



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



# OBVLADOVANJE STRESA IN TRAVME

**Mojca Z. Dernovšek**

**Maja Valič**

**Adil Huselja**

**Ljubljana, 2014**



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
[www.zzzs.si](http://www.zzzs.si)



***Izvedbo projekta »Prva pomoč v duševnih stiskah na delovnem mestu« je na podlagi  
javnega razpisa finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije***



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
[www.zzzs.si](http://www.zzzs.si)





## 1. STRES IN TRAVMA

Danes, bolj kot kdajkoli, potrebujemo praktične napotke in načine, kako se spoprijeti s stresom ali travmatičnimi dogodki. Ob gledanju televizijskega dnevnika se vsakodnevno srečujemo z naravnimi katastrofami kot so poplave, potresi in dogodki, kjer je udeležen človeški dejavnik: prometne nesreče, teroristični napadi, ulični nemiri, vojaški spopadi, ropi... O stresnih dogodkih, ki se dogajajo za zaprtimi vrati naših domov, mediji bolj ali manj molčijo, toda tudi tam se dogaja fizično in psihično nasilje, spolne zlorabe, trpinčenje otrok in še bi lahko naštevali.

Tudi na delovnem mestu se marsikdo ne more izogniti stresu, celo travmi kar je značilno tudi za uslužbence policije oziroma policiste, katerih delovno mesto je cesta. Toda policisti niso izpostavljeni stresu zgolj na cesti, kjer so praviloma prisotni uniformirani policisti, ki skrbijo za nadzor in urejanje prometa. S stresom in travmami se srečujejo tudi z obravnavo prekrškov javnega reda in miru, kaznivih dejanj in dogodkov, kjer je prisotno nasilje, poškodbe in smrtni primeri. Njihovo delo je zaradi narave, obsega in psihofizičnih zahtev eno izmed najbolj zahtevnih. Stresne in s tem nepredvidljive in nevarne situacije so neločljivi del njihove službe. Zato so izpostavljeni velikemu tveganju za okvare telesnega in duševnega zdravja, kar pa je odvisno opisa del in nalog ter odgovornosti, ki so določene za delovno mesto.

### Okoliščine in dejavniki policijskega stresa

V različnih policijskih enotah se lahko bistveno razlikujejo vrste nalog, zahteve po odločanju, delovne razmere, delovni čas, fizične in psihične obremenjenosti, nevarnosti itn. Razmejitev med delom in družino, ko je v sodobni družbi zaposlenost obeh partnerjev v družinah z otroki prej pravilo kot izjema, je za policiste zaradi (ne)izmenskega dela in dela ob vikendih ter prazničnih dneh izredno obremenjujoče. In če k temu prištejemo še vlogo v družini, kar velja še posebej za policistke, ki jih je v zadnjem desetletju neprimerno več v policiji, se ločnica med službo in zasebnim



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzzs.si



življenjem prepleta in je zaradi tega izredno občutljiva. Tako kot v vseh drugih organizacijah so tudi v policiji prisotni organizacijski dejavniki, ki vplivajo na obremenjenost delavcev, kjer delu otežujejo tudi neposredno opravljanje nalog na terenu v vseh letnih obdobjih, dnevnem času, vremenu in temperaturah, umazaniji, prahu, hrupu, škodljivih in občasno celo nevarnih snoveh,...

Pri policijskem delu so prisotni tudi specifični dejavniki stresa, in sicer:

- kompleksna vloga, policist ima v času službe več vlog in odgovornosti za zakonito in strokovno delo, zagotavljanje varnosti na določenem območju, ukrepanje zoper kršitelje in zaščita žrtev, ob določenih zakonskih pogojih celo usmrnitev;
- težave s preklapljanjem med službo in domom oziroma prostim časom;
- predolg ali nevsakdanji delovni čas (odvisnost od varnostnih dogodkov), zaradi dela ob vikendih je praviloma premalo časa za družinsko življenje;
- kompleksna vloga pri reševanju konfliktov, saj so le-ti osebni, družinski, v kolektivu in nazadnje med ljudmi, kjer je zelo pogosto postavljen v vlogo razsodnika ali sodnika, ki se mora odločiti na samem kraju v nekaj sekundah ali minutah;
- premalo spodbude in aktivne podpore, predvsem pri ukrepanju in zaščiti policistov ob grožnjah ter »zavarovanje«, ki obsega pravno pomoč, zastopanje v postopkih, prevzem finančnih obveznosti v primerih civilnih tožb, povezanih z opravljenimi nalogami policije, za katere je bilo ugotovljeno, da so bile opravljene strokovno in zakonito;
- karierni sistem;
- neprijetno delovno okolje, zaradi vsebine dela policista, ki je navkljub povečanemu pro-aktivnemu in preventivnemu delu v bistvu represivec, saj:
  - odreja ukaze in omejuje gibanje osebam, ki so s tem tako ali drugače prikrajšane ali so v nasprotju z njihovimi pričakovanji,
  - kaznuje, izreka globe, pripravlja poročila in kazenske ovadbe,
  - pod zakonskimi pogoji posega v človekove pravice in svoboščine,
  - uporablja prisilna sredstva, med katerimi je tudi strelno orožje;

- drugi vidik neprijetnega delovnega okolja je delo z asocialnimi osebami, med katerimi so duševno motene osebe, alkoholiki, uživalci prepovedanih drog, osebe s kriminalno preteklostjo, nasilneži, teroristi ..., zaradi katerih je delo nepredvidljivo in predvsem nevarno. To potrjujejo tudi številni poskusi preprečevanj opravljanja uradnih nalog, napadi na policiste, žalitve ...;
- časovni pritisk, ki je prisoten v številnih vsakodnevnih službenih situacijah (interveniranje ob kršitvah javnega reda in miru, interveniranje in ukrepanje ob družinskem nasilju, odvzemi prostosti »nevarnim« osebam...),
- izpostavljenost grožnjam, ki so jih sami ali s svojimi družinami deležni zaradi zakonitega ukrepanja;
- obravnavanje tragičnih dogodkov in srečanja s smrtjo, med katerimi so prometne nezgode, nesreče pri delu, samomori, sumljive smrti, umori, družinsko nasilje, nasilje nad otroci, ..., kar nedvomno pušča globoke posledice na policistih.



## Kaj je stres

Stres je telesni, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ko se ta poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom (stresorjem). Stresor pa je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. Stresor začasno zamaje ravnovesje posameznika. Torej stres ni bolezensko stanje, temveč **povsem normalni odziv. Kadar smo žejni, lačni ali zaspani, smo v stresu, ker naše telo ni v ravnovesju. Ko popijemo kozarec vode, pojemo sendvič in se dobro naspimo, bo naše telo zopet v ravnovesju in omenjenega stresa ne bo več.**

Večina ljudi ob besedi stres, pomisli na nekaj slabega, negativnega. Zakaj? Ker ob stresu in dejavnikih stresa občutimo neprijetne občutke in takrat se skoraj praviloma ne zavedamo njegove pozitivne plati oziroma vloge, ki jo ima v našem življenju. Negativni sloves si je pridobil tudi zato, ker je postal produkt na trgu. Farmacevtska podjetja ponujajo zdravila za stres, v knjigarnah prodajajo knjige, kako premagati stres, številni organizirajo delavnice o premagovanju stresa, danes lahko celo kupujemo hrano in oblačila, ki nas po navedbah proizvajalcev varujejo pred stresom – in vsi ti govorijo, da je stres negativen.



SPODNJE MAJICE MOČI



Pa ni, stres je pozitiven, ker če ga ne bi bilo, se človek v svojem dosedanjem razvoju ne bi znal in zmoget prilagajati in zagotovo danes ne bi bili tu, kjer smo.

Če smo soočeni z nevarno situacijo (npr. policist na avtocesti opazi, da voznik tovornjaka ne upošteva njegovega znaka in z nezmanjšano hitrostjo pelje proti njemu), bomo ravnali v trenutku in ne bomo razmišljali, kaj smo se učili na delavnici ali kaj piše v priročniku. **Takojšnji odziv** nam omogoči, da se izognemo nevarnosti in s tem tudi poškodbi ali celo smrti. V tem primeru je stres oziroma funkcija stresa pozitivna, v nadaljevanju pa bomo videli, zakaj in kdaj stres postane negativen.

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi, ker smo ljudje unikumi in se navkljub podobnostim razlikujemo med sabo.

### Stres določajo:

1. posameznikova osebnost,
2. izkušnje posameznika,



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE

3. **energijska raven posameznika,**
4. **okoliščine, v katerih se pojavi,**
5. **širše in ožje okolje, v katerem živi oseba,**
6. **življenjska naravnost posameznika,**
7. **trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki posameznika obdajajo.**



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si

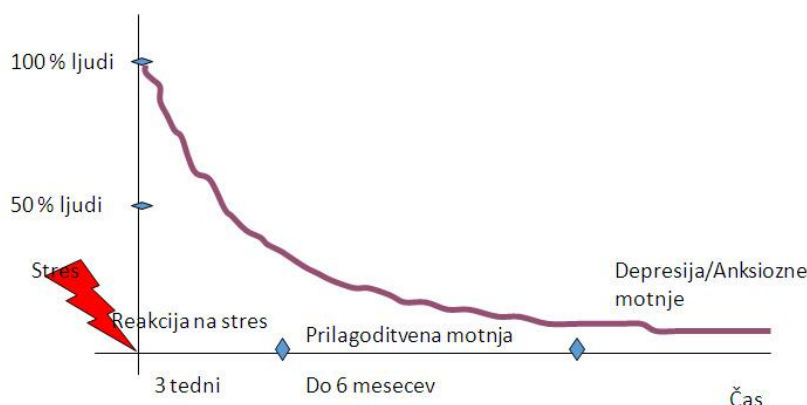


Tako bo določen dogodek za nekoga predstavljal negativno izkušnjo, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, ki nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem in pozitivnim spremembam v življenju.

**Stres je negativen, ko je stresnih situacij preveč za posameznika, so preveč zgoščene, intenzivne, premočne ali predolgo trajajo.**

V tem primeru lahko stres vodi celo v bolezen, med drugim lahko tudi v depresijo in bolezensko tesnobo (anksioznost). Dolgotrajen in slabo obvladan stres lahko posredno vodi v zelo resna obolenja kot so nekatere oblike raka, srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen. Pretiran in predolg stres pa vedno vodi v izgorevanje, ki ravno tako pušča negativne posledice pri posamezniku.

Povezanost stresnih, anksioznih in depresivnih motenj





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



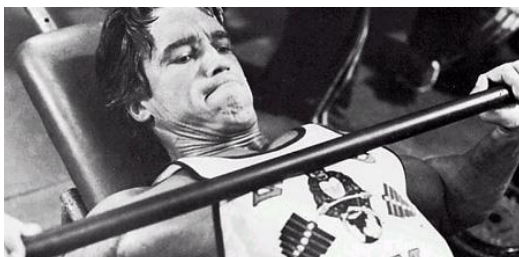
Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzzs.si



Določena količina stresa je nujno potrebna za normalno življenje. Življenje je niz prijetnih, nevtrálnih in neprijetnih dogodkov, ki prihajajo eden za drugim. Če imamo srečo, bo ta niz med seboj uravnotežen in bo vsakega malo. Stvarnost je taka, da dokler živimo, se neprijetnim dogodkom ni moč izogniti in veliko razočaranje si naredimo, če pričakujemo, da nam bo v življenju samo lepo, zanimivo in veselo. Sami lahko vplivamo na to, da stresnih dogodkov ni preveč, seveda, če so takšni, da jih lahko načrtujemo ali se jim izogibamo. Neizpodbitno dejstvo pa je, da lahko vplivamo na svoje strategije spoprijemanja s stresom.

»Trik« zadovoljnega življenja torej ni v tem, da se stresu in travmi izogibamo/izognemo, temveč v tem, da **se naučimo, kako se z njimi spoprijeti.**

**Potrebno se je naučiti, kako ojačati/okrepiti svoje telesne in duševne sposobnosti, da nam stres ali travmatična izkušnja »ne pride do živega« in da ne zbolimo.** Tako kot je treba krepiti mišice, če želimo ohraniti telesno moč, moramo krepiti tudi svoje »živce«.



**Če smo se naučili brati in pisati, in vemo, da je to dobro za nas, je dobro, da se naučimo tudi obvladovati stres oziroma dejavnike stresa, ki rušijo naše notranje ravnoesje in tako negativno vplivajo na naše počutje, zdravje, učinkovitost,... To je v današnjem svetu enako pomembno kot znanje in sposobnost branja in pisanja.**

*Primer:*

*Stres nam lahko povzroča zoprni sosed, ki ga moti naša kosilnica, tašča, ki nenehno nerga in šef, ki ima nenehno nove zahteve. Lahko je stresno, ko pridemo utrujeni domov s prepričanjem, da smo stopili v svoj varen in tople »brog«, pa nas že na vratih pričaka razburjena žena, ki že pol ure čaka, da jo peljemo po nakupih. In ko zjutraj vstanemo iz tople*





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



*postelje ter pogledamo skozi okno vidimo sneg - groza, mi pa se odpravljamo na službeno pot.*

### **Za zgoraj naštete primere stresa imamo dve možnosti reševanja:**

- lahko se jezimo, nergamo in si s tem uničimo del dneva,
- lahko jih sprejmemo in s tem preprečimo negativni vpliv na naše počutje.

Nimamo vpliva na zoprnega soseda, šefa, taščo, niti na vreme, **imamo pa vpliv na naše dožemanje zoprnij v življenju.**



## **Vrste stresov**

Stresni dogodki so lahko tako pozitivni kot negativni, in njihovo težo lahko izrazimo v številkah.

Če želite izvedeti, kako stresno leto je za vami, si lahko po Holmesovi lestvici stresnih dogodkov izračunate točke, ki so navedene ob posameznih dogodkih.



## Stresorji in njihov moč

### Zdravje

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bolezen ali poškodba, zaradi katere ste bili v postelji teden dni ali več, ali bili v bolnišnici | 74 |
| Bolezen ali poškodba, ki ni bila tako zelo težka kot zgoraj naveden                              | 44 |
| Večje popravilo zob                                                                              | 26 |
| Večja sprememba v prehranjevalnih navadah                                                        | 27 |
| Večje spremembe spanja                                                                           | 26 |
| Večja spremembo v vrsti in/ali obsegu rekreacije, ki jo ponavadi izvajate                        | 28 |

### Delo

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Spremembe v načinu dela                    | 51 |
| Spremembe v delovnem času ali pogojih dela | 35 |

#### **Spremembe na področju prevzemanja odgovornosti v službi:**

|                     |    |
|---------------------|----|
| - več odgovornosti  | 29 |
| - manj odgovornosti | 21 |
| - napredovanje      | 31 |
| - nazadovanje       | 42 |
| - premestitev       | 32 |

#### **Težave pri delu:**

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| - z nadrejenimi                                                                | 29 |
| - s sodelavci                                                                  | 35 |
| - s podrejenimi                                                                | 35 |
| - druge težave                                                                 | 28 |
| Večja poslovno reorganizacijo, prestrukturiranje, prilagoditev delovnega mesta | 60 |
| Upokojitev                                                                     | 52 |

#### **Izguba službe:**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| - Začasno prekinitev dela         | 68 |
| - Odpustitev                      | 79 |
| - Dopisni tečaj za pomoč pri delu | 18 |

### Dom in družina

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pomembne spremembo bivanjskih pogojev (izboljšanje ali poslabšanje doma/v soseski) | 42 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|

#### **Selitev:**

|                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| - Selitev znotraj istega kraja ali mesta                                                                                            | 25 |
| - Selitev v drugi kraj, mesto ali državo                                                                                            | 47 |
| Spremembe na področju »družinskih srečanj«                                                                                          | 25 |
| Večja sprememba pri družinskem članu na področju zdravja ali vedenja<br>(bolezen, nesreča, težave z odvisnostjo ali disciplino,...) | 55 |
| Poroka                                                                                                                              | 50 |



|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Nosečnost                                                                             | 67  |
| Spontani splav ali odločitev za splav                                                 | 65  |
| <b>Pridobitev novega družinskega člana:</b>                                           |     |
| - Rojstvo otroka                                                                      | 66  |
| - Posvojitev otroka                                                                   | 65  |
| Selitev sorodnika k vam                                                               | 59  |
| Zakonec začel ali končal z delom izven domačega okolja                                | 46  |
| <b>Odhod otroka od doma:</b>                                                          |     |
| - zaradi šolanja                                                                      | 41  |
| - zaradi poroke                                                                       | 41  |
| - zaradi drugih razlogov                                                              | 45  |
| Spremembe v sporih z zakoncem                                                         | 50  |
| Težave s sorodniki                                                                    | 38  |
| <b>Sprememba zakonskega stanu staršev:</b>                                            |     |
| - ločitev                                                                             | 59  |
| - ponovna poroka                                                                      | 50  |
| <b>Ločeno življenje zakoncev:</b>                                                     |     |
| - zaradi dela                                                                         | 53  |
| - zaradi zakonskih težav                                                              | 76  |
| Ločitev                                                                               | 96  |
| Rojstvo vnuka ali vnukinje                                                            | 43  |
| Smrt zakonskega partnerja                                                             | 119 |
| <b>Smrt drugega družinskega člana:</b>                                                |     |
| - otroka                                                                              | 123 |
| - brata ali sestre                                                                    | 102 |
| - starša                                                                              | 100 |
| <b><u>Področje osebnega in socialnega</u></b>                                         |     |
| Spremembe na področju osebnih navad: prijatelji, stil oblačenja, življenjski slog,... | 26  |
| Začetek ali zaključek šole ali študija                                                | 38  |
| Sprememba šole ali študija                                                            | 35  |
| Sprememba političnih prepričanj                                                       | 24  |
| Sprememba religioznih prepričanj                                                      | 29  |
| Spremembe v družabnih aktivnostih (druženje, ogled filmov,...)                        | 27  |
| Počitnice                                                                             | 24  |
| Novi osebni, bližnji stiki                                                            | 37  |
| Zaroka                                                                                | 45  |
| Težave s fantom/punco                                                                 | 39  |
| Težave s spolnostjo                                                                   | 44  |
| Prekinitev osebne zveze                                                               | 47  |
| Nesreča                                                                               | 48  |



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Manjše kršitve zakona (parkirni listek,...)                           | 20 |
| Bili pridržani v zaporu                                               | 75 |
| Smrt dobrega prijatelja                                               | 70 |
| Sprejetje pomembne odločitve, ki se nanaša na vašo bližnjo prihodnost | 51 |
| Pomemben osebni uspeh                                                 | 36 |

### **Finance**

#### **Večja sprememba na finančnem področju:**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| - povečanje prihodkov                              | 38 |
| - zmanjšanje prihodkov                             | 60 |
| - težave z investicijami in/ali krediti            | 56 |
| Izguba ali poškodovanje osebne lastnine            | 43 |
| Zmeren, srednji nakup (npr.; nakup avtomobila)     | 20 |
| Velik nakup                                        | 37 |
| Zaplenitev imetja (na račun hipoteke ali posojila) | 58 |

Skupna vrednost \_\_\_\_\_

Lestvica se nanaša na dogodke v zadnjem letu posameznikovega življenja. Lestvica ne upošteva individualnosti in dovzetnosti posameznika na stres.

Manj kot 200 točk pomeni majhno verjetnost težav z zdravjem.

Seštevek nad 200 točk pomeni izrazito stresno obremenjenost in srednjo nevarnost poslabšanja posameznikovega zdravstvenega stanja.

Več kot 301 točk pomeni veliko verjetnost težav z zdravjem.

### **Med vsemi stresorji najvišje mesto zaseda zakončeva smrt.**

Smrt je resnično ekstremni dogodek in je lahko zelo stresna, je lahko tudi travma, ko je nenadna in nepričakovana, kot npr. smrt sorodnika, prijatelja, sodelavca v prometni nesreči. Manj stresna je, če gre za smrt zaradi starosti ali za npr. sorodnika, ki že leta leži težko bolan in »nepokreten« in je smrt zanj in za najbližje pravzaprav odrešitev.



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Stres v delovnem okolju ima svoje značilnosti, kar je odvisno od organizacije, narave dela in delovnih mest. Tako ločimo splošne dejavnike, ki so bolj ali manj prisotni v vseh delovnih okoljih ter specifične, ki so značilni le za posamezne kolektive, poklice ali delovna okolja. To velja tudi za uslužbence policije in predvsem za uniformirane policiste, ki opravljajo svoje delo na terenu, ne glede na vremenske razmere, gostoto prometa, nevarnosti, ... Dejavnike stresa v delovnem okolju ločimo tudi na organizacijske, torej tiste, ki so posledica narave dela, organizacije, varnostnih ukrepov in drugih segmentov, ki so v pristojnosti organizacije ter individualne, ki so odraz posameznikovih značilnosti in sposobnosti soočanja in obvladovanja teh dejavnikov.

## Kaj je travma

Ko govorimo o duševni travmi, mislimo na **psihično rano, bolečino, ki je bila nasilno povzročena in na čustveni šok**, ki ga oseba ob doživetju travme doživlja ter ima dolgotrajne učinke, tako telesne kot duševne.

Primer: lažja prometna nesreča s premoženjsko škodo lahko povzroči le stres, kadar so njene posledice majhne in nihče ni poškodovan. Hujša prometna nesreča pa je hud stres, ki lahko poleg telesnih poškodb povzroči tudi duševno travmo. Trajajoči stranski učinek travmatičnega dogodka je lahko npr. strah pred vožnjo.

**Duševna travma** je tako hud stresen dogodek, da nikogar, ne glede na njegove izkušnje in sposobnosti pretrese, in mu pusti določene posledice. Posledice niso nujno negativne, saj mnogo ljudi poroča, da so šele po doživetju travme razumeli, kaj jim v življenju res veliko pomeni, kaj pa je pogrešljiva navlaka.



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Duševna trama je nekaj, kar prizadene vsakega človeka, ne glede na raso, spol, starost, izkušnje, opremljenost. Pretrese vsakega človeka in ga spremeni. Ni nujno, da nam naredi brazgotine, nas pa označi.

**Travmatični dogodek je sestavljen iz objektivnega in subjektivnega dela:**

objektivni del je sam dogodek, subjektivni del pa je naše odzivanje na ta dogodek oziroma naša razlaga dogodka. Ta dva dela se ne ujemata vedno, **zato je zelo koristno, da razlikujemo med travmatično izkušnjo oziroma stresnim dogodkom in travmatičnimi posledicami** tega dogodka.

**Normalen odziv na travmo je prilagajanje**, ki obsega spremembe zelo globokih in ukoreninjenih prepričanj. Težave nastanejo, ko je odziv na travmo post-travmatska stresna motnja, ki se lahko pojavi pri znatnem deležu ljudi (do 10% žensk in do 5% moških).

**Dejavniki, ki poglobljajo duševno travmo so:**

- človeški faktor – npr. pijan voznik, nasilnež,...;
- pogostost in trajanje travmatične izkušnje – stalna izpostavljenost smrtnim prometnim nesrečam (policisti, vzdrževalci cest, reševalci, zdravniki);
- nepredvidljivost - ker ne vemo, kaj bo, zato se ne moremo pripraviti;
- prisotnost nasilja - če je ob travmi prisotno nasilje, verbalno ali fizično, bo travma težja, saj udeleženci doživijo izkušnjo, da jih je nekdo načrtno želel prizadeti, ponižati in jim povzročiti bolečine. Nasilje ne sprejemamo, ker je proti naši biološki usmeritvi, ki je usmerjena v zaščito sebe in bližnjih. V krizi je



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE

najbolj normalen odziv zdrave skupine, da potegne skupaj in se skuša rešiti.

Tudi največji sovražniki postanejo sodelavci, če so v nevarnosti;

- travme, ki izhajajo iz tesnih medsebojnih odnosov so zelo problematične in predstavljajo kar veliko tveganje za nastanek duševnih motenj. Bolj ko nam je človek blizu, večja bo duševna bolečina, saj je izdano zaupanje v sočloveka: npr. bolj nas lahko prizadene sodelavec kot šef, bolj nas prizadene družinski član kot sosed.

Posebej moramo biti pozorni na **enkratne travmatične dogodke**, ki so izredno hudi, a tudi na manjše **ponavljajoče se ter dlje časa trajajoče travmatične situacije**.

Težko je reči, katere travme se najhujše, a znano je, da so tiste, kjer ni prisotnega človeškega faktorja, nekoliko lažje. Naravne katastrofe, kot so poplave, potres itd, so neosebne narave, saj so rezultat naravne nesreče in običajno pripomorejo celo k večji povezanosti posameznikov.



Travma, ki je rezultat napada neke osebe na drugo, pa je lahko namerno povzročena in jo posameznik-žrtev pogosto veliko težje preboli. Kombinacija ponavljajočih se travmatičnih dogodkov in vpletenosti človeškega faktorja, ki je zelo intenziven, se lahko pojavlja v tesnih medosebnih odnosih, kjer so ljudje čustveno zelo navezani eden na drugega in kjer obstaja določena stopnja odvisnosti. Značilen tak primer je travma, ki je posledica zlorabe otroka, ki ima lahko še posebej dolgoročne učinke, ker vpliva na sposobnost ustvarjanja zaupljivih medosebnih odnosov.

Poleg stresnih okoliščin in travmatskih dogodkov povezanih z delom je marsikje prisoten tudi **mobing oziroma trpinčenje na delovnem mestu**. Čeprav je splošno prepričanje, da mobing izvajajo le šefi, je realno stanje drugačno, saj lahko sodelavec







SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



ali sodelavci izvajajo večji mobing kot pa nadrejeni. Tam, kjer so bolj tesne vezi, je nasilje bolj rušilno, kar je posledica zaupanja, ki ga ima storilec do žrtve. Če hoče storilec pri sebi upravičiti svoje grdo dejanje, mora žrtev razčlovečiti, ji odvzeti dostojanstvo in jo skrajno ponižati.



Za bolj prijetno počutje in bolj kvalitetno življenje je pomemben občutek varnosti. Zato je priporočljivo, da ne glede ali smo v službi ali v domačem okolju, poskušamo ustvarjati zdrave odnose in soustvarjati varno okolje. Kaj to pomeni? **Da z odnosom, oziroma besedami in dejanji, ne žalimo drugega, ker to boli bolj, kot fizična bolečina, in da vse probleme poskušamo reševati strpno in na takšen način, da ne ustvarjamo novih konfliktov. S tem ustvarjamo boljše vzdušje doma in v delovnem okolju, kjer se dobro počutimo in to tudi pomeni, da je stresa veliko manj.** Najbolje je, da se sami zase odločimo, da želimo biti del rešitve in ne del problema in potem se svoje odločitve držimo.







SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
[www.zzzs.si](http://www.zzzs.si)



*Ko ste se zaposlili, vam je kdo povedal, da se boste srečevali s travmami? Vam je kdo povedal, kako se odzivate na travmo? Tudi zdravniki, gasilci, vzdrževalci cest, rudarji,... niso posebej pripravljeni in vsi smo prepuščeni sami sebi.*

*Eni se dejansko zlomijo, ker niso pripravljeni. To, da se nam lahko v službi zgodi nesreča, da smo priče travmatičnim dogodkom, nas sooči z dejstvom lastne minljivosti, da se to lahko zgodi tudi nam. Zato je pomembno, da v takih primerih pristopimo z določeno mero profesionalnosti, a tudi s človeško platjo. Dobro je, da poiščemo znanje, informacije in smo pripravljeni na morebitno soočenje s travmo. Ker tisti, ki se izogiba soočenju, bo videl le negativno plat dogodka, npr. nesreče. Včasih nas ravno tak dogodek pripelje do tega, da na življenje pričnemo gledati drugače.*



## **Ne pozabi!**

### **Razlika med stresom in travmo**

#### **STRES**

- je takojšen odziv posameznika na stresno situacijo,
- začasno zamaje ravnovesje posameznika,
- simptomi trajajo od nekaj ur do nekaj dni,
- lahko je pozitiven; deluje spodbudno.

#### **TRAVMA**

V principu gre za enak odziv kot pri stresu, vendar:

- duševna rana je globlja,
- čustveni šok traja dlje časa,
- ima daljnosežnejše posledice,
- dolgoročno se lahko razvijejo duševne motnje; depresija ali post-travmatska stresna motnja (PTSM).



## **Ne pozabi!**

### **Od koga se lahko naučimo soočanja s smrtjo pri svojem delu?**

Od naših predhodnikov, izkušenih sodelavcev. To velja tudi za policiste, zdravnike, vzdrževalce cest, gasilce. Njihovim izkušnjam dodamo še lastne in vse skupaj uglasimo tako, da je za nas dobro, da nam tovrstni dogodki ne škodujejo in ne ustvarjajo negativnih (dolgoročnih) posledic.

### **Zakaj je toliko alkoholizma med ljudmi, ki se poklicno soočajo s smrtjo, poškodbami, nesrečami?**

Zato, ker si s tem lajšajo stres, ki ga doživljajo pri delu in se niso naučili bolj zdravih in učinkovitih načinov sproščanja oziroma soočanja s tovrstnimi stresnimi in travmatskimi dogodki.

### **Koliko ljudi se zlomi zaradi travme?**

10% žensk in 5% moških vsaj enkrat v življenju.



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



## 2. ODZIVANJE IN SOOČANJE S STRESOM IN TRAVMO – dobre in manj dobre strategije

V stresni ali travmatični situaciji se odzovemo z mislimi, čustvi, vedenjem in telesom. Odziv na stres je lahko takojšen ali zapozneli. Takojšen odziv je reakcija boj ali beg. Pozni odzivi se prepletajo z načini soočanja.

### BOJ ali BEG – takojšen odziv



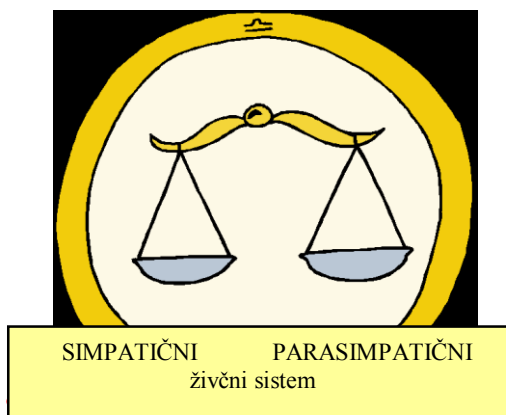
V naših možganih je gumb, za sprožitev reakcije boj/beg.

Poglejmo, kaj se dogaja z našimi možgani in telesom, kadar se znajdemo v stresni situaciji.

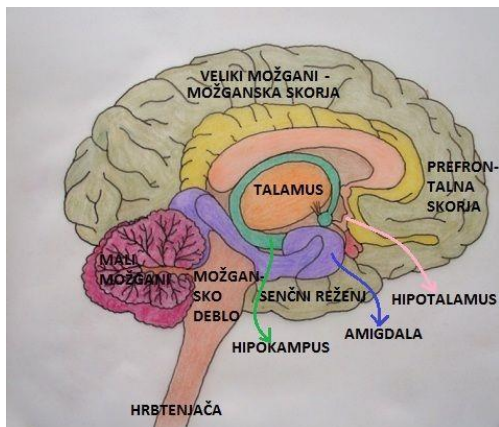
Verjetno ste že slišali za **avtonomni živčni sistem**. To je del našega živčnega sistema, ki uravnava telesne funkcije: srčni utrip, dihanje, presnovo, delovanje ledvic, itd. Je naš motor, ki skrbi, da smo v pogonu.

Sestavljen je iz dveh podsistemov:

- **simpatičnega živčnega sistema**, ki pripravlja telo na boj in/ali beg ter
- **parasimpatičnega živčnega sistema**, ki pripravlja telo na spanje, počitek in regeneracijo.



Kadar se srečamo s stresno situacijo, naj bo to prepir s partnerjem ali finančna stiska, **hipotalamus** - glavni kontrolni organ našega telesa, ki se nahaja v možganih - dobi sporočilo, da smo v nevarnosti.



To informacijo pošlje naprej telesu – mišicam in notranjim organom kot opozorilo, naj se pripravijo na "**boj ali beg**". Reakcija "**boj ali beg**" je signal, da smo v nevarnosti in nam pomaga, da se zaščitimo. Ta reakcija je prišla prav v preteklosti, ko je na primer moral človek bežati pred divjo živaljo, danes pa so pogostejše potrebne druge reakcije. Kot da bi možgani pritisnili na gumb, ki vključi delovanje **simpatičnega živčnega sistema**, le-ta prevzame krmilo v svoje roke, pri čemer je parasimpatični sistem začasno ustavljen.



**Parasimpatični živčni sistem** pa deluje nasprotno. Zmanjša utrip srca, razširi krvne žile, po katerih potuje hrana do naših vitalnih organov in pospeši procese prebave. Je sistem, ki čisti in hrani naše telo in s tem vzpostavlja našo notranjo moč.



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzzs.si

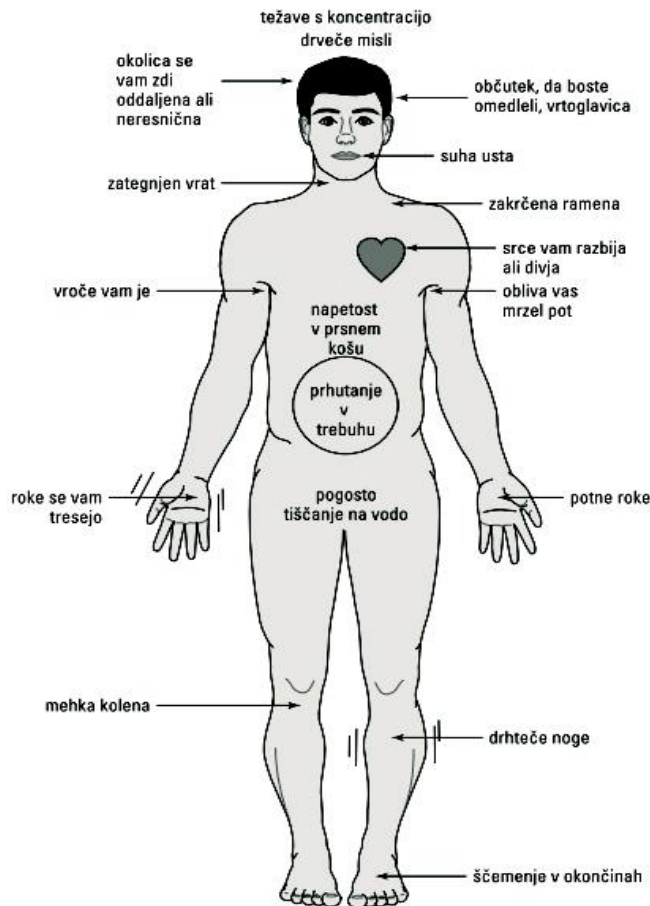


Ta dva živčna sistema sta navadno v ravnotežju, kadar pa se znajdemo v stresni situaciji, se to ravnovesje prevesi v prevlado simpatičnega sistema.

Ko je simpatični sistem enkrat v pogonu, povzroči sprostitvev dveh ključnih **hormonov** - adrenalina in kortizola, ki imata velik vpliv na našo zmožnost in učinkovitost funkcioniranja. V našem telesu pride do **čustvenih, kemičnih in fizioloških sprememb, ki se odražajo na našem telesu, mislih, vedenju razpoloženju in mišljenju**. Vse te reakcije telesa razumemo kot prilagoditev in povečevanje zmožnosti preživetja posameznika v skrajno neugodnih, prvinskih okoljih.



## TELESNE REAKCIJE



- **Pospešen utrip srca** – priprava telesa na boj ali beg – to omogoča večji pretok krvi v dele telesa, ki so najbolj pomembni za boj: v noge, da lahko človek hitreje teče; v roke, da lahko močneje udari; v pljuča, da se poveča dovod kisika. Istočasno se zmanjša pretok krvi tam, kjer ni toliko pomembno, npr. v prstih na nogah in rokah ter na koži.
- **Lovljenje sape, oteženo dihanje** – človeka sili, da bi globlje in hitreje dihal in zato čuti nelagodje. To omogoča krvnemu obtoku, da s kisikom oskrbi mišice rok, nog in trupa in s tem poveča moč človeka. Posledice pa so lahko: bolečine v prsnem košu, zadihanost, občutek dušenja.
- **Plitvo dihanje** – smo na preži, zadržujemo sapo, da bolje slišimo, kaj se nevarnega dogaja v okolici.





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



- **Potenje** – zaradi povečane napetosti; omogoča hlajenje mišic in telesa, preprečuje, da bi se telo pregrelo. Pot naredi kožo tudi bolj spolzko, kar je ovira za nasprotnika, ki bi nas želel zgrabiti.
- **Razširjene zenice** – omogočajo boljši vid v temi.
- **Napetost v mišicah** – napete mišice dajo človeku moč, pa tudi lažje sprejmejo udarec; to pa lahko povzroči bolečino in tresenje; kasneje, ko napetost popusti, sledi utrujenost.
- **Utrujenost** – občutek utrujenosti, ki ne mine po počitku, ampak je po počitku enak ali pa še slabši, saj se mišice med počitkom, ki mu je pridružen stres, ne sprostijo dovolj.
- **Glavobol** in druge bolečine zaradi utrujenosti mišic - če so mišice dalj časa, npr. čez dan, zategnjene, zvečer bolijo; če smo v stresu, telo samo od sebe zategne mišice, mi tega sploh ne zaznamo kot nekaj posebnega, saj smo se na napetost v posameznih delih telesa že navadili – sledijo pa bolečine v vratu, ramenih.
- **Tresenje** – zaradi napetosti in hitrega dihanja.
- **Slabost, nemiren želodec, driska** – ker v nevarnosti prebavni sistem nima pomembne vloge, je upočasnen, prihranjena energija pa je usmerjena v tiste dele telesa, ki so potrebni za boj ali beg.
- **Težave s požiranjem** – zaradi suhih ust.
- **Vrtoglavica** – zaradi prehitrega dihanja
- **Otrplost** – zaradi prehitrega dihanja ali pa zaradi bega, ki je v obliki »naredim se mrtvega«, da nasprotniku ne bom zanimiv.
- **Mrzle roke in noge** – ker je kri prešla v mišice.
- **Mravljinčica in krči v mišicah dlani in stopal** – občutek mravljinčenja po mišicah zaradi prehitrega dihanja, ki je iz telesa izplaval preveč CO<sub>2</sub>. Nekateri si zato pomagajo z dihanjem v papirnato vrečko.

Ali je danes res potrebno biti stalno v boj-beg poziciji, kot da smo nenehno v vojni coni ali med medvedi? Ljudje se sploh ne zavedamo, da smo nenehno v tej poziciji, tudi ko gremo v trgovino, v službo, gledamo nogometno tekmo, se pogovarjamo s prijatelji, ... Ravno zato je potrebno in koristno ozaveščanje oziroma učenje o stresu in vsem, kar stres »prinaša« v naša življenja in tako vpliva na naše počutje in zdravje.





## **VSEBINA MISLI** – stavki, ki se pojavijo med reakcijo boj/beg

- Tega ne zmorem!
- To je grozno, kar se mi dogaja!
- Vsi pritiskajo name!
- Težko mi je!
- Slabo se počutim!
- Zmešalo se mi bo!
- Preveč je vsega!
- Slaba samopodoba.

Te vrste razmišljanja v času stresa so prišle prav v prvinskih okoljih, saj se je človek podredil, da bi preživel. Kot smo že omenili, ni dobro, da smo stalno v stresnem odzivu telesa, vendar tudi ni dobro, da se stalno podreujemo. Podrejanje ali bolje rečeno prilagajanje na eni strani in skrb ter postavljanje zase na drugi strani, je dobro imeti v ravnovesju.

## **SPREMEMBE V MIŠLJENJU**

- Pozabljivost;
- Zmanjšanje koncentracije;
- Slabo presojanje;
- Zamegljene predstave;
- Matematične napake;
- Težave pri razmišljanju;
- Okrnjeno fantazijsko življenje.

## **VEDENJE**

- Pomanjkanje volje;
- Neorganiziranost;
- Jokavost;
- Nespečnost ali preveč spanja.



**To je beg**, naredimo se uboge, nemočne. In če se naredimo nemočne, smo manj ogrožajoči za nasprotnika in zato v tistem trenutku morda manj ranljivi. Če s takim vedenjem pretiravamo, se postavimo v vlogo žrtve in vsi teptajo čez nas.

## SPREMEMBE RAZPOLOŽENJA

- Pomanjkanje odločnosti – je osnova umika in bega;
- Izguba smisla za humor – se pojavi med reakcijo boja;
- Napetost, živčnost, vznemirjenost – je znak pripravljenosti na boj;
- Potrtost, depresivnost – spremlja reakcijo umika;
- Razdražljivost, neučakanost – je znak pripravljenosti na boj;
- Jeza, agresivnost - je znak pripravljenosti na boj.

**To je varovalka** pred novim stresom, ker smo zamegljeni, takrat se damo v milni mehurček, se skrijemo vanj. To je v bistvu element bega in ima varovalno funkcijo. Danes si stres predstavljamo kot nekaj negativnega in da se nam ne bi smel dogajati. Mislimo, da če se nam zgodi vse prej naštet, da je z nami nekaj narobe. Nič ni narobe, naše telo nas varuje ter ščiti in nam v primeru, ko zmanjkuje energije, pove, da potrebujemo nekaj miru in počitka. Telo pove na svoj način, da rabi čas, da pride v ravnovesje.

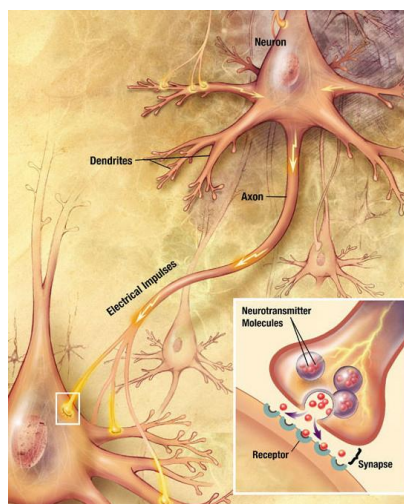
Ljudje smo si različni in zaradi tega ni pri vseh čutiti enakih simptomov. Simptomi reakcije na stres se razvijejo **v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni (in vztrajajo največ tri tedne).**

V stanju osuplosti in zbeganosti se ljudje odzivajo na različne načine.

## Za bolj radovedne

Kaj se zgodi, ko naši možgani dojamemo, da gre za nevarnost – ne le stres, ki je samo porušenje ravnovesja ampak stres, ki predstavlja nevarnost, npr. ko zagledamo medveda. Takrat možgani vklopijo mehanizem, ki je enak pri ljudeh in živalih – vklopijo ga, kot bi pritisnili na gumb. V delčku sekunde se vklopi sistem za varovanje in sicer **čustveni del možganov** – čustveni odzivi so vedno najhitrejši. Vklapi se tudi izločanje stresnih hormonov, ki pripravijo telo na boj ali beg. Istočasno se začasno izklopi sistem, ki skrbi za razumsko odzivanje. Razumski odzivi so namreč precej počasnejši.

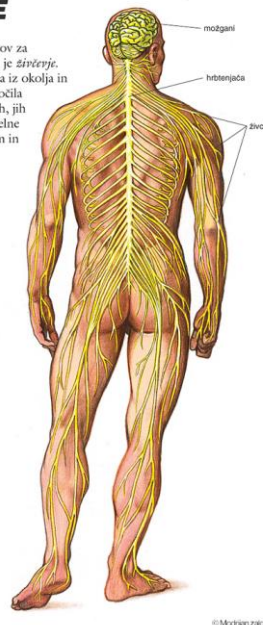
**Možgani dobijo informacijo o nevarnosti preko vida, sluha, vonja, okusa, ravnotežja.** Na podlagi izkušenj ocenijo, da gre za nevarnost. Pritisnejo na gumb za boj ali beg in sporočijo telesu, da se mora nemudoma odzvati. Da možgani lahko sporočijo telesu, kar so se namenili, imajo »električne kable« v obliki živcev. Živci so podaljški živčnih celic ali nevronov – v naših možganih imamo stotine celic in te celice s svojimi podaljški izgledajo kot cvetlica s cvetom, pecljem in koreninami. Cvet predstavlja telesce celice, pecelj je električni kabel, korenine pa laski, s katerimi se dotikajo telesa druge celice. Celice so med seboj povezane ena z drugo in tvorijo nevronska mrežo. Možgani so pravzaprav zelo komplicirana nevronska mreža telesc in repkov celic, ki pošiljajo repke svojih celic v hrbtenjačo in v telo. Tako dobrega informacijskega sistema kot ga ima telo, človek še ni razvil.



Najdaljši repek živčne celice sega od motorične skorje, ki je odgovorna za izvajanje gibov, do konca hrbtenjače, kjer se preklopi na telesce hrbtenjačne živčne celice. Iz hrbtenjače gre naslednji repek do konca prsta na naši nogi. Najdaljša celica ima okoli 1m. Če želimo premakniti nogo, gre električni impulz iz naše motorične možganske skorje najprej do hrbtenjače, kjer se preklopi na drugo celico, ter gre do noge in mi nogo premaknemo. To se zgodi v milisekundah. Možgani so na tak način povezani z vsako mišico v našem telesu, z vsakim organom, z vsakim koščkom kože. Pošiljajo informacije v telo in iz telesa prihajajo informacije nazaj v možgane.

## ŽIVČEVJE

V organizmu je več sistemov za usklajevanje. Eden od njih je *živčevje*. Živčevje sprejema sporočila iz okolja in notranjosti telesa. Ta sporočila zbira v osrednjih zbirališčih, jih obdeluje in predela v smiselne ukaze, ki jih pošlje mišicam in drugim organom.



© Modrijan založba, d.o.o.

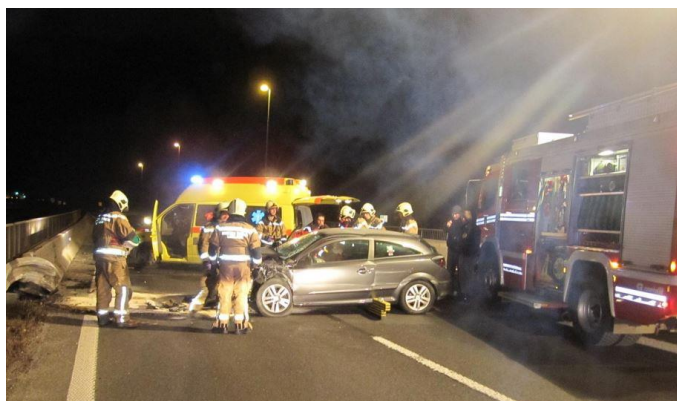


## FAZE ODZIVANJA NA STRES IN TRAVMO

Ljudje smo si različni in zaradi tega ni pri vseh čutiti enakih simptomov. Simptomi reakcije na stres se razvijejo **v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni (in vztrajajo največ tri tedne).**

**Psihološki odziv nas vedno pelje preko petih faz odziva.**

### 1. FAZA ŠOKA



Gre za prvi trenutek, ko smo v čustvenem šoku. Ponavadi sledijo besede "to ni res, to se ni moglo zgoditi, to ni mogoče, samo sanjam in ko se bom zbudil/a, tega ne bo več"...

Ne vemo, s čim bi se ukvarjali, ali z dogodkom ali lastno telesno reakcijo in seveda je pametno, **da se ukvarjamo z dogodkom**. Ukvarjamo se tako, da razmišljamo in skušamo biti (čim bolj) racionalni.

Da bi olajšali to soočenje, zlasti pri določenih poklicih, ki so bolj izpostavljeni stresom, imamo **protokole ukrepanja**. Ti so potrebni, da človek v tistem trenutku ni zgolj soočen z dogodkom in prepuščen svojemu vegetativnemu živčnemu sistemu, temveč da je že v naprej pripravljen, da bo svoj levi del možganov usmeril v niz dejanj in ukrepov, ki so naučeni in jih nismo prinesli na svet.



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Vsi, ki vozimo avto, smo morali narediti tečaj prve pomoči, kjer smo se naučili metodo oživljanja ABC. Zakaj? Zato, da bomo uporabili postopek, kljub temu, da nas bo zalival adrenalin.

Če prometnega policista zbudimo sredi noči z nalogo, da prevzame reševanje prometne nesreče, bo zagotovo zaradi naučenosti najprej postavil prometne znake in zavaroval kraj nesreče. Šele nato se bo lotil nadaljnjih postopkov skladno s strokovnimi standardi in zakonodajo ter na način kot ga je navajen oziroma kot je to potrebno. Sploh ne bo razmišljal, samo naredil bo, ker je tak način že utrjen – je že programiran in s tem programom dela leva polovica možganov. Ko smo se učili, nam je pomagala leva polovica, ko smo osvojili ta program, je več ne potrebujemo.



Človek lahko sebe programira, da določene zadeve opravi z lahkoto in brez večjih težav, četudi so naučene in ne prirojene. **V prvi fazi, fazi šoka izvajamo naučene programe.** V kolikor jih nimamo, se jih učimo takrat in to je lahko boleče. Ta faza ponavadi traja od pol ure do največ 3 tedne, če je zelo hudo, v primeru soočenja s smrtjo pa lahko do 6 tednov.

Pri osebi v tej fazi opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti z določeno stopnjo utesnitve bistrine zavesti in zmanjšanja pozornosti. Ima zmanjšano sposobnost doumeti zunanje vtise, možna je določena stopnja dezorientiranosti. Gre za splošno vzdraženost vegetativnega živčnega sistema, ki pripravlja telo na boj ali beg. Sledi umikanje iz danih okoliščin ali huda vznemirjenost, če umik ni mogoč.



Faza šoka je zelo izražena pri mlajših, manj izkušenih, bolj občutljivih. Z leti se koža odebeli, kar ne pomeni, da se ni smotrno naučiti »programa« zdravega soočanja s fazo šoka, tako zaradi sebe kot drugih ljudi, s katerimi prihajamo v kontakt.

Zdravo soočanje s fazo šoka je pomembno tako za policiste kot vse zaposlene v interventnih in reševalnih službah, ki se (skoraj) vsakodnevno srečujejo tako s stresom kot travmami, da lahko strokovno in učinkovito opravijo naloge, ki so jih dolžni opraviti. Na ta način se lahko tudi preprečijo ali vsaj omilijo posledice tovrstnih dogodkov, ki vplivajo na počutje in zdravje posameznika. Pri tem se je treba zavedati naslednjih dejstev:

1. ljudje oziroma vsak posameznik na svoj način reagira ob takšnih dogodkih. S poznavanjem tega lažje razumemo obnašanje in reakcije ter se lahko ustrezno pripravimo na ukrepanje;
2. moramo biti pripravljeni, da tako naši sodelavci kot posamezniki, s katerimi imamo službene postopke, niso tako izkušeni in utegnejo biti zelo vznemirjeni in s tem tudi nepredvidljivi;
3. ob stresnih in travmatičnih dogodkih je potrebno čim bolj »izklopiti« čustva, »vzeti pamet v roke« in naloge opraviti racionalno in premišljeno.

## 2. FAZA POGAJANJA

**Faza pogajanja ali faza »če«**, je obdobje, ki sledi fazi šoka. To obdobje prepoznamo po značilnih stavkih, ki jih posameznik nenehno premleva sam pri sebi in z drugimi. Vsi stavki se začno s »Če bi ...«. Posameznik se sprašuje, kaj vse bi bilo drugače, če bi se nekaj zgodilo ali ne zgodilo, če bi ravnal drugače, če bi drugi ravnali drugače... in tako se vprašanja in »če-ji« vrstijo v nedogled. Posameznik zbira različne poglede na dogodek, jih premleva in se pravzaprav ukvarja samo s tem.





Ta faza je pomembna, ker nas uči odziva za naslednjič. Pa ne le nas. V komunikaciji z drugimi, svojo izkušnjo in razmišljanje delimo, s tem se učijo tudi drugi. Torej mi ne uporabljamo »če-jev« zato, da se vračamo v preteklost k dogodku, iščemo krivce, povzročamo občutke krivde, se pritožujemo, ampak za to, da pripravimo sebe in svojo okolico na nove podobne dogodke v prihodnosti.

Zbiramo različne poglede, razmišljamo, ocenjujemo, tehtamo, meljemo in meljemo, a na preteklost to ne vpliva nič, koristi pa nam lahko za prihodnost in tudi drugim.

### 3. FAZA JEZE

Faza jeze je precej neprijetna, tudi za okolico. Posameznik je jezen na cel svet in nase, na svoje življenje, skratka na vse in svojo jezo tudi izraža. Mogoče je, da je zgolj zadirčen, ciničen, odrezav, zajedljiv, zloben. Mogoče pa je tudi, da se resno prepira, piše pritožbe in se zapleta v obračunavanja.



Če je travmatičen dogodek zajel celo delovno skupino ali družino, se prvo neskladje v časovnem doživljanju faz izrazi prav v tem obdobju. **Medtem ko so eni še v fazi**



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



**šoka, se drugi že pogajajo, tretji pa že izražajo jezo.** Pravimo, da so kot razglašen orkester. Ko človek doživlja svojo fazo, težko miri nekoga drugega, zlasti če je sam v fazi jeze. Ponavadi je v delovni skupini ali družini vedno nekdo, ki gre hitro čez te faze in prav ta lahko pomaga še ostalim članom delovne skupine ali družine. **Ne smemo pozabiti, vsak, ki doživi travmo gre čez te faze**, saj smo tako programirani. A vsak gre skozi te faze v svojem ritmu.

### **Zakaj nam je narava dala jezo?**

Ne le za to, da se sprostimo. Za prihodnost je jeza obramba pred ponovitvijo napak, saj jeza poveča verjetnost, da si bo tisti, ki je napako storil, le to tudi dobro zapomnil. Zapomnili pa si bodo tudi vsi udeleženi in tisti, ki so slišali za dogodek.

Za pretočnost prometa in varnost na cestah ste v prvi vrsti odgovorni policisti in vzdrževalci cest. Če promet nemoteno teče in je stanje v redu se vaše delo skorajda ne opazi. V primeru težav ali drugih okoliščin, ki promet ovirajo ali vplivajo na varnost oziroma pretočnost prometa pa ste deležni kritik in ste »pljuvalnik«, v katerega vsi pljuvajo svojo jezo, »kontejner«, v katerega vsi mečejo smeti. Dobro je, da si to zapomnite in se tega zavedate, saj boste v konkretnih situacijah **lažje razumeli, zakaj nekateri ljudje stresajo jezo na vas. Saj niso jezni na vas osebno ampak na vlogo, v kateri ste** vi tam in v fazi jeze so jezni na vse in vsakogar.

#### *Primer*

*Na avtocesti se je pripetila prometna nesreča. Ko prispete do kraja nesreče, so udeleženci najprej v fazi šoka. Medtem, ko vi zavarujete kraj nesreče in izvajate prve ukrepe, grejo marsikateri že čez drugo fazo, fazo pogajanja ali "če" fazo. Sledi faza jeze, ko se udeleženci pričnejo jeziti drug na drugega in tudi na vas. Naslednji plaz jeze lahko pade na vzdrževalce ceste, ki medtem prispejo na kraj nesreče. In če gre še za poškodbe, lahko jeza udeležencev pade tudi na reševalce in kasneje na osebje na urgenci, kjer bo dolga čakalna vrsta. Vsak strokovni delavec lahko dobi svoj delež jeze. Vendar to mi lahko razumemo – saj vemo, da grejo njihovi možgani po poti šoka, pogajanja in jeze.*



## PAZI!

### Ločiti moramo jezo in grdo obnašanje.

Nikoli se ne smemo dreti in grdo obnašati do drugih, toda če je človek v stresu ali travmi, se bo bistveno težje obvladal. Pomembno je, da se kot profesionalci, ki se srečujete s travmatiziranimi ljudmi, tega zavedate in ne sprejemate neobvladano vedenje osebno. Ostanite čustveno oddaljeni in poskrbite, da je vaše delo opravljeno. Zelo vznemirjeno osebo lahko poskusite pomiriti s prijazno in odločno zahtevo: »Razumem, da ste zelo vznemirjeni, jezni, v šoku ...., zdaj pa se prosim umaknite malo stran, mi pa bomo opravili svoje delo.«

»Zdreti« se na primer nad prodajalko v pekarni pomeni, da je v nas malo ostanka neandertalca.



## 4. FAZA ŽALOSTI

Ko posameznik z žalostjo, potrlostjo in bolečino premleva travmatični dogodek, gre za fazo žalosti.





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Zakaj nam je narava dala žalost v program odzivanja na stres/travmo? Fazo žalosti rabimo, **da se pomirimo**, da si **ponovno nabere moči** in da **v miru žalujemo za izgubo**.

Fazo žalovanja doživlja vsak v svojem ritmu. Eni hitreje, drugi počasneje. V večini je žalost vsakodnevna zgodba, ki je po večini zelo hitra. Znotraj šestmesečnega okvirja odzivanja na izgubo bližnje osebe, je žalost povsem normalna in traja včasih tudi nekaj mesecev več.

Če pa žalost traja **več kot 6 mesecev**, govorimo o **bolezenski žalosti**. Takrat je dobro, da poiščemo strokovno pomoč psihologa ali psihiatra.

## 5. FAZA SPREJETJA ALI SOOČENJA



Je zadnja faza **sprejetja dogodka in povrnitve ravnovesja**. Izraz sprejetje dogodka ne pomeni, da se z določenimi stvarmi strinjamo ali da se vdamo v usodo. Sprejetje pomeni, **da se zmoremo soočiti z realnostjo**, da se je nekaj zgodilo in da tako pač je. Pri tem se naučimo tudi nekaj pozitivnega.

*Primer:*

*Mnogo ljudi meni, da ne bodo nikoli zmogli sprejeti dejstvo hude travme – na primer smrt otroka, ki jo je povzročil pijan voznik. Ta izjava izhaja iz napačnega razumevanja sprejetja dejstev. Ljudje mislijo, da s sprejetjem takšne smrti otroka, izdajo svojo ljubezen do otroka in da izražajo strinjanje s takšnimi dogodki. Sprejetje pomeni nekaj povsem drugega. V tem primeru pomeni, da smo sposobni sprejeti, da otroka*



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



*ni več, da ga nismo mogli zaščititi, da je promet nepredvidljiv in velikokrat nevaren. Naučimo se, da uživamo v vsakem trenutku našega nepredvidljivega življenja in podobno. Naučimo se tudi, da je preprečevanje prometnih nesreč zelo resna stvar in po svojih močeh prispevamo k varnosti.*

## POSEBNOSTI IN NETIPIČNI PSIHOLOŠKI ODZIV SKOZI FAZE ODZIVANJA

Ponovimo – pri stresu ali travmi je vedno prva reakcija faza šoka oziroma alarmna reakcija, sledijo ostale štiri faze. Pri tem se lahko posameznik prilagodi in razširi svoje sposobnosti prilagajanja ter postane močnejši ali pa se upre. Ljudje smo »unikumi« zato se lahko v posameznih primerih odzivamo na svojstven način, ki ni tipičen in skladen z opisanimi fazami odzivanja na stres oziroma travmo, ki veljajo za večino ljudi.

### Tako je mogoče zaznati naslednje okoliščine:

- posameznik ne preboli šoka/travme in zamrzne v fazi »če«, v fazi jeze ali v fazi žalosti;
- posameznik nima časa, da gre preko posameznih faz, ker se ponovno znajde v fazi šoka zaradi novega stresa/travme;
- posameznik popolnoma zanemari svoje odzive na stres/travmo in jih preganja z alkoholom, beži v delo in/ali v samoto.

Vse tri okoliščine na dolgi rok (lahko leta) pomenijo, da se prilagoditvene sposobnosti posameznika najprej res precej povečajo, njegova učinkovitost je zaradi adrenalina in drugih stresnih hormonov bistveno večja.

Ljudje smo zelo prilagodljiva bitja, ki imamo v sebi ogromno moči za soočanje z neugodnimi okoliščinami. Narava nas je namreč opremila z mnogo več moči za soočanje z neugodnostmi, kot si lahko predstavljamo. Namen te naše lastnosti je, da zmoremo prenesti zelo hude okoliščine v zelo kratkem času. To lahko posameznika zavede, saj mu vendar gre dobro in zato nadaljuje s svojim početjem. A v nekaj letih



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



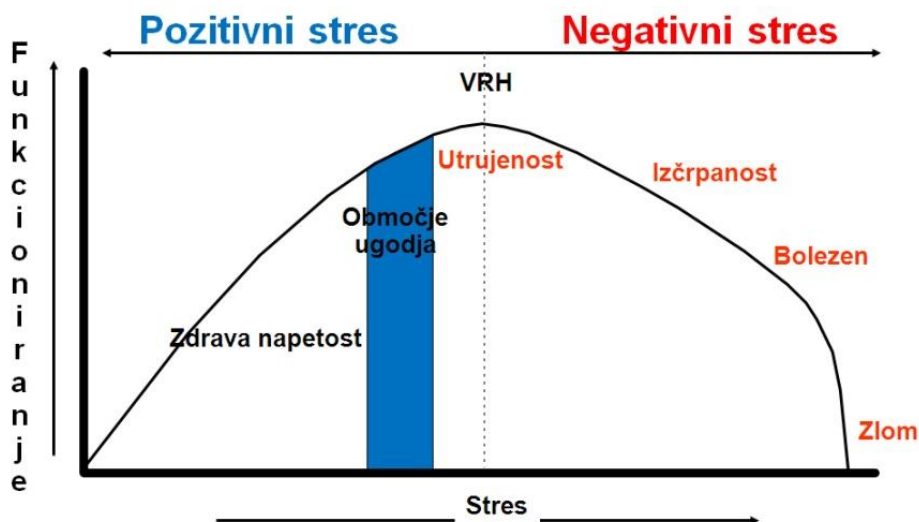
se prilagoditvene sposobnosti zmanjšajo in posameznik se bo **prignal v izčrpanost in v izgorelost**. Izgorelost se ne pojavi takoj, za njen nastanek je potreben večletni prekomerni čustveni in telesni napor.



**Izčrpanost/ izgorelost** pomeni, da je posameznik v stanju delne ali popolne čustvene in telesne izčrpanosti in da ni sposoben v vsakodnevnih obremenitvah in zahtevah delovati na učinkovit in ustrezen način.

Kako prepoznamo izgorelost:

- občutek preobremenjenosti, ki vpliva na vsa področja življenja: posameznik je preobremenjen v službi, v družini, vse mu predstavlja breme, celo dopust je obremenitev, namesto da bi bil sprostitev;
- občutek pomanjkanja nadzora, izgubljanja kontrole: posameznik izgublja živce, se jezi, nekontrolirano pada v jok, jemlje stvari preveč osebno, njegovo življenje in ravnanje so prevzela negativna čustva;
- izguba občutka zadovoljstva ob opravljeni nalogi: veselje in občutke zadovoljstva zamenja naveličanost;
- "prilagoditvene bolezni" so: bolečine v kostno-mišičnem sistemu, pogosti prehladi, preobčutljiv želodec, depresija, anksiozne motnje, zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi.



Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika (Peter Nixon)

Ljudje, ki jih je prizadela duševna travma in je niso preboleli ali pa so izgoreli zaradi prekomernega in neobvladanega stresa, izkazujejo določene značilnosti, ki se lahko kažejo na naslednje načine:

1. Zanikanje nezadovoljstva: "Saj to ni nič takega."; "Saj sem sam/a kriv/a, da moram tole delati, kaj pa nisem hotel/a hoditi v šolo."; »Močen »dec« se ne joka!«
2. Umik: "Najbolje, da se umaknem iz vsega in da se v ničesar ne vmešavam, samo poslabšam lahko vse skupaj."
3. Razčlovečenje: "Svet je nevaren. Ljudje niso pomembni, jaz nisem pomemben, ..."
4. Cinizem: "Samo prvih 100 let je treba zdržati, potem pa bo bolje. Če bi imel veliko denarja, mi ne bi bilo tako hudo. Če si pošten, potem te imajo vsi za butla. Samo zase bom skrbel in za nikogar drugega."
5. Zagrenjenost: "To življenje je eno samo trpljenje. Vedno se najde nekdo, da me sekira."
6. Izguba zaupanja: "Ljudem ne gre več zaupati."
7. Odtujenost: "Počutim se, kot da smo si tujci. Sploh se ne morem vživeti v njihovo družbo in se sprostiti." "Drugačen/a sem od drugih."
8. Sovraštvo: "Sovražim ga/jo! Naj se cvre v pekl!"





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzzs.si



9. Maščevanje: " Ubil/a ga bom, ker me je prevaral/a!"

10. Obupavanje: "Pokvarjenec! Jaz kaj takega že ne bi mogel/a narediti. Ni pravice na tem svetu! To ni pošteno! Vsi samo kradejo in lažejo."

11. Izguba vere in/ali upanja: "Saj se nima smisla truditi. Tako ali tako je vseeno, kaj naredim. Nikoli ne bo bolje."



Lahko se zgodi, da posameznik, ki se ne zaveda težav dovoli, da se mu zamajejo ali celo porušijo njegovi stebri podpore: družina, prijatelji, prostochasne dejavnosti, in živi le še za službo.

Služba



Družina



Hobiji



Prijatelji



Zdravje





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
[www.zzs.si](http://www.zzs.si)



Ste že odkrili povzročitelja  
prometne nesreče?





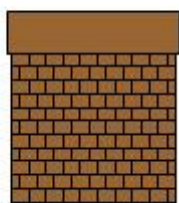
## UČINKOVITO DOLGOROČNO SOOČANJE S STRESOM IN TRAVMO

Moč za soočanje s stresom in travmo črpamo iz **STEBROV PODPORE**. Stebre podpore moramo postaviti na trdne temelje, jih krepiti in negovati. Pridejo trenutki, ko je eden od stebrov malo šibkejši, a s pomočjo drugih »previharimo« težave.

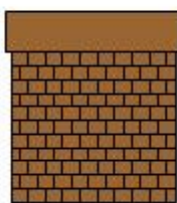
ZDRAVJE



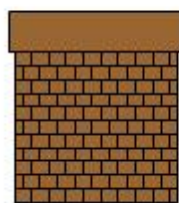
DRUŽINA



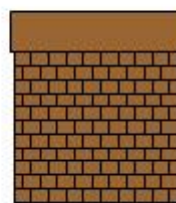
SLUŽBA



HOBIJI



PRIJATELJI



### Skrb za zdravje:

- redna telesna aktivnost;
- sproščanje;
- skrb za normalno telesno težo;
- opustitev kajenja;
- uravnoteženo prehranjevanje;
- neuživanje oziroma zmerno uživanje alkohola – moški 2 merici dnevno, največ 4 ob eni priložnosti;
- preventivni zdravstveni pregledi;
- dopust, ...



### Družina:

- skupni načrti in preživljanje časa;
- skupna vzgoja otrok in skrb za družinske člane;
- dopust;





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE

- dobri odnosi, ...



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



### Služba:

- ustrezen delovni urnik;
- delovne obveznosti, ki so izziv;



- dobri odnosi;
- dobro vodenje, ....

### Hobiji:

- šport;
- hoja v naravi;
- vrtnarjenje;
- izdelovanje različnih predmetov;
- hišna popravila, ...



### Prijatelji:

- ljudi, na katere se lahko zanesemo, se od njih učimo, z njimi preživljamo prosti čas, si med seboj pomagamo,...





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



## SPROSTITVENA REAKCIJA – trening za možgane

Isti mehanizem, ki vključi stresno reakcijo telesa, ga lahko tudi izključi. Takoj ko ocenimo, da situacija ni več nevarna, spremembe v možganih sporočijo telesu, naj se sprosti in se pomiri. Ta **"sprostitvena reakcija"** vključuje počasnejše dihanje in umirjeno bitje srca ter občutek ugodja. Ljudi je narava pripravila na soočanje s stresom na različne načine. Približno polovica ljudi ima prirojeno zelo hitro sprostitveno reakcijo, polovica pa počasno. Danes so v prednosti ljudje, ki imajo hitro sprostitveno reakcijo, saj se po stresu hitro pomirijo. V preteklosti pa ni bilo vedno tako. Dobro je bilo, da je nekaj ljudi v skupini malo dlje zadržalo povišano stopnjo budnosti, da so se lahko hitreje odzvali na nevarnost.

Kadar se znajdemo v stresu se v našem telesu sprožijo reakcije, ki telo pripravijo na boj ali beg. Če se to dogaja vsakodnevno je naše telo veliko bolj obremenjeno, zakrčeno, kar ob daljšem izpostavljanju pomeni tudi večje tveganje za zdravje. V današnjem času se ne moremo le spopadati ali bežati, zaradi česar je zelo priporočljivo, da poznamo načine, da telo umirimo in sprostimo. Pri **premagovanju stresa so zelo koristne tehnike sproščanja**, ki so lahko zelo učinkovite, če jih izvajamo redno. Poudarek je na njihovem **rednem izvajanju**, saj delujejo podobno kot redna telesna vadba: dokler jo izvajamo, so vidni učinki. Če z njo prenehamo, učinki izginejo. **Tehnike sproščanja so načrtna in namenska »sprostitvena reakcija«**. Dve tretjini ljudi, ki nimajo hitre sprostitvene reakcije, se jo lahko hitro naučijo in s tem veliko naredijo za svoje zdravje.

V našem telesu je 680 mišic in ko dobijo ukaz, da naj se pripravijo na nevarnost (boj ali beg), večina njih to tudi stori in se skrčijo. Če se te mišice potem ne sprostijo, ampak vztrajajo v svoji napetosti, to lahko povzroči različne težave.



Vsak od nas ima najbolj občutljivi del telesa, ki se ga napetost še posebej krčevito oprime in le s težavo popusti. Pri nekaterih posameznikih je to glava, pri drugih križ, pri tretjih pa nek drugi del telesa. Eni se sprostijo prej, drugi kasneje. Pri tem je priporočljivo, da poznamo sami sebe, kako reagiramo in na kakšen način se lahko hitro sprostimo, kajti od tega je odvisno naše počutje, pa tudi zdravje.

Veliko ljudi slabo pozna svoje telo in funkcije posameznih organov. To je tudi razlog, da težje razumemo, kaj se dogaja z našim telesom, ko je po vplivom simpatičnega živčnega sistema. Zato lažje razumemo, če na naše telo gledamo kot na avtomobil. Kadar smo pod stresom in smo napeti je naše telo podobno avtomobilu, ki ga vozimo v visokih motornih vrtljajih oziroma v »rdečem območju«. Kaj to pomeni za avto, bolj ali manj ve vsak voznik: večjo porabo goriva, obrabo gum, večjo obrabo mehanskih sklopov motorja, amortizerjev, zavor... Poleg tega smo s takšnim načinom vožnje izpostavljeni nevarnostim tako, da izpostavljammo sebe in druge.



Enako počnemo tudi z našim telesom. Telo je ves čas v »rdečem območju« in je pripravljeno na boj ali beg. Nevarno je, kadar sem nam to dogaja vsakodnevno in smo stresu izpostavljeni dlje časa ali daljše obdobje. Tako kot pri avtomobilu se obremenjenost posameznih sklopov pozna tudi na našem telesu, ponavadi najprej na





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



tistih delih telesa, kjer začutimo nelagodje ali bolečine ob stresnih situacijah. Ob daljši izpostavljenosti se neprijeten občutek ponavadi spreminja v bolečino, bolečina v bolezen, bolezen pa v kronično ali težje ozdravljivo bolezen. Zato prisluhnimo svojemu telesu že ob manjšem nelagodju in ukrepajmo s sproščanjem, da ne bo prišlo do bolečin, ki se lahko razvijejo v resne in težje ozdravljive bolezni.



Primer:

*V službi imate naporen, stresen dan. Po obravnavi treh prometnih nesreč odhitite v pomoč kolegom v intervencijski patrulji pri obravnavi množične kršitve javnega reda in miru, kjer ste primorani uporabiti prisilna sredstva. Pred zaključkom službe prevzamete še razgovor z oškodovancem in opravite ogled poškodovanega avtomobila, ki so mu ga neznanci poškodovali. Zaradi intenzitete dela niste uspeli izkoristiti časa niti za malico. Pridete domov in vam žena pripoveduje o svojih težavah v službi. Pokliče vas oče, da je zbolel in rabi prevoz do zdravnika. Sin vam prinese pisno sporočilo razredničarke, da se nujno zglasite v šolo, saj je vaš sin tik pred ukorom zaradi odsotnosti pri pouku. Ko se končno vse umiri, se usedete in prižgete televizor, da si v miru ogledate poročila. In v trenutku se usuje kopica slabih informacij. Greste spat, ko ugotovite, da je sosed zopet zaprl svojega psa v kopalnico, ki laja kot nor.*

Iz enega stresnega dogodka, ki ga obvladamo, prehajamo v drugega in tretjega, naslednjega in na koncu se sklene krog. V takem krogu se vrtimo iz dneva v dan, iz tedna v teden, iz meseca v mesec, iz leta v leto - in tako **nastane vrtimec stresa**.

Tako ves čas funkcioniramo, a na koncu pridemo do izčrpanosti –saj nam adrenalin



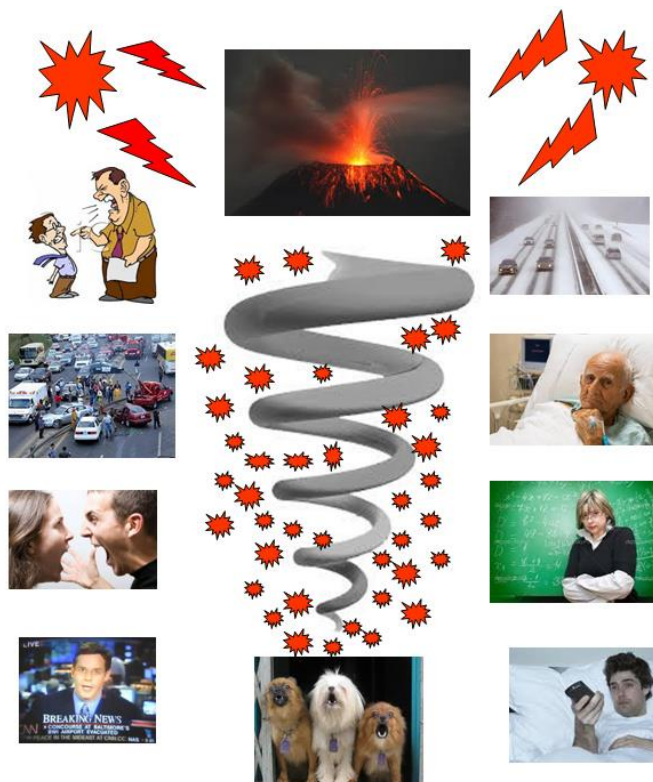


SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE

nenehno polni telo z energijo ter nas drži v stanju pripravljenosti za akcijo – boj ali beg.



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Moramo najti čas, da sprostimo teh naših 680 mišic, da znamo prepoznati, kdaj nam telo sporoča, da se malo ustavimo in si vzamemo čas za oddih. Predvsem pa se moramo naučiti prepoznavati sporočila našega telesa, kadar se znajde v stresni situaciji oziroma se pripravlja na reakcijo – boj ali beg. In za to so pomembne sprostitvene tehnike, da telo obdržimo v sproščenem stanju in da tako čim hitreje zaznamo napetost v telesu, ki jo lahko razumemo tudi kot sporočilo telesa.

### **Zakaj je »vrtinec stresa« nevaren?**

Dokler smo v vrtincu, delamo, funkcioniramo in bolj ali manj vse naredimo. Večina ljudi, ki so v stresu sploh ne zazna, da so se znašli v vrtincu stresa. To ugotovijo šele takrat, ko »izstopijo« iz vrtinca, zavestno ali nezavedno zaradi okoliščin. Če se slučajno poškodujemo, npr. da imamo izvin gležnja in moramo počivati, takrat »pademo« ven iz tega vrtinca. Na nek način smo zadovoljni, da bomo doma malo počivali na bolniški in se izognili stresnim situacijam v službi. Občutek, da imamo



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



končno priložnost za počitek, branje knjig... traja le dan ali dva, potem pa brez razloga postanemo nejevoljni, razdražljivi ali celo jezni. Razlog za to je, da naše telo pogreša adrenalin in akcijo. Počitek nas prične moti, nismo ga vajeni in se zaradi tega ne počutimo dobro.



Če nismo izstopili iz vrtilca stresa zaradi poškodbe, smo zagotovo zaradi dopusta, ki smo ga preživeli z družino. Gremo na dopust z družino in, čeprav smo vsi skupaj komaj čakali odhod na morje, se že prvi večer spremo. Zakaj? Zato ker smo izstopili iz vrtilca, iz napeljave, ki nas napaja tako kot električni kabel računalnik. Začutili smo, da nam nekaj manjka - ni adrenalina in ker je to velika sprememba glede na naš vsakdanjik. Izstop iz vrtilca oziroma odklop od napajalnega kabla, se nam pozna tudi pri razpoloženju. Zaradi opisanih okoliščin ni presenetljivo, da veliko ljudi na dopustu zboli.

In kako se lahko umirimo in sprostimo?

Obstaja več načinov, preprost in zelo učinkovit način je sproščanje z dihanjem. V prilogi pa je navedenih nekaj načinov in vaj, s katerimi dosežemo umirjenost in sproščenost.

V stresnih situacijah nas adrenalin res napaja, a nam pobere tudi več energije. S sproščanjem in sprostitvenimi tehnikami, katerih osrednji del je (pravilno) preponsko dihanje, celotno telo umirjamo in mu sporočamo, da mu ni treba biti ves čas v pripravljenosti na akcijo oziroma boj ali beg.

Ker smo ljudje različni, bi moral vsakdo poiskati tiste sprostitvene tehnike ali druge načine sproščanja, ki se mu zdijo najbolj primerni, da bi se lahko sprostil po napornih dogodkih in se hkrati tudi pripravil na tiste, ki ga še čakajo.

Na začetku učenja sprostitvenih tehnik in sproščanja je najlažje, če pričnemo z enostavnimi in preprostimi vajami. Pri tem je zavestno in osredotočeno dihanje



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



ključnega pomena. Lahko začnemo zgolj z opazovanjem lastnega dihanja. Če pri tem ali tudi med meditacijo nismo osredotočeni, nas lahko zmoti vsak šum. Če smo osredotočeni na dihanje, nas to notranje umiri in zunanji dražljaji nas ne morejo spraviti iz umirjenosti ter »enosti« telesa in uma.

Ko od nas zahtevajo nekaj, da nujno naredimo, bomo to veliko lažje storili, če bomo mirni. Lažje bomo sprejeli nalogo, z umirjenostjo se bomo osredotočili na nalogo in poiskali najustreznejšo rešitev in jo tudi brez (večjih) težav izpeljali. To velja tudi takrat, kadar smo (pre)utrujeni ali imamo občutek, da nam zmanjkuje moči. Tudi v primeru, da smo v avtu, se ustavimo ob cesti ali parkirišču in pet minut ali vsaj tri minute zavestno in osredotočeno dihamo ob odprtem oknu. Ko se tega naučimo, bomo kmalu začutili pozitivne spremembe.

Zavestno in osredotočeno dihanje ni pretežko, da se ga ne bi dalo naučiti, zahteva pa doslednost in vztrajnost, kajti ko se ga naučimo, smo za vedno preskrbljeni z učinkovitim orodjem, ki nas lahko hitro sprosti.

Od nas je odvisno ali bomo jezno tolkli po volanu ali pisarniški mizi, se drli doma ali pa se bomo umaknili v kot oziroma miren prostor in si vzeli tri ali pet minut za sebe. To so enostavna, a učinkovita orodja, ki so nam lahko v veliko pomoč.

Kadar se umirimo ter zavestno in osredotočeno dihamo, telesu pošiljamo sporočilo – umiri se. S takšnim načinom dihanja preprečujemo raztresenost in hkrati povečujemo zbranost in možnost koncentracije za nalogo, ki je pred nami. Hkrati pa umirjenost ter usklajenost telesa in uma sporoča vsem centrom v telesu, da ne potrebuje biti pripravljen na akcijo ampak na sprostitev.

Zavestno in osredotočeno dihanje človeka notranje umiri in mu tako pomaga, da zbrano opravi vsakdanje obveznosti in ustrezno reši situacije, v katerih se znajde. S tem pa lahko vplivamo tudi na hipertenzijo in druge zdravstvene težave.

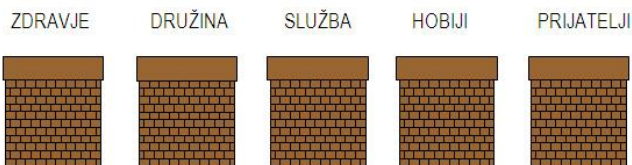


### 3. Predlogi protokolov za soočanje s stresi in travmo

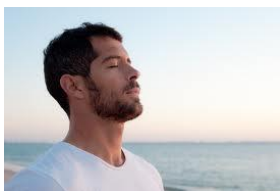


#### Krepitev petih stebrov podpore

Narišite svoje stebre podpore in označite, kateri je nekoliko šibkejši in bi potreboval nujna gradbena dela! Izgovorov ni, saj ne potrebujete gradbenega dovoljenja.



#### Sproščanje



V prilogi so posamezne tehnike.

Katero vajo bi si zamislili kot sproščanje:

- Vsak dan
- Enkrat tedensko
- Enkrat mesečno
- Enkrat letno

Priporočamo, da redno izvajate vaje in se učite sprostitvene reakcije.



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



## **Telesna in psihična kondicija ter kakovosten spanec – nekaj trikov**



**Uravnotežena prehrana, redna telesna vadba in kakovosten spanec** so dejavniki, ki imajo velik vpliv na odpornost posameznika proti stresu. Redna telesna vadba vzpodbuja rast možganskih celic, dobrodejno vpliva na naše počutje (ob vadbi se sproščajo “hormoni sreče”) in krepi našo odpornost proti stresu.

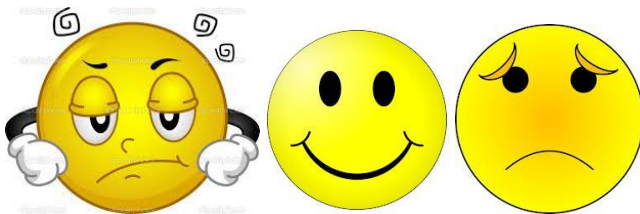
**“Dober spanec je zlata vreden”**, pravi star pregovor, saj je nujno potreben za učinkovito delovanje naših možganov in telesa. **Ali vemo kaj je dober spanec**, četudi 30% svojega življenja prespimo?

Kadar smo pod stresom, je kvaliteta našega spanja slabša, saj smo tudi v spanju pozorni na dražljaje. V nas prevladujejo negativna čustva jeze, strahu, želja po maščevanju, občutki krivde ali zaskrbljenost. Četudi nam uspe zaspiti, ponavadi spimo slabo, ponoči se zbudimo, tlačijo nas nočne more in podobno. Občasno si lahko pomagamo tudi z uspavalnimi tabletami, vendar obstaja nevarnost, da postanemo od njih odvisni.

Vaje za boljše spanje

1. Ko ležite v postelji, v svoji glavi poskušajte ustvariti poseben prostor, kamor boste lahko odšli, ko boste pripravljeni zaspiti. Predstavljajte si, kako s sabo prinašate mir, pozitivne misli, lepe slike in čustva. Zaklenite vrata tega prostora in se v družbi miru in pozitivnih občutkov prepustite spancu. Svoje skrbi in negativne občutke pustite v drugem prostoru.
2. Od 1000 odštevajte 7, za bolj zahtevne odštevajte 13. Še boljši matematiki se lahko zabavajo s še bolj kompliciranimi računi.
3. Iščite imena na M.

## Prepoznavanje čustev in vaje za uravnavanje čustev



Kadar posameznik doživlja stres oziroma travmo, se sproži alarm tudi v limbičnem sistemu – centru v možganih, ki uravnava čustva. Sprožijo se negativna in boleča čustva, kot so: strah, jeza, občutki frustracije in krivde ter se pojavi dvom v lastne sposobnosti. To je druga pomembna stran reakcije na stres. **Čustva, ki izbruhnejo brez nadzora, lahko preplavijo naše misli in spremenijo naš način razmišljanja.** Usmerjajo naše počutje in vedenje in občutki stresa/travme se še okrepijo. Čeprav so čustva sama po sebi kratkotrajna in lahko izginejo tako hitro, kot se pojavijo, pa naše počutje, ki je v skladu z njimi, lahko traja veliko dlje. Na primer ko se ujezimo, nas jeza hitro mine, potem pa nas obvlada občutek prizadetosti in dvoma.

Večina se v vsakem trenutku ne zaveda prav dobro, kaj čuti in čustva so nagnjena k temu, da se pojavljajo ne da bi prosila za dovoljenje. Čustva imamo zato, da z njimi obarvamo življenje in da kot prometni znaki opozarjajo, kaj se nam ravno kar dogaja. Trik, da posameznik ne pade v nekontrolirani vrtinec čustev je v tem, da se zaveda dogajanja, svojega počutja ob tem.

**Pomembno je, da čustev ne jemljemo kot nekaj samoumevnega, na kar nimamo vpliva.** Pomembno je, da se posameznik zaveda, da ni ujetnik svojih čustev ter da ima možnost izbire. Kljub njihovem **nenadnemu pojavljanju in učinku preplavljenosti**, je vsak posameznik tisti, ki lahko spremeni njihov predznak in se odloči, ali jim bo z vedenjem sledil ali pa bo mirno dihal in čakal, da minejo. **Tudi v najbolj stresnih situacijah lahko čustva, ki jih doživljamo, obvladamo in spremenimo** skoraj tako hitro, kot lahko zamenjamo svoja oblačila. Ključ do tega pa je zavedanje čustev, prepoznavanje njihovega obstoja. **Čustev nikakor ne smemo ignorirati.** Posameznik je producent in režiser svojih čustev, ki v njemu prevladujejo



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



in brez njegove privolitve ta čustva nimajo nobene moči. Lahko se nauči izbirati pozitivna čustva in upoštevati negativna čustva.



Delitev na pozitivna in negativna čustva ustvarja vtis, kot da so **negativna čustva** nekaj slabega, nekaj, česar se je treba izogibati in pregnati iz svojega doživljanja. Poskušajmo misliti to delitev bolj v smislu dveh polov. Čeprav so negativna čustva lahko boleča in lahko povzročijo resne težave, v svojem bistvu niso slaba. Imajo **prilagoditveno in varovalno nalogo**. Za zagotavljanje lastne varnosti potrebujemo tako jezo kot strah. Sta temeljni čustvi, ki ju potrebujemo za svoje preživetje. Tako pozitivna kot negativna čustva se pojavljajo v številnih možnostih. Predstavljajte si čustva kot cvetlični vrt, v katerem so poleg najrazličnejših rož rastejo tudi kaktusi, trnje in plevel.



Vprašajte se, katera čustva prevladujejo v vašem cvetličnem vrtu?

Katera čustva za vas predstavljajo:

plevel

rože s cvetovi

trnje

---

---

---





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzzs.si



Značilno za osebe, ki so preživele travmo je, da je njihova sposobnost doživljanja čustev močno zožana. Lahko, da so ujeti v čustvo jeze ali sovraštva in niso sposobni občutiti drugih pozitivnih čustev.

**Spoprijemanje s travmo pa zahteva ne samo obvladovanje negativnih in bolečih čustev, temveč tudi povečanje svoje sposobnosti za ugodna/pozitivna čustva. Ključna med njimi so: hvaležnost, upanje, entuziazem, zaupanje, sočutje, ljubezen, strpnost, veselje, notranji mir in harmonija.**



Medtem, ko nam negativna čustva predvsem nudijo informacije o tem, čemu naj se izogibamo in kaj je za nas neugodno, nesprejemljivo in neprimerno, nam ugodna čustva nudijo informacije o tem, k čemu naj težimo za zadovoljevanje svojih potreb. Razširijo našo pozornost, zbližajo nas z drugimi ljudmi in bolj smo odprti za nove informacije in doživetja. Kadar smo v prijetnem čustvenem stanju, lahko gledamo na težave iz različnih zornih kotov in pridemo do novih rešitev. Povečujejo našo odpornost proti stresu in nam omogočajo, da poiščemo vire moči za premagovanje izzivov. Posameznik se mora naučiti prepoznavati tudi svoje najljubše občutke, da se bo zavedal, kako se pravzaprav počuti, kadar se počuti dobro. To mu bo pomagalo pri ustvarjanju (ali poustvarjanju) teh občutkov, kar je bistvenega pomena za veččino čustvenega preusmerjanja. Z obvladovanjem te veščine bo lahko, ne glede na to, kaj se mu bo v življenju zgodilo, preusmerjal svoje čustveno stanje v smer zadovoljstva, sproščenosti ali samozaupanja.





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Kadar čustva že dosežejo skrajnost, je izredno težko izvajati strategije spoprijemanja z njimi. Skoraj nemogoče se zdi, da bi se sredi paničnega napada lahko pomirili, ali da bi razmišljali razumsko, kadar smo v navalu besa, ali da bi naredili nekaj, da bi se razveselili, kadar smo obupani.

Največji vpliv na čustva lahko dosežemo, kadar se le-ta gibljejo med blago in zmerno stopnjo izraženosti. Zato v času burnih čustev najprej počakamo, da se ta umirijo. Kot pri plazu, sanacijo izvajamo, ko se umiri.

Kaj mislite, da je lažje: se naučiti obvladovati in regulirati svoja čustva ali igrati klavir? Tudi pri igranju inštrumenta velja, da če ne vadimo in igramo redno, bodo naši prsti "zarjaveli".

## **Premišljeno ravnanje v času obremenitev in stresa**

Ko smo v stresu, so čustva zelo v ospredju in zato je naš odziv v večini čustven. Bistvo obvladovanja stresa je **ravnati premišljeno in mirno**, kljub burnim čustvom, ki nas preplavljajo. Imamo moč, da lahko vplivamo na stopnjo izraženosti in trajanje čustvene reakcije. Pri tem je bistvenega pomena, da vzpostavimo in ohranimo nadzor nad svojimi mislimi. Če ves čas razmišljamo samo o katastrofi in gojimo negativna pričakovanja, potem je samo še vprašanje časa, kdaj se bo katastrofa tudi zares zgodila.

1.) Zamislite si, kako na miren in preudaren način odreagirate na nek dogodek, ki pri vas običajno povzroči stres! Naredite načrt. Pri tem upoštevajte dejstva in ne pripisujte negativnim čustvom prevelike pomembnosti. Pomagajte si s strategijami premagovanja stresa iz prejšnjih poglavij.

---

2.) **Obljubite si**, da kadar se boste znašli v stresni situaciji, ne boste brezglavo reagirali, saj vam lastne izkušnje govorijo, da ste že v preteklosti uspešno prestali podobne situacije. Recite si na glas: "Vem, da so ti občutki samo začasne narave in



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE

da bodo kmalu prešli. Dokler so še tu, bom mirno dihal in varoval svoje zdravje." To ponavljajte znova in znova. Poskusite kar sedaj!



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



3.) Spomnite se travmatične izkušnje, ki ste jo v preteklosti doživeli. Kako ste takrat nanjo odreagirali?

---

Kaj bi lahko v reakciji ocenili kot dobro – ustrezno in ali bi lahko kaj popravili?

---

Kaj ste se iz pretekle izkušnje naučili?

---

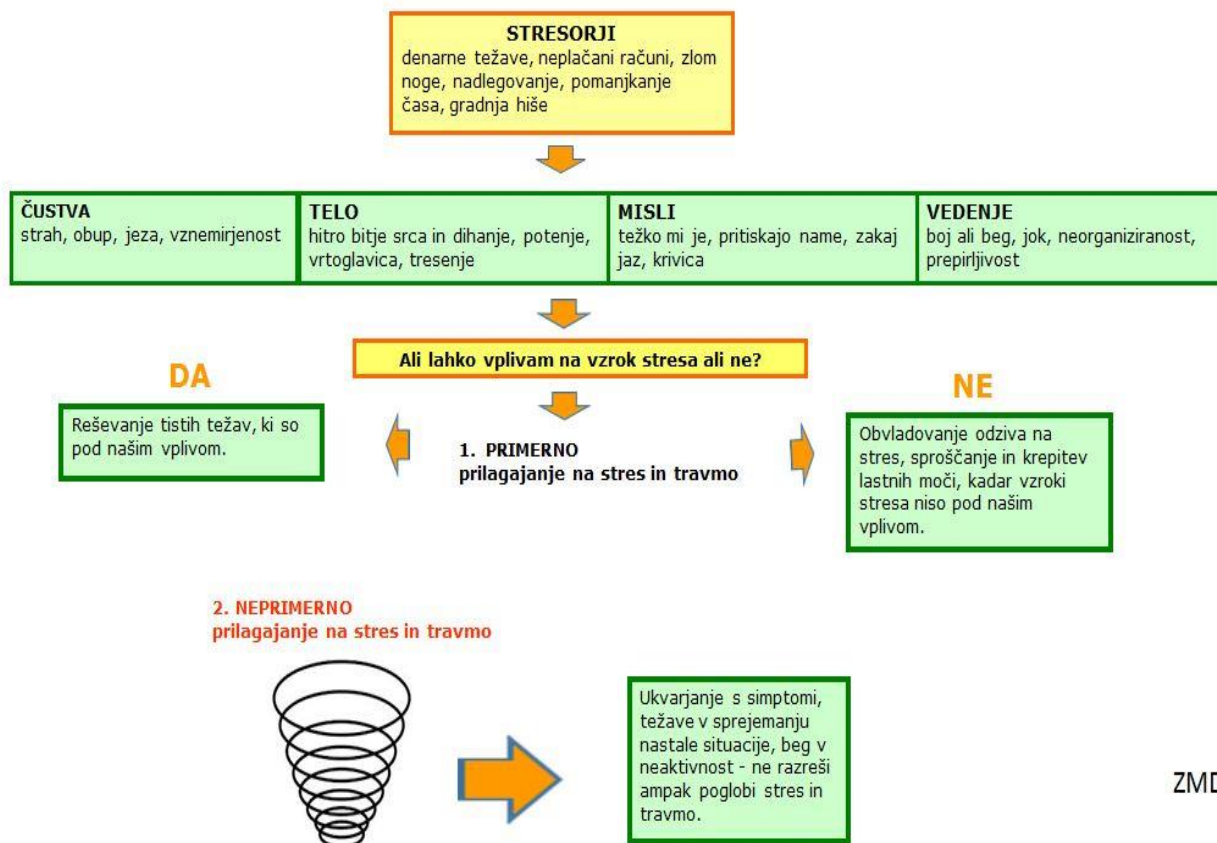
Katere veščine in strategije bi lahko uporabili z novim pridobljenim znanjem?

---

### **Kako prekiniti neznosen tok negativnih misli:**

- ☺ Pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora.
- ☺ Osredotočenje na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
- ☺ Miselne vaje: odštevanje (1000-7), poštevanka števila 12, vse živali na M, osebna imena na M, spominjanje detajlov s sprehajalne poti ...
- ☺ Osredotočenje na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje... ).
- ☺ Iskanje razumskih odgovorov: Pregledal me je kardiolog in mi povedal, da imam zdravo srce. Vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak anksioznosti, in da v tem primeru ni nevarno. Razmislim, kaj lahko storim: poiščem pomoč, se pogovorim s prijateljem...
- ☺ Prijetni spomini in fantazije.

## Pričakovan in povsem normalni odziv na stres ali travmo





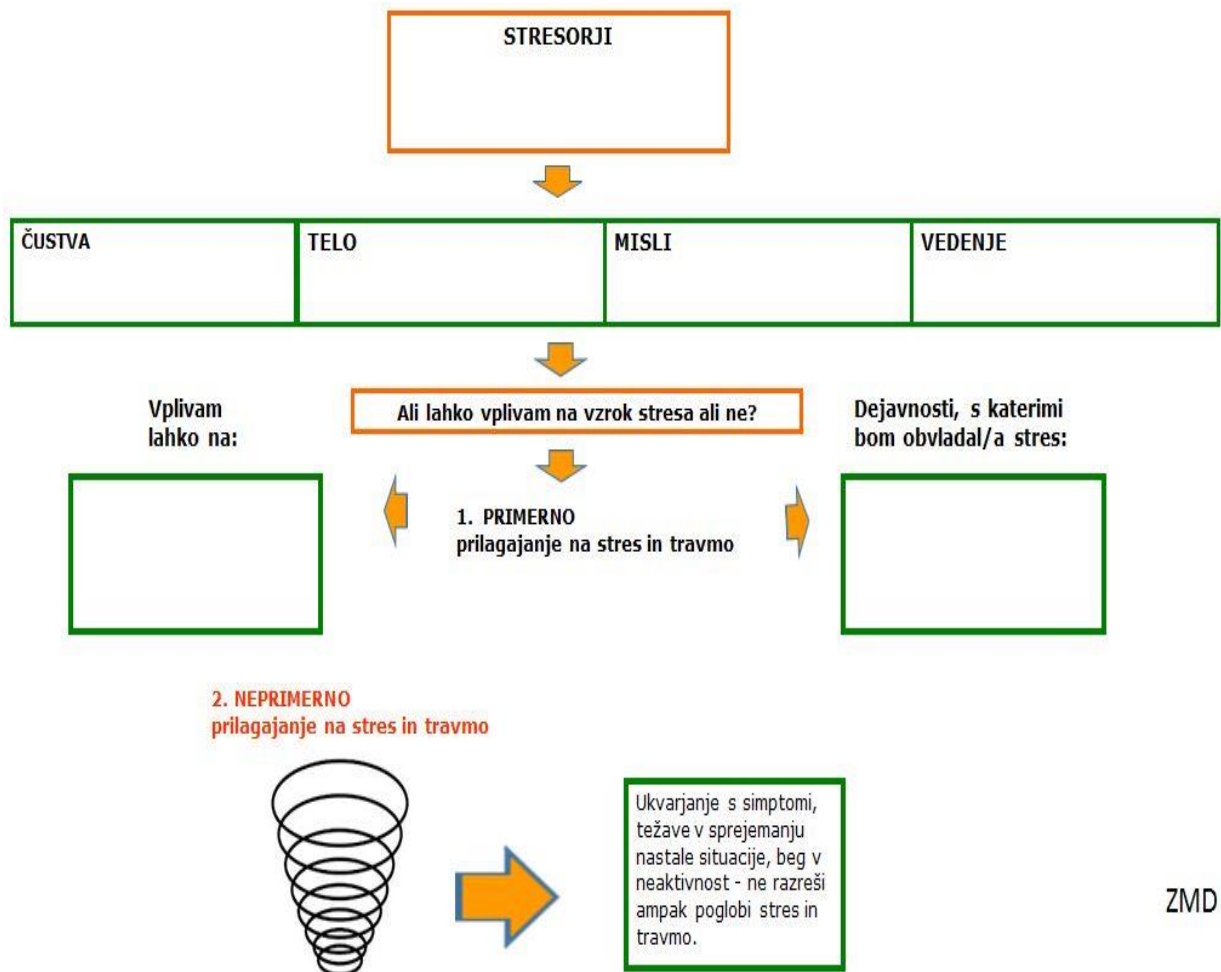
SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



**V prazne prostore v sliki vpišite stresorje, svoje odzivanje in možnosti vplivanja na posamezne dejavnike.**



## **Humor**

Vsak dan se moramo vsaj enkrat od srca nasmejati, če drugemu ne, pa vsaj sebi.

## **Delo za druge**

Dobrodelnost, pomoč drugim – pomaga nam samim.

## **Pozitivno mišljenje o sebi**

Negujte pozitivne misli o sebi! Redno uporabljajte pozitivne potrditve. Opominjajte se na lastne kvalitete in sposobnosti, ki jih imate. Če jih ne bi imeli, vas danes ne bi bilo tukaj. Pohvalite se in si čestitajte za vsak odziv, ko ste ravnali dobro in pametno.



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzzs.si



## Moram in želim – kje je razlika?

Poskušajte ohraniti ravnovesje med moram in želim. Poskrbite za to, da si vzamete čas in ga preživite z ljudmi, s katerimi se radi družite. Vzemite si čas, da napolnite svoje baterije: pojdite na popoldanski sprehod, masažo, privoščite si sproščujočo kopel, izlet ob vikendu, poslušajte glasbo, ki vas spravlja v dobro razpoloženje, podarite si šopek rož,...Razvajajte se!

Predvsem pa je pomembno, da poznate razliko med MORAM in ŽELIM. Že prizvok besede *moram* je povsem drugačen od besede *želim* in tako je tudi z motiviranostjo, ki je temelj za doseg zastavljenega cilja. Naše uspešne in zlate smučarke Tine Maze ne bi mogel nihče prisiliti, da bi osvojila olimpijske medalje brez njene notranje želje in hotenja. Bolj ko si boste v življenju želeli doseči pozitivne spremembe in določene cilje na podlagi lastnega hotenja in težnje, bolj boste uspešni pri tem. To velja prav za vsa področja v življenju.

### Zgodba o trenerjih

Mali Janezek trenira nogomet in v svoji ekipi je vratar. Na prvi tekmi v sezoni nasprotnik usmeri močno žogo proti njegovemu голу, žoga se približuje, je vse bližje ... in se izmuzne njegovim rokam ter pristane v голу. Gol za nasprotnika! Janezkov trener se lahko na ta dogodek odzove na več načinov:

**Trener A** se zadere na Janezka, ker ni branil gola in mu zagrozi, da ga bo poslal na klop, če se to zgodi še enkrat. Po tem Janezek obstane pred golom prestrašen, napet, komaj zadržuje jok, v očeh se mu že nabirajo solze. Ob naslednjem napadu sploh ne vidi ene žoge, ampak kar štiri, je ves trd in *žoga najverjetneje ponovno zadane gol*. Po takšnem tekmi bo Janezek doma zabrisal opremo v kot, se zavlekel v posteljo in jokal. Pred naslednjo tekmo se bo pritoževal, da ga boli trebuh in ne bo hotel na tekmo.

Kako se počuti Janezek?

---

Trener B po prvem голу pride do Janezka in mu reče: »No, ta ti je ušla. Zdaj me poslušaj. Žoga se vedno zdi dlje, kot v resnici je, ko se ti približuje. Poleg tega je lažje



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



teči nasproti žogi, kot se umikati nazaj proti голу. Zato bi rad, da naslednjič stečeš proti žogi in jo prestrežeš z rokami v zraku, ker tako pokriješ večji del gola. Poglejva, kako ti bo zdaj šlo!»

Kako se zdaj počuti

Janezek? \_\_\_\_\_

Kako mi delamo s seboj, z otroki, sodelavci, domačimi?

\_\_\_\_\_

Kdaj smo trenerji A in kdaj B?

\_\_\_\_\_

Če bi bili vi Janezkovi starši in bi želeli, da Janezek nekoč pride v prvo ligo, bi gotovo izbrali trenerja B, ker ga ta uči, kako izboljšati tehniko. Tudi če ne bi imeli takšne ambicije glede Janezka, bi vseeno izbrali trenerja B, ker bo Janezek ob njem bolj užival kot ob trenerju A. Pa vendar v življenju vedno ne moremo biti prijazni, ustrezljivi in potrpežljivi. Včasih je koristno če moramo biti tudi odločni in agresivni.

Kdaj je koristno, da smo trenerji A in kdaj, da smo trenerji B? Kakšen trener smo sebi?

\_\_\_\_\_





## Priloga

### TEHNIKE PREMAGOVANJA STRESA, TESNOBE

Navedene tehnike ter posamezne vaje za sproščanje in premagovanje stresa so del skripte, čeprav na delavnicah niso bile prikazane v celoti. So enostavne in se lahko naučijo tudi samostojno, sicer pa se tako posamezne tehnike kot vaje učijo na celodnevni delavnici »Polijski stres med teorijo in prakso«.

Včasih se je težko pomiriti, posebej kadar se znajdemo v stresnih situacijah, ko je okrog nas veliko ljudi, ki od nas pričakujejo ustrezno odzivanje in vedenje. Na srečo obstaja veliko tehnik, s pomočjo katerih se lahko naučimo sproščanja v katerikoli situaciji. Najosnovnejše tehnike sproščanja in pomirjanja zajemajo dihalne tehnike in samo-prigovarjanje, s čemer preženemo tesnobne občutke telesa in neprijetne misli. S pomočjo sprostitvenih tehnik preusmerimo pozornost od zastrašujočih misli, sprostim mišice in umirimo dihanje. S tem dosežemo psihično sprostitvev in ublažimo telesne simptome tesnobe.

#### **S tehnikami sproščanja dosežemo:**

- občutek umirjenosti;
- zmanjšanje mišične napetosti;
- nižji srčni utrip;
- počasnejše dihanje;
- izboljšanje koncentracije in spomina;
- boljše spanje.

Preizkusite različne tehnike in se odločite za tisto, ob kateri se boste najboljše počutili. Z rednim izvajanjem vaj boste nagrajeni s pozitivnimi učinki.

### TEHNIKE DIHANJA ZA SPROSTITIV

#### Dihanje s trebušno prepono



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Eno roko si položimo na trebuh, drugo na zgornji del prsnega koša. VDIH skozi nos, za trenutek zadržimo dih in IZDIH skozi nos. Vajo ponovimo vsaj 5x.

Vajo izvajamo pravilno, če se nam ob vdihu dvigne roka na trebuhu, ob izdihu pa zopet spusti, skupaj s trebušnimi mišicami. Roka na prsnem košu ostaja na svojem mestu. Poskrbimo, da izdihnemo kar največ zraka.

### Dihanje s podaljšanim izdihom

Normalen VDIH skozi nos, podaljšan IZDIH skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase. Dihamo s trebušno prepono.

### Globoko dihanje

Globok VDIH skozi nos - tudi s trupom - zadržimo zrak za približno 10 sekund (v mislih štejemo do 10, če ne zdržimo, izdihnemo prej) in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Po izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5 krat.

### Hitra sprostitvena tehnika

Globoko VDIH skozi nos (s trupom), zadržimo zrak za približno 10 do 20 sekund in hkrati napnemo mišice celotnega telesa.

Izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.

### Sprostitev na geslo

Trikrat globoko vdihnite in izdihnite, ob vsakem izdihu pomislite: »sprosti se«, v mislih preletite telo in sprostite tiste dele telesa, za katere čutite, da niso sproščeni.

Vajo lahko naredite ob pogledu na uro, pri rdeči luči na semaforju, ob zvonjenju telefona, ipd. Vajo naredite 10 do 15 krat na dan v različnih okoliščinah.

Naučite se prepoznavati zgodnje fiziološke znake tesnobe in takoj, ko jih prepoznate, naredite to vajo sproščanja.

**MISELNE TEHNIKE PREUSMERJANJA POZORNOSTI**, s katerimi lahko utišamo negativne misli



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



1. Pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora.
2. Osredotočenje na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
3. Miselne vaje: odštevanje (1000-7), poštevanka, vse živali na M, imena na C, spominjanje detajlov s sprehajalne poti....
4. Osredotočenje na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje).
5. Iskanje razumskih odgovorov: »Pregledal me je kardiolog in mi povedal, da imam zdravo srce. Vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak tesnobe in da v tem primeru ni nevarno. Telesni simptomi tesnobe so nenevarni. Le neprijetni. Razmislim kaj lahko storim: poiščem pomoč, se pogovorim s prijateljem...«
6. Prijetni spomini in fantazije.
7. STOP tehnika: ko se pojavi negativna misel, glasno rečemo STOP in hkrati močno zaploskamo.

## IZJAVE ZA OBVLADANJE TESNOBE

Namen: ustaviti negativne misli, ki vodijo k tesnobi in jih zamenjati z realističnimi, racionalnimi mislimi. Ko se naučimo teh izjav, jih vadimo in obvladamo, naši možgani takšno mišljenje avtomatično sprejmejo. To je oblika treninga, ki pomeni, da se možganska kemija (nevrottransmiterji) dejansko spremeni kot posledica novih navad razmišljanja.

Najprej, uporabite »ustavljalca misli«. Bodite blagi, a odločni.

*“STOP! Te misli mi ne koristijo prav nič. Niso zdrave misli, ki pomagajo. Odločil sem se ubrati boljšo smer in se naučiti drugače razmišljati.”* (Vsakič, ko si ponovite to racionalno in realno izjavo, opominjate in utrjujete svoje možgane). Metodo STOP lahko izvajate tudi tako, da uporabite »gumi vezico«, ki jo date na roko – zapestje in namesto besede STOP primete gumico jo napnete in spustite, da na koži občutite boleč – pekoč občutek.

Potem izberite dve ali tri od spodaj navedenih izjav, za katere se vam zdi, da vam lahko pomagajo in si jih ponavljajte vsak dan, NA GLAS (ni jim treba še čisto verjeti – to pride samo od sebe).



## **Ko se tesnoba približa:**

### **Splošne izjave**

1. Z mano bo vse v redu. Moji občutki niso vedno razumni. Lepo se bom sprostil, pomiril in vse bo v redu.
2. Tesnoba ni nevarna, je samo neprijetna. Jaz sem v redu. Lepo bom nadaljeval s tem, kar počnem ali pa začel delati nekaj bolj aktivnega.
3. Trenutno imam občutke, ki jih ne maram. V resnici so samo prikazni, saj postopoma izginjajo. Z mano bo vse v najlepšem redu.
4. Trenutno imam občutke, ki jih ne maram. Kmalu se bodo končali in z mano bo vse v redu. Sedaj se bom osredotočil na nekaj drugega okrog mene, počel nekaj drugega.
5. Ta slika v moji glavi ni zdrava ali racionalna. Namesto tega se bom osredotočil na nekaj lepega, na primer na \_\_\_\_\_.
6. Že večkrat mi je uspelo ustaviti negativne misli in tudi sedaj mi bo. Postajam vedno boljši pri premagovanju teh negativnih misli in zaradi tega sem vesel.
7. No, pač čutim malo tesnobe ta trenutek, PA KAJ?! Ni prvič. Globoko bom dihal in šel naprej. To mi bo pomagalo, da bo šlo vedno boljše in boljše.

### **Izjave za pripravljanje na stresne situacije**

- To sem že počel in lahko mi uspe še enkrat.
- Ko bo to mimo, bom vesel, da mi je uspelo.
- Občutek glede tega potovanja nima smisla. Ta tesnoba je kot fatamorgana v puščavi. Jaz bom še naprej hodil dalje, dokler je ne prehodim.
- To zdaj morda zgleda težko, vendar bo s časom postalo lažje in lažje.
- Mislim, da imam te misli in občutke bolj pod nadzorom, kot sem si kdajkoli predstavljal. Zelo mirno se bom obrnil stran od teh starih občutkov in se usmeril proti novim, boljšim.

### **Izjave za trenutke, ko se počutimo premagani**

1. Lahko sem tesnoben in se še vedno osredotočim na nalogo, ki jo trenutno opravljam. S tem se bo moja tesnoba zmanjšala.
2. Tesnoba je stari vzorec navad, na katerega se odziva moje telo. Mirno in lepo bom spremenil te navade. Kljub tesnobi občutim kanček miru in ta mir bo rasel



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



in rasel. S tem, ko rasteta mir in varnost, se morata tesnoba in panika zmanjšati.

3. Sprva je bila moja tesnoba vsemogočna in strašna, vendar s časom nima več take moči nad mano, kot se mi je zdelo nekoč. Lepo in mirno se pomikam naprej, ves čas.
4. Ni se mi treba bojevati z občutki. Zavedam se, da jim ne bo dovoljeno ostati za daljši čas. Jaz samo sprejemam svoje nove občutke miru, zadovoljstva, varnosti in samozavesti.
5. Vse te stvari, ki se mi dogajajo, izgledajo grozljive. Ampak tokrat se tega zavedam in se nočem več koncentrirati na te stvari. Namesto tega si bom počasi prigovarjal, se osredotočil na nekaj drugega in nadaljeval z delom. Na ta način se bo moja tesnoba morala zmanjšati in končno izginiti.

## **ZAHTEVNEJŠE TEHNIKE**

### **PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA**

Vaja so na prvi pogled zelo preproste, vendar je potrebno kar nekaj tednov redne vadbe, da nam uspe doseči sprostitev tudi v ogrožajočih okoliščinah. Najbolje je, da vadimo dvakrat dnevno po dvajset minut. Vadimo v mirnem okolju. Pomagamo si lahko ob nespečnosti, blažimo tremo, tesnobo, jezo in paniko, blažimo glavobol in bolečine, ki nam jih povzročajo napete mišice. Uporabimo jih tudi preden se odpravimo v ogrožajoče situacije.

Učenje progresivne mišične relaksacije zahteva pripravo, zato:

- izberemo miren prostor in stol z naslonjalom,
- poskrbimo za udobno obleko in obutev (ovira so lahko zategnjeni pasovi, ovratniki, pretopla obleka, visoke pete, očala),
- izberimo ustrezen čas, najprimernejši je v času med posameznimi glavnimi obroki (dopoldan, popoldan),
- kadilcem svetujemo, naj od zadnje cigarete mine vsaj 20 min., saj vaje lahko sprožijo kašelj,
- je najbolje, da sprostitvene tehnike utrjujemo v istem prostoru,



SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



- upoštevajmo vrstni red učenja sprostitev tehnik, začnemo z dihalnimi vajami in nadaljujemo z mišičnim sproščanjem.

## DRŽA TELESA

Udobno sedimo, naslonjeni na naslonjalo. Roke imamo ob telesu ali pa nam počivajo v naročju. S stopali se dotikamo tal. Vaje lahko izvajamo z zaprtimi očmi.

Za uvod naredimo dihalne vaje:

dihanje s trebušno prepono

5x

dihanje s podaljšanim izdihom

5x

globoko dihanje

5x

## **SPROŠČANJE S POMOČJO VIZUALIZACIJE**

S to metodo, ki vključuje našo domišljijo, lahko spreminjamo naše vedenje in čustvovanje. Moč domišljije je večja od moči zavestne volje. Z domišljijo si lahko predstavljamo, kar hočemo.

V mislih si lahko predstavljate:

- sliko morske gladine, ki se ziba v vetru,
- toplino jesenskega gozda,
- kako vonjate borovce,
- kako poslušate ptičje petje v gozdu...

Slike, ki si jih prikličemo in ob njih uživamo, nas sprostijo in nam odženejo negativne misli.

## **ČI GONG IN VZHODNJAŠKE TEHNIKE SPROŠČANJA**

Kadar se znajdemo v stresu in okoliščinah, nam slednje tudi ustvarjajo neprijetne občutke v telesu in mislih, kar nam dodatno potrjuje tudi telo, ki se pri vsakemu od



nas odziva na svojstven način. Kadar začutimo napetost ali celo bolečino (brez fizične obremenitve) na nekaterih delih telesa je to skoraj zagotovo znak, da smo pod stresom. Zakrčene mišice vratne hrbtenice, ramenskega sklopa in rok so poleg nagubanega čela in predela okoli oči najpogostejši indikatorji telesa, zaradi katerih tudi dodatno izgubljam energijo. Ravno energija ali čí, kot jo imenujejo Kitajci, pa je temelj vzhodnjaškega pogleda na življenje in tradicionalne kitajske medicine. Je moč, ki prežema tako slehernega človeka kot vse, kar nas obkroža. Brez te energije ni življenja, vsak njegov zastoj ali pomanjkanje povzroča slabo počutje ali bolezen.

Či gong vsebuje tri ključne elemente, ki morajo biti usklajeni, ko izvajamo vadbo, in sicer:

1. pravilni telesni položaj ali gibanje;
2. dihanje je sproščeno in dovršeno, kar pomeni, da je umirjeno in praviloma globoko preponsko (trebušno);
3. pozornost – sproščena osredotočenost in zavedanje na telo, gibe, dihanje – obstoječi trenutek.

V nadaljevanju je opisanih nekaj tehnik in vaj, s katerimi sprostimo telo in s tem vplivamo tudi na počutje.

## HITRA SPROSTITEV

Vajo lahko izvajamo stoje, sede ali leže, odvisno od situacije in možnosti sproščanja.

Postopek:

- nežno zapremo oči;
- umirimo dihanje tako, da dihamo v svojem, sproščenem ritmu, brez vsakega naprezanja, pri čemer sta vdih in izdih skozi nos;
- pozornost usmerimo na čelo in ga sprostimo (z vdihom smo pozorni na področje čela, z izdihom pa napetost (ali bolečino) odstranimo);
- pozornost usmerimo na področje okoli oči in ravno tako z izdihi sprostimo in odstranimo napetost;
- pozornost usmerimo na področje brade in jo z izdihi sprostimo;





SINDIKAT POLICISTOV SLOVENIJE

- pozornost usmerimo na ramena in z izdihi sproščamo do prijetnega in sproščenega občutka.



Zavod za zdravstveno  
zavarovanje Slovenije  
Miklošičeva cesta 24  
1507 Ljubljana  
www.zzs.si



Na vsakem delu telesa izvedemo vsaj tri vdihe in izdihe, da dosežemo sproščenost in prijeten občutek. Zaključni del traja od ene do dveh minut, pri čemer smo osredotočeni le na dihanje, ki naj bo sproščeno in po možnosti poglobljeno. Celotna vaja traja do pet minut, ki jo lahko poleg stresnih situacij uporabljamo tudi takrat, ko se počutimo utrujeni ali nam primanjkuje koncentracije za delo.

## **SPROŠČANJE Z ROKAMI**

Stojimo zravnano s pokončno in sproščeno hrbtenico. Stopala nog so postavljena vzporedno v širini bokov. Roki sta sproščeni in spuščeni ob telesu. Z vdihom vzdigujemo roke naprej in navzgor ter ju ustavimo v najvišjem položaju, nato pa ju z izdihom spustimo, da »padejo« navzdol, mimo telesa (za hrbet). Roki sprostimo, da ju inercija (sile) potisne nazaj in navzgor, da z minimalno uporabo moči – mišic vrnemo v položaj, kjer smo ju imeli pred tem. Gibanje rok spremlja dihanje tako, da je gibanje in dihanje usklajeno in sproščeno. Vajo izvedemo v 6 do 9 ponovitvah, ob povečanem vznemirjenju ali občutku napetosti (v prsih, glavi ali drugem delu telesa) pa vajo lahko izvajamo od ene do treh minut oziroma do občutka, da smo se z vajo pomirili in zmanjšali ali odpravili napetost iz določenega dela telesa.

## **TRESENJE ROK – SPROŠČANJE PRITISKA V PRSIH**

Stojimo zravnano, roki sta sproščeni ob telesu. Dihanje umirimo, da dihamo v lastnem in sproščenem ritmu, ki ga nato izvajamo v bolj poglobljenem – dovršenem trebušnem dihanju. Dlani in prste roke začnemo stresati tako, da poleg prstov in dlani sprostimo celotne roke. Predstavljamo si, da s tresenjem rok iz notranjosti in s/iz telesa spravljamo napetost in vse tisto, kar nas obremenjuje, nas pritiska in preprečuje sproščeno in prijetno počutje. Vajo izvajamo eno minuto, po potrebi pa tudi več, oziroma toliko časa, da občutimo sproščenost in da pritisk, ki smo ga občutili kot težo popusti.



# **POSTAVITE SE ZA SVOJE PRAVICE**

- 1. Prisluhnite si, ali ste nezadovoljni in bi se želeli postaviti zase.**
- 2. Razmislite, kaj se je zgodilo, da ste odreagirali z nezadovoljstvom.**
- 3. Razmislite o načinih, s katerimi bi se lahko postavili zase in izberite najprimernejšega.**
- 4. Postavite se zase na neposreden in primeren način.**