

Spletni program

PREMAGAJTE TESNOBO IN ZAŽIVITE
NA NOVO



1. Znaki tesnobe

- Doživljanje tesnobe je zelo pogosto
- Če prepoznamo znake, si lahko pomagamo in jo ustavimo
- Čustveni znaki: neopredeljiv strah, skrbi, notranja napetost, nervoza, iritabilnost
- Telesni znaki: nemir v telesu, vznemirjenje živčnega sistema in stanje boja, bega, zamrznitve; različne telesne senzacije kot teža v prsnem košu, mišična napetost, pospešen utrip in dihanje...ali zamrznjenost, otopelost in odrezanost od sebe
- Mentalni znaki: vrvež misli, biti skoz v glavi, veliko razmišljanja, predvidevanja
- Vedenjski znaki: impulzivne reakcije, izogibanje, nemoč, vkopanost, pasivnost



2. Izvor tesnobe

- Se ne zavedamo kaj nas vznemirja – to sproži neopredeljen strah in skrbi
- Pretekli dogodek – spomin nanj
- Prihodnji dogodek – strah, nelagodje pred njim
- Nabrana čustva, ki ostajajo v telesu
- Implicitni nezavedni pretekli, negativni spomin nečesa
- Zaznava živčnega sistema nevarnosti ali grožnje
- Strah pred čustvi in telesnimi senzacijami
- Poplava kaskadnih misli

+

•

○

3. Kako se lotiti spoprijemanja s tesnobo

- Notranja varnost: ne sme nas biti strah čustev, telesnih senzacij in njihovih sporočil
- Spoprijateljevanje s čustvi in telesnimi znaki
- Prepoznavanje tesnobe
- Čustvena in mentalna regulacija
- Sidranje v sedanjosti
- Odkrivanje nezavednih vsebin
- Razvoj nevrocepcije

4. Spoprijateljjevanje s čustvi in telesnimi znaki

- Preseči moramo ignoriranje ali strah pred čutenjem
- Sebe bomo lahko bolje razumeli in si pomagali
- Prepoznali bomo lahko prve znake tesnobe in ukrepali
- Kaj lahko naredim, da se bom v sebi počutil(a) varno in se bom lahko približal(a) svojim občutkom in mislim
- Kakšne misli in prepričanja mi to preprečujejo
- Česa se bojim

5. Čustva

- Čustva so najbolj avtentični izraz nas
- Od rojstva dalje smo najprej senzorna in čustvena bitja
- Vsi dogodki so zabeleženi v implicitnem spominu in telesu
- Današnje situacije lahko obujajo pretekle implicitne spomine
- Čustva izražajo naše potrebe, interese, meje, rane
- Imajo fizično, miselno in energetsko komponento
- Fizična so telesne senzacije, ki jih čutimo ob čustvih
- Miselna so misli iz katerih vznikajo
- So močno energetska, zato lahko potlačitev in ignoriranje čustev povzroči tesnobo, blokade v telesu in posledično bolezni, kronična obolenja, bolečino



6. Komunikacija čustev

- Čustva z nami komunicirajo, izražajo to kar se dogaja znotraj nas
- Če jim prisluhnemo in skušamo razumeti, bomo sebe spoznavali in si lahko pomagali
- Nekatera čustva doživljamo intenzivno ali nas preplavijo, takrat je sedanja situacija, misel ali spomin obudila pretekle negativne izkušnje
- Priporočeno je, da imamo do svojih čustev sočuten in sprejemajoč odnos
- Čustva doživljamo iz stanja opazovanja, z eno nogo smo trdno zasidrani v sedanji trenutek
- Dovolimo čustvom, da so, sočutno jih opazujemo, raziskujemo in postopno se bo njihova intenziteta zmanjševala dokler se energetsko ne bodo popolnoma izpraznila ali se transformirala
- Čustva se nenehno spreminjajo
- Izgradimo ravnodušen odnos do vseh čustev

+

•

○

7. Misli in prepričanja v ozadju čustev

- Težko vemo ali je bilo najprej čustvo ali misel
- Vendar pod čustvi bomo lahko odkrili stara prepričanja, ki so nekoč realno odražala takratno situacijo oz. našo prilagoditev nanjo
- Odkrili bomo lahko različne rigidne in negativne misli, ki podpihujejo našo tesnobo
- Raziščimo te misli in prepričanja
- Ali so za nas še koristna
- Kako pa lahko na to situacijo pogledam drugače, iz širše perspektive rasti in evolucije vseh živih bitij
- Kaj ta situacija daje meni in česa me uči
- Lahko prevzamem popolno kontrolo nad tem kako razmišljam, katere misli in prepričanja gojim

8. Tesnoba - ukrepi

- Je preplet ujete čustvene energije, katastrofičnih misli in fizičnih, telesnih senzacij
- Pričakujemo nekaj slabega, počutimo se ogrožene
- Ker ne vemo kaj nas skrbi ali teži, smo še bolj zaskrbljeni in nemirni
- Skozi telesne znake, čustva in misli lahko raziskujemo izvor tesnobe
- Kako se počutim čustveno
- Kje v telesu čutim telesne znake
- Kaj mi sporočajo
- Kaj vse me bremeni
- Opredelim misli in prepričanja
- Sprostim telo in čustva

9. Sproščanje čustvene energije

Ko bomo sprostili čustva, se bo sprostila tudi tesnoba

Približamo se svojim čustvom in telesnim senzacijam

Najlažje je, če zapremo oči, naredimo sken telesa in čustvenega stanja

Smo v stanju sočutnega samoopazovanja

Odpremo se vsem čustvom, ki so trenutno prisotna: jih potrdimo, jim damo dovoljenje

Čutimo jih na varni razdalji

Uporabimo principe programa Zdravega odnosa do čustev

Raziskujemo čustva v telesu, se odpiramo različnim podobam, čustvom

Lahko nas popeljejo v našo preteklost

Smo varni, samo raziskujemo to kar je v nas

Ničesar se nam ni treba bati, vse to je že za nami

Na naša čustva se odzovemo ljubeče, vzpodbudno, sprejemajoče kot bi se idealen starš do svojega otroka

Kaj bi sporočili tem občutkom, kako bi se pomirili

10. Sproščanje telesa

- Tesnoba težko obstaja v sproščnem telesu in živčnem sistemu
- Kako lahko v tem trenutku sprostimo svoje telo:
 - Športne aktivnosti
 - Relaksacijske in vizualizacijske vaje
 - Dihalne tehnike
- V kakšnem stanju je naš živčni sistem na lestvici od -5 do +5 oz. v katerem oknu se nahajamo
- Kaj lahko naredimo, da pridem nazaj v stanje ravnovesja živnega sistema
- Ko je naš živčni sistem v ravnovesju, se počutimo:
 - Sproščene & varne v sebi in v okolju
 - Stresorjev ni preveč oz. jih naš živčni sistem lahko uravnava
 - Povezane s seboj in drugimi

11. TRI STANJA ŽIVČNEGA SISTEMA

NERVOZA, NEMIR
PREPLAVLJENOST
TELESNE BOLEČINE,
BOLEZEN

SIMPATIČNA AKTIVACIJA

Živčni sistem je preobremenjen; preveč je
dražljajev, stresorjev;

STRESNI ODZIV BOJA ALI BEGA

ANKSIOZNOST
PREVEČ AKTIVEN UM
JEZA

STRESNI ODZIV SE
HITRO URAVNA

VENTRALNO VAGALNA AKTIVACIJA

Čustveno in mentalno ravnovesje
Reakcija je izbrana in kontrolirana

SPROŠČENOST, VARNOST, POVEZANOST Z DRUGIMI

OBČUTEK MIRU IN
KONTROLE
SPROŠČENOST

OBČUTEK
NEVIDNOSTI,
OSAMLJENOSTI
NEMOČ

DORSALNO VAGALNA AKTIVACIJA

V živčni sistem ne prihaja dovolj energije;
otopelost, osamljenost

STRESNI ODZIV ZAMRZNITVE ALI VDAJE

APATIJA
ODREZANOST OD
OBČUTKOV,
ČUTENJA



12. Razvoj nevrocepcije

- Nevrocepcija je prirojena inteligenca našega živčnega sistema, ki zaznava ali so situacije in ljudje za nas varni, nevarni ali življenjsko ogrožujoči
- Deluje avtomatsko, veliko hitreje kot zavestno razmišljanje
- Naučimo se lahko razbirati zaznavo svojega živčnega sistema, kdaj se počutimo ogroženi in kdaj se aktivirajo preživetveni odzivi boja, bega in zamrznitve
- Živčni sistem z nami komunicira preko telesne aktivacije, sproščanja določenih hormonov, sprememb v dihanju, utripu, mišični napetosti
- Svoj živčni sistem lahko pomirimo in gradimo notranjo varnost
- Ozaveščamo pretekle grožnje, ki nas delajo ranljive danes
- Spremeniti moramo svoje zaznave in interpretacije dogodkov
- Razširimo lahko svoje meje tolerance

13. Stresorji

- Prepoznavanje stresorjev: kaj nam povzroča vznemirjenje zunaj ali znotraj nas
- Če vem kaj me vznemirja, lahko na to vplivam
- Zunanji stresorji
 - okoliščine oz. odzivi drugih ljudi na nas
 - nenadne spremembe
- Notranji stresorji:
 - implicitni oz. nezavedni spomini na pretekle negativne dogodke in predvidevanje ponovitve tega v prihodnosti
 - zahteve in pričakovanja do sebe: kako moramo biti, kako se moramo vesti, vsi moram, treba je
 - temeljna nezavedna stara prepričanja: moram biti priden, ambiciozen, pomagati, skrbeti za druge...
 - obujanje naših otroških, ranljivih delov; sedanost vzbudi pretekle bolečine

+

•

○

14. Sidranje v sedanjosti

- Preteklih groženj ni več, a naš živčni sistem in telo se še vedno odzivata obrambno na asociativno podobne okoliščine
- Vedno znova se spomnimo, da je sedanjost drugačna in da smo tukaj in sedaj varni
- A najprej moramo ozavestiti kaj je naš živčni sistem zaznal kot grožnjo
- Predrugačimo grožnjo
- Kaj nam pomaga, da se bomo v sebi počutili varne
- Sprostimo telo in živčni sistem, odvisno od tega v katerem oknu se nahajamo
 - V rdečem: opredelimo stresorje, zmanjšamo obveznosti, več počitka in odklopa
 - V modrem: nismo nemočni, lahko iščemo rešitve; odmrznimo telo in občutke skozi tapkanje, globoko dihanje; pokličimo koga, aktivirajmo svojo energijo

Vaja 1: Raziskovanje sporočil telesa

- Greste v stanje samoopazovanja: ste sočutni, odprti, sprejemajoči do vsega
- Poiščete del telesa, ki je v vznemirjen, v tesnobi: kjer čutite napetost, težo, pritisk, nemir, mravljince...
- Vzpostavite kontakt s tem delom telesa, ste prisotni in dovolite telesnim občutkom, da so
- Raziskujete izvor tega telesnega občutka tako, da naslovite nanj vprašanja in ste odprti do odgovorov, ki pridejo:
 - Vprašajte se kdaj se je ta telesni občutek pojavil
 - S katerimi situacijami je lahko povezan
 - Kaj vam sporoča, zakaj je tam
- Kakšna je čustvena komponenta tega telesnega občutka: kaj doživljate čustveno
- Kako boste upoštevali to sporočilo telesa

Vaja 2: Stanje živčnega sistema

Ocenjevali boste nivo vznemirjenja živčnega sistema in ugotavljali v katerem stanju aktivacije se nahajate: previsoki, prenizki ali optimalni; kot tri okna, eno pod drugim: zgornje je rdeče (previsoka aktivacija), srednji je zelen (stanje ravnovesja) in spodnji je moder (prenizka aktivacija, ki je ravno tako stanje neravnovesja)

- Kako ste v tem trenutku, je kje kakšna napetost, teža, aktivacija
- Koliko čutite, da je v tem trenutku aktiviran vaš živčni sistem na lestvici od -5 do +5
- Če se nahajate na področju plusa (oz. v rdečem oknu) ste v stanju povišane aktivacije boja ali bega: stres, močna čustva, tesnoba, nemiren um, preveč dražljajev, zahtev...zato vaš živčni sistem potrebuje pomirjanje in sproščanje
- Če pa se na lestvici nahajate v minusu (oz. modrem oknu) ste v stanju zmanjšane aktivacije in se počutite otopeli, zamrznjeni, odrezani in daleč od sebe ter drugih, zato potrebuje vaš sistem več energije z aktivnostjo, druženjem, premikanjem...
- Dobro počutje je okoli 0, takrat ste v zelenem, srednjem kvadratu; stresorjev ni preveč, živčni sistem ne zaznava večje grožnje, ste sproščeni, pomirjeni in povezani s seboj, drugimi
- Kaj potrebujete, da se boste povrnili nazaj v ravnovesje, v zeleni kvadratek oz. proti 0: kakšne aktivnosti, prostor, kontakt z drugimi

Vaja 3: Dihalne vaje in progresivna mišična relaksacija

- Prvi del vaje:
- Pričeli bomo dihati globoko s trebušno predpono; pri vsakem vdihu štejemo do 5, si predstavljamo kako zrak polni najprej noge, nato spodnji del trebuha, pljuča, ramena; zadržimo za 5 sekund in nato izdihujemo v obratnem vrstnem redu: najprej izdihnemo zrak iz pljuč, nato trebuh, noge
- Dihanje je kot valovanje, pri vdihu od spodaj navzgor in pri izdihu od zgoraj navzdol
- Dihamo od 5-10 min oziroma dokler ne čutimo sproščenosti in umirjenosti živčnega sistema
- **Drugi del vaje: progresivna mišična relaksacija**
- Napnemo za nekaj sekund vsak del telesa in ga nato sprostimo
- Pričnemo pri stopalih, nadaljujemo od spodaj navzgor: golenica, koleno, stegnenica, kolk in vse do vrha glave
- Na koncu napnemo celotno telo, vključno z obrazom, držimo 3 sekunde in sprostimo

Vaja 4: Hitra nega

Potopimo se vase, preverimo kako smo v tem trenutku. V 4 korakih raziskujemo in ponegujemo sebe:

1. PREPOZNAVANJE: V prvem koraku prepoznamo trenutno čustveno stanje
2. POTRDITEV : V drugem koraku ta čustva in doživljanje potrdimo, sprejememo in jim damo dovoljenje, da so
3. RAZISKOVANJE: V tretjem koraku raziskujemo telesne občutke povezane s tem čustvom; pozornost usmerimo na telo, na zaznavanje telesa
4. SAMOPOMIRJANJE: V zadnjem koraku si v mislih izrečemo sporočila, ki so nežna, sočutna, pomirjajoča; povprašamo se kaj potrebujemo od sebe

Vaja 5: Kinodvorana v treh vrstah

- Predstavljate si, da vstopite v prazno kinodvorano in se najprej usedete v **prvo vrsto**: opazujete vse svoje misli in čustva, ki se odvijajo na platnu; opazujete jih iz distance kot da bi gledali film
- Ko se zvrstijo vsa čustva in misli, opazujete tista, ki so najbolj intenzivna dokler ne začnejo pojenjati
- **Sedaj se usedete v 5.vrsto** in od tam opazujete na platnu vse kritične misli, ki so prisotne v tem trenutku: gledate jih iz razdalje, se z njimi ne borite, jim samo dovolite da so; ko izzvenijo, se vaš um izprazni, nato se presedete v zadnjo vrsto
- **V zadnji vrsti** pa se odprete svoji notranji modrosti in namigom. Če ste trenutno soočeni s kakšnim izzivom in ste sedaj ozavestili vsa prikazana čustva in misli povezane z njim, se boste sedaj odprli sporočilom iz vašega vira modrosti; sprostite se in prisluhnite sporočilom, ki so izraz vašega celostnega videnja in modrosti.
- Lahko si postavite kakšno vprašanje, utišate svoj um in se odprete pomirjujočim mislim in vpogledom