzumiranje alkohola navečer na početku može imati uspavljajući učinak, no zbog razgradnje tijekom noći uzrokuje česta buđenja. |
| Pripremite se za spavanje, rješavajte probleme tijekom dana, a ne noću, povežite pomisao o krevetu s ugodnim mjestom za spavanje. | Nemojte razmišljati o problemima u krevetu jer to potiče mozak na budnost, a ne na spavanje. Otklonite pozornost s uznemirujućih misli putem postupka s disfunkcionalnim mislima, usredotočite se na vježbe disanja i opuštanja. Odlazite li u krevet s mislima da nećete spavati, možete razviti strah od spavanja. Smislite „ritual“ isključivanja iz dnevnog života, npr. slušajte opuštajuću glazbu prije spavanja, pripremite toplu kupku, popijte šalicu čaja od kamilice i sl. |
| Odlazite na počinak u isto doba, ustajte u isto doba. | Lijeganje i ustajanje u isto vrijeme pomaže pri stabiliziranju biološkog sata spavanja (cirkadijalni ritam) kada spavamo noću a budimo se danju i spavamo dovoljno dugo i kvalitetno. |
| Smanjite vrijeme provedeno u krevetu u budnom stanju. | Previše vremena provedenog u krevetu kada želite, a ne možete zaspati dovodi do isprekidanog spavanja, čestih buđenja, plićeg sna (više faza N1 i N2) i nedostatka dubokog spavanja (N3) koje je prijeko potrebno da bi san imao učinak regeneracije na mozak. |
| Nemojte forsirati usnivanje i zaustavite uznemirujuće misli. | Zabrinutost zbog spavanja i forsirani pokušaji da se zaspi potiču uznemirenost. Relaksirajuće aktivnosti kao što su slušanje opuštajuće glazbe, vježbe disanja i opuštanja mogu smanjiti napetost i uznemirujuće misli. |
| Izbjegavajte spavanje tijekom dana. | Spavate li preko dana, narušavate biološki ciklus budnost – san. |
| Vježbajte poslijepodne ili ranije navečer. | Tjelovježba poslijepodne ili ranije navečer može pomoći u lakšem usnivanju i povećati duboko spavanje (N3). |
| Izložite se dnevnom svjetlu tijekom dana, ali ne jakim svjetlu tijekom noći. | Izloženost jarkom svjetlu tijekom dana dovodi do većeg porasta melatonina tijekom noći. Melatonin povećava pospanost i olakšava san. |
| Planirajte vaš dan: neka bude ispunjen aktivnostima. | Aktivnosti tijekom dana, a posebno zadovoljstvo ispunjenim danom, pomažu u spavanju. |

TREĆI KORAK: kognitivni postupak s nefunkcionalnim mislima

Cilj kognitivne terapije je promjena nefunkcionalnih vjerovanja i stavova prema spavanju, kao i svih drugih vjerovanja koja mogu utjecati na nesanicu kao što su uznemirujuće misli povezane s očekivanjima i razočaranjima. Poznato je kako način na koji mislimo utječe na osjećaje i ponašanje. Cilj postupka je identificirati uznemirujuće misli povezane s nesanicom i zamijeniti ih točnim, vjerojatnijim mislima od uznemirujućih koje pretpostavljamo. Opis postupka s nefunkcionalnim mislima opisan je u tekstu „Recite stop uznemirujućim mislima“ i možete ga koristiti i za uznemirujuće misli povezane sa spavanjem.

Principi postupanja s nefunkcionalnim mislima uvijek su isti: potrebno ih je identificirati, zatim utvrditi jesu li točne i zamijeniti točnijim i funkcionalnijim mislima koje smanjuju uznemirenost. Cilj kognitivne terapije nesaničar je osnaženje koje se sastoji u poticanju osobe na promjenu načina razmišljanja i postizanje kontrole upravljanja nad uznemirenim mislima te opuštanje i san usprkos životnim problemima.

U Tablici 2 prikazane su najčešće nefunkcionalne misli koje je potrebno identificirati, provjeriti njihovu točnost i zamijeniti ih funkcionalnim kako bi se zaustavio krug uznemirenih misli koje remete spavanje.

| TABLICA 2. Primjeri nefunkcionalnih misli | |
|--|--|
| Cilj | Primjer disfunkcionalne misli |
| Promijeniti nerealna očekivanja vezana za spavanje | Nefunkcionalno uvjerenje: Svake noći moram spavati osam sati. |
| Promijeniti pogrešna vjerovanja o uzroku nesanice | Nefunkcionalno uvjerenje: Moja nesanica je u cijelosti zbog kemijske neravnoteže. Ne mogu bez lijekova. |
| Promijeniti katastrofično razmišljanje i negativno filtriranje | Nefunkcionalno uvjerenje: Ne mogu ništa postići nakon lošeg sna. Sutra će biti katastrofa ako ne zaspem. |
| Promijeniti uvjerenje da sve možemo 100% kontrolirati | Nefunkcionalno uvjerenje: Moram imati sve pod kontrolom i moram spavati. |

Dok se borimo zaspati, naše misli postaju uznemirujuće, uporno mislimo kako ne možemo zaspati i unaprijed prognoziram da nećemo spavati, da ćemo se samo mučiti... Pomoću prekidanja začaranog kruga uznemirujućih misli možemo poboljšati spavanje. Prva stvar koju morate učiniti je identificirati misli koje prolaze kroz glavu. Nemojte biti opterećeni spavanjem od osam sati, nemojte gledati na sat i uznemiravati se jer još niste zaspali. Uobičajeno nesanica nema katastrofalne posljedice: sljedeći će dan biti teži, međutim neće biti katastrofalan, možda ćete osjetiti pospanost, ali većinu vremena ćete biti budni.

Kako zaustaviti nefunkcionalne uznemirujuće misli

Kad ne možete zaspati i kad vam se um počne baviti mislima, odvojite nekoliko trenutaka kako biste zapisali vlastite misli. Bit će slične onima navedenima u Tablici 2. Ne brinite se tijekom noći jesu li misli istinite ili ne, nego sutradan izaberite jednu misao i pobliže je pogledajte. Koji dokazi podupiru točnost misli? Ima li dokaza koji je ne potvrđuju? Vrlo vjerojatno ćete otkriti netočnosti u mišljenju. Ponovite vježbu s drugim netočnim mislima. Drugi dan kada se pojave uznemirujuće misli suprotstavite im one više vjerojatne.

Uzmimo primjer misli: Sutra će biti katastrofa ako uskoro ne zaspim.

Gdje su vam dokazi? Činjenice su sljedeće: Kad sam spavao stvarno loše, znao sam biti pomalo razdražljiv, ali ne mogu se sjetiti da nisam uspio nekako završiti svoj dan. Bio sam u redu s još manje sna nego što bih mogao večeras dobiti.

Pa koliko je točna početna misao? Točno je da nikad ne može biti toliko loše koliko se bojimo da će biti.

ČETVRTI KORAK: naučite opustiti tijelo i umiriti psihu

Simptomi tjeskobe uključuju uznemirujuće misli pretjerane brige, napetost koja izaziva probleme s opuštanjem, što negativno djeluje na spavanje. Ljudi će teško zaspati kada su emocionalno uznemireni, stoga se prije spavanja trebaju umiriti. Tehnike opuštanja u tome mogu pomoći.

Odnose se na bilo koju tehniku koja smanjuje stres i uzbuđenje, ovisno o osobnom izboru i sklonosti pojedinca, a uključuju relaksaciju slušanjem glazbe za opuštanje, vježbe disanja, progresivnu mišićnu relaksaciju, autogeni trening, vizualizaciju i meditaciju. Ako idete spavati pod stresom, vaše će tijelo oslobađati hormone stresa poput kortizola, koji će povećati rad srca, krvni tlak, disanje i tjelesnu temperaturu, što će sve remetiti spavanje. U normalnom spavanju tek u ranim jutarnjim satima dolazi do lučenja kortizola, koji šalje poruku mozgu da je vrijeme za buđenje. To je zadnje što želite poslati svom mozgu u večernjim satima, prije spavanja. Naučite se opustiti prije spavanja jer će vam to pomoći brže zaspati i spavati noću.

Isključite sve elektroničke uređaje, okupajte se toplom vodom i učinite nekoliko laganih vježbi istezanja. Opustite tijelo i um, slušajte opuštajuću muziku. Možda to neće biti dovoljno pa se preporučuju tehnike opuštanja opisane u zasebnom poglavlju *supplementa* „Medixa“.

Ako prethodni postupci nisu zadovoljavajuće riješili vaš problem, prijedite na sljedeći korak.

PETI KORAK: primijenite KBT postupak – kontrola stimulusa

Pretpostavka postupka za kontrolu stimulusa: nesanica je uvjetovan odgovor na uznemirenje prije spavanja povezano s okruženjem spavanja. Primarni je cilj stvoriti prirodnu povezanost spavanja i spavaće sobe s brzim usnivanjem, a ne s neugodnom budnošću u krevetu. Cilj je naučiti tijelo da doživi pospanost prije nego što dođete u spavaću sobu, odnosno naučiti tijelo kako je krevet samo za spavanje. Problem je što mozak kod osobe s nesanicom povezuje krevet s doživljajem psihološke slabosti i tjeskobom. Zato paralelno treba raditi s uznemirujućim nefunkcionalnim mislima i čvrstom povezanosti kreveta kao mjestom za ugodno spavanje.

Podučite vaše tijelo da je krevet mjesto gdje se samo spava. Terapija kontrole stimulusa jedna je od učinkovitih tehnika liječenja nesanice ako se koristi dosljedno.

Kako to radimo? Idemo u krevet samo kada osjetimo pospanost, ako je ne osjetimo, ne idemo u krevet nego čekamo kada ćemo postati pospani. Međutim, kada dođemo u krevet i ne zaspimo u roku od 20 do 30 minuta, ustajemo iz kreveta i ne provodimo vrijeme okrećući se po krevetu. Vrijeme procjenjujete sami i ne gledate na sat. Kada izađete iz kreveta, radite nešto dosadno, nikako nešto aktivno, npr. čišćenje. Ne palite veliko svjetlo, čitajte dosadnu knjigu. Možete raditi i vježbe opuštanja ili provoditi vježbe disanja; ponovite ih tijekom noći onoliko puta koliko je potrebno. Zapamtite: ne provodite više od 20 do 30 min u krevetu budni!

Cilj je postići brzo usnivanje kada ste u krevetu, odnosno da kada vidite krevet postanete pospani. Također je važno ustati u isto vrijeme ujutro i ne spavati tijekom dana jer se želi postići pritisak za spavanje: što ste više budni, to će pritisak biti veći.

Tipične upute terapije za kontrolu stimulusa uključuju:

1. Idite u krevet samo kad ste pospani.
2. Koristite krevet i spavaću sobu samo za spavanje, tjelesnu i emocionalnu bliskost.
3. Ako u roku 15-20 minuta ne možete zaspiti, ustanite iz kreveta i idite u drugu sobu dok ponovno ne postanete pospani. (Ponovite prema potrebi.) Važno je imati na umu da gledanje na sat također može ojačati nesanicu pa je najbolje procijeniti vrijeme ili pretpostaviti, nakon frustracije i budnosti, da je vrijeme za izlazak iz kreveta bez gledanja na sat.
4. Održavajte redovito vrijeme buđenja, čak i vikendom, bez obzira na kvalitetu spavanja prethodne noći.
5. Izbjegavajte dnevno spavanje.

ŠESTI KORAK: KBT – terapija restrikcije spavanja

Terapija restrikcije spavanja ima za cilj ograničiti vrijeme provedeno u krevetu na stvarno provedeno vrijeme spavanja te povećati učinkovitost spavanja produljenjem vremena spavanja. Ograničavanje vremena provedenog u krevetu stvara blagi nedostatak sna i može potaknuti raniji početak sna, učinkovitije i dublje spavanje te manju varijabilnost u kvaliteti i količini sna. Navedeno smanjuje nesanicu i stvara povjerenje u sposobnost povratka prirodnog sna. Vrijeme provedeno u krevetu ne bi trebalo biti manje od pet i pol sati, čak i kada osoba spava manje. Cilj je postupno povećati vrijeme provedeno u krevetu.

Tipični protokol za ograničenje sna:

1. Odredite ukupno prosječno vrijeme spavanja (UPVS) pojedinca po noći (to se može izračunati iz dnevnika spavanja ispunjenog tijekom posljednjeg tjedna, ako je relativno reprezentativan za rutinu osobe).
2. Ograničite vrijeme spavanja svake noći u krevetu na UPVS.
3. Uspostavite fiksno vrijeme za vrijeme spavanja, ovisno o željenom vremenu budnosti, i ne dopustite spavanje izvan prostora spavanja. (Nemojte, međutim, smanjiti vrijeme provedeno u krevetu na manje od 5,5 sati po noći jer to može dovesti do neusklađenosti s terapijom ograničenja spavanja.)
4. Pratite učinkovitost dnevnog spavanja, koja se izračunava tako da se ukupno vrijeme spavanja / vrijeme provedeno u krevetu pomnoži sa 100.
5. Produljite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedni prosječni učinak spavanja prijeđe 90 posto. Smanjite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedna prosječna učinkovitost spavanja padne ispod 80 posto.

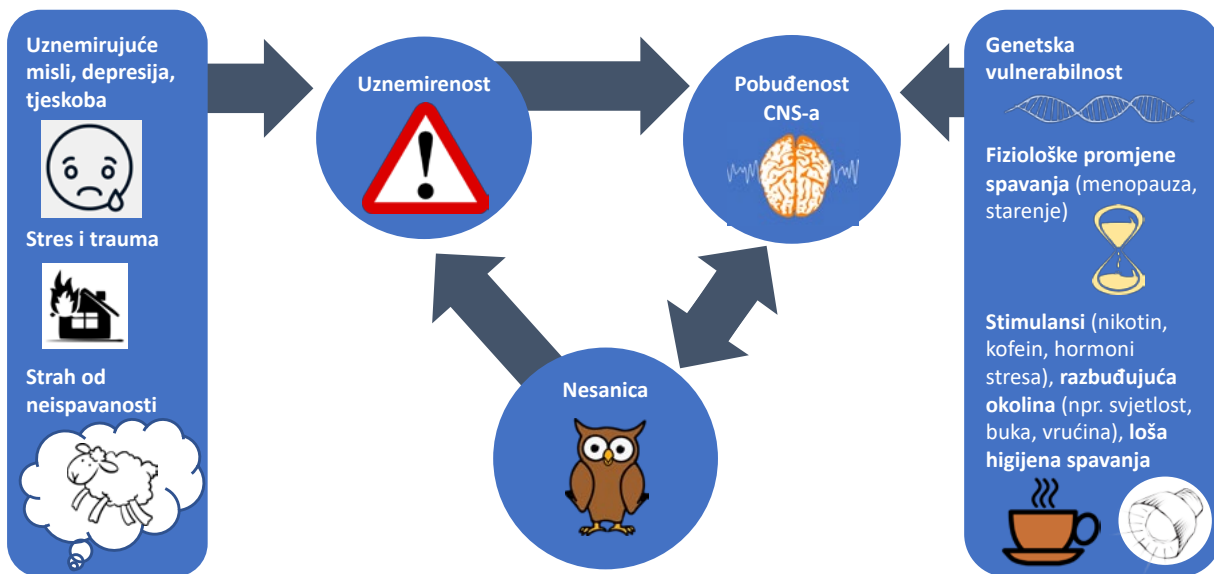
Liječenje nesanice lijekovima

Za uzimanje lijekova za nesanicu konzultirajte se s liječnikom. Liječnik koji prepisuje lijekove za nesanicu vodit će računa o uzroku nesanice, je li primarna ili sekundarna (povezana s nekom drugom bolesti, npr. depresijom), kratkotrajna ili dugotrajna.

Ako se radi o kratkotrajnoj, privremenoj i blažoj nesanici, može se uz higijenu spavanja uzeti neki blagi napitak poput mlijeka i meda, čaj od kamilice, matičnjaka, lavande, valerijane, mente ili neki od melatoninskih preparata u obliku tableta. Melatonin je tzv. hormon spavanja, koji se luči iz pinealne žlijezde tijekom spavanja. Smatra se antioksidansom koji povoljno djeluje na kognitivne funkcije. Preporučena dnevna doza je 1-5 mg i trebao bi se koristiti povremeno kod blažih oblika poremećaja spavanja koji nisu povezani sa psihičkim poremećajem. Za kratkotrajno i povremeno liječenje nesanice koriste se također benzodiazepinski lijekovi; liječnik može prepisati oksazepam (Praxiten, Oksazepam), lorazepam (Lorsilan), diazepam (Normabel, Diazepam), a od nebenzodiazepinskih lijekova (Z lijekova) najprihvaćeniji je zolpidem (Sanval, Lunata, Zolsana). Ističemo da se ti lijekovi ne bi smjeli dugotrajno i kontinuirano koristiti, bez upute liječnika. Neki od benzodiazepina koji se koriste za liječenje nesanice imaju aktivne metabolite te se nakon spavanja dugo vremena zadržava osjećaj pospanosti, što ograničava psihomotorne sposobnosti pacijenata i nepovoljno utječe na npr. upravljanje vozilom.

Pored benzodiazepinskih i nebenzodiazepinskih lijekova, za liječenje nesanice mogu se koristiti i drugi psihijatrijski lijekovi. U liječenju težih nesanica koje prate anksiozna stanja, depresivni poremećaji i psihotična stanja koriste se sedativni antidepressivi kao što su primjerice mirtazapin, agomelatin, trazodon, amitriptilin i antipsihotici, npr. kvetiapin, olanzapin i klozapin. Ti lijekovi, primarno namijenjeni liječenju psihijatrijskih poremećaja, ujedno liječe i nesanicu kao simptom anksioznog, depresivnog ili psihotičnog stanja, a uzimaju se samo uz preporuku i nadzor liječnika.

SLIKA 1. Shematski prikaz kronične nesanice



| PRILOG Indeks težine nesanice | | | | | |
|---|----------------------|------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
| Indeks težine nesanice ima sedam pitanja. Za svako pitanje ZAOKRUŽITE samo jedan broj koji najbolje odgovara vašem obrascu spavanja. Neka se odgovori odnose na vaše spavanje u posljednja dva tjedna. | | | | | |
| Problem s nesanicom | Ne postoje | Blage su | Umjerene su | Teške su | Jako su teške |
| 1. Poteškoće s usnivanjem | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Poteškoće s buđenjima u noći | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Poteškoće s ranim buđenjem ujutro | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Koliko ste zadovoljni s trenutnim obrascem spavanja? | Jako zadovoljan | Zadovoljan | Umjereno zadovoljan | Umjereno nezadovoljan | Nezadovoljan |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Koliko su vaši problemi sa spavanjem primjetni drugima narušavanjem kvalitete vašeg života? | Uopće nisu primjetni | Malo | Ponešto | Primjetni su | Jako su primjetni |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Koliko ste zabrinuti zbog problema sa spavanjem? | Uopće nisam zabrinut | Malo | Ponešto | Zabrinut sam | Jako sam zabrinut |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Do koje mjere problemi sa spavanjem utječu na vaše dnevno funkcioniranje (npr. umor, raspoloženje, sposobnost funkcioniranja na poslu, koncentracija, pamćenje) TRENUTAČNO? | Uopće ne utječu | Malo | Ponešto | Utječu | Jako utječu |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Indeks težine nesanice – smjernice za bodovanje / tumačenje:</p> <p>Dodajte ocjene za svih sedam pitanja (pitanja 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7) = _____ vaš ukupni rezultat</p> <p>Ukupni broj bodova:</p> <p>0-7 = nema klinički značajne nesanice; 8-14 = granična nesanica; 15-21 = klinička nesanica (umjerena težina); 22-28 = klinička nesanica (teška)</p> <p>U slučaju rezultata koji upućuju na nesanicu, konzultirajte se s vašim liječnikom.</p> | | | | | |

Kada je nesanica akutan, prolazan problem, lijekovi mogu značajno pomoći u olakšanju patnje. Međutim, kod dugotrajne nesanice s lijekovima treba biti vrlo oprezan.

Preporuke za program samopomoći liječenja nesanice

Kako biste učinkovito koristili program, učinite sljedeće:

1. Educirajte se o simptomima nesanice i ispunite indeks težine nesanice. Dvojbe imate li nesanicu i što je njezin uzrok riješite savjetovanjem s liječnikom.
2. KBT program samopomoći za liječenje nesanice planiran je korak po korak, nemojte preskakati korake.
3. Svaka osoba je individua, stoga koristite u programu ono što bi vama najviše moglo pomoći.
4. Kronična nesanica izaziva mnoge poteškoće pa se isplati potruditi u provođenju koraka; no za to su potrebni vaša motivacija, trud i upornost. Vjerujemo da ćete biti zadovoljni.

Preporuke za stručnjake

1. Identificirajte nesanicu i utvrdite njen uzrok, trajanje i što je sve poduzeto kako bi se smanjila ili otklonila.
2. Izbjegavajte kroničnu upotrebu lijekova za spavanje u tretiranju nesanice i podučite pacijenta o postupnom smanjivanju lijekova kada ih dugotrajno koristi.
3. Upoznajte se s KBT pristupom i savjetujte pacijentu higijenu spavanja i KBT kao standardni pristup u liječenju nesanice.
4. KBT pristup nesanice može se primijeniti kod pacijenata s bilo kojom dijagnozom mentalnog poremećaja koji su motivirani za njenu primjenu.
5. Uputite ga u program za liječenje nesanice kada je prikladno.
6. Uvijek ga uputite u korištenje KBT pristupa za samopomoć.
7. Podučite pacijenta kako koristiti higijenu spavanja i KBT pristup, dajte mu podršku kako bi bio ustrajan.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Domagoj Vidović, Krešimir Radić, Marija Kušan Jukić, Petrana Brečić i Alma Mihaljević-Peješ*

LITERATURA

- Edinger JD, Sampson WS.** A primary care "friendly" cognitive behavioral insomnia therapy. *Sleep.* 2003 Mar 15;26(2):177-82.
- Edinger JD, Wohlgemuth WK, Radtke RA, et al.** Cognitive behavioral therapy for treatment of chronic primary insomnia: a randomized controlled trial. *JAMA.* 2001 Apr 11;285(14):1856-64.
- Lie JD, Tu KN, Shen DD, et al.** Pharmacological Treatment of Insomnia. *P T.* 2015 Nov;40(11):759-71.
- Morin CM, Colecchi C, Stone J, et al.** Behavioral and pharmacological therapies for late-life insomnia: a randomized controlled trial. *JAMA.* 1999 Mar 17;281(11):991-9.
- Morin CM, Hauri PJ, Espie CA, et al.** Nonpharmacologic treatment of chronic insomnia. An American Academy of Sleep Medicine review. *Sleep.* 1999 Dec 15;22(8):1134-56.
- Moss T, Lachowski A, Carney C.** What All Treatment Providers Should Know About Sleep Hygiene Recommendations. *Behav Ther.* 2013;76-95.
- Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, et al.** European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res.* 2017 Dec;26(6):675-700.
- Stepanski EJ, Wyatt JK.** Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Med Rev.* 2003 Jun; 7(3):215-25.
- Williams J, Roth A, Vatthauer K, et al.** Cognitive behavioral treatment of insomnia. *Chest.* 2013 Feb 1;143(2):554-65.

Vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa

U različitim stresnim i kriznim situacijama mnogi osjećaju pojačanu tjeskobu, nemir, neodređeni strah praćen nizom tjelesnih simptoma kao što su lupanje srca, otežano disanje, trnci, „knedla u grlu“, znojenje, bolovi u leđima, probavne smetnje, probleme sa spavanjem i drugo. Stres kojem smo već dulje vrijeme izloženi zbog pandemije uzrokovane koronavirusom i podrhtavanja tla na širem području Zagreba potiče neugodnu napetost, tjeskobu i strah. Isto tako, osobe koje nam pomažu izložene su brojnim stresnim i rizičnim situacijama kako fizički, tako i emocionalno. Iscrpljuju se, rade bez odmora, opterećene su brigom za druge, a razmišljaju i o svojim bližnjima te su stalno izložene osjećajima napetosti i pritiska.

Istraživanja su pokazala kako vježbe disanja učinkovito mogu ublažiti anksioznost. Radi se o jednostavnoj i nezahtjevnoj tehnici koja ne oduzima mnogo vremena. U nastalim okolnostima stručnjaci je preporučuju građanstvu, osobama koje već imaju neke mentalne poteškoće kao i svim zdravstvenim djelatnicima i osobama pomagačkih struka.

Mnoge osobe koje osjećaju napetost i tjeskobu dišu ubrzano i površno podižući gornji dio prsnog koša. To nepravilno, plitko disanje pridonosi osjećaju tjeskobe i napetosti, dok mirno, usporeno dijafragmalno disanje smanjuje osjećaj napetosti i tjeskobe. Duboko, polagano dijafragmalno/trbušno disanje osigurava optimalni dotok kisika i uklanjanje ugljičnog dioksida, što je važno za pravilno funkcioniranje tijela. Takva vrsta disanja se može naučiti, što je korisno jer nam to može pomoći da poboljšamo svoje mentalno i fizičko zdravlje.

Kome su namijenjene preporuke i kada primijeniti trbušno disanje? Trbušno disanje je pravilno disanje i ljudi bi bili zdraviji kada bi automatski disali usporeno i pretežito trbušno. Pokušajte disati trbušno uvijek kada ste napeti, kao i tijekom opuštanja glazbom ili progresivnom mišićnom relaksacijom. U slučaju poteškoća s paničnim napadajima, korisno je naučiti tu vrstu disanja i primijeniti je tijekom napada. Tada trebate zaustaviti dah i početi usporeno trbušno disati. Disanje možete primijeniti i tijekom jačanja osjećaja anksioznosti kako biste prevenirali panični napad.

Preporuke za vježbe disanja nastale su na temelju višegodišnje primjene tih vježbi s ciljem ublažavanja tjeskobe u Klinici za psihijatriju Vrapče. Namijenjene su svima koji žele poboljšati i unaprijediti svoje fizičko i mentalno zdravlje. Za osobe koje se liječe od anksioznih poremećaja vježbe disanja trebaju biti sastavni dio liječenja. Posebno su korisne za osobe kod kojih stres može dodatno utjecati na pogoršanje mentalnog zdravlja. U kriznim situacijama, vježbe disanja naročito preporučujemo zdravstvenim djelatnicima i osobama drugih pomagačkih struka za samokontrolu tjeskobe i stresa.

Kako ćete znati dišete li pravilno dijafragmalno? Legnite na leđa i položite ruke ispod rebrenog luka, pet do šest cm iznad pupka, tako da se prsti srednjaci dodiruju. Udahnite: ako vam se srednjaci ne razdvoje, dišete nepravilno. Možete pokušati i da jednu ruku stavite na gornji dio prsnog koša, a drugu ispod rebrenog luka. Udahnite i izdahnite: donja ruka ispod rebrenog luka treba se pomicati prema gore kada udišete, a prema dolje kada izdišete. Istovremeno, gornja ruka gotovo se uopće ne bi trebala pomicati. Dišete li površno i ubrzano, pomicat će se gornja ruka.

Kako ćete naučiti disati pravilno – dijafragmalno?

• Vježba u ležećem položaju

Želite li naučiti pravilno disati, bilo bi dobro početi ležeći na leđima, s jednom rukom ispod rebrenog luka, a drugom na gornjem dijelu prsnog koša. Dok radite vježbe disanja, neka tijelo bude opušteno. Prilikom udisaja širimo donji dio prsnog koša i spuštamo dijafragmu, a pritom se trbuh blago zaobli (možete zamisliti kako polako napuhujete loptu). Ruka koja počiva ispod rebrenog luka pomiče se prema gore – druga ruka položena na gornjem prsnom košu ostaje nepomična. Ako smo obje ruke postavili tako da su nam srednjaci spojeni i položili ih na trbuh ispod rebrenog luka, oni će se pravilnim disanjem kod udisaja razdvojiti, a kod tri izdisaja spojiti. Kod izdaha trbuh uvlačite prema kralježnici; tada možete zamisliti da se lopta prazni.

• Vježba u sjedećem položaju

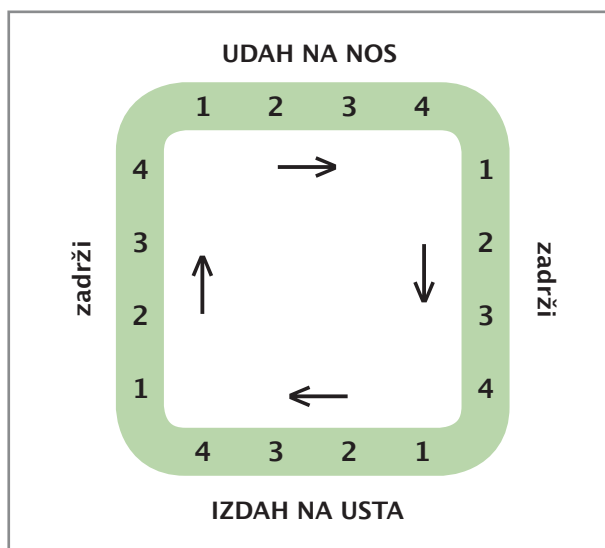
Sjednite na stolac i opustite tijelo, a zatim sklopite ruke iza vrata i laktove usmjerite prema van. Ruke podignute iznad glave pridonose istezanju prsnih mišića i njihovoj djelomičnoj imobilizaciji, što pridonosi razvijanju svijesti o dijafragmalnom (trbušnom) disanju. Dišite kako je opisano u tekstu iznad: udahnite polako trbuh podižući prema van, a izdahnite trbuh uvlačeći prema unutra, prema kralježnici (zamislite da želite priljubiti svoj trbuh uz kralježnicu).

Dišite pravilno – Vježbajte disanje u ciklusu od 4 x 4

Kada naučite disati usporeno dijafragmalno (udah – trbuh prema van, izdah – trbuh prema unutra), vježbajte disanje 4 x 4 (u sebi brojite polako jedan, dva, tri četiri ili dvadeset jedan, dvadeset dva, dvadeset tri, dvadeset četiri; slika 1).

1. **Udahnite polako**, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) – kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte u sebi dvadeset jedan
 2. **Zadržite dah** (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset dva)
 3. **Izdahnite polako**, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dva-deset tri) – trbuh se uvlači prema kralježnici
 4. Nakon izdaha, ponovno **zadržite dah** (u sebi polako možete brojiti jedan, dva ili od jedan do četiri, ili polako izgovarajte dvadeset četiri).
- Nakon toga kreće novi ciklus disanja.

SLIKA 1. Shema vježbe disanja 4 x 4



Počnite vježbati ovo disanje svaki dan triput po pet min i svaki put kada osjećate tjeskobu. Vježbajte bilo gdje – kod kuće i izvan kuće, dok slušate opuštajuću glazbu i slično. Kada svladate tehniku dijafragmalnog disanja, dišite na taj način što češće jer je dijafragmalno disanje normalno pravilno disanje, ono poboljšava vaše zdravlje.

Napomena: nikada nemojte forsirati disanje. Bitno je da dišete mirno, polako, bez napora, da vam bude ugodno. Imate li ozbiljnih problema s disanjem i tjelesnim zdravljem, prije primjene vježbi konzultirajte se sa svojim liječnikom.

Vježbajte dijafragmalno / trbušno disanje minimalno 3 x 5 min dnevno i primijenite ga svaki put kad ste tjeskobni. Potaknite druge da to isto čine.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Mirjana Ivandić, Marija Kušan Jukić, Vedran Bilić, Danijela Grbić Štimac*

Progresivna mišićna relaksacija

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) je tehnika opuštanja koja pomaže u otklanjanju negativnih posljedica stresa i u kontroli tjeskobe. Sastoji od niza vježbi stezanja i opuštanja različitih mišićnih skupina, čime se postiže opuštanje tijela i uma. Provodi se neprekidnim slijedom vježbi kojima se stežu (kontrahiraju) i opuštaju različite skupine mišića cijelog tijela. Pokazala se uspješnom kod zdravih pojedinaca izloženih stresu i kod osoba koje imaju poteškoća s mentalnim i tjelesnim zdravljem. Učinci opuštanja očituju se u regulaciji srčanog ritma, usporenu ritma disanja, smanjenju krvnog tlaka, smanjenju napetosti mišića i psihološkog doživljaja opuštenosti tijela. Svjesnim stezanjem i opuštanjem mišića utrenirat ćete vaš mozak da prepozna relaksaciju. Što je još važnije, bolje ćete zapažati kada mišići postanu napeti tijekom dana, tako da vježbe relaksacije možete primijeniti kada god ste napeti. Kad naučite vježbe, osim za relaksaciju tijekom dana, možete ih koristiti za poboljšanje kvalitete spavanja tako da ih provodite prije spavanja u ležećem položaju.

Kome su namijenjene vježbe i što im je cilj

Vježbe su namijenjene svima koji su izloženi različitim situacijama napetosti, stresu, osobama s ili bez poteškoća mentalnog zdravlja, odnosno zdravim pojedincima. Cilj postupka je postizanje opuštanja tijela i uma u borbi protiv negativnih posljedica tjeskobe, napetosti i stresa.

Podnošljivost metode

Većina osoba provodi vježbanje bez većih poteškoća. Pri provođenju vježbi, osobito kada se mišići stišću, maksimalno rijetko se mogu pojaviti grčevi mišića, a u tom slučaju treba preskočiti vježbanje te skupine mišića. Pojava trzanja ili podrhtavanja mišića znak je da relaksacija uspješno napreduje i to nije znak za zabrinutost. Najveću prepreku pri postizanju relaksiranog stanja mišića predstavljaju ometajuće misli. Kako bismo ih se oslobodili, možemo im suprotstaviti pozitivne predodžbe ugodnih misli. U vrlo rijetkim slučajevima vježbe relaksacije mogu izazvati paradoksalnu reakciju povećanja napetosti, pa te osobe ne bi trebale provoditi vježbe.

Kako se mišićna progresivna relaksacija provodi

Relaksacija se provodi u sjedećem položaju, najbolje sa zatvorenim očima, premda se može provoditi i uz otvorene oči. PMR se temelji na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih skupina mišića, uvijek jednakim redoslijedom skupina.

Šesnaest skupina mišića koji se relaksiraju čine:

- 1, 2 – desna i lijeva šaka i podlaktica
- 3, 4 – desna i lijeva nadlaktica
- 5 – gornji dio čela
- 6 – donji dio čela
- 7 – oči
- 8 – usne i vilica
- 9 – stražnji dio vrata
- 10, 11 – ramena i donji dio vrata
- 12 – prsa
- 13 – trbuh
- 14 – natkoljenice i listovi
- 15 – donji dio nogu
- 16 – stopala

Mišići se stežu (kontrahiraju) pet-šest sekundi, a opuštaju dvostruko dulje (10-12 sekundi). Svaka skupina mišića se steže i opušta dvaput prije nego što se prijeđe na sljedeću. Prilikom vježbanja važno je usredotočiti pozornost na dio tijela koji se steže i zatim relaksira te osjetiti razliku stegnuto i opušteno mišića. Osvještavanje razlike je važno kako bismo, izvan vježbe, uspješno prepoznali napetost u tijelu i pomogli si primjenom tehnika opuštanja. Stiskanje mišića je usklađeno s udahom, a relaksacija s izdahom. Važno je da relaksaciju stegnute skupine mišića činimo naglo, a ne postupno. Nakon svake skupine mišića u opuštanju potrebno je polako trbušno disati, tri do četiri ciklusa disanja. Nakon relaksacije, potrebno je ostati u relaksiranom položaju onoliko dugo koliko vam je ugodno (5-10 minuta). U tom položaju se savjetuje zadržati osjećaj opuštenosti. Kada to razdoblje završi, najprije se otvore oči, malo protegne tijelo i postupno ustaje iz položaja relaksacije. Kad naučimo relaksirati svih 16 skupina mišića, možemo prijeći na vježbe s osam skupina.

Kako naučiti vježbe relaksacije

Napomena: prije vježbanja PMR-a potrebno je uvježbati trbušno/dijafragmalno disanje (pročitajte upute za vježbe disanja). Naučite se relaksirati tako da slijedite upute voditelja (snimka glasa koji će biti dostupan na web-stranici institucija koje su sudjelovale u izradi ovih smjernica). Također, možete pažljivo proučiti upute za vježbu, zapamtiti njihov redoslijed, isprobati svaku vježbu i sami sebi voditi relaksaciju. Pritom je važno paziti da je vrijeme stezanja mišića četiri do šest sekundi te da je praćeno udahom. Također, pazite da opuštanje traje dvostruko dulje (10-12 sekundi) i biva praćeno izdahom. U razdoblju odmora i opuštenosti važno je usporeno trbušno disati.

Koliko često vježbati

Kako biste svladali postupak PMR-a i provodili ga kad god poželite, preporučujemo u procesu učenja vježbati svakodnevno dvaput dnevno od 15 do 30 min. Kad usvojite tehniku, moći ćete sami vježbati kada osjećate nape-
tost, nervozu i tjeskobu provodeći vježbe sa 16 ili osam skupina mišića, ovisno o vama odgovarajućem trajanju relaksacije.

Priprema za vježbanje

Kako biste se pripremili za povodjenje vježbi, odjenite ugodnu odjeću koja vas ne steže niti sputava u izvođenju pokreta. Skinite naočale ili leće, ako ih nosite, a zatim se udobno smjestite na stolac. Ispravite leđa (bez naslanjanja na naslon). Stopala položite na pod tako da budu paralelna i razmaknuta oko 15 cm, a ruke neka opušteno vise sa strane uz tijelo.

Progresivna mišićna relaksacija – postupak provođenja vježbi

Vježbe počnite provedbom tri do četiri ciklusa usporenoga trbušnog disanja. Zatim provodite vježbe redoslijedom navedenim niže u tekstu. Ako ste kronični pušač ili imate smetnje disanja, možete skratiti udahe i izdahe kako biste spriječili kašalj tijekom vježbe i kako bi vam vježba bila ugodna. Ako imate ozbiljnih problema s disanjem i tjelesnim stanjem, o primjeni postupka savjetujte se sa svojim liječnikom.

Podsjetnik

- Kod udaha stežete navedene skupine mišića u trajanju četiri do šest sekundi. Važno je čvrsto stegnute skupine mišića koju vježbate. Nakon toga izdahnite i naglo opustite mišiće te ostanite opušteni tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući.
- Svaku vježbu ponovite dvaput.
- Tijekom vježbe usmjeravajte pozornost na osjećaj razlike između napetih i opuštenih mišića.

Slijede upute za vježbe 16 skupina mišića:

1, 2 → Desna i lijeva šaka i podlaktica

Čvrsto stisnite desnu šaku (zategnite šaku i podignite zglob prema gornjem dijelu ruke), nastojte osjetiti napetost u šaci i podlaktici, zadržite stisak četiri do šest sekundi, izdahnite i naglo opustite. Usmjerite pozornost na osjećaj kako je ruka mirna i da napetost popušta, držite ruku opuštenom i polako trbušno dišite 10-12 sekundi. Ponovite vježbu.

3, 4 → Desna i lijeva nadlaktica

Biceps: savinite desnu ruku u laktu i polako odmaknite od tijela. Stegnite mišiće, kao da nekome pokazujete koliko ste snažni, zadržite ih tako četiri do šest sekundi. Pritom mišiće podlaktice i šake držite opuštenima. Izdahnite i naglo opustite mišiće te pratite kako napetost lagano popušta. Dišite polako 10-12 sekundi i ponovite još jednom. Savinite lakat lijeve ruke i napnite unutrašnje mišiće nadlaktice (biceps), pri čemu šake i podlaktice ostanu opušteno. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, pa opustite 10-12 sekundi, dišite polako i ponovite još jednom.

Triceps: ispružite desnu ruku te napnite mišiće vanjske strane nadlaktice (triceps). Donji dio ruku treba ostati opušten. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, a zatim naglo opustite i držite opušteno 10-12 sekundi. Usmjerite pozornost na osjećaj postupnog popuštanja napetosti. Pritom dišite polako trbušno. Ponovite još jednom. Ispružite lijevu ruku, napnite mišiće vanjske strane nadlaktice (triceps). Donji dio ruku treba ostati opušten. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, a zatim naglo opustite i držite opušteno 10-12 sekundi. Usmjerite pozornost na osjećaj postupnog popuštanja napetosti. Pritom dišite polako trbušno. Ponovite još jednom.

5 → Gornji dio čela

Podignite obrve što više možete i naborajte čelo, držite čvrsto stisnuto, najviše što možete, četiri do šest sekundi. Zatim opustite i držite opuštenu 10-12 sekundi, pri čemu nastojte osjećati kako vam je čelo glatko i opušteno. Dišite polako trbušno i ponovite još jednom.

6 → Donji dio čela

Skupite obrve, kao da ih pokušavate spojiti (namrštit se), zadržite četiri do šest sekundi, a zatim opustite. Usmjerite se na osjećaj relaksacije čela i tijekom 10–12 sekundi dišite polagano i ponovite još jednom.

7 → Oči (podsjećamo - važno je skinuti naočale i leće)

Stisnite mišiće oko očiju tako da čvrsto zatvorite oči, zadržite stisak četiri do šest sekundi, pa naglo opustite. Usmjerite pozornost na relaksaciju mišića, uočite razliku između napetosti i opuštenosti te sljedećih 10-12 sekundi polako trbušno dišite, a zatim ponovite.

8 → Usta i vilica

Pritisnite usne zajedno. Pritom je važno ne stiskati zube ili vilicu. Zadržite četiri do šest sekundi te naglo opustite. Tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišite i usmjerene pozornost na osjećaj opuštenosti usana. Ponovite još jednom. Pritisnite čvrsto jezik na nepce uza zatvorena usta (ponovo je važno pritom ne stiskati zube ili vilicu). Zadržite tijekom pet do šest sekundi, pa naglo opustite. Tijekom 10-12 sekundi polako trbušno dišite te ponovite. Zategnite vilicu čvrsto stišćući zube i povlačeći krajeve usta prema natrag (nacerite se), zadržite tijekom četiri do šest sekundi, pa odjednom opustite. Tijekom 10-12 sekundi polako trbušno dišite. Ponovite još jednom.

9 → Stražnji dio vrata

Nagnite glavu polako prema natrag što više možete te osjetite napetost vrata. Zadržite četiri do šest sekundi, pa polako vratite glavu na vama ugodnu poziciju. Ostanite opuštenu tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući. Zatim ponovite. Spustite bradu prema prsima istovremeno je sprječavajući da ih dotakne te osjetite napetost u vratu. Zadržite četiri do šest sekundi, pa polako izdahnite i mirno podignite bradu. Držite opuštenu 10-12 sekundi i dišite polako trbušno. Ponovite.

10, 11 → Ramena i donji dio vrata

Podignite ramena postupno kao da njima želite dotaknuti uši (glavu uvucite u ramena i držite je malo nagnutu unatrag). Udahnite, zadržite četiri do šest sekundi, pa naglo opustite. Usmjerite pozornost na osjećaj opuštanja, kao da vam teret odlazi s ramena. To činite tijekom 10-12 sekundi i polako trbušno dišite. Ponovite. Nakon toga napravite nekoliko kružnih pokreta ramenima i opustite ramena. Nastavite disati mirno, usporeno. Trbuhom polako udahnite, zadržite dah, pa izdahnite i to ponovite nekoliko puta. Savinite leđa udaljujući se od stolca, zadržite se u tom položaju četiri do šest sekundi izdahnite i opustite leđa, pa se polako se ispravite. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti leđa, a pritom polako trbušno dišite. Ponovite.

12 → Prsa

Duboko prsno udahnite gornjim dijelom prsnog koša. Kako biste to lakše ostvarili, stavite ruku na gornji dio prsnog koša i opaziti ćete kako se podiže. Zadržite dah oko 10 sekundi i zatim polako izdahnite. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti prsa 10-12 sekundi, tijekom čega je važno ponovo usporeno trbušno disati. Ponovite.

13 → Trbuh

Napnite mišiće trbuha, kao da ste napuhali balon. Zadržite 6-10 sekundi, pa opustite mišiće. Usmjerite pozornost na osjećaj opuštenosti u trbušnim mišićima tijekom 10-12 sekundi i polako trbušno dišite. Ponovite. Uvucite trbuh unutra, prema leđima. Zadržite 10 sekundi izdahnite i opustite mišiće te nastavite biti opuštenu i 10-12 sekundi usporeno trbušno disati. Ponovite.

14 → Natkoljenice i listovi

Stisnite natkoljenice i listove nogu pritišćući petama u pod, zadržite četiri do šest sekundi. Zatim spustite stopala i opustite mišiće. Usporeno trbušno dišite 10-12 sekundi pozornošću usmjerenom na opuštenost navedenih mišića. Ponovite. Stisnite koljena zajedno tako da gornji dio nogu bude napet i blago podignite noge. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, pa polako spustite noge. Naglo opustite te mišiće i ostanite opuštenu 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući. Ponovite. Napnite listove pritišćući prste stopala o pod. Zadržite četiri do šest sekundi te opustite. Nastavite polako trbušno disati 10-12 sekundi. Ponovite.

15, 16 → Donji dio nogu i stopala

Ispružite desnu nogu ravno naprijed i povucite nožne prste prema koljenima. Zadržite stegnuto četiri do šest sekundi, opustite polako spuštajući noge. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti nogu, polako trbušno dišite. Ponovite. Ispružite lijevu nogu ravno naprijed i povucite nožne prste prema koljenima. Zadržite stegnuto četiri do šest sekundi, opustite polako spuštajući noge. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti nogu, polako trbušno dišite. Ponovite. Vježbu možete ponoviti i tako da istovremeno podižete, stišćete i opuštate obje noge.

To je zadnja vježba u nizu. Nastavite mirno trbušno disati tijekom tri do pet minuta. Udahnite i izdahnite prema preporukama za trbušno disanje. Usmjerite pozornost na osjećaj opuštenosti vašega cijelog tijela, od glave do pete. Polako otvorite oči (prije toga je moguće unatrag brojiti od pet do jedan te ih zatim otvoriti). Protegnite se. Izbjegavajte nagle pokrete i ustanite.

Osvijestite osjećaj smirenosti, opuštenosti i osvježenja tijela.

Progresivna mišićna relaksacija s osam skupina mišića

Kada naučite vježbati sa 16 skupina mišića, možete vježbati s osam skupina mišića slijedeći iste principe vježbanja.

Skupine mišića za progresivnu mišićnu relaksaciju (osam skupina mišića). I u ovoj, kraćoj vježbi PMR-a, važno je trajanje stiska mišića četiri do šest sekundi, naglo opuštanje i usmjeravanje pozornosti na proces opuštanja mišića tijekom 10-12 sekundi.

| Grupa mišića | Postupak |
|-----------------------|--|
| 1. Obje ruke | lagano saviti u laktu i zategnuti istovremeno šake, podlakticu i nadlakticu |
| 2. Čelo | namrštititi čelo |
| 3. Oči | stisnuti oči |
| 4. Stražnji dio vrata | polako zabaciti glavu unatrag, a zatim polako unaprijed bez dodirivanja prsima |
| 5. Ramena | podignuti oba ramena kao da ćete njima dotaknuti uši |
| 6. Prsa | duboko udahnuti gornjim dijelom prsnog koša |
| 7. Trbuh | napuhati, pa uvući trbuh |
| 8. Obje noge | stisnuti natkoljenice i čvrsto pritisnuti stopala o pod |

Kako bi stekli dojam na koji se način provodi PMR, možete pogledati video (na engleskom jeziku): https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUz_gkc&feature=emb_title

Audio vođene vježbe na hrvatskom jeziku bit će uskoro dostupne na web stranicama.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Vedran Bilić, Marija Kušan Jukić*

Autogeni trening za samopomoć u savladavanju negativnih posljedica stresa i u kontroli tjeskobe

Što je to autogeni trening

Autogeni trening je postupak relaksacije u kojem se usredotočenjem pozornosti na tijelo i tjelesne senzacije postiže stanje opuštenosti tijela i psihe koje povoljno djeluje na mentalno i fizičko zdravlje. Postupak je u medicinu uveo njemački liječnik i psihijatar J. H. Shulz. Osnovni učinak vježbanja autogenog treninga je smanjivanje i otklanjanje tjeskobe. Učinkovitost metode potvrđena je tijekom dugogodišnje primjene u medicini kod različitih psihičkih i tjelesnih poremećaja kao i kod osoba u stresu.

Mehanizam postizanja relaksacije

U stresu automatski dolazi do pokretanja fiziološkog mehanizma koji kreće od mozga, a koji stres prepoznaje kao opasnost, što je poruka simpatičkom živčanom sustavu da pripremi tijelo za borbu ili bijeg putem povećanja dotoka kisika i opskrbe mišića krvlju (tablica 1, slika 1). Reakcija je učinkovita u akutnoj stvarnoj opasnosti, npr. kad ide auto prema nama, automatski dolazi do prepoznavanja opasnosti i mi se sklanjamo. Međutim, aktivira se i kada ne postoji stvarna opasnost nego doživljavamo da je situacija za nas opasna.

Naš subjektivni doživljaj opasnosti tijelo prepoznaje kao opasnost, što za posljedicu ima simptome tjeskobe kao što su napetost mišića u tijelu, ubrzano i površno disanje, ubrzan rad srca, suha usta, znojenje, tremor, usporeni rad crijeva, poteškoće koncentracije. Tjeskoba nije funkcionalna i potrebno ju je otkloniti kako ne bi došlo do oštećenja mentalnog i psihičkog zdravlja.

Jedan od načina otklanjanja tjeskobe je relaksacija kao što je autogeni trening (relaksacija je povezana s djelovanjem drugog dijela vegetativnoga živčanog sustava – parasimpatikusa) – koji relaksira tijelo, smanjuje se napetost mišića, umiruju otkucaji srca, usporava disanje, normalizira arterijski tlak i rad crijeva te potiče imunološki sustav (slika 2).

Koristi od vježbanja autogenog treninga

Redovito vježbanje autogenog treninga ponovno uspostavlja harmoniju između aktivnosti simpatičke i parasimpatičke grane autonomnoga živčanog sustava. Time se znatno unapređuje zdravlje. Doživljaj da se možemo osloniti na svoje snage, kontrolirati tjeskobu, izaziva osjećaj samopoštovanja, samokontrole i osnaživanja. Može se koristiti kao redovita mentalna higijena pokazivanja brige za mentalno i tjelesno zdravlje putem posvećivanja pažnje sebi.

Autogeni trening se koristi kao metoda pomoći kod stresa, tjeskobe, depresije, kontrole ljutnje, nesanice, umora, teškoća koncentracije, pamćenja i donošenja odluka u prevenciji sagorijevanja na radnome mjestu.

Tko može vježbati

Autogeni trening mogu vježbati svi koji žele poboljšati zdravlje putem prevencije negativnog utjecaja stresa, osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja, tjelesnim poteškoćama i zdravi pojedinci bez tjelesnih i mentalnih poteškoća koji žele poboljšati svoje zdravlje.

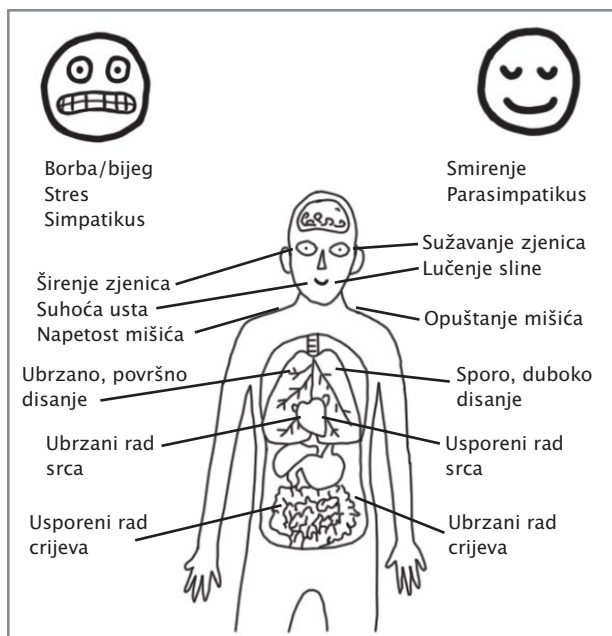
Autogeni trening se ne preporučuje osobama koje imaju teže mentalne poremećaje, koji aktualno bitno ometaju njihovo funkcioniranje. Bolujete li od neke teže tjelesne bolesti, prije vježbanja autogenog treninga potrebno je konzultirati se s liječnikom. To pogotovo vrijedi za teže srčane bolesnike. Za druge osobe oboljele od somatskih bolesti ograničenje je njihovo podnošenje mirnoga tjelesnog položaja tijekom vježbe, što može biti onemogućeno bolovima. Ako se tijekom vježbanja jave jača tjeskoba ili neki drugi neugodni doživljaji, vježbanje je najbolje prekinuti i konzultirati se s educiranim voditeljem autogenog treninga, ili vježbač može privremeno prekinuti neugodu tako što će otvoriti oči, pa kad doživljaj prođe, nastaviti vježbanje. To može dodatno osnažiti vježbača da je uspio.

Koliko često vježbati

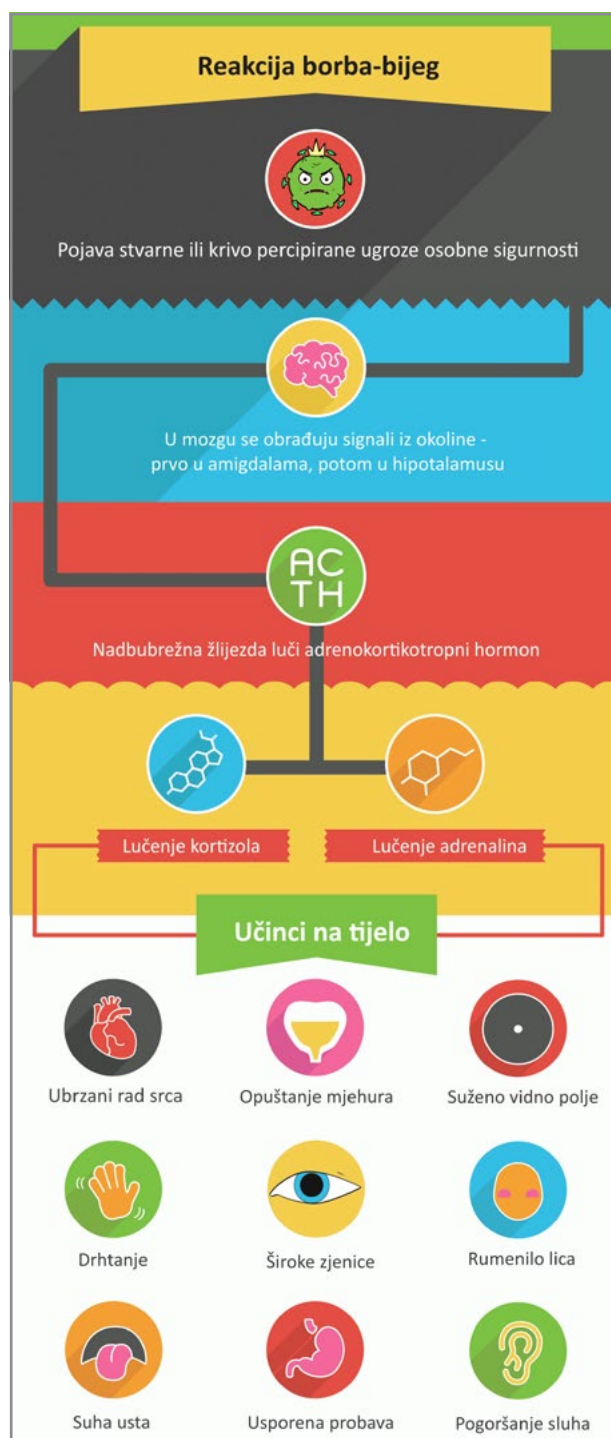
Smatra se da je potrebno tri do šest mjeseci redovitog vježbanja kako bi prosječna osoba u potpunosti savladala uvodne vježbe i po volji ulazila u autogeno stanje. Da biste postigli vještinu primjene postupka i željeno psihofizičko opuštanje, važno je redovito vježbanje. Preporučujemo svakodnevno vježbanje, jednom dnevno ili kada osjetite potrebu za povoljnim učincima vježbanja.

| TABLICA 1. Tjelesni i psihički simptomi u stresu/tjeskobi kao posljedica reakcije borba–bijeg | |
|---|--|
| Tjelesni simptomi tjeskobe | Zbog čega to osjećamo |
| Pritisak, stezanje u prsima, manjak zraka, vrtoglavica | Brže dišemo kako bi mišići dobili više kisika |
| Lupanje srca | Srce brže kuca i tlak raste kako bi više arterijske krvi došlo do mišića |
| Napetost mišića, nestabilnost nogu, drhtanje | Mišići se spremaju za akciju |
| Znojenje | Održavanje tjelesne temperature, sprječavanje pregrijavanja |
| Suha usta, teže gutanje, mučnina, leptiri u trbuhu | Smanjila se proizvodnja sline, krv je iz probavnog sustava preusmjerena prema mišićima |
| Slabija koncentracija | Um je usredotočen na opasnost, ostalo ga ne zanima |

SLIKA 2. Shema simpatikus–parasimpatikus



SLIKA 1. Shema borba–bijeg–amigdala. Prijevod i prilagodba: Krešimir Radić i Slađana Štrkalj Ivezic



Izvor: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Fight_or_Flight_Response.png

Autogeni trening kao samopomoć

Tehniku autogenog treninga, kada god za to postoji prilika, bolje je vježbati sa stručnjakom koji vodi vježbača iz vježbe u vježbu dok u potpunosti ne usvoji tehniku tako da je dalje može samostalno primjenjivati. Međutim, autogeni trening može biti i tehnika samopomoći. U tom slučaju, vježbači slijede pisane i audiovizualne upute prilikom usvajanja i savladavanja tehnike.

Audiosnimka vježbi bit će dostupna na web stranicama Klinike za psihijatriju Vrapče, Hrvatskog Zavoda za javno zdravstvo i Nastavnog zavoda „Andrija Štampar“. Vježbanje autogenog treninga mora biti vaša odluka,

morate biti motivirani za primjenu tehnike. Autogeni trening možete vježbati samostalno kao samopomoć kada osjećate napetost, tjeskobu ili neke druge neugodne osjećaje i misli ili ako imate tjelesne simptome poput glavobolje, bolova u tijelu, nesanice ili kad se, prije svega, želite opustiti.

Vježbe autogenog treninga – osnovni stupanj

Cilj osnovnog stupnja je postizanje stanja somatske i psihološke opuštenosti, takozvanog autogenog stanja. Čini ga niz vježbi koje dovode do psihofizičke relaksacije i unutrašnjeg mira, autogenog stanja. Pozornost se odmiče od drugih objekata i doživljaja, tjelesne senzacije su u središtu pozornosti. Pažnja se usmjerava na tjelesne osjete (težinu i toplinu u dominantnoj ruci i cijelom tijelu, strujanje zraka u nosnicama, otkucaje srca u prsima, toplinu u trbuhu, svježinu čela). Te senzorne doživljaje možete pojačati sugestivnim psihičkim slikama koje subjektivno pojačavaju senzacije.

Podsjećamo, suština tehnike je stjecanje vještine postizanja i održavanja posebnog modaliteta svjesne pozornosti koji sliči sanjarenju. Stabilna, prema unutra usmjerena, globalna pozornost i stav „mirnog promatrača“ osnova su tehnike.

Što s mislima ili predodžbama koje se javljaju tijekom vježbanja

Tijekom vježbanja autogenog treninga, možete doživljavati razne misli, osjećaje, psihičke slike i tjelesne senzacije, koje se spontano javljaju i privlače vašu pozornost. U uvodnom dijelu vježbe, kad je glavni cilj koncentrirati se na elemente vježbe, što znači isključiti iz svijesti sve ostalo, ti sadržaji ometaju proces opuštanja.

Postupanje s mislima i predodžbama može biti različito. Možemo se u njih uživljavati ili se od njih distancirati. Za distanciranje učinite sljedeće: kratko (aktivno) namjerno obratite pozornost na sadržaj koji vam se nameće, odnosno koji vam je privukao pozornost i zatim ga odbacite, npr. recite: To je misao, nije važno, ili: To je osjećaj, nije važno, itd. Nakon toga ponovno vratite pozornost na element vježbe koji je u tijeku.

Priprema za vježbanje

- ✓ Smjestite se u prostor u kojem nećete biti ometani, i to tako da vam je ugodno. Isključite mobitel.
- ✓ Prije vježbanja autogenog treninga dobro je znati tehniku usporenog disanja (vidi opis vježbi disanja). Progressivna mišićna relaksacija također može biti dobra priprema za vježbanje autogenog treninga.
- ✓ Nastojte tijekom cijele vježbe ostati mirni, koliko je to moguće.
- ✓ Sjedite tako da nema dodatnog pritiska na neki dio tijela, da je cirkulacija slobodna, osim što osjećate pritisak zbog težine tijela. Inače bi neki dio tijela utrnuo tijekom vježbe.
- ✓ Ako vam bolje odgovara, može i ležeći vježbati.
- ✓ Noge ne moraju obavezno biti na podu. Možete ih podići na drugi stolac ako vam je tako ugodnije.
- ✓ Glavu, ako želite, možete nasloniti na nešto.
- ✓ Preporučuje se vježbanje zatvorenih očiju. Međutim, nije obavezno. Ako vam je iz bilo kojih razloga neugodno žmiriti, možete vježbati otvorenih očiju. U tom slučaju odaberite neku neutralnu točku, na primjer na podu ili zidu, u koju tijekom vježbanja gledate.
- ✓ Osobe koje nose naočale mogu ih skinuti, a mogu ih i ostaviti na licu ako im tako bolje odgovara.

Odluka za relaksacijom – autosugestija, promjena stava

Sada odlučujemo da ćemo se opustiti. Da bismo to postigli, mijenjamo uobičajeni psihički stav. Ljudi smo, zainteresirani za niz događaja u vanjskoj stvarnosti. Odgovorni smo ljudi. Ono što se događa u našim obiteljima, na radnome mjestu, u čitavom svijetu, nama je važno pa na to usmjeravamo našu pozornost i okupiramo se tim događajima. Ali sada proglasimo: Dok vježbam relaksaciju, sve je to meni potpuno nevažno. Baš me briga za sva ta događanja.

Možemo reći kako sada u svezi sa svim tim događajima postajemo potpuno neodgovorni.

Zapravo živimo u dva svijeta. Osim u vanjskoj, živimo i u svojoj psihičkoj stvarnosti, koja se sastoji od naših misli, osjećaja, psihičkih slika, sjećanja na prošle događaje, planova. Psihički uglavnom živimo u prošlosti i budućnosti, a zapravo smo najmanje u sadašnjosti. Sjećanja su posebno bitna, nameću nam se, a pogotovo, možda paradoksalno, ako su neugodna i teška.

Sada proglasimo da nam sva ta psihička događanja nisu važna. „Baš me briga za sve to.“ Moramo tako da bismo se mogli odlijepiti od svih vanjskih i unutrašnjih događanja i da bismo mogli pozornost, što je više moguće, usmjeriti na vježbu.

Šetnja tijelom

Tako oslobođenu pozornost od vanjskih i unutrašnjih događaja usmjeravam na tijelo. Ništa nas sada ne zanima osim našeg tijela. A naše tijelo je tu, stalno je prisutno, iako obično nije u središtu pozornosti, osim ako nas nešto, na primjer, ne boli. Uobičajeno ignoriramo svoje tijelo, a sada mu posvećujemo svoju punu pozornost. Dok tako usredotočujemo pozornost na svoje tijelo, imamo ga u središtu pozornosti, polako počinjemo primjećivati razne tjelesne senzacije. Jer naše je tijelo kompleksan organizam u kojem se stalno, pa tako i sada, nešto događa. Tijelo nam šalje signale koje primjećujemo kao razne tjelesne senzacije. U bilo kojem dijelu tijela možemo postati svjesni neke tjelesne senzacije. Ako ste sustavni, možete ići redom, pa pozornost najprije usmjerite na primjer na svoju glavu i osvijestite koje tjelesne osjete i senzacije tu osjećate upravo sada. Zatim preusmjerite pozornost na vrat i tako dalje po tijelu. Ili možete pustiti da vam sada pozornost spontano privuče bilo koji dio vašeg tijela u kojem primjećujete i osjećate neku senzaciju.

A sada postupno počinjemo stvarati poseban dio naše ličnosti, kojeg ćemo nazvati mirni promatrač. Tu ulogu njeđujemo i održavamo tijekom cijele vježbe. I u životu nam može koristiti takav stav, pogotovo kad nas događaji i naše reakcije na njih snažno povuku u svoj vrtlog i izgubimo se u njima. Sada ulazimo u taj novi dio sebe, u ulogu mirnog promatrača i mirno promatramo, primjećujemo, postajemo svjesni. Ne komentiramo sebi ništa od onoga što smo primijetili i čega smo postali svjesni. Maksimalno smo tolerantni prema svemu, prihvaćamo sve. Sada se to prije svega odnosi na tjelesne senzacije koje primjećujemo i kojih postajemo svjesni.

A sada (nakon kraćeg vremena) osjetimo da prihvaćamo ne samo te pojedinačne tjelesne senzacije, nego i sam njihov izvor, a to je cijelo naše tijelo. Možemo sebi reći: Tijelo, sada te u potpunosti prihvaćam. Takvo si kakvo si, i to je potpuno u redu.

Odbacujemo svaku kritiku svog tijela, sve želje da ono bude na bilo koji način drugačije i da ga bilo kako mijenjamo. Naše tijelo i naš doživljaj svog tijela čine značajan dio doživljaja samog sebe. Kad prihvatimo svoje tijelo, prihvatili smo velik dio doživljaja samog sebe i bolje se osjećamo. A sada pozornost s cijelog tijela usredotočimo samo na svoju glavnu ruku. Koja je glavna ruka? Za dešnjake to je desna ruka, a za ljevake lijeva. Čim smo pozornost fokusirali, automatski smo je i malo izoštrili. Glavna ruka je sada u središtu pozornosti, recimo zbog jednostavnosti da je to desna ruka jer većina ljudi su dešnjaci. Dok tako držimo desnu ruku u središtu pozornosti, počinjemo primjećivati da su mišići desne podlaktice i nadlaktice doduše opušteni jer smo umirili desnu ruku i oslonili je na bedro, ali da ipak ti mišići nisu potpuno opušteni. Ta blaga napetost mišića desne podlaktice i desne nadlaktice posljedica je tonusa mišića. Tog tonusa i blage napetosti mišića obično nismo svjesni. Kao da smo stalno u nekom mišićnom oklopu koga nismo svjesni. Napetost može biti veća ili manja, a ovisi i o jačini stresa koji doživljavamo. Kad držimo desnu ruku u središtu pozornosti, polako počinjemo primjećivati blagu napetost mišića desne ruke.

Sada svjesno i namjerno stisnimo, napnimo mišiće desne podlaktice i desne nadlaktice. Tu napetost možemo sasvim lako osjetiti. To nije blaga napetost koje je nenamjerna, a posljedica je tonusa, nego jaća napetost mišića koju smo sami namjerno stvorili. Držimo kraće vrijeme u središtu pozornosti taj doživljaj napetosti mišića desne podlaktice i desne nadlaktice tako da ga potpuno osjetimo. Sada svjesno i namjerno opustimo te mišiće. Možemo to. Kako smo ih namjerno stisnuli, sada ih namjerno opustimo. Naš mali trik je u tome što, kad opustimo svjesno izazvanu napetost mišića, automatski malo smanjujemo i nesvjesnu napetost, koja je posljedica tonusa. Smanjujemo sada tonus mišića desne ruke. Cijela desna ruka se opušta, miruje i odmara se.

Desna ruka je glavna ruka. Važna je. Desna ruka nije izolirana od ostatka tijela, nego je dio veće cjeline, cijeloga tijela. Osjetimo da iz desne ruke signali relaksacije i mira odlaze u cijelo tijelo, što uključuje i naš mozak. Cijelo tijelo se sada usklađuje s relaksacijom i mirom desne ruke. I naš mozak se umiruje i relaksira. A to je važno jer mozak je dirigent koji upravlja tijelom. I sada si damo autosugestiju koja glasi: Kad god opustim svoju desnu ruku, automatski se ta opuštenost i mir proširuju i na cijelo moje tijelo.

Na taj način postupno stvaramo skraćeni put do relaksacije: opustimo desnu ruku i automatski opustamo cijelo tijelo.

Dok još učimo tehniku opuštanja, i naša lijeva ruka nam pomaže na putu relaksacije. Usmjerimo svoju pozornost na lijevu ruku. Primjećujemo blagu napetost mišića lijeve podlaktice i lijeve nadlaktice. Namjerno stisnimo te mišiće, osjetimo da su stisnuti, pa ih maksimalno opustimo. Opuštamo i cijelu lijevu ruku. Sada i lijeva ruka šalje cijelom tijelu signale relaksacije i mira, koji se tako pojačavaju.

Prelazimo na noge. Usredotočujemo pozornost samo na svoje noge, osjećamo ih. Posebnu pozornost posvećujemo mišićima listova i bedara. Primjećujemo njihovu blagu napetost, njihov tonus. Namjerno stisnemo, napnemo te mišiće i osvijestimo doživljaj njihove napetosti, pa ih maksimalno opustimo. Opuštamo sada i cijele svoje noge. I noge sada šalju cijelom tijelu signale opuštanja i mira, koji se još više pojačavaju.

Prelazimo na trbuh. Usredotočujemo pozornost najprije na kožu koja pokriva trbuh. Osjećamo u toj koži lagane senzacije dodira. Koža trbuha lagano dodiruje našu odjeću, što jasno osjećamo. Primjećujemo da je koža koja pokriva trbuh ugodno topla. A nije samo koža topla. Osjećamo da je cijeli naš trbuh ugodno topao. Sada stavljamo trbuh u središte pozornosti. Dok održavamo pozornost na trbuhu, počinjemo primjećivati razne tjele-

sne senzacije u trbuhu. Već znamo, što god primijetili, ma kakve tjelesne senzacije u trbuhu, prihvaćamo ih bez komentara. Dopustimo da se opusti cijeli trbuh i svi pojedinačni organi koji se nalaze u trbuhu.

Prelazimo na prsa i prsni koš. Taj dio tijela je sada u središtu naše pozornosti. Najprije pozornost usredotočimo na kožu koja pokriva prsni koš i prsa. Primjećujemo da je ta koža ugodno topla. I ta koža lagano dodiruje našu odjeću, što osjećamo. A primjećujemo i da nije samo koža topla, nego i cijeli prsni koš i prsa. Držimo pozornost usredotočenu na taj dio našeg tijela i počinjemo primjećivati neke tjelesne senzacije. Postajemo svjesni blage tjelesne senzacije koju osjećamo prilikom disanja. Kad god udahnemo i izdahnemo zrak, osjećamo kako taj zrak blago struji kroz naše nosnice. Osim toga primjećujemo da se kod svakog udisaja malo proširi prsni koš. Minimalno, ali ipak da. A kod svakog izdisaja, malo se stisne prsni koš. Postajemo svjesni blagog ritma širenja i skupljanja prsnog koša u ritmu disanja. Osvijestimo još nešto. Tu, usred prsnog koša, nalazi se naše srce. I ono stalno kuca, kuca i sada. Postajemo svjesni otkucaja srca, koje osjećamo upravo tu u prsnom košu. Usredotočimo se neko vrijeme na te tjelesne senzacije. A sada dopustimo cijelom prsnom košu i svim organima koji se tu nalaze, na čelu sa srcem i plućima, da se opuste i odmore.

Usmjerimo pozornost na svoja ramena. Osvijestimo ih. Primjećujemo da su nam i ramena malo napeta. I ona su pod tonusom. Dopustimo i svojim ramenima da se opuste. Osjećamo da se i ramena opuštaju, kao da se spuštaju za milimetar ili dva.

Prelazimo na vrat. Imamo vrat u središtu pozornosti. Prvo usmjerimo pozornost na kožu koja pokriva vrat. Osjećamo da je ta koža ugodno topla. Ispod kože su vratni mišići. Osjetimo ih. Primjećujemo njihovu blagu napetost, njihov tonus. Namjerno ih sada malo stisnimo, napnimo te mišiće. Osjećamo njihovu napetost, a onda maksimalno opuštamo mišiće vrata. I ne samo njih. Sada dajemo dozvolu svim organima u vratu: neka se i oni slobodno opuste i odmore od svega.

Prelazimo na glavu. Prije svega pozornost usredotočimo samo na lice. Lice je u središtu pozornosti. Primjećujemo neke senzacije u području lica. Pogotovo primjećujemo da je i naše lice malo napeto, i ono je pod tonusom. Dopustimo sada i cijelom licu, svemu što se tu nalazi, neka se slobodno opusti. I stvarno, osjećamo da nas lice sluša jer se sada opušta. Kao da se malo objesilo cijelo naše lice.

Prelazimo na oči. Pozornost usredotočujemo na njih. Primjećujemo ne samo oči, nego i mišiće oko očiju, kapke, obrve. Svemu tome dajemo dozvolu: neka se slobodno opuste oči i sve oko njih.

Sada pozornost usmjerimo na čelo. Tu je čelo. Najprije je koža čela u središtu pozornosti. Zatim osjetimo mišiće čela ispod kože. Primjećujemo njihovu blagu napetost. Sada ih još jače stisnimo, pa ih opustimo.

Prelazimo na tjeme. U središtu pozornosti je koža tjemena. Osjećamo možda i neke senzacije u koži. Na primjer, blago bockanje ili svrbež. Zatim su tu, odmah ispod kože, mišići tjemena. Osvijestimo ih. Osjetimo njihov blagi tonus. Napnimo te mišiće, pa ih opustimo. Opuštamo i cijelo tjeme.

A sada zamislimo, a možemo zamisliti bilo što, da se iz našeg tjemena širi val opuštanja i mira. I taj val najprije prolazi kroz cijelo tjeme. Drugim riječima, još jednom opuštamo cijelo tjeme. Val ide dalje. Prolazi kroz cijelu glavu. Opuštamo cijelu glavu. Dajemo dozvolu svim organima u glavi da se sada opuste i umire. Val prolazi kroz vrat. Opuštamo cijeli vrat, zatim ramena, prsa i prsni koš, trbuh, leđa, ruke i noge. Sada još jednom umirujemo, opuštamo i odmaramo cijelo tijelo. Opuštamo svaku stanicu svog tijela. Ne samo fizičko tijelo. Naše tijelo i psiha, to je cjelina. Kad opuštamo tijelo, automatski opuštamo i umirujemo i svoju psihi. Usporavaju se naši misaoni procesi, umiruju se osjećaji, naše emocije. Smiruju se i psihičke slike, scene iz života, sjećanja, prizori iz mašte i iz snova. Umirujemo i odmaramo cijelo svoje tijelo i svoju psihi.

Osjećamo da imamo pravo na malo mira i odmora, i to upravo sada. Tko nam daje to pravo? Stavljamo sebe u centar. Mi odlučujemo i sami sebi upravo sada dajemo pravo na mir i odmor.

Kažemo u sebi: Mir, potpuni mir.

Osjetimo da to nisu samo puke riječi, parola, nego da stvarno stojimo iza tih riječi. Hoću sada mir i odmor.

Napomena: U osnovnim vježbama autogenog treninga koristi se povezanost tijela i emocija. Tjelesne senzacije se koriste za postizanje stanja relaksacije tijela koja uključuje nestajanje tjeskobe. Te vježbe se provode usmjerenjem pozornosti vježbača na dijelove tijela i tjelesne senzacije (težina, toplina, otkucaji srca itd.). Cilj osnovnih vježbi je postizanje psihosomatske relaksacije i unutrašnjeg mira, prebacivanje psihofizičkog funkcioniranja u specifično stanje svjesnog mirnog doživljavanja – postizanje autogenog stanja.

Osnovne vježbe

I sada, pripremljeni, prelazimo na prvu vježbu osnovnih vježbi autogenog treninga, a to je – težina.

Napomena: glavna ruka na koju prvu usredotočujemo pozornost je desna ako ste dešnjak, a lijeva ako ste ljevak.

1. Vježba težine

Recite u sebi: Težina.

Usmjerite vašu pozornost na doživljaj težine svog tijela. Doživljaj težine tijela stalno je tu, ali obično nije

u središtu pozornosti. Recite: Težina je sada u središtu moje pozornosti i održavam pozornost na doživljaju težine. Ako mi pozornost odluta, vraćam je na doživljaj težine. Pozornost je kao leptir, lako odleti s jednog sadržaja na drugi... Ništa zato. Strpljiv/a sam, uporan/na i dobronamjerman/na prema sebi. Ne ljutim se. Kad god mi pozornost odluta, mirno i strpljivo kao dobronamjerni, ali uporni promatrač vraćam je na doživljaj težine tijela. Moje tijelo je stvarno teško, osjećam kako ga sila teže vuče prema dolje. Tijelo je fizički teško, osjećam kako pritišće prema dolje. Sasvim konkretno i jasno mogu osjetiti da moja stražnjica i donji dio bedara pritišću stolac na kojem sjedim. Leđa pritišću naslon stolca na kojem sjedim. Osjećam da ruke oslonjene na bedra pritišću bedra, a stopala pritišću pod. Držim pozornost upravo na tim senzacijama pritiska, tako da ih u potpunosti osjetim (minutu).

A sada pozornost s cijelog tijela usredotočujem samo na svoju glavnu ruku. Sada imam pozornost usredotočenu na desnu/lijevu ruku. Fokusiranje pozornosti je moja glavna tehnika, a sada dodajem još jednu. To je stvaranje psihičkih slika, u koje se emocionalno uživljam. Jer kad stvorim određenu psihičku sliku i kad joj dodam svoje emocije, stvaram svoju unutrašnju psihičku stvarnost, koja djeluje i na moje tijelo. I sada zamišljam takvu sliku koja upravo za mene najbolje dočarava i izaziva doživljaj težine desne/lijeve ruke. Mogu zamisliti bilo koju sliku koja mi odgovara. Uobičajena slika je da je moja desna/lijeva ruka sada spužva. I upravo sam sada uronio/la svoju ruku koja je spužva u toplu vodu. Pratim što se događa. Spužva, kao svaka spužva, upija vodu. Moja ruka sada upija toplu vodu i to zaista osjećam jer se uživljam, osjećam kako moja desna/lijeva ruka postaje sve teža i teža.

Zadržite taj doživljaj i ponovite u sebi triput: Ovdje i sada osjećam da je moja desna/lijeva ruka potpuno ugodno teška.

Sada taj pojačani osjećaj težine desne/lijeve ruke proširite na cijelo tijelo. Zamislite cijelo tijelo kao veliku spužvu. Desna/lijeva ruka je i dalje spužva, ali sada je spužva i cijelo tijelo. Niste daleko od istine jer 60 i više posto vašeg tijela čini tekućina. Uživite se u osjećaj da je tijelo spužva puna tople tekućine. Zamislite da su i noge spužve uronjene u toplu vodu. Doživljavate da cijelo tijelo, spužva, upija toplu vodu i postaje sve teže i teže.

Sada ponovite s uživljavanjem u sebi triput: Ovdje i sada osjećam da su moja desna/lijeva ruka i cijelo tijelo potpuno ugodno teški.

A sada još malo pojačavamo doživljaj ugodne težine svog tijela. Poistovjetimo se s doživljajem težine. Osjetite: Sada sam težina. I ništa me ne može pomaknuti, uzdrmati, uznemiriti, izbaciti iz ravnoteže, iznervirati. Jer ja sam sada težina.

Dodajte tom doživljaju sebe težine jaku psihičku sliku koja upravo za vas najbolje izaziva i pojačava taj doživljaj. Možete zamisliti svoje tijelo kao veliki, monumentalni, teški predmet. Možete izabrati što god vam odgovara. Na primjer, zamislite da ste piramida. Ili kamena gromada. Možda vam više odgovara slika planine. Ako birate planinu, izaberite onu koja vam je posebno draga, prema kojoj imate pozitivan osjećaj. Ukoliko vjerujete da je određena planina sveto mjesto, možete izabrati upravo tu planinu. Poistovjetite se s tom planinom. Osjetite kako je biti ta planina: golema težina, bezbrojne tone kamenja, zemlje. Što god se događa na površini, ne utječe na staloženost, mir, stamenost i postojanost vas planine, koji/a tako mirno i nepomućeno mirujete tisućama godina. Osjećate da je baš dobro biti planina...

Sada izgovorite u sebi osnovnu formulu: Mir, potpuni mir.

Kad kažete tu formulu, ne ponavljajte je mehanički, nego se uživite u njeno značenje.

Možete reći (sebi): Prihvaćam da je unutrašnji mir sada moj jedini cilj, od koga sada ništa nije važnije.

2. Vježba topline

Recite (u sebi): Toplina.

Usmjerite pozornost na doživljaj topline svog tijela. Doživljaj topline tijela je stalno tu, ali obično nije u središtu pozornosti. Možete si reći: Sada stavljam doživljaj topline svog tijela u središte pozornosti i održavam pozornost upravo na tom doživljaju.

Ako vam pozornost odluta, ne ljutite se, nego je mirno i strpljivo vraćate na vježbu. A to je sada doživljaj topline tijela. Osjetite da je vaše tijelo je stvarno toplo, jer vi ste toplokrvni. Doživljaj topline nije apstraktna misao nego stvarno osjećate toplinu tijela, imate tjelesni doživljaj topline. Osjećate da je tijelo toplo i na tim tjelesnim senzacijama topline držite pozornost. Moguće je osjetiti kako je neki dio tijela topliji od drugih dijelova..

A sada skupite svu pozornost s cijelog tijela i usredotočite je samo na desnu/lijevu ruku. Sada kad imate pozornost usredotočenu na desnu/lijevu ruku, zamislite psihičku sliku koja upravo za vas najbolje dočarava i izaziva doživljaj topline desne/lijeve ruke. Možete zamisliti bilo koju sliku koja vam odgovara. Na primjer, sjedite uz vatru koja vam ugodno grije desnu/lijevu ruku, ili uz toplu peć; standardna slika je zamisliti da sunčate svoju desnu/lijevu ruku. Ugodno, toplo, ne prejako sunce obasjava i grije desnu/lijevu ruku. Uživljavate se u tu sliku i osjećate da je desna/lijeva ruka ugodno topla.

Ponovite u sebi triput (s uživljavanjem): Ovdje i sada osjećam da je moja desna/lijeva ruka potpuno ugodno topla.

Sada kad ste osjetili ugodnu toplinu desne/lijeve ruke i malo pojačali taj doživljaj, proširite ga na cijelo tijelo.

Možete zamisliti kako na primjer sunčate ne samo desnu/lijevu ruku, nego i cijelo tijelo. Ali ne i glavu. Zamislite da je glava u hladu, tako da ostane svjež i bistra. A tijelo je ugodno toplo jer ga sunčate. Možete se i sjetiti neke situacije kad ste se stvarno sunčali, pa prizovite taj doživljaj. Sunčate se, nigdje vam se ne žuri. Odmarate se i ugodno vam je.

Ponovite s uživanjem u sebi triput: Ovdje i sada osjećam da su moja desna/lijeva ruka i cijelo tijelo potpuno ugodno topli.

Kažete (u sebi): Mir, potpuni mir.

3. Vježba disanja

Recite (u sebi): Dišem.

Usmjerite pozornost na vaše disanje. Kod svakog udisaja i izdaha osjećate lagano strujanje zraka u nosnicama. Usredotočite pozornost upravo na tu tjelesnu senzaciju. Postavite je u središte pozornosti i održavajte pozornost upravo na tom doživljaju, bez obzira na sklonost lutanja pozornost. Recite (sebi): Kad mi pozornost odluta, ne ljutim se, nego je mirno i strpljivo vraćam na vježbu.

A to je doživljaj blagog, ali ipak primjetnog strujanja zraka u nosu kod disanja.

Lako je moguće da vam dok držite pozornost na senzaciji strujanja zraka u nosu počnu dolaziti razne misli, osjećaji, sjećanja, psihičke slike. Svi ti psihički doživljaji se bore za vašu pozornost. Ali vi se ne date. Kad primijetite da vam je pozornost odlutala, da se bavite psihičkim doživljajima umjesto da pozornost držite na strujanju zraka u nosu, mirno i strpljivo vratite pozornost na strujanje zraka u nosu. Ta senzacija strujanja je sada kao sidro za koje vezujete svoju pozornost.

Nakon nekog vremena primjećujete da vam je baš dobro. Možete sebi reći: Dobro mi je jer se odmaram. Odmaram se od svih svojih misli, osjećaja, sjećanja, a to znači i od svih briga i problema, o kojima sada namjerno ne mislim jer smo tako odlučio/odlučila. Osim toga, dobro mi je dišem.

Postajete svjesni da je sam proces disanja, koji uobičajeno uzimate zdravo za gotovo, vrlo ugodan. Morate disati, a dišete. Pa to je baš dobro! Primjećujete da zraka ima u izobilju. Ima ga koliko hoćete, pa ga možete disati. Također, prostorija je dobro prozračena. Prije vježbe ste je prozračili, a sada ste zadovoljni jer je zrak koji dišete čist i svjež. Osjetite uživanje u disanju takvog zraka. Osim toga, primijetite da vaš organizam izuzetno dobro funkcionira u disanju. Zrak koji udahnate ulazi u pluća, a u plućima se događa niz složenih procesa kojima se kisik iz zraka koji uzimate iz okoline prebacuje u krvotok i tu se vezuje na eritrocite. Zatim srce i krvne žile prenose eritrocite po cijelom tijelu i tako snabdijevaju sve stanice tijela kisikom. I sve to, koliko god je komplicirano, izvrsno funkcionira. Baš ste sada zadovoljni jer dišete i jer je sada sve u redu u svezi s disanjem. Pa nije to mala stvar!

Pratite i dalje strujanje zraka u nosu i osjećate zadovoljstvo. Ako se ne možete usredotočiti na strujanje zraka u nosu jer vam pozornost odvlače razni psihički doživljaji, na primjer brige i problemi, ili tjeskoba, možete isprobati mali eksperiment. Prestanete disati. I pratite što se događa. I dalje su prisutni psihički doživljaji koji vam se nameću, za koje osjećate da su izuzetno važni i kojima se morate hitno posvetiti. Ali i dalje ne dišete. Uskoro se javlja drugi osjećaj koji brzo postaje sve jači. Taj doživljaj postaje toliko izrazit da vam svi drugi psihički sadržaji postaju potpuno nevažni i beznačajni. Iskreno, sada više uopće ne brinete o njima, nego je jedina želja – da udahnете. I onda, udahnете. Sada kad ste nakon stanke udahnuli, barem na trenutak osjetite iskreno zadovoljstvo. Zbog čega? Jer ste riješili sve svoje probleme? Ne, nego zato jer ste udahnuli. Disanje je vaša temeljna životna potreba, a sada je zadovoljavate. I zato ste sada zadovoljni.

Kažete: Mir, potpuni mir.

4. Vježba srca

Recite (u sebi): Moje srce kuca mirno i pravilno.

Ponovite tu afirmaciju šest puta.

Potražite svoje srce. Gdje si srce? Gdje te sada osjećam? Ono što osjetimo u vezi srca, to su njegovi otkucaji. Osjećate kako srce kuca. Gdje? Obično otkucaje srca osjećamo u prsima, gdje se srce i nalazi. A možete ih osjetiti i u nekom drugom dijelu tijela. Ako ne možete osjetiti otkucaje srca, možete lagano staviti prst na zapešće, pa ćete svakako osjetiti. Osvijestite da vaše srce kuca, i to ne samo sada. Ono kuca cijeli vaš život, pa tako i sada.

Držite pozornost usmjerenu na otkucaje srca. U ovom dijelu vježbe ništa drugo vas ne zanima, ništa drugo nije važno. Ako vam pozornost odluta, vratite je na otkucaje srca.

A sada dodate pozitivne osjećaje u vezi svog srca. Posvećujete mu pozitivnu pažnju.

Primjećujete: srce kuca mirno, pravilno, ritmično, harmonično. Zadovoljni ste svojim srcem. Ono predano i pouzdano radi cijeli život, a ne traži bogzna što. Kucalo je srce i prije nego što ste se rodili. Zahvalni ste svom srcu. Možete (u sebi) reći srcu: Hvala ti srce za tvoj predani rad. Nastavi s radom, srce moje, kucaj i dalje tako lijepo mirno, pravilno, ritmično i harmonično.

Osjećate da je sada sve u redu s vašim srcem i da ste s njim u jako dobrim odnosima. Srce je pouzdani prijatelj i suradnik koji stalno radi za vas i vi ste mu zahvalni.

5. Vježba trbuha

Recite (u sebi) šest puta: Ovdje i sada osjećam da u mom trbuhu struji ugodna toplina.

Usmjerite pozornost na svoj trbuh. Najprije na kožu koja prekriva trbuh. Osjetite ugodnu toplinu te kože. Primjećujete da nije samo koža topla. Osjetite da vam je topao cijeli trbuh. Usmjerite pozornost na osjećaj topline u trbuhu. Držite pozornost na cijelom trbuhu i primjećujete tjelesne senzacije u trbuhu. Već znate, što god da primijetite ne komentirate, nego prihvaćate tako kako je.

A sada, kad ste osjetili i osvijestili ugodan doživljaj topline u trbuhu, malo pojačajte taj doživljaj. Možete zamisliti da upravo sada pijete topli ukusni, zdravi napitak. Koji? Onaj koji vam najbolje odgovara. Može to biti topla juha, ili čaj, ili kuhano vino. Ili se sjetite se situacije u kojoj ste stvarno pili topli napitak, jeli toplu juhu, pa sada prizovite ugodan osjećaj topline u trbuhu koji ste imali. Ili možete zamisliti da usred tijela upravo sada sjaji jedno malo sunce. Kao neka lopta zlatne boje koja grije vaš trbuh iznutra. Osjećate ugodnu toplinu u svom trbuhu. Sada dodajte pozitivne osjećaje prema svom trbuhu u cjelini i prema svim organima u trbuhu, kojih ima dosta. Svi ti organi sada rade svoj posao besprijekorno. Osjećate da se u trbuhu sve odvija mirno, harmonično, zdravo. Zahvalni ste svim tim organima koji rade za vas. Daleko od toga da podcjenjujete njihov rad. Poštujete ih, to su vaši suradnici i prijatelji.

6. Vježba čela

Izgovorite (u sebi) šest puta: Moje čelo je ugodno svježe.

Usmjerite sada pozornost na vaše čelo. Osvijestite još jednom kožu koja pokriva čelo, zatim mišiće čela. Stisnite mišiće čela tako da podignete čelo prema gore pa ih opustite.

Primijetite da preko vašeg čela struji svježi zrak. Gotovo uvijek zrak bar malo struji, pa tako i sada osjećate to strujanje preko svog čela. Ne možete li to osjetiti, ništa zato. Zamislite da sada tu gdje vježbate puše ugodan povjetarac, i to upravo preko vašeg čela. Možete se sjetiti neke situacije u kojoj ste stvarno doživjeli puhanje povjetarca, pa sada prizovite sjećanje na tu senzaciju: svježinu čela.

Ne prizivate nikakve misli ni druge psihičke doživljaje, ali nakon nekog vremena primjećujete da se spontano pojavljuju razni psihički sadržaji: razne misli, osjećaji, psihičke slike, scene iz života, snova, mašte. Zamislite da vam povjetarac, koji je vaš prijatelj, pomaže: odnosi sve te psihičke sadržaje. Otpuhuje ih. Možete zamisliti i da povjetarac puše kroz cijelo tijelo. Doživljavate da vam je tijelo kao mreža kroz koju puše vjetar. Osjetite da sada čistite psihičku vjetrom. Distancirate se od svega. Čelo je ugodno svježe.

7. Završna vježba: dolje i gore

Izgovorite u sebi šest puta: Ovdje i sada osjećam da je dolje ugodno teško, toplo i ritmično, a gore je ugodno svježe.

Zamislite da sjedite u bazenu u kojem je voda ugodno topla. To je neki plitki bazen, pa kada sjednete na dno, vaša glava je iznad vode. Osjećate ugodnu težinu i toplinu vode na svom tijelu, osjećate da ispod površine vode vaše srce kuca pravilno i ritmično, a iznad vode je vaša glava, koja je svježija i bistra. Osvježava je svježi povjetarac.

Ako ste tijekom vježbi postigli uživanje, vi ste u autogenom stanju, opušteni, budni, svjesni.

Autogeno stanje

Autogeno stanje se može nazvati i budno sanjanje. Pozornost je odmaknuta od vanjskih senzacija te usmjerena na subjektivni unutrašnji doživljaj. To je stanje psihofizičke relaksacije u kojem je očuvana svijest vježbača i njegova autonomija, odnosno sloboda volje. Vježbaču se ništa ne nameće, u svakom trenutku može prekinuti autogeno stanje, a time i psihičke doživljaje koje ima. Boravite neko vrijeme, koliko vam je ugodno, u autogenom stanju. Svjesni ste svog tijela, raznih tjelesnih senzacija i zvukova. Tijelo vam je opušteno. Primijetite li da vam se neki dio tijela zgrčio, ili (p)ostao napet, obratite posebnu pozornost upravo na taj dio tijela. Obratite mu se kao što biste se obratili malom djetetu koje se iz nekog razloga uplašilo, naljutilo, posramilo, pa mu kažete: Sve je u redu. Ja pratim situaciju, a ti se možeš slobodno opustiti i odmoriti.

Ostanite u autogenom stanju koliko želite, a nakon toga napravite opoziv.

Opoziv

Najjednostavniji način prekidanja vježbe je otvoriti oči i protegnuti tijelo. Otvarate oči, nekoliko puta stisnete i opustite šake, savinete ruke i noge, protegnete noge i leđa.

Sada kad ste izašli iz autogenog stanja, zapamtite unutrašnji mir koji ste postigli i zadržite ga u sebi. Možete se pokušati sjetiti što ste doživjeli u autogenom stanju. Možete razmisliti o tome, pokušati to razumjeti i staviti u neki kontekst i raditi na tome.

Brza (skraćena) relaksacija

1. S bilo kojeg doživljaja preusmjeriti pozornost na senzaciju strujanja zraka u nosu. Kad pozornost odluta, prepoznati da je odlutala pa je ponovno vratiti na strujanje zraka u nosu. Na ostale događaje/psihičke sadržaje može se nakratko usredotočiti pozornost, imenovati ih (npr. galama na ulici, osjećaj tjeskobe, misli o problemu) i dodati: Baš me briga. To mi sada nije važno. Vraćam pozornost na strujanje zraka u nosu.
2. Prestati disati. Pratiti unutrašnji doživljaj. Osjetiti želju za disanjem. Još malo izdržati bez disanja. Duboko udahnuti. Usredotočiti pozornost na osjećaj zadovoljstva jer ste udahnuli i jer dišete.
3. S bilo kojeg doživljaja/psihičkog sadržaja preusmjerite pozornost na osjećaj svojeg postojanja. Recite sebi: Ja sada postojim. Provjerite je li to istina. Pitajte se: Je li to istina, da li stvarno upravo sada postojim? Ustanovite je li tako. Na primjer: Da istina je, upravo ovdje i sada postojim. Sasvim pouzdano i jasno, neposredno, bez ikakve sumnje sada osjećam da postojim.
Postanite svjesni još nečega: I ne samo da postojim, nego sam ja baš ja. Nisam nitko drugi. Sve kad bih i želio biti netko drugi, nikad to ne bih mogao postići.
Osjetite je li tako: I ne želim biti netko drugi. Ja želim biti baš ja, a ja sam baš ja. Želim postojati. A postojim. Osjetite radost svog postojanja. Recite sebi: Postojim, a želim postojati. Ja sam baš ja. I to je baš dobro. Baš sam zadovoljan jer postojim i jer sam ja baš ja. To je dobro.
4. Usmjerite pozornost na desnu/lijevu ruku. Osjetite u potpunosti tonus mišića desne/lijeve ruke. Stisnite namjerno te mišiće, osjetite njihovu napetost. Opustite te mišiće i zamislite/osjetite da se sada relaksacija širi na cijelo tijelo. Osjetite opuštanje i umirivanje cijelog tijela.
5. Zamislite da sjedite u bazenu u kojem je voda topla. Plitki bazen, tijelo je uronjeno u vodu, a glava je iznad vode. Preko čela puše osvježavajući povjetarac. Recite si šest puta: Ovdje i sada osjećam da je dolje ugodno toplo, teško i ritmično, a gore ugodno svježje. Ostanite u tom doživljaju koliko vam odgovara.

Tekst pripremili: *Vedran Bilić, Slađana Štrkalj Ivezić, Darko Marčinko, Marija Eterović*
 Opis vježbi: *prim. dr. sc. Vedran Bilić, psihijatar, psihoterapeut s dugogodišnjim iskustvom u primjeni autogenog treninga na bivšoj Klinici za psihološku medicinu KBC-a Rebro, koja je sada dio Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu*

LITERATURA

Autogenic training. Wikipedia, the free encyclopedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Autogenic_training
Autogenic training. <https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/guided-exercises/autogenic-training>
Bilić V. Autogeni trening kao pomoćna psihoterapijska metoda u liječenju depresije. 4. Hrvatski kongres o prevenciji i rehabilitaciji u psihijatriji: depresija u stoljećima. Zagreb, 2015.
Bilić V. Autogeni trening kao psihoterapijska metoda. Predavanje na Klinici za psihijatriju KB Dubrava. Zagreb, 2015.
Bilić V. Autogeni trening kao psihoterapijska metoda. Predavanje u sklopu seminara "Edukacijom i podrškom profesionalcima do bolje integracije azilanata". Klinika za psihološku medicinu. Zagreb, 2015.
Bilić V. Autogeni trening kao psihoterapijska metoda. Predavanje na poslijediplomskom studiju iz psihoterapije Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Klinika za psihološku medicinu. Zagreb, 2016.
Bilić V. Autogeni trening. 4. Simpozij "Mladi i mentalno zdravlje: slušam te". Stres i sagorijevanje. Škola narodnog zdravlja A. Štampar. Zagreb, 2019.

Bilić V. Autogeni trening i psihodinamika poslovnih odnosa. Psihodinamika poslovnih odnosa. Javno predavanje. Hrvatska udruga poslodavaca. Zagreb, 2019.
Bilić V. Prevencija stresa vježbanjem autogenog treninga. Javno predavanje. Kuća srca. Zagreb, 2015.
Blackmer JD. Acrobats of the Gods: Dance and Transformation Studies in Jungian Psychology. Toronto: Inner City Books; 1989.
Delbrouck M. 'Burn-out' syndrome. The Doctor, the Patient and their well-being. Thiteenth International Balint Congress. Berlin. 2003:53-7.
De Rivera JLG. Autogenic analysis: the tool Freud was looking for. International Journ of Psychother. 2001:6(1).
Dialogue: Buddhism, Neuroscience & the Medical Sciences. In: Mind Science An East-West Dialogue. Ed. D. Goleman & R. A. F. Thurman. Wisdom Publications Boston; 1991.
Gruden V. Autogeni trening: vježbom do sreće (4. dopunjeno izdanje). Zagreb: Erudit; 1996.
Gruden V, Gruden Z. Ožiljci na duši Hrvatske. Psihoterapija u ratu. Zagreb: Medicinska naklada i Naklada Gruden d.o.o.;1996.

Gruden V. Transfer u autogenom treningu. Psihoterapija. 1971;1(2):339-42.
Kernberg OF. Psychoanalysis, psychoanalytic psychotherapy and supportive psychotherapy: contemporary controversies. Int J Psychoanal. 1999 Dec;80 (Pt 6):1075-91.
Kuyken W, Hayes R, Barrett B, et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. Lancet. 2015 Jul 4;386(9988):63-73.
Mahler MS, Pine F, Bergman A. The Psychological Birth of the Human Infant, New York: Basic Books; 1975.
Nishitani K. Religion and Nothingness. Berkeley: University of California Press; 1982.
Woolfolk RL, Lehrer PM, Lesley AA. Conceptual Issues Underlying Stress Management. In: Principles and practice of stress management. Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WE, eds. 3rd ed. New York: The Guilford Press, Inc; 2007;10.

Kreativna vizualizacija

Što je vizualizacija kao metoda opuštanja

Vizualizacija je tehnika relaksacije koja koristi metodu stvaranja vizualnih mentalnih slika koje se namjerno izazivaju da bi dovele do pozitivnog emocionalnog odgovora, a koji će dovesti do opuštanja uma i tijela. Zahtijeva specifičnu budnost sličnu stanju sanjarenja, drukčija je od spavanja ili sanjanja. Njome se usmjeravaju misli u određenome smjeru s namjerom postizanja nekog osjećaja ili drugog rezultata, na primjer ostvarivanja nekog cilja (u sportu, javnom nastupu, pristupu ispitu, a koji inače izaziva povišenu anksioznost).

Pomoću te tehnike može se reprogramirati dotadašnji, nedovoljno uspješan način razmišljanja i odgovor na različite zahtjevne situacije u novi, znatno uspješniji. Zato kažemo kako se umjesto „borbe ili bijega“ (*fight or flight*), u stresnim reakcijama, uči razmišljati na način „ostani i igray se“ (*stay and play*). Tako vizualizacija može imati i terapijski učinak. Tijekom vizualizacije misli se vode kroz različite zamišljene situacije kao kroz različite scenarije, uz uporabu svih osjetila, do onoga koji će dovesti do najboljeg ishoda, tj. zamišljenog doživljaja idealne situacije. Svi imaju iskustvo da ništa nije nastalo prije nego je zamišljeno, ni kuće, ni odjevni ili uporabni predmeti, frizure, slike... Pogled na svijet rezultat je maštanja i integracije percepcije kako bi ona imala smisla.

Kreativna vizualizacija potiče pozitivnu energiju, proširuje kreativnost, ublažuje anksioznost i napetost. Najčešće se koristi kao dopunska tehnika u radu s drugim tehnikama.

Što je vizualizacija ili imaginacija

Pojam vizualizacije, imaginacije, zamišljanja, maštanja, opisuje formiranje mentalne, unutrašnje slike nekog prizora, predmeta, događanja. Mašta je termin kojim se opisuje proces formiranja novih slika u umu koji do tada nisu bili viđeni ili doživljeni, kao i kombinacija ishoda nekih situacija. Tipični su primjeri bajke i fikcije, znanstvena fantastika. Nenamjerno se događa u snovima i sanjarenju, a kreativna vizualizacija je mašta koja je namjerno izazvana.

Kreativne vizualizacije, vođeno maštanje

Usmjerenim maštanjem stvaramo namjerne misli ili se usredotočujemo na ciljeve u stvarnosti, koje „vidimo“ prije nego djelujemo. Tako se bolje pripremamo na ishod.

Npr. zamislite se u sigurnom umirujućem prirodnom okruženju, u parku, na obali mirnog jezera, plaže... Osjećajte sve zvukove, mirise, ugodnu toplinu toga mjesta. Osvrnite se u mislima oko sebe i pogledajte što vidite. Uredite to mjesto kako bi bilo potpuno ugodno, sigurno i po vašoj mjeri.

Mehanizam djelovanja

Kreativna vizualizacija potiče produkciju alfa moždanih valova koji se mogu registrirati praćenjem aktivnosti mozga putem elektroencefalografije (EEG-a). Moždani valovi alfa-ritma 11-13 Hz registriraju se u budnom stanju kada smo opušteni i odmaramo se. Za maštu, svijest, apstraktno mišljenje zaduženi su neokorteks i talamus. Znanstvena istraživanja vizualizacije putem slikovnog prikaza mozga (MRI) kada su ispitanici zamoljeni da zamisle precizne vizualne figure, mentalno ih rastavljaju ili spajaju, pokazali su aktivnost u različitim područjima mozga koji uključuju okcipitalnu, frontoparietalnu, stražnju parijetalnu, precuneusu i dorsolateralnu prefrontalnu regiju mozga.

Kome se preporučuje tehnika

Za vizualizaciju i druge tehnike relaksacije potrebna je koncentracija, usredotočenje do stanja specijalne budnosti (sanjarenja).

Cilj postupka je postići opuštenost tijela i uma, a mogu je koristiti svi koji se žele odmaknuti od izloženosti negativnom stresu, a svakako kada se osjećaju napetost ili tjeskoba kako bismo ih se oslobodili. Pozitivne predodžbe ugodnih misli, tj. slika, posebno se preporučuju kao tehnika kod osoba kojima predstavljaju smetnju ometajuće neugodne misli, npr. kod oboljelih od PTSP-a. Također su dobro došle i kod poremećaja spavanja, ali i za osobe s povišenim krvnim tlakom i kroničnim bolnim sindromima, kod zacjeljivanja tjelesnih ozljeda. Vizualizacija se koristi u treningu sportaša kako bi se poboljšali rezultati. Također, dobro je vježbati prije javnih nastupa, govora, poslovnih pregovora, kada se žele postići vrhunski rezultati.

Većina osoba provodi vježbe bez poteškoća. Potreban je oprez kod osoba koje su ekstremno napete i kod osoba s težim psihičkim poremećajima poput psihotičnih stanja, posebno paranoidnosti. Za te osobe preporučujemo

savjetovanje s liječnicima. Smisao terapijske primjene vizualizacije je zamijeniti mentalne slike koje pogoršavaju patnju, tjelesnu ili psihološku bol i iscrpljenost, nemir, tjeskobu slikama koje preferiraju udobnost, kognitivnu jasnoću, vode u emocionalnu promjenu na bolje.

Kako, kada i koliko često provoditi vježbe vizualizacije

Vježbe vizualizacije dobro je provoditi nakon početnih vježbi disanja ili progresivne mišićne relaksacije. Um se koncentrira dok se tijelo opušta. Može se vježbati u sjedećem ili ležećem položaju, otvorenih ili zatvorenih očiju. Poželjno je biti u prostoru koji ne ometa, u odjeći koja ne sputava. Vježbati se može sam ili uz voditelja koji izgovara riječi koje sadrže opise slika ili aktivnosti koji se vizualiziraju, a koje su namjerno stvorene kako bi izazvale pozitivan emocionalni odgovor.

Postupak se može provoditi kada god se oslobodi vrijeme za to, svakodnevno, u trajanju od pet do 15 minuta. Preporučuje se sjesti uz naslon udobnog stolca, fotelje ili kauča, pri čemu su oba stopala na podu, paralelna i malo razmaknuta. Ruke opušteno položiti na natkoljenice. Nakon vježbe dobro je otvoriti oči, ispružiti obje ruke, sklopiti prste i protegnuti cijelo tijelo.

Bitno je uočiti jesu li se dogodile kakve pozitivne tjelesne promjene i mentalne promjene. Ako jesu, vježba je bila uspješna.

Zaključak

Doživljaj svijeta je interpretacija podataka dobivenih osjetilima koja se doživljava kao stvarna u odnosu na misli, ideje, maštu, snove. Najjednostavniji oblik mašte je sanjanje u REM fazi spavanja. Razvoj lateralnog prefrontalnog korteksa u čovjeka doveo je do mogućnosti spontanog uvida, a on postupno i do tzv. prefrontalne analize. U toj fazi razvoja ljudske vrste postala je moguća npr. izrada jednostavnih kamenih alata. Tek kada su se razvili integracija i modifikacije mišljenja koje su rezultirale prefrontalnom sintezom, došlo je do ponašanja nalik na suvremeno, svojevrstne kognitivne revolucije. Tada je omogućena i imaginacija, koja je stvorila sadašnji svijet.

Kada već imamo sposobnost imaginacije, potrebno ju je koristiti za naš boljitak.

Primjeri vježbi vizualizacije

Cilj vježbe: potpuno se uživjeti u ugodni prizor, situaciju iz stvarnog života ili zamisliti neku ugodnu situaciju. Treba zamisliti sve do najmanjih detalja, kao da se upravo sada nalazimo u toj situaciji.

1. Polako opuštanje uz vježbe disanja

- Koncentrirajte se na disanje. Duboki udah: zamišljajte kuda sve prolazi udahnuti zrak, kroz nosnice, u dušnik, dušnice, sve do tisuća malih plućnih alveola. Malo zadržite dah.
- Potom izdah: opet zamišljajte kuda sve prolazi izdahnuti zrak.
- Svakim udahom i izdahom osjećamo sve veći mir i opuštenost.
- Postajemo svjesni svoga disanja.
- Usmjerite pozornost na svoja stopala koja dodiruju pod.
- Postajemo svjesni svojeg kretanja, mirovanja, veze sa zemljom.

2. Komunikacija uma i tijela

- Zamislite sliku svoga potpuno zdravog, snažnog, lijepog tijela. (Upornim ponavljanjem ove slike, um će je shvatiti kao istinu i dati zapovijed tijelu da doista tako i bude).

3. *Zamislite svoje srce* kako zrači blistavom energijom iz centra tijela obuhvaćajući tim svjetlom cijelo tijelo i um. Pošaljite tu energiju kroz svoje dlanove u svijet oko sebe na sve strane ili nekom posebno.

4. *Ugodni prizori* sunčanog dana, zimski prizor pahulja snijega, hodanja po snijegu, škripanja snijega pod nogama, hod u udobnoj, toploj noći i slično. Promatramo ptice u letu, na prekrasnom plavom nebu. Promatramo djecu u bezbrižnoj igri, na cvjetnoj livadi u proljeće.

- Promatramo mjesec iznad mora u ugodnoj ljetnoj noći.

5. *Zamislimo sunčanje* na tihoj plaži, ugodno smo ispruženi, pijemo neko piće za rashlađivanje ili nas sunce grije.

6. *Zamislite kako se nalazite u prirodnom okruženju* tijekom prekrasnog, sunčanog dana. Odaberite neko izmišljeno ili stvarno mjesto na kojem se osjećate ugodno i sigurno – u vrtu, na livadi, pored mora ili pak u planinama.

- Kada ste odabrali mjesto, dopustite si nekoliko trenutaka u kojima ćete dobro urediti taj prizor u svojim mislima.
- Sada pogledate oko sebe. Vidite bilje? Grmlje? Drveće? Cvijeće? Obratite pozornost na boje, zvukove, detalje cvijeta, građu. Osjećamo miris. Čujemo zvukove, ptičjeg pjeva ili žuborenje potoka ili nježnog šuštanja vjetra ili nešto drugo ugodno.

- Možete osjetiti toplinu sunca na svom tijelu što čini da ste još opušteniji, spokojniji i sretniji. Dopustite zrakama sunca da vas ispune i tada osjetite kako svaki strah, tjeskoba i strepnja koju ste možda osjećali nestaju kroz topli sjaj sunčevih zraka.
- Osjećate se izuzetno opušteno, ugodno, mirno i sigurno.
- Ako još niste sjeli u tome svom zamišljenom prizoru, nađite si ugodno mjesto i sjednite. Ukoliko želite, možete i leći. Pogledajte svojim unutrašnjim očima u prekrasno plavo nebo i osjetite toplinu sunca koja rastjeruje sve tragove sumnji, briga ili tjeskobe koju ste možda osjećali.

Napomena: Na raspolaganju su brojne skripte, vizualne i audiovizualne upute za vježbe. Na primjer: Scott Elizabeth. Guided imagery for relaxation and Stress Management. 2019. <https://www.verywellmind.com/use-guided-imagery-for-relaxation-3144606>

Vođena audiovizualizacija na hrvatskom jeziku bit će dostupna na web stranicama institucija koje su sudjele u pisanju priručnika.

Tekst pripremile: *Elvira Koić, Slađana Štrkalj-Ivezić, Marina Kovač*

LITERATURA

Edwards DJA. Cognitive therapy and the restructuring of early memories through guided imagery. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 4:1;1999. 33–50.

Eremin O, Walker MB, Simpson E, et al. Immunomodulatory effects of relaxation training and guided imagery in women with locally advanced breast cancer undergoing multimodality therapy: a randomised controlled trial. *Breast*. 2009 Feb;18(1):17–25.

Nolan P. Insight Therapy: Guided Imagery and Music in a Forensic Psychiatric Setting. *Music Therapy*. 1983;3(1):43–51.

Roffe L, Schmidt K, Ernst E. A systematic review of guided imagery as an adjuvant cancer therapy. *Psychooncology*. 2005 Aug;14(8):607–17.

Schlegel A, Kohler PJ, Fogelson SV, et al. Network structure and dynamics of the mental workspace. *Proc*

Natl Acad Sci U S A. 2013 Oct 1;110(40):16277–82.

Skottnik L, Linden DEJ. Mental Imagery and Brain Regulation—New Links Between Psychotherapy and Neuroscience. *Front Psychiatry*. 2019;10:779.

Vyshedsky A. Neuroscience of Imagination and Implications for Human Evolution. *Curr Neurobiol*. 10(2):2019;89–109.

Glazba za opuštanje u prevenciji negativnog utjecaja stresa te u kontroli tjeskobe i poboljšanju spavanja

Preporuke za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja

Glazba ima povoljne učinke na smanjenje negativnih posljedica stresa i smanjivanje tjeskobe. Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja izrađene su na temelju pregleda stručno-znanstvene literature, pregledom glazbe za opuštanje dostupne na internetu izabrane prema karakteristikama glazbe koja opušta. Preporuke se odnose na glazbu koja se može koristiti u kontroli tjeskobe i poboljšanju spavanja, za samopomoć i u individualnom planu liječenja osoba koje imaju navedene poteškoće te kao ambijentalna glazba koja potiče stvaranje opuštajuće atmosfere u okolini u kojoj je više osoba (npr. ambijentalna glazba na radnom mjestu ili u terapijskom okruženju za liječenje u dnevnoj bolnici, dnevnom boravku na bolničkom odjelu i sl.).

Učinci glazbe na zdravlje

Postoje brojni dokazi o korisnom utjecaju glazbe za opuštanje (GO) na smanjenje negativnih učinaka stresa, a vezano za tjelesni, emocionalni i kognitivni odgovor na stres. Učinci su istraživani kod zdravih pojedinaca, kod oboljelih od različitih poremećaja tjelesnog i mentalnog zdravlja, uključujući čak i osobe na respiratorima te tijekom različitih dijagnostičkih postupaka poput bronhoskopije, angiografije ili tijekom oporavka nakon srčanog infarkta.

Dokazano je da slušanje glazbe za opuštanje prije stresnog zadatka smanjuje nepovoljan odgovor na stres u fiziološkom i psihološkom smislu. Svakodnevno korištenje glazbe prije spavanja poboljšava kvalitetu spavanja. Slušanje opuštajuće glazbe u kontekstu stresne situacije utječe na smanjenje razine doživljavanja stresa, povećanje sposobnosti suočavanja i doživljaj opuštenosti. Znanstveni dokazi podupiru slušanje glazbe koja opušta za smanjenje negativnih posljedica stresa, čime je na raspolaganju moćan alat za prevenciju negativnih posljedica stresa.

Mehanizam djelovanja

Povoljni utjecaj GO-a povezan je s utjecajem na autonomni živčani sustav putem smanjenja pobuđenosti simpatikusa. GO utječe na smanjenje izlučivanja hormona stresa, kortizola, potiče izlučivanje oksitocina, koji ima ulogu u osjećaju zadovoljstva. Glazba djeluje na velik broj moždanih regija, pa utječe i na limbički sustav, što je dio mozga koji ima važnu ulogu u regulaciji emocionalnih reakcija. Opuštajuća glazba potiče sporije moždane valove, koji potiču opuštanje i spavanje.

Koja glazba izaziva opuštanje

Ne izaziva svaka glazba opuštanje. Djelovanje glazbe je povezano s tempom, ritmom, jačinom zvuka, složenosti glazbe, harmonijom i tekstem koji se pjeva. Glazba koja opušta ima tempo oko 60 udaraca u minuti, ne više od 75 udaraca u minuti, sporijeg je ritma, jednostavnije strukture, tiša, usklađene, harmonične i često jednostavnije melodije. Glazba s više udaraca u minuti, glasna, disharmonična i složene melodije postaje stimulirajuća, u pozitivnom ili negativnom smislu, i nije prikladna za opuštanje. Glazba izaziva emocionalni odgovor te može asociirati niz slika koje mogu povoljno ili nepovoljno utjecati na učinke slušanja. Stoga je važno da glazba koju slušamo za opuštanje bude emocionalno više neutralna, blaže stimulirajuća (da ne izaziva ni negativne niti izrazite pozitivne emocije) jer to može remetiti opuštanje.

Preporučuje se instrumentalna glazba jer glazba s tekstem izaziva asocijacije koje mogu ometati proces opuštanja. Pokazalo se da opuštajuća neutralna glazba povoljno djeluje na povećanje radne produktivnosti pa se preporučuje u radnom okruženju.

Istraživanja klasične glazbe pokazala su da glazba koja ima velik stupanj ponavljanja, melodiju koja se lako pamti, skladne melodijske nizove, koja je inače doživljena kao ugodna, tiha, bez većih skokova u ritmu i glasnoći, instrumentalna, bez riječi, ima povoljne učinke na zdravlje. Takva glazba pokazuje učinkovitost u smanjenju pulsa, usporanju disanja i snižavanju krvnog tlaka te izaziva kognitivni i emocionalni doživljaj opuštanja.

Također, postoje istraživanja koja govore u prilog učinkovitosti glazbe navedenih obilježja koja je usklađena na frekvenciju od 432 Hz u izazivanju opuštanja. U novije vrijeme postoje i posebno skladane kompozicije prema tim kriterijima kao što je kompozicija J. J. Mexnera, pijanista hrvatskog porijekla, koja je snimljena na CD koji se nalazi u knjizi „Glazba kao lijek“.

Utjecaj individualnih čimbenika

Važno je napomenuti da postoji niz pojedinačnih čimbenika koji nisu ograničeni na dob, spol, kognitivne funkcije, a mogu utjecati na odgovore na glazbu. Uključuju jačinu stresa, tjeskobe, nelagodu i bol, glazbeno obrazovanje i poznavanje glazbe, kulturu te osobne asocijacije na glazbu i osobni glazbeni izbor. Jedinstveno iskustvo pojedinca može značajno utjecati na osobne reakcije na glazbu. Stoga, kako ne možemo jedinstveno pretpostaviti da će određena opuštajuća glazba imati povoljne učinke na sve pojedince, važno je da postoji ponuda izbora opuštajuće glazbe unutar koje osoba može odabrati što joj odgovara.

U bolničkim sredinama slušanje opuštajuće glazbe, koju je osoba sama izabrala, može rezultirati pojačanim osjećajem kontrole i osnaživanjem u kritičnom okruženju skrbi, gdje je većina aspekata skrbi izvan pacijentove kontrole.

Kako izabrati glazbu koja opušta

Najvažnije je voditi se vlastitim glazbenim ukusom pri izboru opuštajuće glazbe (4. kriterij – vidi dolje). Izaberite glazbu koja na vas djeluje umirujuće i koja vam se sviđa. Ako birate pozadinski glazbu za skupinu ljudi, tada to treba biti glazba koja je za većinu ljudi neutralna i ne izaziva osjećaj nelagode. Nikako nemojte slušati glazbu koja vas iritira ili stvara napetost.

U prilogu je ponuda liste glazbe koju smo izabrali prema sljedećim kriterijima („Play lista“):

6. Pretražili smo neke internetske stranice koje nude glazbu za opuštanje i izabrali skladbe koje su imale pozitivne „recenzije“ slušatelja diljem svijeta.
7. Uključili smo glazbu koja je usklađena na 432 Hz, što se prema nekim izvorima smatra zdravom frekvencijom.
8. Izabrali smo glazbu korištenu u istraživanjima koja su potvrdila povoljni učinak na zdravlje.
9. Ispitali smo 15 dobrovoljaca koji su slušali tu glazbu i izjavili da za njih ima opuštajući učinak.
10. Ponudili smo glazbu za stimuliranje raspoloženja, koja se može koristiti za poticanje motivacije i energije.

Što učiniti ako želite koristiti glazbu za opuštanje:

- ✓ Izaberite neku od predloženih kompozicija koja vam se sviđa ili sami pronađite kompoziciju koja odgovara kriterijima glazbe za opuštanje.
- ✓ Slušajte glazbu bez vremenskog ograničenja, kad god se želite opustiti.
- ✓ Ako želite poboljšati kvalitetu sna, slušajte GO 30-60 minuta prije spavanja.
- ✓ Ako se želite opustiti, pripremite se za slušanje GO-a: ugodno se smjestite, prigušite svjetlo, osigurajte da nema uznemirujućih zvukova iz okoline, stišajte mobitel i slično.
- ✓ Dok slušate GO, nastojte usporeno trbušno disati (opisano u uputama za vježbe disanja).
- ✓ Ako ste u mogućnosti, koristite slušalice.
- ✓ Ako slušate GO dok radite, odaberite neutralnu glazbu koja vam neće otklanjati pozornost sa zadataka koje izvršavate.

**Budite kreativni, napravite svoj popis glazbe (vlastitu play listu)
u skladu s kriterijima opuštajuće glazbe!**

PRILOG: PLAY LISTA

Link za cjelokupnu playlistu:

<https://www.youtube.com/channel/UCfNvnG7KIGW1fvawSUgBiBg/playlists>

Glazba koja umiruje i potiče spavanje

Slušati 30-60 minuta vremena prije spavanja

- Spori klavir (10 h) <https://youtu.be/70f15qHgm1A>
- Nocturno Chopin op 9 (5 min) <https://youtu.be/Nb3vj9zTHX0>
- Peder B. Helland (10 min) <https://youtu.be/U3KTy6Brv8M>
- Peder B. Helland - tropska kiša za spavanje (3 h) <https://youtu.be/VBQ1sE1Qwoc> Weightless
- Marconi Union (10 h) <https://youtu.be/qYnA9wWFHLI>

Glazba za relaksaciju i umirenje

Slušati kad se želite opustiti, moguće koristiti i kao pozadinsku glazbu tijekom rada

- Peder B. Helland (1 h) <https://youtu.be/-b4Bjxrlp8o> https://youtu.be/lCOF9LN_Zxs
- Peder B. Helland (1 h) <https://youtu.be/aXYtJB7Qslk>
- Relaksacija piano (3 h) https://youtu.be/Sg-ucNFd_0s
- Still water (Mrvica; 5 min) <https://youtu.be/KtHe9IHJ-PAo>
- Claudine (Mrvica; 5 min) <https://youtu.be/Nkgezt05MOE>
- Za Elisu (4 min) <https://youtu.be/e4d0LOuP4Uw>
- Mozart heal the body (1 h) <https://youtu.be/7vL3kHYZIDQ>
- Mozart 432Hz (1 h) <https://youtu.be/A7xYccLI03g>
- 432 Hz (1h) <https://youtu.be/AUUebnNHdQs>
- 52H HZ (1 h) <https://youtu.be/S1fj3ijJQGU>
- Čarobna flauta (1 h) <https://youtu.be/mUQaPm0KJ9g>

Relaksirajuća, dijelom umirujuća i poticajna glazba

Ne slušati uvečer!

- 432 Hz umirenje i poticajno raspoloženje (1 h) <https://youtu.be/Z0-jTY6qWWA>; <https://youtu.be/vSyt3D1eut8>
- Mozart Happy clasical music (2 h) <https://youtu.be/Fisz0-lp4Jc>

Glazba za podizanje raspoloženja i poticanje koncentracije

- Valceri (52 min) <https://youtu.be/euM906Qaog8>
- Na lijepom plavom Dunavu (6 min) https://www.youtube.com/watch?v=_CTYymbbEL4
- Radetcky March A. Rieu (3 min) <https://www.youtube.com/watch?v=vAZbMjuM3dl>
- Johann Strauss Vienna Waltz (2 min) https://youtu.be/U4J0MKsG_is
- Johann Strauss Emperor Waltz Op. 437 (11 i 24 min) <https://youtu.be/LAVvBF7m260>; <https://youtu.be/inb3E9au7Q4>
- Brahms Madarski ples (7 min) <https://youtu.be/O192e-o9zbT4>

Umirujuće i poticajno za raspoloženje

- Chopin 432 Hz „Izbor Nocturna“ (52 min) <https://youtu.be/3mi145S-HfQ>
- Mozart poticajna glazba (2 h) https://youtu.be/p20-uCmW_HMY
- Mozart „Brain power“ (2 h) <https://youtu.be/iUohO2M-Sot8>
- Mozart za koncentraciju i relaksaciju (3 h) <https://youtu.be/vwIUJbIU57s>
- Klasična muzika za koncentraciju, učenje i rad (3 h) <https://youtu.be/BMuknRb7woc>
- Mozart za koncentraciju i učenje (3 h) <https://youtu.be/VB6SIKl8Md0>
- Mozart Mala noćna muzika (2,5 h) <https://youtu.be/lr3Rw2wcugl>
- Mozart „Brain power“ (2,5 h) <https://www.youtube.com/watch?v=7JmrrpRIsEY>
- Chopin (1h) <https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw&feature=youtu.be>

Zborska glazba za relaksaciju

- Miserere mei Deus (Gregorio Allegri) <https://youtu.be/XYjojFcmzUw>
- Mother of God, here I stand (John Tavener) <https://youtu.be/EqsMBX9Kxm4>
- Nigra sum (Piero della Francesca) <https://youtu.be/vwcltfgEBey>
- Es ist ein Ros entsprungen (arr. J. Sandstrom) https://youtu.be/O_iQqVQZey0
- Pater Noster & Ave Maria (Josquin Des Prez) <https://youtu.be/oTKYAAJG66U>
- Northern Lights (Ola Gjeilo) <https://youtu.be/rg-TGaNkqhK>
- Ti, ljubov sviataya (Georgij Sviridov) <https://youtu.be/j28C-bzx6il>
- Stemning (Hugo Alfvén) <https://youtu.be/M5Hjfwmm68M>
- The Blue Bird (Charles Villiers Stanford) <https://youtu.be/UNdeCzrdnpE>
- Contre qui, rose (Morten Lauridsen) <https://youtu.be/MDgEudNrzsY>
- This Marriage (Ed Rex) <https://www.youtube.com/watch?v=wLtW0F9QER8>
- Afternoon on a Hill (Colin Britt) <https://youtu.be/Ydd-LjuDAkUY>
- Se per havervi, oime (Morten Lauridsen) <https://youtu.be/DPxQnnVKqu8>
- Thou, my love, art fair (Bob Chilcott) <https://youtu.be/Mccie964FIQ>
- Lully, Lulla, Lullay (Philip Stopford) <https://youtu.be/-7qYeZc0iol>
- Sleep (Eric Whitacre) <https://youtu.be/GeLW43SqqbA>

Preporuke za korištenje glazbe u institucijama za mentalno zdravlje i u drugim zdravstvenim institucijama

Upotreba GO-a s ciljem regulacije tjeskobe i poboljšanja spavanja nije isto što terapija glazbom. Terapija glazbom je vođena od educiranog glazbenog terapeuta te ima drugačiju svrhu. Opuštajuća glazba može povoljno utjecati na mentalno zdravlje te smanjiti stres pacijenata i osoblja te ju je poželjno koristiti u službama za mentalno zdravlje i drugim zdravstvenim institucijama.

U izboru glazbe treba se voditi sljedećim kriterijima:

1. Glazba koja se sluša u okruženju gdje boravi veći broj ljudi, npr. čekaonica ili odjel, treba biti neutralna i tiha. GO može ublažiti tjeskobu potaknutu čekanjem i umanjiti vjerojatnost pojave nepoželjnih ponašanja.
2. U individualnom radu s pacijentom ili klijentom je preporučeno da sam odabere glazbu koja ga umiruje i da je individualno sluša koristeći slušalice, mobitel i slično kad ima potrebu – ovo može smanjiti razinu tjeskobe i poboljšati spavanje.
3. Preporučeno je ambijentalno i individualno korištenje GO-a prije spavanja jer umirujuća glazba može poboljšati kvalitetu sna.
4. Glazba ima smirujući i stimulirajući učinak te se ovisno o odjelu (akutni, rehabilitacija) i razdoblju dana može birati više opuštajuća umirujuća ili poticajna, stimulirajuća (tijekom rehabilitacije) glazba.
5. Preporučeno je uparivati GO s drugim tehnikama opuštanja poput vježbi disanja i progresivne mišićne relaksacije.

Napomena:

- slušanje glazbe po vlastitom izboru može igrati važnu ulogu u kontroli anksioznosti te potaknuti doživljaj osnaženosti koji je važan za poboljšanje zdravlja
- prednost glazbe je njena dostupnost – možemo je slušati kad i koliko želimo. Može pomoći da otklonimo negativne učinke stresa
- preporučujemo da uz GO primjenjujete vježbe (trbušnog) disanja (opisano u uputama za vježbe disanja). Ne preporučujemo slušati GO tijekom upravljanja motornim vozilom!

Tekst pripremili: *Slađana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Domagoj Vidović, Vedran Bilić, Marija Kušan Jukić, Danijela Štimac Grbić*

Postupak deeskalacije – Smjernice za smirivanje uznemirenih pacijenata

Cilj smjernica je poboljšati vještine zdravstvenog osoblja na odjelima psihijatrije za provođenje deeskalacije detaljnim opisom provođenja postupka i demonstracije postupka putem videomaterijala. Smjernice se mogu koristiti i u svim drugim zdravstvenim ustanovama.

Napomena: u vrijeme pandemije COVID-19, osigurajte zaštitu za sebe i pacijenta u skladu sa stručnim smjernicama.

Postupak deeskalacije

Postupak deeskalacije uključuje tri koraka: 1. osiguranje sigurnosti; 2. identifikaciju problema – razloga uznemirenosti; 3. pronalaženje rješenja. Za uspješnu provedbu postupka potrebno je provesti sva tri koraka, uz kontinuirano prisutnu samokontrolu i empatiju.

Trajanje postupka: 5 do 10 minuta.

Prvi korak: osigurajte sigurnu okolinu / prostor za deeskalaciju, osjećajte se sigurno i poštuju fizičku udaljenost.

✓ Osiguranje sigurne okoline

Prvi korak u deeskalaciji je osiguravanje osobne sigurnosti osobe koja provodi deeskalaciju, sigurnosti drugih osoba ako su prisutne, članova osoblja i pacijenata. Osoba koja provodi deeskalaciju mora se osjećati sigurno. Za deeskalaciju je potrebno osigurati miran prostor s redukcijom senzoričkih podražaja, bez gužve; potrebno je izbjeći pretrpane čekaonice. Razgovor treba voditi u prostoriji koja omogućava opuštanje osobi koja provodi deeskalaciju kao i pacijentu. Sigurnost može biti osigurana prisutnošću drugih članova osoblja, međutim tada treba voditi računa da samo jedan član osoblja razgovara s pacijentom.

Za osiguranje vaše sigurnosti budite sigurni da imate put izlaska ako situacija izmakne kontroli, ne dopustite da se osoba postavi između vas i vrata i ne okrećite leđa uznemirenom pacijentu. Budite svjesni svojih granica i pozovite pomoć putem alarma ili dogovorenog pouzdanog načina signalizacije kada god smatrate da je potrebno. Osigurajte sigurnost drugih osoba koje su prisutne tako da ih udaljite iz područja gdje se odvija deeskalacija ili premjestite dotičnog pacijenta u mirno područje, čime se osigurava da osobe koje ne trebaju biti tu nisu prisutne te se prevenira da drugi pacijenti budu izloženi ili napadnuti.

✓ Uvijek vjerujte svom instinktu u kontaktu s uznemirenim pacijentom!

Vaša procjena postojanja ozbiljnog rizika može biti i predimenzionirana, ali u najmanju ruku ukazuje na vaše nedovoljne vještine za zbrinjavanje agresivnog pacijenta, i to trebate poštovati. Tražiti pomoć od iskusnijih kolega, tražiti dodatno osoblje, razumno je traženje podrške u situaciji za koju procjenjujemo da je sami ne možemo riješiti.

✓ Poštujte fizičku udaljenost od pacijenta kako ga ne biste nepotrebno uznemirili

Vodite računa kako je fizička razdaljina među ljudima povezana s doživljajem osobnog prostora osobe. Uznemirena osoba koja doživljava prijatnu većom udaljenosti od ljudi osigurava svoju sigurnost, stoga se približavajte uznemirenoj osobi mirno i oprezno, smirenih pokreta, zadržite sigurno odstojanje, pazite da ne dođete u intimni prostor osobe. Držite fizičku udaljenost na odstojanju dužine dvije ruke. Kod izrazito paranoidnih pacijenata, preporučuje se veća udaljenost. Nemojte pokušavati napraviti fizički kontakt s agresivnim pacijentom. Cijelo vrijeme deeskalacije mislite na prikladnu udaljenost kako ne biste dodatno povećali uznemirenost osobe.

Drugi korak: identificirajte razloge uznemirenosti, pojasnite problem uznemirenoj osobi i utvrdite što osobu umiruje

Definiranje razloga uznemirenosti korištenjem dijaloga po principima aktivnog slušanja uz pokazivanje empatije i nuđenje pomoći drugi je korak u postupku deeskalacije. Predstavite se mirno, recite tko ste (pokažite smirenost govorom tijela i nemojte dizati glas) i što vam je cilj (kako biste doznali što osobu uznemiruje i kako možete pomoći te kako biste osigurali sigurnost te i drugih osoba). Osobu oslovljavajte prezimenom, a imenom ukoliko vam je poznata i ranije ste je oslovljavali imenom.

Uspostavite dijalog, saznajte zbog čega je pacijent ljut ili uznemiren. Da biste to učinili, postavljajte otvorena pitanja poput: Možete li mi reći što vas uznemiruje? Što se događa? Nikada nemojte pitati zašto se tako ponašate jer bi to moglo zvučati optužujuće i povećati uznemirenje. Nemojte izdavati naređenja, kritizirati ili optuživati osobu za ponašanje. Pazite na izbor riječi kako ne biste povećali uznemirenost. Pretjerana uporaba riječi „zašto“ stvara osjećaj da se pacijent mora opravdavati jer je u krivu. Isto vrijedi i za prekomjernu uporabu riječi „ne“ i „nemojte“. Izbjegnite raspravljanje. Bolje je izbjegavati humor; ako ga koristite, budite oprezni da ga pacijent ne bi krivo razumio, nikada ne koristite humor na račun pacijenta i uvijek pazite sačuvati samopoštovanje pacijenta.

Ohrabrite osobu da iznese svoje viđenje situacije i problema, svoje razloge uznemirenosti, ohrabrite je da

govori o svojim osjećajima i očekivanjima. U razgovoru identificirajte vodeće osjećaje kao što su ljutnja, frustracija, strah, bespomoćnost i slično. Pokažite empatiju za osjećaje i percepciju situacije osobe. Pokazivanje autentične empatije je učinkovita terapijska intervencija jer uspostava odnosa kroz osjećaj da je netko razumio pacijentove potrebe i želje stvara osnovu za terapijsku suradnju koja bi mogla potaknuti promjenu ponašanja.

Tijekom razgovora pratite neverbalne i verbalne znakove agresivnosti i odgovor na komunikaciju te prema tome prilagodite komunikaciju. Pacijent će lakše prihvatiti suradnju ako doživi da ga se tretira s poštovanjem i u situaciji kada je agresivan te kada mu se nude mogućnosti da poveća svoje kapacitete za rješavanje agresivnosti.

Sljedeće preporuke u komunikaciji s uznemirenom ili agresivnom osobom mogu pomoći za uspješnu primjenu deeskalacije.

✓ Izražavajte se jasno i nedvosmisleno te budite ljubazni bez obzira kako se osoba ponaša

Kada osoba eskalira prema kriznom stanju (stanju uznemirenosti s ranim ili već razvijenim znakovima agresivnog ponašanja), njezina sposobnost da čuje i procesuirala informacije je reducirana, percepcija okoline sužena te s tom osobom komunikacija mora biti vrlo jasna, usklađenih verbalnih i neverbalnih poruka. Izražavajte se jasno i nedvosmisleno, kratkim jednostavnim rečenicama izrečenim blagim tonom i uvjerljivo. Uznemirena osoba ima poteškoće s pozornošću pa vas teško može slijediti ako govorite preopširno i nejasno. Obavezno riješite sve nejasnoće u komunikaciji. Budite ljubazni i nikada ne uzvraćajte neljubazno, bez obzira kako se osoba ponaša. Njezino ponašanje nemojte shvatiti osobno jer ono proizlazi iz nemogućnosti da kontrolira ponašanje i za to treba vašu pomoć.

✓ Pomozite osobi da zadrži orijentaciju

Pomozite pacijentu zadržati orijentaciju podsjećajući ga tko ste, gdje se nalazi i zbog čega s njim razgovarate. Nikada ne varajte pacijenta netočnim informacijama.

✓ Utvrdite razlog uznemirenosti i ponašajte se na način koji osobu umiruje

Da biste identificirali razlog uznemirenosti/agresivnog ponašanja, treba koristiti principe aktivnog slušanja. Vodeći računa o osiguranju sigurnosti, kada god je moguće zamolite osobu da sjedne i ispriča vam što je razlog uznemirenosti – što izaziva ljutnju ili nezadovoljstvo. Međutim, ako bolesnik stoji, tada i vi trebate stajati, ako hoda uznemireno gore-dolje, možete hodati za njim, ali sporije. Ponudite vodu ili hranu, ako je prikladno. Ako osoba više, nemojte govoriti, a kada dobijete priliku, govorite smirenim tonom. Napravite stanku kako biste osobi dali vremena da promisli. Nemojte raspravljati, konfrontirati se ili kritizirati, slušajte, koristite reflektirajuća pitanja. Ponovite ono što je rečeno svojim riječima i provjerite s pacijentom jeste li ga dobro razumjeli. Koristite otvorena pitanja koja omogućuju da uznemirena osoba odgovori i iznese osjećaje. Slušajte pacijenta, ali izbjegavajte odgovore na pitanja koja su izvan vaše nadležnosti. Dopustite osobi izraziti nezadovoljstvo. Pojasnite ono što mislite, razjasnite zablude, prihvatite opravdane pritužbe, nemojte reagirati na uvredljive izjave, ispričajte se ukoliko je prikladno, ako ste, primjerice, uznemirili pacijenta. Koristite li humor, budite oprezni jer pacijent može krivo razumjeti poruke.

U ovom koraku je važno ohrabriti pacijenta da izrazi svoje osjećaje, nezadovoljstvo i svoje viđenje situacije kako biste mogli procijeniti što je dovelo do uznemirenja ili agresivnog ponašanja. Prihvatite da pacijent ima pravo izraziti ljutnju i da izražavanje ljutnje prema vama ne znači da vi ne radite dobro. Izbjegavajte obrambeni stav, pretjerano emocionalno reagiranje i ne uzimajte stvari osobno. Dopustite pacijentu da detaljno iznese svoje prigovore ili potrebe. Pokušajte ne tumačiti ili vrijednosno određivati izneseno, nego nastojte shvatiti što je točno pacijent mislio reći, provjerite s njim jeste li dobro razumjeli. Ukoliko ste izvrgnuti vrijeđanju, ne upuštajte se u konfrontaciju i raspravu nego dopustite pacijentu nastavak iznošenja i vrijeme za razmišljanje. Važno je stvaranje osjećaja smislenog uzajamnog kontakta. Potrebno je složiti se s viđenjem pacijenta ili se složiti da se ne slažemo, mirno bez konflikta. Nemojte negirati pacijentova iskustva, no istovremeno nemojte se složiti s patološkim idejama, nego se složite da se ne slažete, mirno bez konflikta. Izbjegavate raspravu o patološkim idejama, dokazivanje i podržite kooperativno ponašanje.

U postupku deeskalacije najvažnije je da imate vremena i strpljenja saslušati pacijenta i dati mu vremena za promišljanje. Sve dok pacijent govori ili razmišlja te ne poduzima agresivne radnje, vi ste uspješni. Nastojte, koliko god je to moguće, primijeniti principe informiranog pristanka kako biste povećali suradnju pacijenta.

✓ Provjerite sluša li vas pacijent

Kada govorite pacijentu, morate biti sigurni da vas pacijent sluša, stoga trebate procijeniti može li on pratiti što mu govorite. Primjerice, ako je akutno psihotičan ili intoksiciran, njegova mogućnost da vas čuje može biti značajno reducirana. Koristeći mekan glas i kratke rečenice možete provjeriti sluša li vas bolesnik.

✓ Provjerite s pacijentom je li točno vaše razumijevanje razloga uznemirenosti i onoga što bi mu moglo pomoći da se umiri

Koristeći aktivno slušanje, potičete osobu iznijeti svoje osjećaje i viđenje situacije. Postavljate pitanja kako biste definirali problem za koji želite ponuditi rješenje u trećem koraku deeskalacije. Uvijek reflektirajte ono što osoba kaže i iznesite vaše razumijevanje situacije, ono što ste razumjeli da vam osoba želi poručiti i utvrdite jeste li ste razumjeli što je problem koji izaziva uznemirenost. Obavezno provjerite vaše razumijevanje razloga uznemirenosti i/ili agresivnog ponašanja pacijenta koristeći reflektirajuća pitanja i sažimanje kako biste se mogli složiti oko definiranja problema, odnosno razumjeti što uznemiruje pacijenta, kao i oko toga što bi mu pomoglo da se smiri.

✓ Postavite granice smireno, bez prijatni i prijetećeg stava pokazujući brigu i empatiju

Postavljanje granica znači da pacijenta informirate što je nedopustivo ponašanje koje se mora zaustaviti, kao što je npr. ozljeda sebe ili drugih ljudi. Pazite na ton glasa, koji treba biti umirujući, i pazite na svoje držanje, koje ne smije biti prijeteće. Imajte kontrolu nad svojim verbalnim i neverbalnim postupcima, koji trebaju prenositi odlučnost u uspostavljanju granica na smiren način.

Kada pacijent pokazuje agresivno neprihvatljivo ponašanje, jasno i iskreno objasnite što je prihvatljivo ponašanje i što su pozitivne i negativne posljedice određenog ponašanja (izbjeci da to djeluje kao prijatna, dajući pacijentu opcije). Recite pacijentu empatično da razumijete njegovu ljutnju, međutim da postoji način rješavanja situacije bez agresivnosti, da se o tome razgovara i zajedno pronalaze rješenja. U određenim situacijama je potrebno iskreno objasniti pravne posljedice ponašanja, ali ne na prijeteći način. Nikada ne prijetite pacijentu! Kada je potrebno postaviti granice ponašanja, koristite jednostavne rečenice koje, kad god je prikladno, ponavljate uvijek uz nuđenje opcija ili predlaganje alternativa. Nemojte obećavati nešto što ne možete ispuniti.

Učinkovito postavljanje granica uključuje jasnu identifikaciju ponašanja koje se mora promijeniti. Najbolje je postavljanje granica kada se bolesniku kaže koje je ponašanje neprihvatljivo, zašto je neprihvatljivo i kada možete ponuditi nekoliko mogućnosti izbora. Svaki put kada bolesnik ima izbor, početak će misliti: predah kada mora misliti smanjit će ljutnju. Ako se nudi samo jedan izbor, veći su izgledi da ga odbije. Postavljanje granica uključuje i informiranje o posljedicama, ali to mora biti izrečeno bez prijatni, kao logična posljedica zaustavljanja ponašanja koje proizvodi štetu pacijentu ili drugima. Postavite granice mirno, jasno, ali ne prijeteće i nadmoćno. Budite odlučni u zahtjevima za promjenom ponašanja (mora biti jasno da se agresivno ponašanje ne može tolerirati), ali uvijek suosjećajni za stanje pacijenta. Da biste izbjegli da vaši zahtjevi djeluju prijeteće, prvo pokažite razumijevanje za osjećaje pacijenta u situaciji u kojoj se nalazi, ali i da ne možete dopustiti da ozlijedi sebe ili druge ljude jer brinete za njega i za druge.

✓ Promatrajte znakove ljutnje i uznemirenja, kao i znakove smirenja

Dok razgovarate s pacijentom, stalno promatrate njegovu neverbalno ponašanje, znakove uznemirenja i umirenja te tome prilagođavate svoje ponašanje. Kada ste identificirali uzroke uznemirenosti i složili se o njima s pacijentom, te kada ste opservirali znakove smirenja, prijedite na treći korak i ponudite rješenje.

Treći korak: pronalaženje rješenja

Pronalaženje rješenja je treći korak u postupku deeskalacije, a odnosi se na način na koji ćete riješiti uznemirenost ili agresivnost čije ste uzroke utvrdili u drugom koraku postupaka. Također ste u drugom koraku utvrdili i što bi moglo pomoći da se osoba umiri. Rješenje uključuje traženje kompromisa, nuđenje izbora koji se mogu ponuditi s obzirom na okolnosti. Uvijek uključite osobu u pronalaženje rješenja dajući joj mogućnost izbora.

Osim lijeka, postoje i druge mogućnosti koje mogu pomoći ljudima da se umire, a koje ste utvrdili u drugom koraku, kao što je primjerice boravak u mirnoj time-out sobi, slušanje glazbe, razgovor s obitelji, fizička ili neka druga aktivnost. Kod stanja izrazite uznemirenosti i agresivnosti potrebno je koristiti kombinaciju lijeka i drugih metoda koje mogu pomoći osobi da se umiri. Pokušajte postići kompromis s pacijentom koji je njemu zadovoljavajući, a koji uključuje mogućnost izbora jer mu se tako nudi časn uzmak i čuva samopoštovanje.

Možete, smireno i ljubazno, sugerirati više mogućnosti rješenja koji stoje na raspolaganju. Drugim riječima, budite fleksibilni, prijateljskog stava, ne tražite poštivanja pravila na kruti, autoritarni način, a tamo gdje ne možete biti fleksibilni objasnite razloge, na potpuno iskren način. Složite se da pravila mogu biti pogrešna i ponudite pacijentu način na koji može prigovoriti protiv pravila. Objasnite moguća rješenja, njihove prednosti i posljedice. Rješenja komunicirajte jednostavnim rečenicama.

Treba odabrati pravo vrijeme kada ćete ponuditi rješenje; prateći verbalno i neverbalno ponašanje utvrdite da se pacijent smiruje i da vas može saslušati. Potrebno je na asertivan način ponuditi alternativu agresivnom ponašanju. Pacijentu uvijek prenosite poruku o postojanju alternativa agresivnom ponašanju. Čak i kada se ne radi o stvarnom izboru, treba ponuditi alternative, npr. ako je nužno aplicirati psihofarmake, pacijentu treba ponuditi izbor načina aplikacije. Pacijenta nikada ne varamo, nego mu nudimo moguća rješenja u aktualnoj situaciji tako da on ima doživljaj biranja jedne od više mogućnosti koje se nude.

Rješenje uvijek nudimo s nadom i optimizmom da će doći do poboljšanja stanja. Sve što predlažete pacijentu objasnite i tražite njegov pristanak, npr. potaknite osobu da prihvati lijek dobrovoljno. Primjerice, možete reći da izgleda kao da su stvari izmahnule kontroli, pa bi lijekovi mogli pomoći da se umiri i osjeća bolje.

Napomena: nemojte preskakati korake u deeskalaciji. Ne osjećate li se sigurno, vaša procjena situacije će biti loša i bit ćete skloni ishitrenom reagiranju. Ako niste u koraku dva utvrdili što uznemiruje osobu i pokazali empatiju, to može imati za posljedicu predlaganje rješenja koja nisu primjerena situaciji ili koja pacijent neće prihvatiti.

Individualni plan prevencije ponovne epizode agresivnog ponašanja

Tek kada je osoba mirna, možete razgovarati o postupcima prevencije agresivnosti. Recite osobi da se od pokazanog agresivnog ponašanja može mnogo naučiti za prevenciju budućeg agresivnog ponašanja. Plan prevencije ponovne epizode agresivnog ponašanja zajednički je dogovor psihijatra i pacijenta za prevenciju mogućih incidentnih situacija u budućnosti, a uključuje sagledavanje svih okolnosti koje su dovele do epizode agresivnog ponašanja, prepoznavanje ranih znakova uznemirenosti, okidača agresivnog ponašanja te treninga vještina za povećanje kompetencija za postupanje s ljutnjom, kao i povećanje otpornosti na stres.

Najbolje je da se na jednom komadu papira ispišu rani znaci agresivnosti, okidači i mjere koje treba poduzeti kako ne bi došlo do eskalacije agresije. Plan prevencije uključuje samopomoć i profesionalnu pomoć.

Kako biste stekli dojam na koji se način se provodi postupak deeskalacije, možete pogledati videe (na engleskom jeziku):

<https://www.youtube.com/watch?v=JERkZoWGLWQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=6B9Kqg6jFeI>

Video s titlom na hrvatskom jeziku dostupan je na upit, isključivo u edukativne svrhe.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Aleksandar Savić, Petrana Brečić, Krešimir Radić, Štefica Bagarić, Jasminka Bektić, Senka Repovečki, Tihana Jendričko, Marija Kušan Jukić, Dolores Britvić, Nadica Buzina Alma Mihaljević - Peleš, Vedran Bilić, Lana Mužinić Marinić*

UPUTE ZA POSTUPANJE ZA DEESKALACIJU

<http://www.safewards.net/interventions/talk-down>

USPOSTAVITE SAMOKONTROLU I OSTANITE PRIBRANI

- Ponašajte se smireno i samouvjereno. Ne pokazujte strah, podložnost ili pokornost.
- Ruke neka su vam spuštene uz tijelo, a dlanovi otvoreni.
- Opustite lice, nemojte se mrštiti ili nabirati usne.
- Ne oklijevajte i ne budite nesigurni u govoru, koristite tihu afirmaciju.
- Duboko dišite i usredotočite se na situaciju.
- Opustite tijelo, bez ruku na kukovima ili u džepovima, ne mašite i ne pokazujte prstom.
- Pokreti neka vam budu spori i meki.
- Ne osuđujte, ne kritizirajte, ne pokazujte razdraženost, frustriranost ili ljutnju, nemojte uzvraćati. Nemojte prijetiti. Nije ništa osobno i ne radi se o vama.
- Nemojte se prepirati i govoriti im da su oni u krivu a vi da ste u pravu.
- Nemojte se braniti ni opravdavati.
- Nemojte reagirati na ponižavanje i vrijeđanje upućeno vama, ignorirajte ih ili se djelomično složite s njima.
- Unaprijed pripremite odgovore na uobičajene uvrede.
- Dopustite pacijentima da sačuavaju obraz na način da imaju posljednju riječ sve dok slijede vaše upute.

RAZGRANIČI

- Odvojite se od ostalih/publike/ljudi u opasnosti.
- Premjestite se na tiho mjesto, zamolite da stanete odstranu.
- Ponudite pacijentu da sjedne.
- Osigurajte pomoć/podršku/pojačanje.
- Zadržite razdaljinu.

RAZIASNI

- Pitajte što se događa, koristite otvorena pitanja.
- Razjasnite zabune.
- Pacijenta zovite imenom i prezimenom.
- Informirajte pacijenta gdje se nalazi, koje je vrijeme.
- Govorite jasno, recite tko ste, podsjetite na postojeći odnos, ponudite pomoć.
- Pričekajte da pacijent završi što želi reći.
- Parafrazirajte, provjerite da ste razumjeli što je rekao.

RUEŠI

- Zatražite/zamolite ljubazno, ne zapovijedajte i ne budite autoritativni.
- Navedite razloge, objasnite pravila, rezoniranje koje stoji iza njih, budite iskreni, priznajte da je moguće da je došlo do greške (ili se čak složite s tvrdnjom da nije pravedno).
- Dajte pacijentu priliku da se sam smiri.
- Apelirajte na osobnoj razini, podsjetite ih na ranije dogovore.
- Prihvatite pritužbu, ispričajte se, promijenite nešto.
- Ukratko navedite posljedice raznih postupaka.
- Ponudite opcije i alternative, pacijentu ostavite moć odluke.
- Budite fleksibilni, pregovarajte, izbjegnite nadmetanja u moći, nagodite se.
- Nemojte davati lažna obećanja.
- Pitajte postoji li još nešto što možete učiniti ili reći a što bi ih navelo na suradnju, završilo pozitivno.

POŠTOVANJE I EMPATIJA

- Pokažite zanimanje, brigu i izraz lica koji su u skladu s riječima.
- Ton glasa neka pokazuje vašu brigu i zainteresiranost. Budite autentični.
- Slušajte, čujte, uvažite osjećaje i potrebe, budite suosjećajni i iskreni.
- Uzmite vremena i saslušajte pacijenta, budite strpljivi i ne požurujte ih.
- Ne nadvikujte se s njim – pričekajte da uzmu dah.
- Uspostavite kontakt očima (vođeci računa da to ne bude konfrontacijski).
- Nadiđite sebe i svoja razmišljanja kako biste mogli razumjeti pacijentovo stajalište.
- Ne govorite pacijentu kako bi se trebao ili ne bi trebao osjećati.
- Nemojte odbacivati, banalizirati i podcijenjivati njegovo izražavanje emocija.
- Bez savjeta i naredbi, bez „Da sam na vašem mjestu, ja bih...“
- Ne rugajte se pacijentu i ne ponašajte se prema njemu kao prema djetetu.
- Ne smijte se pretjerano jer bi se to moglo smatrati snishodljivim.
- Odgovorite na sve upite za informacijama, kako god bili sročeni.
- Pokažite suosjećanje s osjećajima, ne s nasilnim ponašanjem („Razumijem da ste ljuti, no nije u redu udarati tog...“)

Postupak deeskalacije putem telefona – Smjernice za smirivanje uznemirenih osoba

Cilj smjernica je poboljšati vještine komunikacije zdravstvenih djelatnika s uznemirenim osobama koje iz različitih zdravstvenih razloga traže pomoć putem telefona. Korisne su i za sve druge pomagače izvan zdravstvenoga sustava koji putem telefona razgovaraju s uznemirenim osobama.

Uznemirena osoba je osoba u nevolji koja treba pomoć

Uznemirenu osobu koja traži pomoć zbog zdravstvenih razloga, bez obzira kako se ponaša, treba tretirati kao osobu u nevolji. Komunikacijom joj treba pomoći smanjiti uznemirenost: osoba nam treba reći što je uznemiruje kako bismo joj mogli pružiti pomoć na najbrži i učinkoviti način.

Prvi korak: Kontrolirajte vašu reakciju uznemirenosti kako biste mogli čuti što osobu uznemiruje, ne uzimajte stvari osobno

Čim registrirate da je osoba uznemirena, pripremite se na kontrolu vlastite uznemirenosti kako biste mogli čuti razloge uznemirenosti osobe koja traži pomoć, provjeriti jeste li točno razumjeli informacije koje osoba daje i pokazati empatiju za situaciju koja je uznemiruje. Na taj ćete način stvoriti optimalne preduvjete da doznate što osobu uznemiruje, moći ćete predložiti različite mogućnosti rješenja i pomoći joj izabrati najbolje moguće rješenje. Trebate znati da je vlastito uznemirenje uobičajena reakcija na uznemirenost drugih osoba, Ne treba ga negirati ni obrambeno neprikladno reagirati nego ga je potrebno kontrolirati. Vaš miran nastup koji prenosite tonom glasa i biranjem riječi te pokazivanjem empatije za stanje osobe s kojom razgovarate smanjit će uznemirenost osobe i stvoriti povoljne uvjete za konstruktivan dijalog u kojem ćete saznati važne informacije za moguću intervenciju. Ukoliko to ne učinite, vaša uznemirenost može vas blokirati, propustit ćete čuti informacije važne za pružanje pomoći, procjenu hitnosti intervencije i rješenje problema, a uznemirenost osobe kojoj želite pomoći će se povećati. Vjerojatno ćete neprikladno reagirati, što će imati negativne posljedice za uznemirenu osobu koja vam se obraća za pomoć.

Zadržite smirenost čak i kada vas osoba vrijeđa, mirno je upozorite kako je važnije da iznese što je uznemiruje i ponovite koliko god treba puta da ste tu kako biste joj pomogli.

Kako se smiriti

Recite sebi: Govorit ću smireno, umirujućim tonom, osoba u nevolji nema kontrolu i trebam je razumjeti i pomoći joj, to što govori nije osobno usmjerno prema meni.

Fokusirajte se na slušanje što osoba govori i svoje uznemirenje ostavite po strani, postavljajte dodatna pitanja kako biste pomogli osobi da se fokusira na problem, saznali što je uznemiruje i procijenili hitnost situacije. Uvijek provjerite jeste li dobro razumjeli i pokažite osobi da je pozorno slušate. Iskustvo osobe da je se sluša povoljno djeluje na smanjenje uznemirenja. Osigurajte nesmetano vođenje razgovora. Ako vam je vrijeme iz bilo kojih razloga ograničeno, na ljubazan način recite koliko imate vremena.

Kako i kada pokazati empatiju

Čim uspijete doznati što osobu uznemiruje, pokažite razumijevanje za njezinu situaciju, recite: Razumijem da ste uznemireni u situaciji koju ste opisali.

Možete također na početku reći: Vidim da ste uznemireni. Možete li mi više o tome ispričati što vam se dogodilo? Na taj ćete način potaknuti osobu da vam kaže što je razlog uznemirenja. Ohrabrite osobu da iznese svoje viđenje situacije i problema, svoje razloge uznemirenosti, zabrinutosti i očekivanja. Kada identificirate vodeće osjećaje kao što su ljutnja, frustracija, strah, sram, bijes, bespomoćnost i slično, pokažite empatiju za to što osoba osjeća i kako percipira situaciju. Pokazivanje autentične empatije je učinkovita terapijska intervencija. Ako osoba osjeća da smo razumjeli njezinu problem, bolje će surađivati, što će pomoći u pronalaženju i prihvaćanju rješenja. Tijekom razgovora važno je pratiti neverbalne i verbalne znakove uznemirenosti ili znakove smirenosti te sukladno tome prilagođavati komunikaciju.

Kako aktivno slušati

Aktivno slušanje predstavlja aktivno nastojanje da čujemo i razumijemo što nam osoba želi poručiti, pokažemo zanimanje da želimo slušati, potičemo osobu da govori i provjeravamo jesmo li razumjeli informacije koje iznosi. Predstavite se mirno, ostavite dojam da želite slušati i pomoći. Doznajte ime i prezime osobe i kasnije osobu

oslovljavajte prezimenom: tako šaljete poruku da je osoba važna. Uspostavite dijalog, saznajte zbog čega je osoba uznemirena ili ljuta. Dopustite osobi izraziti nezadovoljstvo, nemojte to uzimati osobno. Njezino nezadovoljstvo ne znači da vi ne radite dobro. Nemojte prekidati osobu, ako je preopširna, učinite to obazrivo.

Postavljajte otvorena pitanja poput: Možete li mi reći što vas uznemiruje? Što se dogodilo? Nikada nemojte reći: Zašto se tako ponašate? To bi moglo zvučati optužujuće i povećati uznemirenje. Nemojte izdavati naređenja da se osoba smiri, kritizirati ili optuživati osobu za ponašanje. Pazite na izbor riječi kako ne biste povećali uznemirenost. Pretjerana uporaba riječi „zašto“ stvara osjećaj da se osoba mora opravdavati jer je u krivu. Isto vrijedi i za prekomjernu uporabu riječi „ne“ i „nemojte“. Izbjegnite raspravljanje, pokažite razumijevanje i tražite informacije.

Ne koristite humor jer bi to moglo biti krivo protumačeno. Aktivnim slušanjem ćete zadobiti povjerenje osobe, što će vam pomoći otkriti razlog uznemirenja i predložiti rješenje.

Kada ponuditi rješenje

Kada ste identificirali uzroke uznemirenosti i složili se o njima s osobom kojoj želite pomoći te kada ste opservirali znakove smirenja, procijenili da vas osoba može slušati – ponudite rješenje. Rješenje uključuje nuđenje izbora koji se mogu ponuditi s obzirom na okolnosti. Uvijek uključite osobu u pronalaženje rješenja dajući joj mogućnost izbora. Objasnite moguća rješenja, njihove prednosti i posljedice. Rješenja komunicirajte jednostavnim rečenicama.

Sljedeće preporuke u komunikaciji s uznemirenom ili agresivnom osobom mogu vam pomoći da ju umirite:

- ✓ Ostanite smireni bez obzira kako se osoba ponaša.
- ✓ Pokažite empatiju za stanje uznemirenosti osobe.
- ✓ Izražavajte se jasno i nedvosmisleno. Uznemirena osoba ima poteškoća čuti vas, stoga budite jasni u davanju odgovora.
- ✓ Utvrdite razlog uznemirenosti i ponašajte se na način koji osobu umiruje.
- ✓ Provjerite sluša li vas, pratite znakove umirenja i tada ponudite rješenje.
- ✓ Provjerite je li točno vaše razumijevanje razloga uznemirenosti i onoga što nudite kao rješenje.

Tekst pripremili: *Slađana Štrkalj Ivezić, Aleksandar Savić, Petrana Brečić, Krešimir Radić, Štefica Bagarić, Jasminka Bektić, Senka Repovečki, Tihana Jendričko, Marija Kušan Jukić, Dolores Britvić, Nadica Buzina, Alma Mihaljević-Peješ, Vedran Bilić, Lana Mužinić Marinić*

Zahvaljujemo na suradnji svim autorima tekstova suplementa

Zaštita mentalnog zdravlja u krizi - Stres, tjeskoba, strah: kako pomoći, što savjetovati?

Urednice:

prof. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić, dr. med., spec. psihijatar

*prof. dr. sc. Danijela Štimac Grbić, dr. med., spec. javnog
zdravstva*

dr. sc. Marija Kušan Jukić, dr. med., spec. psihijatar

Autori:

prof. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić, dr. med., spec. psihijatar

Štefica Bagarić, dipl. med. techn.

Jasminka Bektić, mag. med. techn.

doc. dr. sc. Petrana Brečić, dr. med., spec. psihijatar

prim. dr. sc. Vedran Bilić, dr. med., spec. psihijatar

prof. dr. sc. Dolores Britvić, dr. med., spec. psihijatar

Marija Eterović, dr. med., spec. psihijatar

Mirjana Ivandić, bacc. med. techn.

doc. dr. sc. Tihana Jendričko, dr. med., spec. psihijatar

prim. mr. sc. Elvira Koić, dr. med., spec. psihijatar

prim. Marina Kovač, dr. med., spec. psihijatar

dr. sc. Marija Kušan Jukić, dr. med., spec. psihijatar

prof. dr. sc. Darko Marčinko, dr. med., spec. psihijatar

prim. dr. sc. Sanja Martić-Biočina, dr. med., spec. psihijatar

prof. dr. sc. Alma Mihaljević-Peješ, dr. med., spec. psihijatar

prof. dr. sc. Lana Mužinić Marinić, dr. med., spec.

psihijatar

Krešimir Radić, dr. med., spec. psihijatar

Senka Repovečki, mag. med. techn.

prof. dr. sc. Danijela Štimac Grbić, dr. med., spec. javnog

zdravstva

doc. dr. sc. Domagoj Vidović, dr. med., spec. psihijatar

dr. sc. Aleksandar Savić, dr. med., spec. psihijatar