

Navade in psihosocialna tveganja

Simon Brezovar, klin. psih.

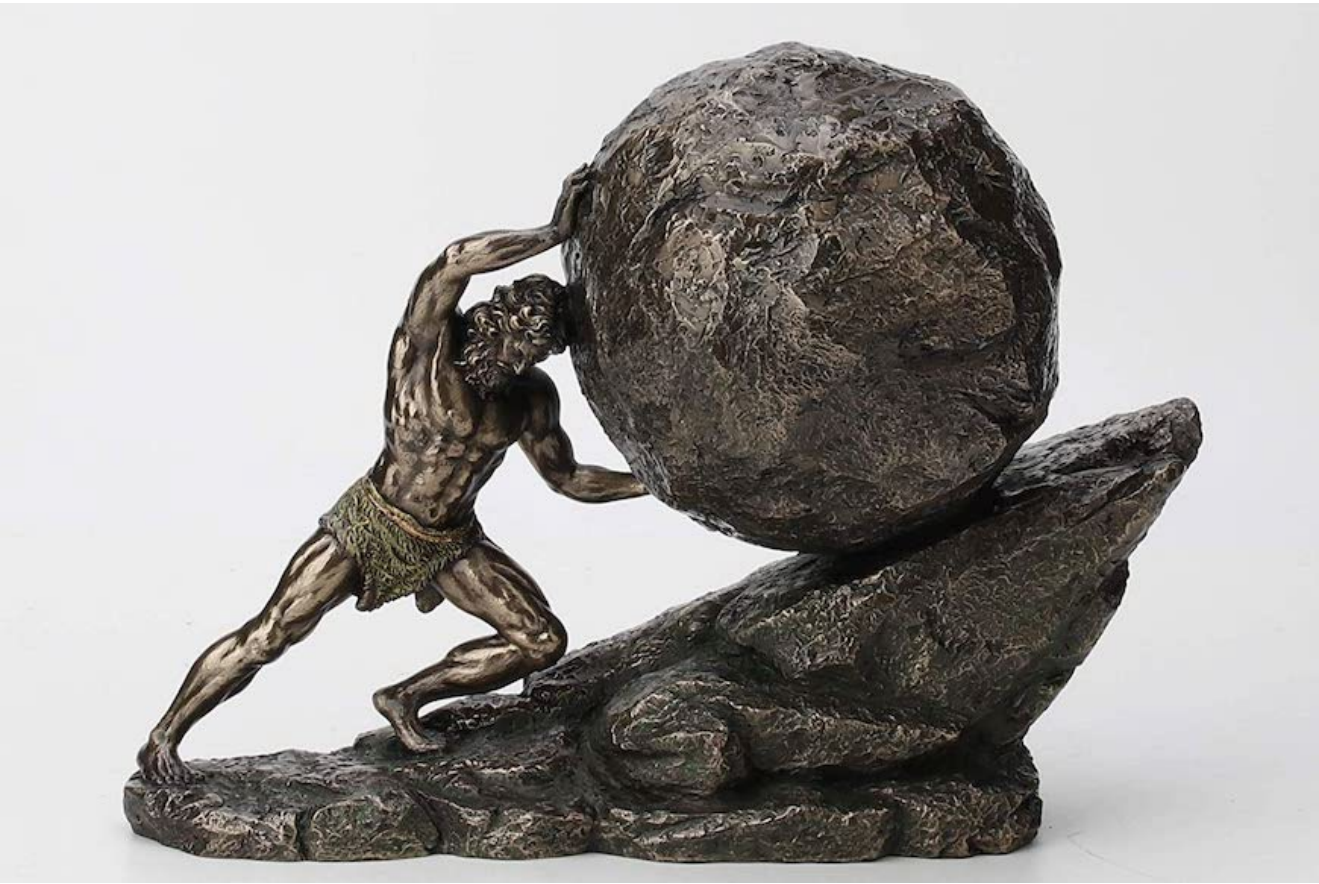
Nevrološka klinika, UKC Ljubljana



**O ČEM RAZMIŠLJAMO,
KO GOVORIMO O
NAVADAH ...**

Navade se lahko vežejo na *delovno okolje* ali na *prosti* *čas*





vedenjski vzorec = naučen

(a vseeno, nacepljen na naš biološki potencial! +
podkrepljen v zgodnjem otroštvu!)

zdrave / nezdrave

dobre / slabe

koristne / škodljive

gibanje

spanje

hrana

zaslони

...

Te (klasične) navade so pomembne, vendar: so za duševno zdravje res najbolj temeljne?

**... IN PSIHOSOCIALNIH
TVEGANJIH**



**verjetnost (riziko) za
duševno „poškodbo“**

stres

izgorelost

nepojasnjene telesne težave

duševne težave / motnje

Tveganja prihajajo od *zunaj*
in/ali od *znotraj*



Kako se navada oblikuje?

abstraktna misel („nekaj bo treba spremeniti, nekaj ni v redu.“)

konkretna misel („moral se bom naučiti reči *ne*“, „premalo spim/slabo spim“, ...)

čustvo (nelagodje, tesnoba, jeza, nemoč)

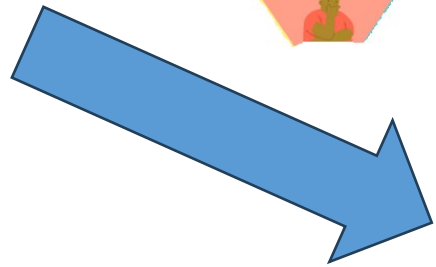
telesni občutek (razbijanje srca, potenje, glavobol, težke noge)

abstraktna misel

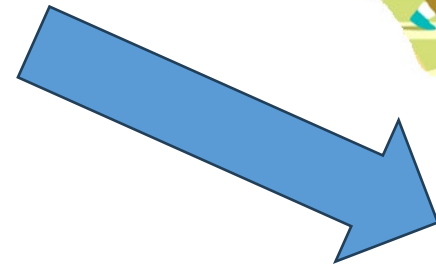
konkretna misel

čustvo

telesni občutek



želja po novi navadi,
oblikovanje načrta



vedenje,
akcija

Če niso v sozvočju, se nova navada težko oblikuje

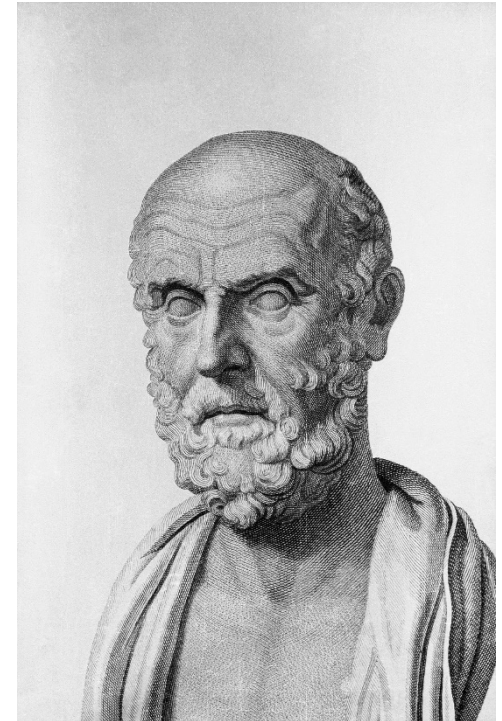
- želja (wanting)
- znanje/védenje (knowing)
 - akcija (doing)

**Zakaj so nekateri ljudje bolj
izpostavljeni
psihosocialnim tveganjem
kot drugi ...**

**... in kaj se lahko naučimo
od tistih bolj odpornih?**



Stres niti ni tako važen, bolj organizem, ki se s stresom sooča



Psihosocialnim tveganjem „prijazne“ navade

- * zatirajmo svoje potrebe, želje
- * izkrivljajmo realnost
- * potlačujmo, zanemarjajmo svoja čustva
- * ne komunicirajmo

My favourite dish Pasta with bacon and tomato sauce

Ingredients

1 red onion
2 red peppers
120 g bacon
1 can (450 g) tomatoes
1 cup water
olive oil
garlic
oregano
50 g pasta per person



Method

- 1 Cut the onion, red peppers and bacon into small pieces.
- 2 Heat some olive oil in a pan and fry the onion, red peppers and bacon.
- 3 Add oregano, garlic, tomatoes and water and cook for 20 minutes.
- 4 Cook the pasta in a big pot of boiling water.
- 5 Serve the pasta with the sauce, and enjoy!

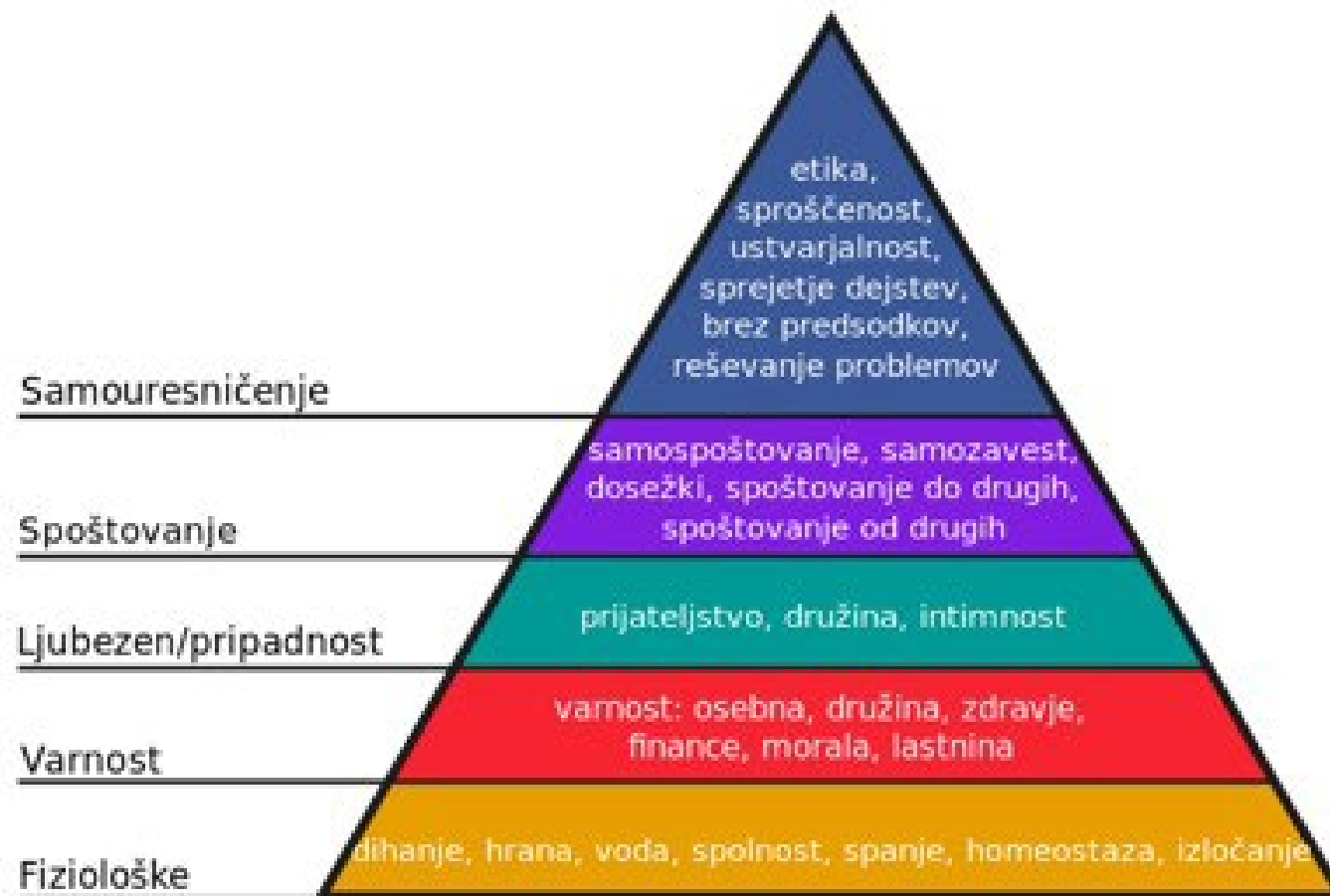
Top Tips for writing

1. When writing a recipe or instructions, use numbers to indicate the stages and use the base form of the verb (imperative) to give instructions.
2. Use commas between things in a list. Use 'and' between the last two things.

I. Znati svoje potrebe
prepoznati, izraziti ter (na
socialno sprejemljiv) način
zadovoljiti.

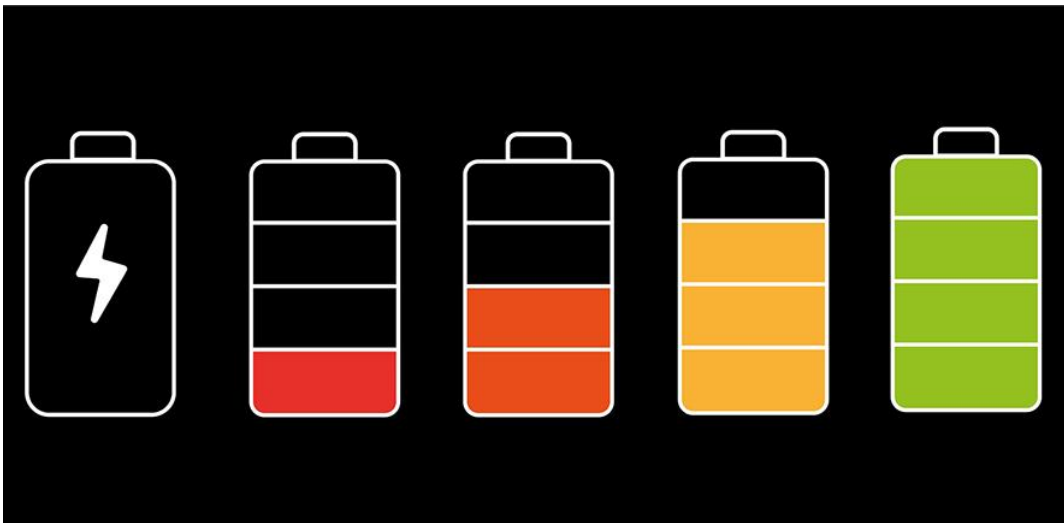


Mnogo težav v duševnem zdravju (stisk, tesnob) nastane kot posledica nezmožnosti zadovoljitve naših potreb (po uveljavljanju, ljubezni, sprejetosti, ...).



Hierarhija potreb po Maslowu

„Prazen sem, utrujen, izžet.“
„Moram si napolniti baterije.“
„Moram se nahraniti.“



Zakaj ljudje svojih potreb ne
zadovoljujemo?

Če vem kaj si želim, zakaj tega ne
naredim?

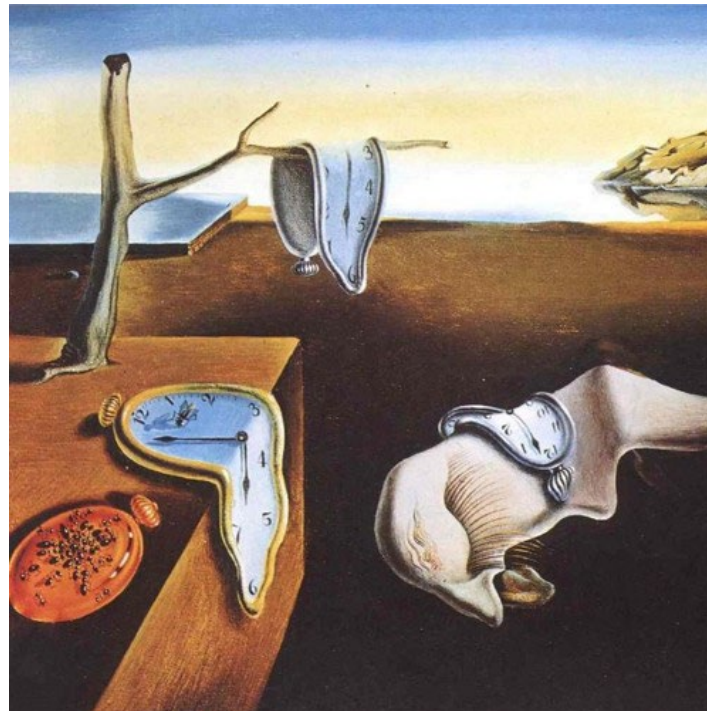
Zakaj se ne neki točki „vdamo“ in
postavimo potrebe v drugi plan?

Kdo sem, kaj si želim, kaj potrebujem?

Kaj sem nekoč rad počel, me je veselilo,
zdaj pa ne počnem več?

Zakaj tega ne počnem več? Obstajajo realne omejitve za to, je problem organizacija, kaj drugega? Bi lahko to počela v omejenem obsegu, obstaja zadovoljujoča alternativa?

**II. Videti svet (sebe/druge)
takšen kakršen je, biti v stiku z
realnostjo.**



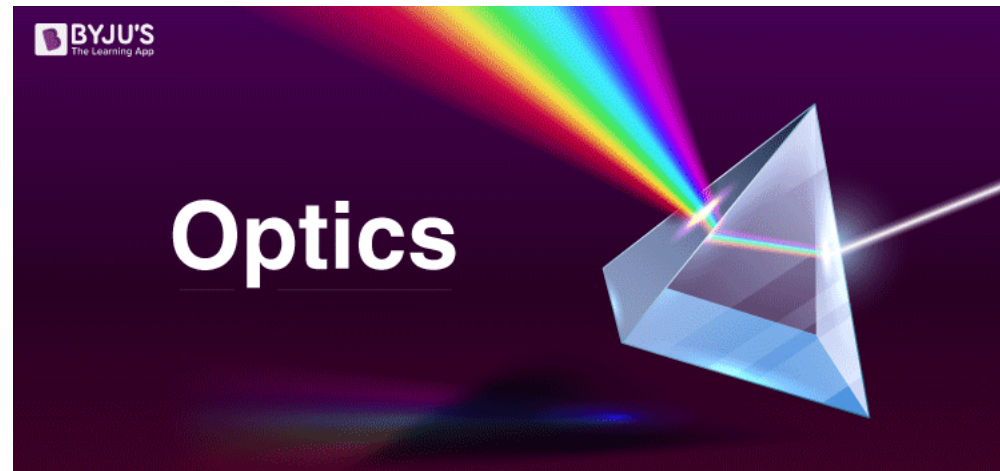
Celo perzijsko kraljestvo bi dal za eno samo resnico!

(Demokrit)

Zanikanje ali izkrivljanje, sem in tja, je prav prijetna, ne-usodna reč, značilna za vse. „To se mi ne dogaja.“, „Saj ni nič takega.“, „Ne smem biti jezen.“ Komu to ni znano ...

... ko pa postane to naš modus operandi, centralni način delovanja, takrat pa zna postati problematično in ko se nakopiči lahko pripelje tudi do motnje.

Človeku je mnogo bolj pomembno, da svet vidi na način, kot so ga naučili gledati, kot kakršen je v resnici, saj je privzel, da je „starševska resnica“ tista, ki šteje, ki *velja*.

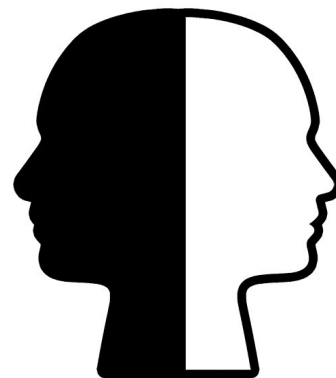


Kar se s tem ujema, se ima obdržati (shema se bo samo še krepila), kar ne, se bo izločilo, pozabilo, ignoriralo.

Vse zmorem, vse moram, neuničljiv sem, vse mora uspeti. In enako mora veljati tudi za druge. In vse to, kar pravim, je brezpogojna resnica.

Ničesar ne zmorem, brez moči sem, prepuščen drugim na milost in nemilost. Ljudje imajo pravico kritizirati in poniževati me.

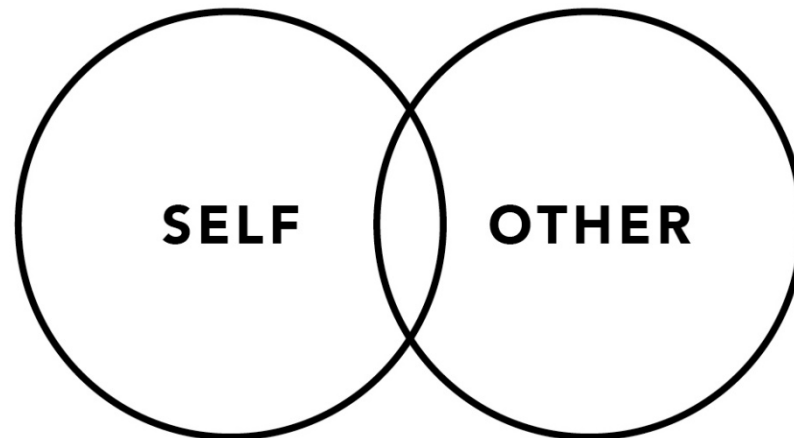
**WHAT IS
BLACK AND
WHITE
THINKING**



Vedno, zmeraj, nikoli, ničesar (narediš)

Moram, moraš (narediti)

Vse, vsi ...



Za vedenji ljudi se lahko skrivajo hudo drugačni motivi oziroma vzgibi, kot jih pripišemo (sploh ko smo v stresu, čustveno vznemirjeni).

Ne pozabimo, da so vzroki človeških dejanj običajno neprimerno bolj zapleteni in raznolični, kakor si jih potem razlagamo, in se le poredko jasno izrisujejo.

f. m. dostojevski, idiot

Kaj smo se naučili od Sokrata?

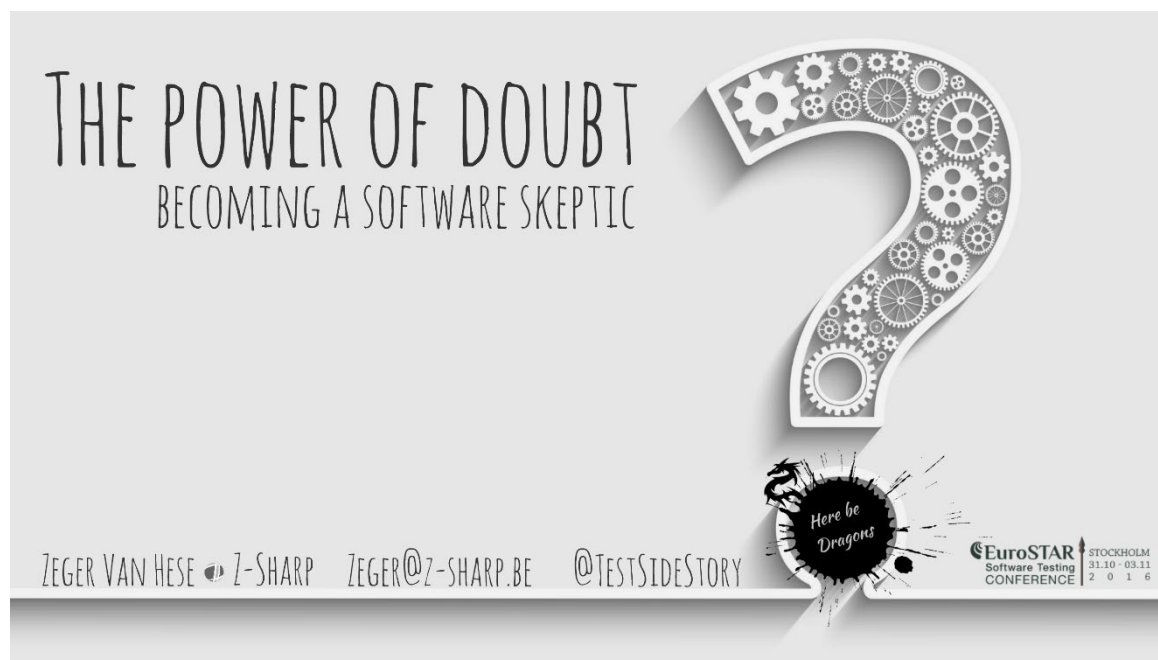


„Povej mi, kakšne dokaze imaš, da to zares drži. In kakšni so dokazi proti?“

„Obstaja drugačna, alternativna razlaga situacije?“

„Kaj je najboljši, kaj najslabši in kaj najrealnejši scenarij?“

Dvomiti, ne vzeti stvari takih kot so. Vem, ne sliši se prijetno, težko se je odcepiti – od vzorcev, ki so mi tako zelo znani, ki se mi vajeno pojavljajo že vse življenje. A sladkost druge strani je, da se mi lahko ponudi možnost: *izbire.*



THE POWER OF DOUBT
BECOMING A SOFTWARE SKEPTIC

ZEGER VAN HESE • Z-SHARP ZEGER@Z-SHARP.BE @TESTSIDESTORY

Here be Dragons

EuroSTAR STOCKHOLM
Software Testing 31.10 - 03.11
CONFERENCE 2 0 1 6

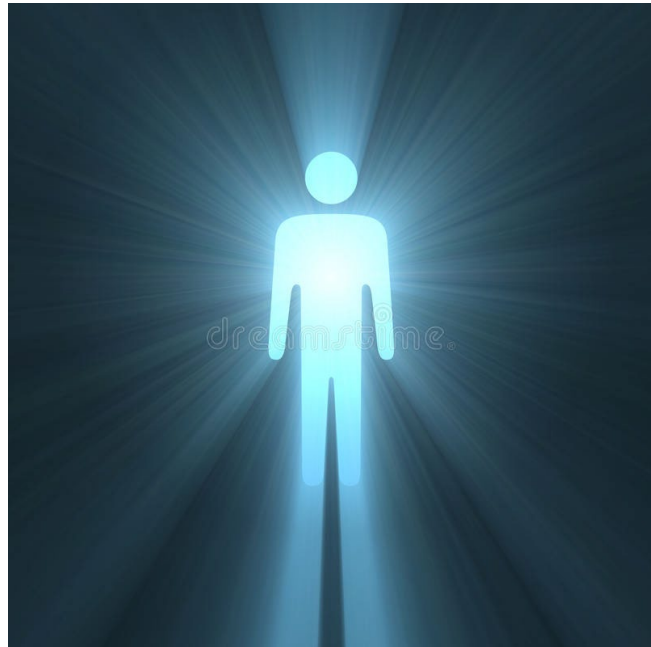
**III. Sprejeti čustva, prijetna in
neprijetna, ter se skladno z njimi
odzivati.**

Seveda, jezo je treba potlačiti! Ne samo jezo – agresijo. Ne – izbrišimo kar vsa negativna čustva! To je najslabša reč, kar nam je je življenje dalo. Izbrišimo jezo, izbrišimo agresijo, pa strah, zavist, gnus – odmislimo vse to in življenje bo krasno, milijard sonc bo nanj sijalo.





Oh, ne, ne morem verjeti! Ona je tak sonček, ves čas
sije, je sijala naokrog, nemogoče, da se njej tako
dogaja. Nemogoče!



... nikoli se ni razjezila, vsi jo imajo radi, delo ji je moč zaupati, kajti tako zanesljive osebe na planetu tem ni mogoče najti. In vedno nasmejana.



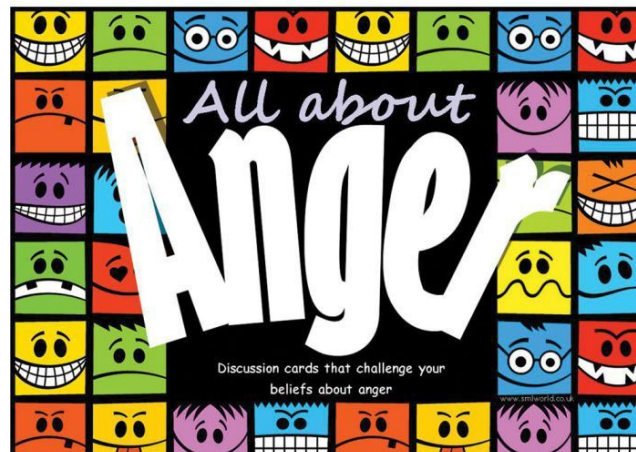
Disfunkcionalna prepričanja povezana z jezo

Nikoli se ne smem razjeziti.

Grozno je, če se drugi ljudje razjezijo.

Jeza = napad, zavrnitev, zapustitev.

Jeza = 0/1



Kakšen davek ljudje plačujemo za ne-jezo, za potlačeno jezo, ipd?

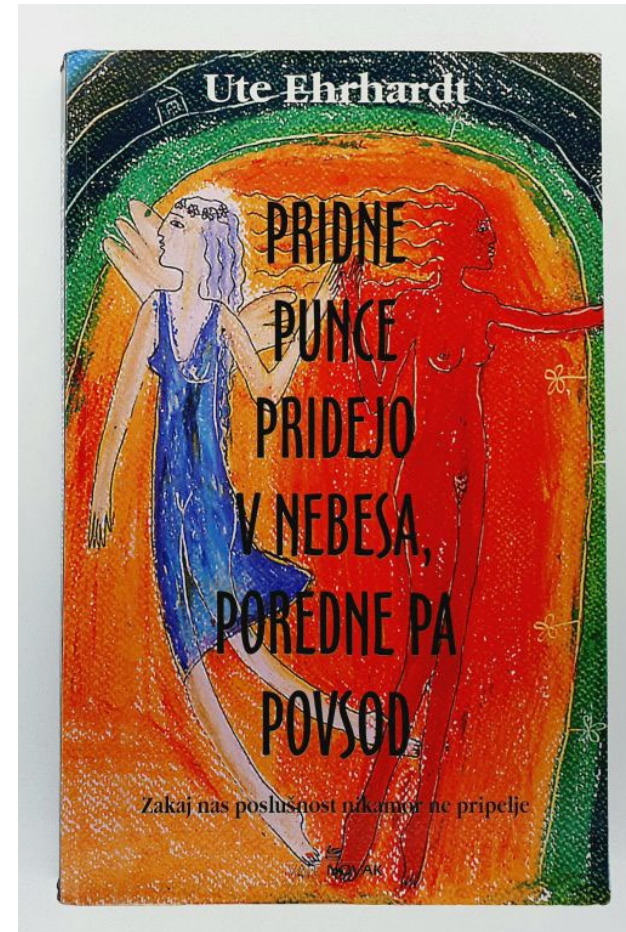


Zavedajmo se, da je biti popularen ravno tako naporno kot biti ne-popularen.

THE PAINS OF BEING PURE AT HEART



HELL



**IV. Sprejmimo, da si ljudje misli
ne znamo brati in da smo lahko
razumljeni samo če
komuniciramo**

Kdor molči, desetim odgovori.

Molk je zlato.

Tako dolgo se že poznavava, da bi *moral* vedeti, kaj razmišljam.

Če je že beg sramoten, je pa koristen.

Kdor čaka dočaka.

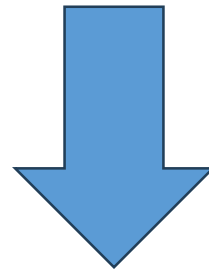
Kdor molči, desetim odgovori.

Molk je zlato.

Tako dolgo se že poznavava, da bi *moral* vedeti, kaj razmišljam.

Če je že beg sramoten, je pa koristen.

Kdor čaka dočaka.



pasivnost

ne(u)slišanost

nerazumljenost, napačno razumevanje

krepitev stiske

ZAKAJ LJUDJE NE KOMUNICIRAMO?

Strah pred zavrnitvijo (sebe, potrebe, ...)

Strah pred kaznijo

Strah pred zasmehovanjem

Strah, strah, strah

**Štiri pomembne
komunikacijske zmote ter
zdrave alternative**

„Če izpostavim neko perečo temo, bom zapadel v konflikt ali pa bom deležen neodobravanja.“



„Izpostavitev neke pereče teme ne vodi vedno v konflikt.

Dobre komunikacijske veščine mi lahko pomagajo



minimizirati verjetnost konflikta.

„Za vsako ceno se moram izogniti konfliktom ali neodobravanju.“




„Pomembno je, da se pogovarjaš o določenih temah, tudi če obstaja verjetnost, da bo diskusija ustvarila nekatere konflikte in



neodobravanje.“

„Vsak me mora imeti rad in me odobravati.“ 

„Rad imam, da sem drugim všeč, vendar se bom lahko soočil
tudi s tem, če me vsi ne bodo imeli radi ali me ne bodo
 odobravali.“

„Če je nekdo do mene sovražen, je to nekaj groznega in ne bom mogel zdržati.“



„Raje se izognem konfliktom, vendar pa se bom zmožen s konfliktom soočiti, v kolikor bo do njega prišlo. Če je nekdo do mene sovražen, je to nekaj neprijetnega, vendar bom zdržal.“



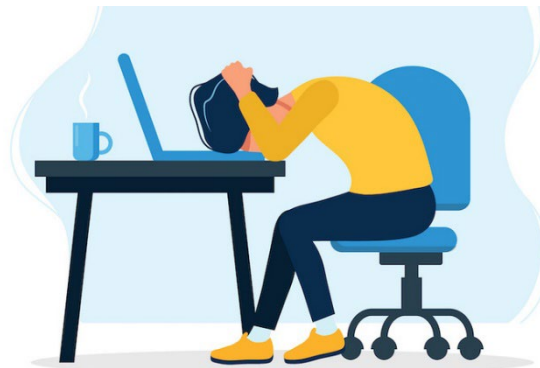
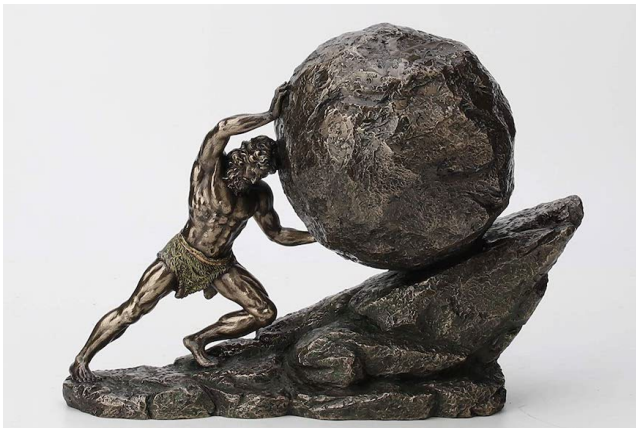
**+ ne pozabimo, da smo
docela razumljeni le če
celostno komuniciramo**

Jaz (ubeseditev čustva) + ko (ubeseditev situacije) +
ker (ubeseditev misli) + (ubeseditev alternativnega
scenarija)

Zaključne misli

V ozadju psihosocialnih tveganj so največkrat nezadovoljene potrebe, pristransko/izkrivljeno gledanje na svet in druge, neizražanje čustev ter slabi komunikacijski vzorci, vsi ti elementi pa so v tesni medosebni interakciji.

Tudi kadar so tveganja *zunanja*, zgoraj omejeni dejavniki slabijo možnosti za spremembo ter človeka držijo v pasivni poziciji.



Bolezen se ne pojavi kar tako, kot strela z jasnega, ampak je posledica majhnih dnevnih grehov proti naravi. Ko se ti grehi nakopičijo, se pojavi bolezen.

(Hipokrat)

Navada je železna srajca ...

Kupil sem se, takšnega, kakršen pač sem in reklamacija ni možna. Tudi popravilo ne.

**... vendar je človek plastično bitje,
ki se lahko na takšne ali drugačne
načine spreminja ...**

sam ...

Prisluhnimo signalom, ki nam jih daje lastni organizem (telesni občutki, misli, čustva, vedenja) ter na njihovi osnovi načrtujemo spremembo.



... ali s pomočjo drugega.

Nihče ne vidi lastne slepe pege, zato
pa imamo drugega, na katerega se
lahko opremo pri spoznanju.

(M. Komel: Detektiv Dante)



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!