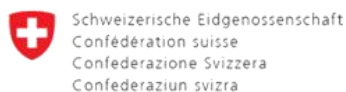


Swiss Contribution



Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Kratek program Kognitivno vedenjske terapije v 7 korakih

Prevod in priredba z dovoljenjem avtorice **Carol Vivyan** www.getselfhelp.co.uk

- Prevod in priredba **Ana Šorc**
- Recenzija **prof. dr. Mojca Z. Dernovšek**
- Stavek in oblikovanje za splet: **Stanko Ivančič - HisTer**

Izvedba projekta:

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami
www.nebojse.si

Društvo DAM

Društvo za pomoč osebam z depresijo in
anksioznimi motnjami

www.nebojse.si

KAZALO

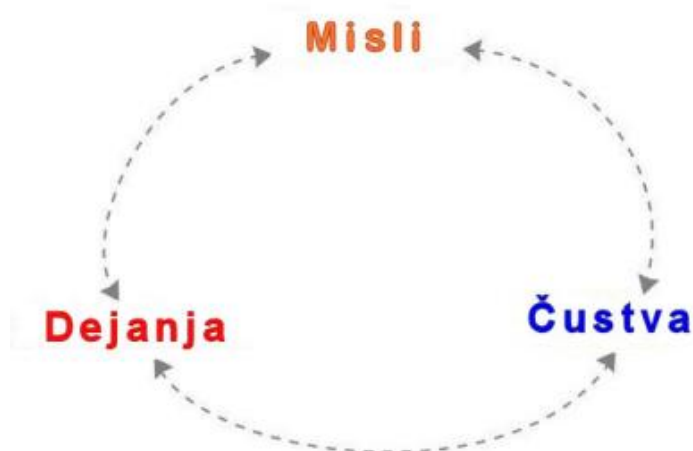
KAZALO	2
UVOD	3
Kognitivno vedenjska terapija – kako lahko pomaga	3
1. korak - KVT samopomoč	6
Prepoznavanje misli, občutkov in vedenj.	6
2. korak - KVT samopomoč	8
Razumevanje povezav med mislimi, občutki in vedenji	8
3. Korak - KVT samopomoč	15
Uvajanje sprememb – vedenje	15
4. korak - KVT samopomoč	18
Kako lahko spremenimo svoje misli?	18
5. korak - KVT samopomoč	20
Izzivanje misli	20
6. korak - KVT samopomoč	22
Oddaljitev ali prizemljitev misli	22
7. korak - KVT samopomoč	24
Kaj pa zdaj?	24
Prenosi PDF dokumenta/dokumentov:	26
Avtorji, Donatorji, Izvajalci:	26

UVOD

Kognitivno vedenjska terapija – kako lahko pomaga

Kognitivno-vedenjska terapija je vrsta psihoterapije, ki se ukvarja:

- s tem, kako razmišljate o sebi, svetu in drugih ljudeh
- s tem, kako vaša dejanja vplivajo na vaše občutke in misli



S tem, ko KVT dela povezave med tem kar delamo, razmišljamo in čutimo, nam lahko pomaga spremeniti način razmišljanja («kognitivno») in način obnašanja («vedenjska»). Spremembe v razmišljanju bodo vplivale na to, kar počnemo in čutimo, spremembe v vedenju pa bodo vplivale na to, o čem razmišljamo in čutimo. Te spremembe nam lahko pomagajo do boljšega počutja.

Čeprav je pomembno, da se pogovarjamo o preteklosti in razumemo, kako je vplivala na naše življenje ter na pojav problemov, se KVT večinoma osredotoča na iskanje načinov za izboljšanje vašega duševnega počutja **zdaj**.

KVT pravi, da ni dogodek tisti, ki povzroča naša čustva, ampak je to naša interpretacija ali razlaga tega dogodka – to, kar mislimo ali pomen, ki ga dajemo temu dogodku ali situaciji.



Na primer, če gre nekdo, ki ga poznate, mimo vas na cesti ne da bi vas pozdravil, si to lahko razlagate na več načinov. Lahko si mislite, da vas noče poznati, ker vas tako ali tako nihče ne mara (zaradi česar se boste morda počutili depresivno); vaša misel je lahko, da upate, da se oseba ne bo ustavila in govorila z vami, ker ne boste vedeli, kaj reči in bo potem mislila, da ste dolgočasni in neumni (tesnoba); lahko mislite, da je oseba namenoma vzvišena (to vodi v jezo). Bolj zdrav odziv bi bil, da pomislite, da vas morda preprosto ni videla.

Nekdo, ki je na primer v depresiji, se zjutraj zbudi in pomisli: »To bo še en obupen dan«, »Spet bom vse pokvaril« ali »Le v čem je smisel?«. Zaradi teh misli se bo počutil še bolj depresivnega (čustva) in si bo morda čez glavo potegnil odejo in ostal v postelji (vedenje). Zelo verjetno je tudi, da bo to še povečalo njegove negativne misli, kar bo še poslabšalo občutke depresije in zmanjšalo možnosti za vstajanje iz postelje. Rezultat je začaran krog – nadaljevanje z istim razmišljanjem in vedenjem bo pomagalo vzdrževati depresijo (spodnji diagram) ali anksioznost.



KVT vam lahko pomaga razbiti začarani krog negativnega razmišljanja, čustvovanja in vedenja. Ko dele kroga vidite jasno, jih lahko spremenite – in s tem spremenite vaše počutje. Lahko vam pomaga tudi, če opazujete, kako misli in čustva vplivajo na telo in telesne občutke, ki jih lahko doživimo.

Različna čustva so pogosto povezana z različnimi tipi misli:



KVT vas torej lahko spravi do točke, od koder boste znali sami naprej in si boste zmožni ustvariti lastne načine spopadanja s težavami. KVT so pogosto opisovali kot vodeno samopomoč in ta spletna stran vam nudi več informacij o KVT in o tem, kako si z njo lahko pomagata pri določenih stanjih. Vsebuje uvodni samopomočni KVT tečaj, s katerim lahko obdelate osnovni terapevtski program.

Sledeči koraki samopomoči vam bodo omogočili, da bodisi sami bodisi s pomočjo terapevta ali strokovnjaka za duševno zdravje pridobite koristen vpogled vase in začnete z naslavljanjem in predelavo svojih težav.

1. korak - KVT samopomoč

Prepoznavanje misli, občutkov in vedenj.

Ta kratek program v sedmih korakih vključuje tehnike, ki lahko koristijo vsakomur. Za kompleksne ali dolgotrajne težave poiščite tudi strokovno pomoč.

Dokumenti, na katere se besedilo na dnu vsake strani povezuje, so sestavni del tega programa in se jih ne sme izpustiti.

Ko boste prebrali uvod v KVT v, lahko začnete iskati, kaj je tisto, kar pripomore k obstoju vaših problemov.



Uporabimo svež primer, ko ste bili v stiski – morda se vam je prejšnji teden pripetilo kaj takega, da ste se počutili še posebej tesnobni, jezni ali depresivni.



Kakšna je bila situacija?

Kaj se je zgodilo?

Kdaj se je zgodilo?

Kaj se je še dogajalo?

Je šlo za situacijo v kateri ste pogosto?

S kom ste bili?

Kakšne misli ali podobe so šle skozi vaš um tik pred ali med tistim časom?

Če ste imeli misel, kaj vam je pomenila?

Kaj je povedala o vas ali situaciji?

Če je bila vaša misel vprašanje, poskusite odgovoriti nanj. Kaj vas je zmotilo?



Katera neprijetna čustva ste čutili? Kaj še?

Npr. jeza, tesnoba, groza, bes, pobitost, frustracija, krivda, sram,

razdražljivost.....

Kaj ste opazili v vašem telesu?

Pri tesnobi in jezi (in razburjenju) ima adrenalinski odziv telesa lahko za posledico telesne občutke, ki vključujejo: razbijanje ali pospešeno bitje srca, pospešeno dihanje, težave z dihanjem, vrtoglavico, omotico, tresenje, potenje, vročino, zbadanje in mravljinčenje, napete ali boleče mišice, nujno na stranišče, črvičenje v trebuhu, topel, neprijeten občutek v trebuhu ali prsni, težave z zbranostjo, kepo v grlu. To je odziv, ki vas požene v boj ali beg – mehanizem za preživetje, ki nam v resnični nevarnosti pomaga zbežati ali se ji postaviti po robu. Telo ne zna razlikovati med resnično ali namišljeno nevarnostjo, zato se sproži in aktivira alarm, ne glede na vzrok.



V depresiji se lahko počutimo utrujene, brezvoljne, izčrpane, doživljamo spremembe v apetitu in spancu, imamo bolečine, glavobole, prebavne motnje (npr. zaprtje), smo razdražljivi in nezmožni umiritve, pojavi se pomanjkanje zanimanja za seks in upočasnjeno premikanje ali govorjenje.

Kaj ste naredili? Česa niste naredili? Kako ste se spoprijeli?



Primeri vključujejo:

(Tesnoba): Ostal sem doma, zapustil sem situacijo, ali sem začutil nujno po pobegu, z nikomer nisem govoril, izogibal sem se očesnemu stiku, se igral s pisalom, sedel v kotu, nisem šel ven, nakupoval sem ob časih, ko je manj ljudi, šel v manjšo trgovino na vogalu namesto v supermarket, se skušal zamotiti (TV, radio, itd.), imel nujno po odhodu ali šel na stranišče, iskal tolažbo, več pil, več kadil, več (ali manj) jedel, imel moten spanec.

(Depresija): Ostal v postelji, se pokrili z odejo čez glavo, nisem šel ven, sedel in strmel, gledal televizijo, nisem se oglasil na telefon, odklonil povabilo prijatelja, nisem šel na delo, jedel več (ali manj), spal več (ali manj), živčno korakal okoli, začel stvari in jih ne dokončal, bil brez interesa za druge, brez interesa za seks, brez interesa za karkoli.

(Jeza): kričal na nekoga, udaril, zavpil, se lotil nekoga, se kujal, kritiziral druge (ali čutil nujno po teh stvareh), uporabljal žaljivke ali grožnje, tlačil jezo, izgubil nadzor.

Vadite opažanje teh misli, občutkov in vedenj – več kot boste vadili, boljše jih boste znali opaziti. Bolje, kot jih boste opazili, več koristnih in učinkovitih sprememb boste lahko uvedli.

Obrazec [5 vidikov življenjskih izkušenj](#) vam bo pomagal vaditi - zapišite si vsaj eno situacijo na dan, naslednjih nekaj dni.

2. korak - KVT samopomoč

Razumevanje povezav med mislimi, občutki in vedenji

V prvem koraku smo pregledali začarane kroge in se naučili, kako so med seboj povezani misli, občutki in vedenja ter kako vplivajo eden na drugega.

Če uporabimo primer depresije, vidimo, da so ob prebujanju Davida preplavile misli, ki so vključevale "Saj nima smisla" in "Spet bom vse zavozil". Če imamo takšne misli in jim verjamemo, imamo precej dobre možnosti, da se bomo počutili depresivne. Če imamo takšne misli in se počutimo depresivne, potem nas bo po vsej verjetnosti močno mikalo, da bi si povlekli odejo čez glavo in ostali v postelji.

Kako bi to vplivalo na Davidove občutke in misli? Hmm. Če bi ostal v postelji, bi to pomenilo, da bo njegove misli odneslo še globlje in še dlje, zaradi česar se bo počutil še slabše in bo še raje ostal v postelji. Začaran krog.



Depresija



Depresija se lahko zgodi komurkoli – na neki točki v življenju. Zgodi se vsakemu četrtemu izmed nas. Na to, kako verjetno je, da se nam bo pripetila depresija, lahko vplivajo različni dejavniki, vključno z biološko zasnovano,

vzgojo ali odzivi na življenjske dogodke. Tisto, kar depresijo vzdržuje pa je, kako se z vsemi temi stvarmi spoprijemamo. Način razmišljanja vpliva na to, kako se počutimo. Depresijo pogosto spremljajo občutki krivde, sramu, jeze ali tesnobe.

Misli

Ljudje, ki so depresivni, imajo pogosto o sebi, o prihodnosti in svetu okrog njih, zelo negativno mnenje. Kot bi na življenje gledali skozi črna očala.



- Vse je brezupno – nič se ne more spremeniti.
- Povsem nekoristen in ničvreden sem.
- Vse je moja krivda.
- Svet je grozen kraj – vse gre narobe.
- Težave z zbranostjo ali spominom.

Lahko se znova in znova vračamo k takšnim mislim, premlevamo stvari, se sprašujemo zakaj, obžalujemo preteklost in stvari, ki bi jih morali, ali jih ne bi smeli narediti.

Telesni občutki

- Utrujenost, brezvoljnost, šibkost.
- Spremembe v spanju (več ali manj spanja).
- Spremembe v hranjenju (jemo več ali manj).
- Odsotnost zanimanja za hobije, dejavnosti, seks.



Vedenje

Zaradi utrujenosti, težav s spanjem in prehranjevanjem ter negativnih načinov razmišljanja, delamo manj in manj. Prenehamo z dejavnostmi, v katerih smo nekoč uživali. Lahko se celo tako poslabša, da ne moremo niti v službo ali početi stvari po hiši. Želimo si ostati v postelji ali pa ostati doma in početi čim manj. Morda se osamimo pred prijatelji in družino.

Tesnoba

Kaj je tesnoba



Tesnoba je način, s katerim se telo odziva na nevarnost. V krvni obtok se sprosti adrenalin, ki nam omogoči, da se borimo ali pobegnemo. To se zgodi ne glede na to, ali je nevarnost resnična ali si samo mislimo, da obstaja. To je alarm našega telesa in mehanizem za preživetje. Naši predniki brez tega življenjsko pomembnega odziva ne bi dolgo preživeli. Deluje tako dobro, da se včasih sproži, tudi ko ga ne potrebujemo – ko se nevarnost nahaja le v naših glavah in ne v resničnosti. Mislimo, da smo v nevarnosti, to pa je dovolj, da nas sistem spodbudi: dajmo, dajmo, dajmo! Ljudje, ki so anksiozni, so velikokrat v stanju visoke

pozornosti – venomer so na preži pred nevarnostjo, skrajno občutljivi za kakršnekoli znake, s tem pa povečujejo verjetnost, da se bo aktiviral njihov alarmni sistem.

Misli, ki se pogosto pojavijo:

- Zdaj sem v nevarnosti.
- Zgodil se bo najhujši možni scenarij.
- S tem se ne bom mogel spoprijeti.

Telesni občutki – adrenalinski odziv

Ko gre za resnično nevarnost oz. kadar samo menimo, da smo v nevarnosti, se v našem telesu zelo hitro sproži mehanizem za preživetje. To nam daje energijo za boj ali beg. Opazimo veliko telesnih občutkov, ki lahko vključujejo:

- **Razbijanje srca:** to pomaga, da gre kri tja, kjer so po njej največje potrebe – v noge, da lahko hitreje tečemo (beg); roke, da lahko udarimo (boj); v pljuča, da se poveča vzdržljivost. Hkrati se kri črpa iz delov telesa, kjer ni potrebna, na primer iz prstov na rokah in nogah ter iz kože. Te spremembe povzročijo mravljinčenje, hlad in otopelost.
- **Pospeši se dihanje:** to krvnemu obtoku pomaga, da kisik nosi v roke, noge in pljuča. S tem smo močnejši. Stranski učinki lahko vključujejo bolečine v prsih, zadihanost in občutke dušenja. Ker se nekoliko zmanjša količina kisika, namenjenega v možgane, se lahko počutimo omotični ali vrtoglavi, lahko se nam tudi zamegli vid.
- **Mišice se napnejo in pripravijo:** velike skeletne mišice se napnejo in ustvarijo moč. To lahko povzroči bolečine in tresenje.
- **Potenje:** potenje pomaga ohladiti mišice in telo. S tem se prepreči pregrevanje. Potenje nas lahko naredi tudi za bolj spolzke, kar je prednost pri boju ali begu!
- **Razširijo se zenice:** s tem v oko pride več svetlobe in bolje zaznavamo okolico. Stranski učinki lahko vključujejo občutljivost na svetlobo ali pike in madeže pred očmi.
- **Prebavni sistem se upočasni:** ta med nevarnostjo ni potreben, zato se upočasni, višek energije pa gre tja, kjer so po njej največje potrebe. Neželeni učinki lahko vključujejo slabost, črvičenje v trebuhu in suha usta.
- **Večja budnost:** ker se bomo intenzivno osredotočali na iskanje nevarnosti, se bomo mnogo manj zmožni osredotočiti na karkoli drugega. Čakamo, da se nekaj zgodi.



Vedenje lahko vključuje:

- Izogibanje določenim krajem ali ljudem.
- Ostajanje doma.
- Odhajanje na določene kraje ob določenem času, npr. nakupovanje v manjših trgovinah, v času, ko je manj ljudi.
- Vedno gremo ven samo z drugo osebo.
- Pobeg, prezgodnji odhod.

- Vstop v situacijo, ki se je bojimo, vendar se skozi jo prebijemo s pomočjo spoprijemanja. Primeri vključujejo: samoprigovarjanje, držanje kozarca s pijačo, več kajenja, igranje z oblačili ali torbico, izogibanje očesnemu stiku z drugimi, priprava načrta za pobeg, zdravila. Ta vedenja se imenujejo 'varnostna'.

Varnostna vedenja lahko pomagajo vzdrževati tesnobo. Ker smo od njih odvisni, da prebrodimo določeno situacijo, nikoli ne ugotovimo, da bi se brez njih anksioznost zmanjšala in izginila sama od sebe.

Izogibanje ljudem ali situacijam vam lahko res pomaga, da se v tistem času morda bolje počutite, vendar vam dolgoročno ne lajša anksioznosti. Če se bojite, da boste zaradi tesnobe omedleli ali pobruhali tla v oddelku supermarketa, ne boste ugotovili, da se to ne bo zgodilo, saj ne boste nikoli šli tja. Torej prepričanje, da se bo to zgodilo, ostane skupaj s tesnobo. Še več, izogibanje ustvarja izkušnje, da ste ravnali prav, zato pomaga le na kratek rok, dolgoročno pa škoduje.

Začarani krog anksioznosti



Vsi se kdaj počutimo tesnobno. Določena mera tesnobe nam pomaga, da smo bolj pozorni in osredotočeni. Na primer pred izpitom. Nekaj vznemirjenosti zaradi izpita ima pozitiven učinek – motivira nas, pomaga nam osredotočiti se na nalogo in nam izostri čute. Preveč anksioznosti ali nepretrgana anksioznost pa je nezdrava in škodljiva za naše življenje in odnose.

Jeza



Kaj je jeza?

Jeza je rezultat razmišljanja, da so z nami ravnali nepravilno ali nam izkazali nespoštovanje, da so drugi prekršili pravila ali niso upoštevali naših pravil, standardov, pričakovanj, torej nekaj, česar mi že ne bomo prenašali.

Tovrstno razmišljanje vodi v jezo, ki stimulira adrenalinski odziv telesa, s katerim nam telo pomaga, da se spoprijamemo z borbo ali z begom stran (odziv 'boj ali beg'). Na te misli in čustva se odzovemo z reagiranjem, ali željo po reagiranju, na grozeče ali agresivne načine.

Misli, ki se pogosto pojavljajo:

- Z menoj ravnajo nepravilno.
- Ne spoštujejo me.
- Kršijo pravilo ali standard.
- Tega ne bom prenašal.

Telesni občutki – Adrenalinski odziv

Ko obstaja realna (ali nekaj, za kar menimo, da je realna) grožnja ali nevarnost, se zelo hitro vključi naš avtomatski mehanizem za preživetje. To nam pomaga dati energijo za boj ali beg. Opazimo lahko več telesnih občutkov, ki lahko vključujejo:

- razbijanje ali hitro bitje srca – omogoča dobro preskrbo s krvjo po našem telesu
- pospešeno dihanje – omogoča več kisika po telesu
- napete mišice – stanje pripravljenosti za boj ali beg
- tresenje
- vročico, potenje
- vrtoglavico
- zvijanje ali črvičenje v trebuhu
- tiščanje pesti ali stiskanje zob



Vedenja lahko vključujejo:

- strmenje in izraz jeze na obrazu
- agresivni položaj telesa
- napad
- udarec (ali želja po udarcu)
- prepiranje
- vpitje
- tek ali vihanje iz sobe
- tišino
- kujanje

Krog jeze



Vsi smo kdaj jezni. Nekateri se razjezijo hitro (so "hitre jeze"), nekateri pa imajo težave z nadzorom jeze. Jeza ima posledice, ki pogosto vključujejo škodovanje drugim ljudem – največkrat čustveno, včasih pa tudi fizično. Jeza lahko povzroča težave v naših življenjih in vpliva na delo in učenje. Po izbruhu jeze lahko o sebi in naših dejanjih razmišljamo zelo

kritično, zaradi česar se počutimo krivi, sram nas je, postanemo slabe volje in se zato lahko odmaknemo od drugih in nočemo početi ničesar (glejte krog depresije).

Povzetek

Cilj KVT je prekiniti ta krog s tem, da nekaj spremenimo – ali spremenimo razmišljanje ali ukrepanje. Začnemo lahko s tem, da pogledamo, kaj je najlažje spremeniti. Morda je v tem primeru najlažje spremeniti ukrepanje.

Kako bi se David iz zgornjega primera počutil, če bi svojim občutkom navkljub, vseeno vstal? Morda bi pojedel zajtrk, se stuširal, se oblekel in morda šel na sprehod. Kako bi to vplivalo na njegovo depresijo? Kako bi to vplivalo na njegovo razmišljanje?

Zelo verjetno je, da bi se njegovo počutje izboljšalo in bi začel razmišljati bolj realistično. Morda bi užival v dnevu ali pa dobil občutek zadoščenja, da je naredil vsaj **nekaj**.

Poglejte, kaj ste zapisali na svoje liste glede primerov stresnih situacij (vaja 1. koraka). Katere povezave lahko vidite med tem kar **mislite** in kar **delate** ter kako to vpliva vaše **počutje**?

V naslednjem koraku boste začeli s spremembami, ki bodo delale za **vas**.

3. Korak - KVT samopomoč

Uvajanje sprememb – vedenje

S spreminjanjem naših običajnih odzivov lahko močno vplivamo na naše občutke in razmišljanje.

Ko pogledate svojo tabelo '5 vidikov', kamor ste zapisali svoje misli, čustva, vedenja in telesne občutke, se posvetite zapisom, ki se nahajajo pod 'vedenja'. Zelo pogosto reagiramo povsem avtomatsko, ne da bi preučili svoja dejanja ali njihove posledice.



- Kaj je bilo tisto, kar mi je pomagalo in mi pomagalo spoprijeti se s situacijo?
- Česa nisem napravil ali čemu sem se izognil?
- Katere avtomatske reakcije sem imel?
- Kaj bi v mojih dejanjih videli drugi ljudje?
- Kakšne so bile posledice mojih dejanj? Kaj se je kasneje zgodilo zaradi njih? Ali je vplivalo na to, kako sem se počutil kasneje?

Zdaj si zastavite vprašanje: kaj bi lahko napravil drugače?

- Kaj bi v tej situaciji naredil nekdo drug? (Morda vam bo pomagalo, če pomislite na določene ljudi, ki jih poznate in na to, kaj bi oni naredili drugače.)
- Ali je kdaj obstajal čas, ko bi sam napravil kaj drugače?
- Če bi se ustavil in zadihal, kaj bi naredil?

Zapišite nekaj izbir, kako bi lahko karkoli naredili drugače, če bi se vam takrat posvetilo in se nato vprašajte:

- Če bi poskusil drugače, kako bi se iztekla situacija?
- Kako bi to vplivalo na moje občutke?
- Kako bi lahko vplivalo na moje misli?
- Ali bi bilo to bolj koristno ali učinkovito zame, drugo osebo ali za situacijo?
- Kakšne bi bile posledice drugačnega ukrepanja?

Spoprijemanje s stresnimi situacijami:



Vadite in se naučite STOP tehnike ter mirno zadihajte preden razmislite, kako boste ukrepali. Že samo kratka pavza in globok vdih in izdih, ko se počutite pod stresom, vam lahko pomagajo, da situacijo vidite bolj jasno. Pomagajo vam tudi pri odločitvi za nadaljnje ukrepanje.

Izberite, kar deluje!

Ko razmišljate o svojih možnostih, se vprašajte:

- So učinkovite in primerne?
- So sorazmerne z dogodkom?
- So v skladu z mojimi vrednotami in principi?
- Kakšne bodo posledice mojih dejanj?
- Kaj je najboljše zame in najbolj koristno za situacijo?



Nekaj predlogov za spoprijemanje s krizami in čustveno stisko:

- Naredite nekaj drugače (kot ponavadi).
- Vzemite pavzo, mirno zadihajte .
- [Zavestna osredotočenost](#) – naučite se osredotočiti na dihanje.
- Svojo pozornost popolnoma osredotočite na drugo aktivnost – zavestno osredotočena aktivnost. [Povezava na Zavestno osredotočeno aktivnost]
- [Tehnike sproščanja](#) – preizkusite jih čim več in najdete eno, ki je za vas učinkovita.
- Prižgite si glasbo – pojte in plešite poleg ali samo pozorno poslušajte. Uporabite glasbo, ki vam bo pomagala do zelenega čustva (nič žalostnih pesmi, če ste depresivni).
- Meditacija ali molitev.
- Pomagajte drugim.
- Bodite z drugimi – stopite v stik s prijateljem, obiščite sorodnike.
- Govorite z nekom.
- Tehnike prizemljitve – poglejte okrog sebe, kaj vidite, slišite, vohate, zaznavate? V rokah držite tolažeč predmet.
- Telesna vadba – hodite, plavajte, pojdite v fitness, kolesarite.
- Udeležujte se v hobiju ali drugi interesni dejavnosti - če ga nimate, si enega poiščite! V čem ste uživali v preteklosti? O čem ste včasih razmišljali, pa niste nikoli utegnili delati?
- Zapišite svoje misli in občutke – spravite jih ven iz glave.
- Naprej se pomikajte korak za korakom – ne delajte načrtov predaleč vnaprej.
- Razvajajte se – naredite nekaj, v čemer zares uživate, ali nekaj, kar vas sprošča.
- Pozitivno samoprigoarjanje – spodbujajte se, povejte si: to lahko naredim, sem močan in sposoben – najdete afirmacijo, ki je za vas učinkovita (čeprav ji sprva morda ne verjamete!). Zapišite jo in si jo zapomnite za takrat, ko jo boste potrebovali. Glejte: [afirmacije](#)
- Naredite nekaj ustvarjalnega – napravite škatlo predmetov, ki vas spomni na uporabo tehnik, ki delujejo. Natisnite fotografije ali napišite in okrasite seznam.
- Uporablajte [predstave o varnem kraju](#).
- Povejte si: "To bo minilo, samo začasno je". "Skozi to sem se nekoč že prebil, lahko se tudi zdaj". Ko smo na poti skozi tunel in se začnemo bati, da bomo ujeti, nima smisla, da se ustavljamo – le nadaljevati moramo, da dosežemo drugi konec tunela. Tam nas čaka svetloba!



Aktivnost & telesna vadba

- Nam izboljšata počutje
- Nas naredita manj utrujene
- Nas motivirata, da naredimo več
- Izboljšata našo zmožnost, da razmišljamo bolj jasno
- Porabita zaloge adrenalina, ki nam jih ustvarita tesnoba in jeza
- Povečata motivacijo
- Nas naredita na splošno bolj zdrave



Ko smo depresivni, se lahko počutimo še posebej utrujeni in nam manjka motivacije za karkoli. Že zgolj povečanje naše aktivnosti in telesne vadbe, ima lahko neverjeten vpliv na naše razpoloženje, saj stimulira telo k proizvodnji naravnih antidepresivov.

Uporabite en ali oba obrazca za beleženje vaših dejanj ter kako le-ta vplivajo na vaše razpoloženje.

- [Dnevnik aktivnosti](#)
- [Dnevnik aktivnosti in počitka](#)
- [ZASE in 4 x P](#)
- [Tedenski planer](#)
- [DBU dnevnik](#)

Ta obrazec uporabljajte kot pomoč pri zastavljanju ciljev

- [Delovni list ciljev SIDRO](#)

Tukaj je še nekaj koristnih povezav, s katerimi si boste lahko pomagali pri spreminjanju vedenja

- [Multimodalni načrt zdravljenja](#)
- [Stili komunikacije](#)
- [Delovni list za reševanje težav](#)

Dihanje in sproščanje pomagata obvladati adrenalinski odziv našega telesa, ki se zgodi pri tesnobi in jezi, ter razdraženost in premlevanje misli, ki se dogajata pri depresiji. Poskusite z različnimi sprostitvenimi tehnikami – nekatere bodo pri vas delovale bolje kot druge.



4. korak - KVT samopomoč

Kako lahko spremenimo svoje misli?

Poglejte na izpolnjene liste "5 vidikov" iz prvega koraka in se vprašajte: kako so vaše misli (ali predstave, ali spomini) vplivale na vaše občutke in na vaša dejanja? Vse preradi mislimo, da ne moremo spremeniti načina razmišljanja – da se misli preprosto zgodijo, mi pa nad njimi nimamo nobenega nadzora. Slednje je vsekakor res. Svojih misli ne moremo ustaviti in ne moremo jih nadzirati. Karkoli naredimo, se bodo misli vseeno zgodile. Lahko pa izberemo, kako se bomo nanje odzvali.

Misli so naključno, samodejno proizvedena sporočila iz naših možganov. Niso vedno resnične, niti koristne. Na misli se lahko naučimo reagirati drugače. Drugačne reakcije na misli pripeljejo do novih izkušenj. Le-te se potem odražajo v drugačni vsebini misli.

Uporabimo primer iz osnovne šole.

Metafora o ustrahovalcu z igrišča

Šolska igrišča so ponavadi obdana z visokimi ograjami, ki naj bi otroke zaščitile pred nevarnostmi od zunaj in preprečile otrokom, da bi odtavali in morda preprečile, da se izgubi kakšna žoga. Same dobre stvari. Vendar to pomeni, da morajo biti na tem zaščitenem igrišču vsi otroci skupaj, ne glede na to, ali se razumejo ali ne. Večina, če ne vse osnovne šole, imajo igriščnega ustrahovalca. Saj poznate to vrsto.

Same grožnje so ga (ali je), ostalim otrokom grozi z nasiljem in ponavadi uporablja grde besede, grozne, krute besede. Okrog sebe ima tolpo prijateljčkov, ki ga spodbujajo in se mu vedno pridružijo. Za žrtve je vse skupaj seveda zelo boleče in ponižujoče. Vendar, ali mora biti tako?



Mali tiran se smeji in kriči, s prstom kaže na žrtve in jih ponižuje z besedami kot so "Kako si bedast" in podobno. Morda govori še hujše reči. Razmislite o teh treh žrtvah:



1. **Žrtev številka 1** sliši nasilje, se razburi in jokajoč pobegne stran. Kako se odzove ustrahovalec? Jasno – nadvse se zabava! Zelo verjetno je, da si bo za tarčo še naprej izbiral to nemočno žrtev.



2. **Žrtev številka 2** ga sliši, malce razmisli in se odzove s "Čakaj malo. Danes zjutraj sem pri testu dobil 18 točk od 20, ti pa samo 9. Nisem neumen!" Kako odreagira nasilnež? Je mogoče presenečen? Morda bo s početjem nadaljeval, a bo sčasoma nad to žrtvijo obupal.

3. **Žrtev številka 3** ga zasliši, ga pogleda (ga zazna), ne odreagira in preprosto odkoraka stran, da bi s prijatelji igral nogomet. Reakcija tirana? Tukaj ne bo zabave, škoda truda.



Tako je lahko tudi z našimi mislimi. Če si svoje misli predstavljamo kot svojega lastnega notranjega tirana, potem lahko izbiramo med istimi možnostmi za odziv.

Trenutno tem mislim verjamemo. Vznemirjajo nas in nanje se odzivamo avtomatsko. Misli še kar prihajajo in mi jim še kar verjamemo. Kot žrtev številka 1.

Žrtev številka 2 ga je izzvala – zmotil se je namreč pri dejstvih. Žrtev številka 2 namreč v resnici ni neumna, na testu se je odražala bolje od ustrahovalca! Lahko se naučimo naše misli izzivati. Vprašamo se lahko, ali je misel točna ali ne – lahko poiščemo konkretne dokaze, da bi jo preverili. Izzivanje misli si bomo ogledali v naslednjem, petem koraku.

Žrtev številka 3 se mu sploh ni odzvala. Zaznala je njegovo prisotnost, nato odkorakala stran in svojo pozornost usmerila drugam. To se lahko naučimo delati tudi s svojimi mislimi. Naučite se jih opaziti – 'O, ta misel je spet tu!' Nato sprevidite, da je le misel. Odločite se, da ji ne boste verjeli, jo ovrzite in svojo pozornost usmerite drugam. S tem se bomo ukvarjali v šestem koraku.

Za več informacij o mislih, si preberite naslednje dokumente:

- [O avtomatskih mislih](#)
- [Nekoristne miselne navade.](#)
- Natisnite delovni list in obkljukajte tiste nekoristne miselne navade, ki jih pri sebi opažate najpogosteje.
- [Dejstvo ali mnenje?](#)
- [Iskanje miselnih zamenjav.](#)
- [Različne perspektive](#)

5. korak - KVT samopomoč

Izzivanje misli



Potem, ko se naučimo, da so misli zgolj misli, da so avtomatske, ne vedno resnične, da so stvar navade in da se le zdijo verjetne, se lahko vedemo kot Žrtev številka 2 iz prejšnjega koraka in se naučimo svoje misli izzvati.

Začnemo lahko s prepoznavanjem, katera izmed naših misli je VROČA misel:

Zapišite si več misli iz nedavne stresne situacije. Kaj so te misli povedale o vas, kaj so vam pomenile? Katera je bila tista od naštetih misli (ali podob), ki vas je najbolj vznemirila?

Vzemimo tisto vročo misel – TISTO misel, ki je najbolj prispevala k vaši stiski ali potrnosti. O tej misli si zastavite naslednja vprašanja:



- Je ta misel dejstvo ali le misel?
- Na kaj se odzivam? Kakšen pomen dajem tej situaciji?
- Ali obstaja kakšen drug pogled na situacijo?
- Kaj bi si o njej mislil kdo drug? Pogosto pomaga, če pomislimo na osebo, ki jo spoštujete in si predstavljamo, kaj bi oni menili o tej misli, kakšen pomen bi ji dali ter kako bi se nanjo odzvali.
- Kakšen nasvet bi dali nekomu drugemu (s to mislijo v tej situaciji) ?
- Ali gre za eno tistih [nekoristnih miselnih navad](#)?
- Je moj odziv sorazmeren z dejanskim dogodkom?
- Kako pomembno je to v resnici? Kako pomembno bo čez eno leto?
- Kako se odzivam? Ko pomislim na nasilneža iz igrišča, ali sem podoben Žrtvi 1 (verjamem in se vznemirjam) ali sem lahko kot Žrtev 2 in nasilneža izzovem?
- Kaj, če bi poskusil na situacijo pogledati kot zunanji opazovalec? Kako bi bilo videti? Bi imele stvari morda drugačen pomen?
- Kakšni dokazi obstajajo, da je v tej misli resnica?
- Kakšni dokazi obstajajo, da v tej misli ni resnice (v celoti ali delno)?
- Kaj bi bil bolj uravnotežen pogled na stvar?
- Kakšna je širša slika?

Za uspešno izzivanje misli uporabljajte te obrazce čim pogosteje:

- [Primer na sodišču](#) ali
- [Obrazec za beleženje misli](#)
- [Obrazec za beleženje misli – 7 stolpcev](#)
- [Obrazec za beleženje misli - Depresija](#)
- [Obrazec za beleženje misli - Generalizirana anksiozna motnja](#)
- [Obrazec za beleženje misli - Napadi panike](#)
- [Obrazec za beleženje misli - Socialna anksioznost](#)
- [Obrazec za beleženje misli - Jeza](#)
- [STOPP5](#)
- [Pozitivne afirmacije](#)
- [Dejstvo ali mnenje](#)

Morda vam bo v pomoč [Drevo skrbi](#)

6. korak - KVT samopomoč

Oddaljitev ali prizemljitev misli



Se spomnite malega tirana z igrišča? Žrtev 1 mu je verjela in se vznemirila. Žrtev 2 ga je izzvala, tiran pa je izgubil moč in odnehal. Žrtev 3 je bila precej drugačna. Sploh se ni odzvala. Le zavedela se je njegove prisotnosti, se nato obrnila stran in se šla igrati s prijatelji.

Prizemljitev misli vključuje prepoznavanje misli kot misli, brez avtomatskega reagiranja in nato izbiro, da našo pozornost usmerimo drugam.

Misli lahko opišemo kot 'minljivi tok besed', ali tok predstav ali občutkov in ne kot dejstva, za kar jih ponavadi imamo. Lahko vadimo tehnike zavestne osredotočenosti (mindfulness), da se naučimo opazovati besede, predstave ali občutke, namesto da se z njimi ubadamo ali jim verjamemo.

Pričnite tako, da se naučite zavestno osredotočenega dihanja, ki ga vadite nekajkrat na dan, le po 3-5 minut naenkrat. Večkrat kot boste vadili, bolj učinkovito bo. Nepretrgoma vas bodo skušale zmotiti vsiljive misli, podobe, zvoki, občutki – ampak to je normalno. Edini cilj zavestne osredotočenosti (mindfulness) je, da opazite, kdaj vam misli odtavajo in da vedno znova svojo pozornost usmerite nazaj na dihanje ali pa na kakšno drugo aktivnost, ki jo opravljate. [Tehnike vadite na tej strani.](#)



Naučili smo se, kako opaziti misli, občutke in vedenja ter si zastavljati vprašanja, ki bi nam pomagala izzvati naše misli.



STOP. Zajemite zrak in si postavite naslednja vprašanja, ki vam bodo pomagala nevtralizirati vaše misli:

- Kaj se dogaja sedaj? Katere misli, čustva in občutke opazim?
- Na kaj se odzivam? Kakšen pomen pripisujem temu dogodku? Kako to vpliva name?
- Kakšen je rezultat tega, da verjamem tej misli?
- Kakšne učinke bi imelo, če ne bi verjel tej misli?
- Je to misel, čustvo ali občutek?
- Ali skušam predvideti, kaj se bo zgodilo v prihodnosti?
- Ali skušam situacijo vrednotiti? Kako bi jo lahko opisal namesto tega?
- Je to spomin iz preteklosti?
- Gre za eno tistih [nekoristnih miselnih navad](#)?
- Misel nekam zapišite, spravite jo iz glave na papir.

- Poskusite ponoviti misel s čudnim ali smešnim glasom, ali jo izrecite zelo hitro ali zelo počasi – besede lahko izgubijo ali spremenijo svoj pomen .
- Ali lahko tukaj uporabim metaforo? [Nekaj metafor je na tej strani](#), morda pa vam je ljubše, če uporabite kakšno svojo.



Poučite se o zavestni osredotočenosti (mindfulness)

- [Zavestna osredotočenost](#) (mindfulness)

Natisnite si te liste in vadite tako pogosto, kot morete

- [STOP](#)
- [Tehnike prizemljitve](#)
- [PPP](#)

7. korak - KVT samopomoč

Kaj pa zdaj?

Vaja, vaja, vaja!

KVT ni čarobna paličica, zahteva delo in predanost, a tudi bogato nagrajuje!

Čez nekaj časa vam ne bo treba zapisovati si stvari, saj boste vse korake naredili v glavi, pri čemer boste postajali vedno boljši in uspevalo vam bo vse hitreje.

Če se začnete učiti igranja na glasbeni inštrument, nima smisla, da enkrat na teden hodite samo na učne ure – igranje **MORATE** vaditi vsak dan, saj se boste le tako izboljšali in napredovali. Nekdo vas lahko nauči, kako igrati, a se vaše igranje ne bo nič izboljšalo, če ne boste vadili. Resen glasbenik, ki veliko vadi, bo sčasoma sposoben kompetentno odigrati glasbeni odlomek. Nekateri bodo še bolj napredovali in postali mojstri svojega glasbila.



Tudi mi lahko postanemo spretni pri uvajanju učinkovitih in zdravih sprememb, ki lahko zares spremenijo naša življenja in življenja ljudi okrog nas.

Večino povedanega, kot tudi vaje, najdete v listih [STOPP](#). Natisnite si jih, nalepite na hladilnik ali poleg računalnika, v avto ali pa si jih dajte v žep.

Pogosto se spomnite VADITI! Vadite v času, ko ne potrebujete teh spretnosti, saj jih boste le tako lažje uporabili, ko jih boste resnično potrebovali. Tako kot glasbenik, ki vadi po več ur na dan, preden je dovolj dober, da svoje znanje pokaže na velikem koncertu ali na pomembnem izpitu.



Vzdrževanje napredka

- Pomislite na prihodnost – kakšne situacije bodo za vas morda težavne? Kaj bi lahko v tistem času naredili drugače?
- Kaj je najbolj koristna stvar, ki ste se je naučili?
- Kaj ni pomagalo?
- Kaj je pomagalo?
- Kaj je vredno nadaljnje vaje?
- Kaj lahko naredite, da vam bi bilo v pomoč pri vaji, ali bi vas nanjo spominjalo?
- Kakšno pomoč ali podporo potrebujete?



VAJA, VAJA, VAJA!

Korake (1-6) ponavljajte znova in znova in ko enkrat čutite, da jih obvladate, jih vadite še naprej!

Natisnite si naslednje delovne liste in s pomočjo njih vadite tako pogosto, kot morete:

- [STOPP](#)
- [Tehnike prizemljitve](#)

Tehnika predstav vam bo pomagala, da gradite na spretnostih, ki ste se jih naučili:

- [Predstave za samopomoč](#)

Uporabite načrt zdravljenja, kot pomoč pri odločitvah, kaj še morate storiti:


- [Multimodalni načrt zdravljenja](#)

Citat, ki si ga je vredno zapomniti:

Poskušajte reagirati širše, kot za ta trenutek. Stopite korak stran od situacije. Poglejte širše; zberite se.

Epiktet (55-135 pr. n. št.)

Prenosi PDF dokumenta/dokumentov:

Posamezni koraki in celoten program za samopomoč je na voljo kot [brezplačen prenos s te strani](#) 

Avtorji, Donatorji, Izvajalci:

Prevod in priredba z dovoljenjem avtorice **Carol Vivyan** www.getselfhelp.co.uk

- Prevod in priredba **Ana Šorc**
- Recenzija **prof. dr. Mojca Z. Dernovšek**, dr. med., specialistka psihiatrije
- Stavke in oblikovanje za splet: **Stanko Ivančič - HisTer**

Podprto z donacijo Švice v okviru
Švicarskega prispevka razširjeni Evropski
uniji.

Swiss Contribution



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Izvedba projekta:

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami
www.nebojse.si