



Združenje
zakonskih in
družinskih
terapevtov
Slovenije

Univerza v Ljubljani
Teološka fakulteta



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



SOS PRIROČNIK

ko sem v stiski
ko prepoznam stisko drugega
ko se prekine odnos
ko sem pod študijskim stresom



JE MOJ PRIJATELJ V STISKI?

PREPOZNAVANJE ZNAKOV



OBČUTKI TESNOBNOSTI IN SKRBI



SPREMEMBE V VEDENJU ALI ČUSTVOVANJU



ČUSTVENI IZBRUHI



TEŽAVE S SPANJEM



SPREMEMBE V TELESNI TEŽI ALI APETITU



ZLORABA SUBSTANC



TIHOST IN ODMAKNJENOST



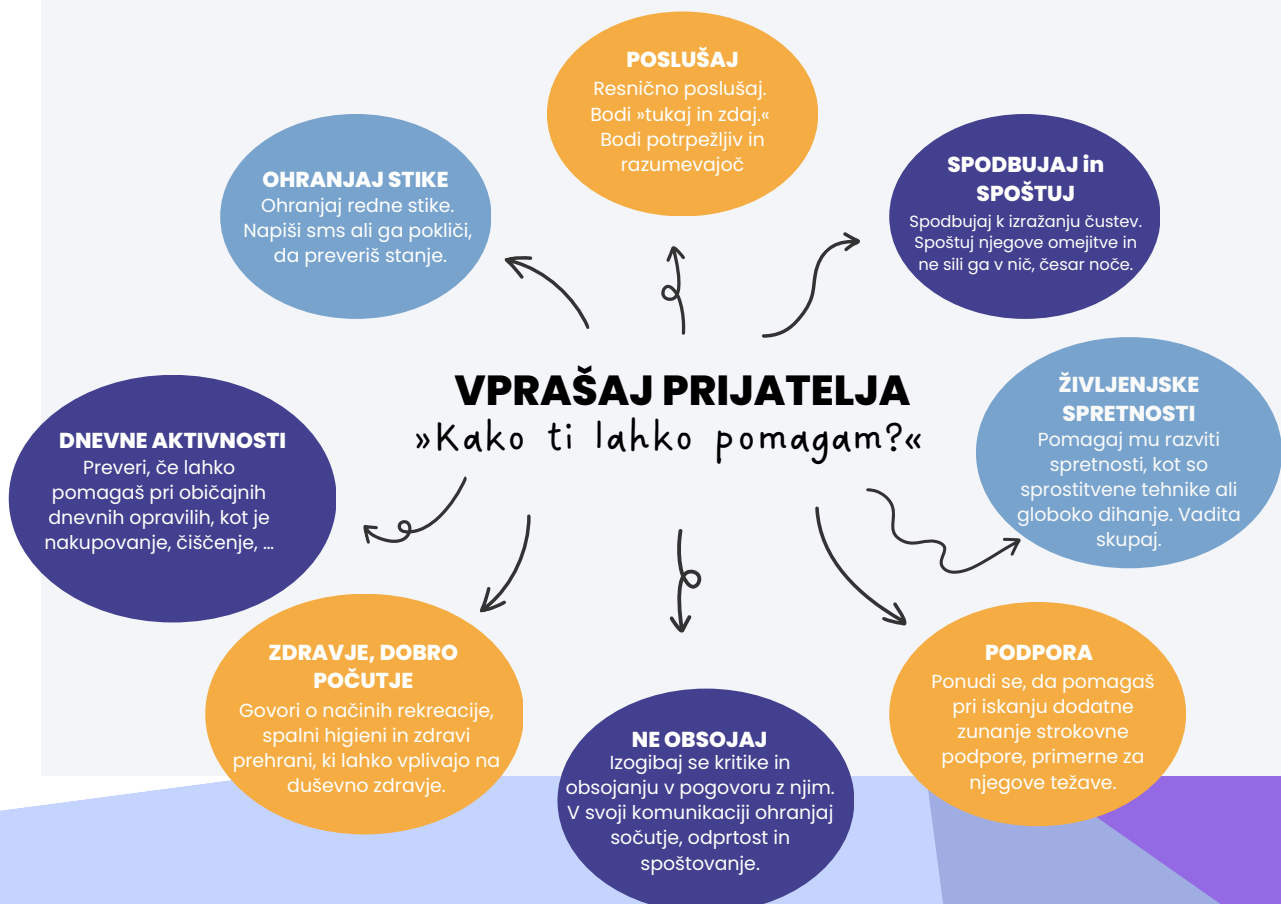
OBČUTEK KRIVDE ALI NIČVREDNOSTI



OBČUTKI DEPRESIJE IN NESREČE

Če moj prijatelj ne deluje, kot da je »stari on/ona,« je pomembno prepoznati razliko med slabim razpoloženjem in čim bolj resnim. Opaziš katerega od zgornjih znakov?

Ne pozabi poskrbeti tudi zase, med tem, ko se trudiš pomagati drugemu. Bodi vzor. Če prepoznaš življenjsko ogroženost prijatelja, ne odlašaj in pokliči urgentno pomoč! (112)



RABIM STROKOVNO POMOČ?

PREPOZNAVANJE ZNAKOV



OBČUTKI TESNOBNOSTI IN SKRBI



SPREMEMBE V VEDENJU ALI ČUSTVOVANJU



ČUSTVENI IZBRUHI



TEŽAVE S SPANJEM



SPREMEMBE V TELESNI TEŽI ALI APETITU



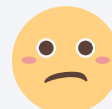
ZLORABA SUBSTANC



TIHOST IN ODMAKNJENOST

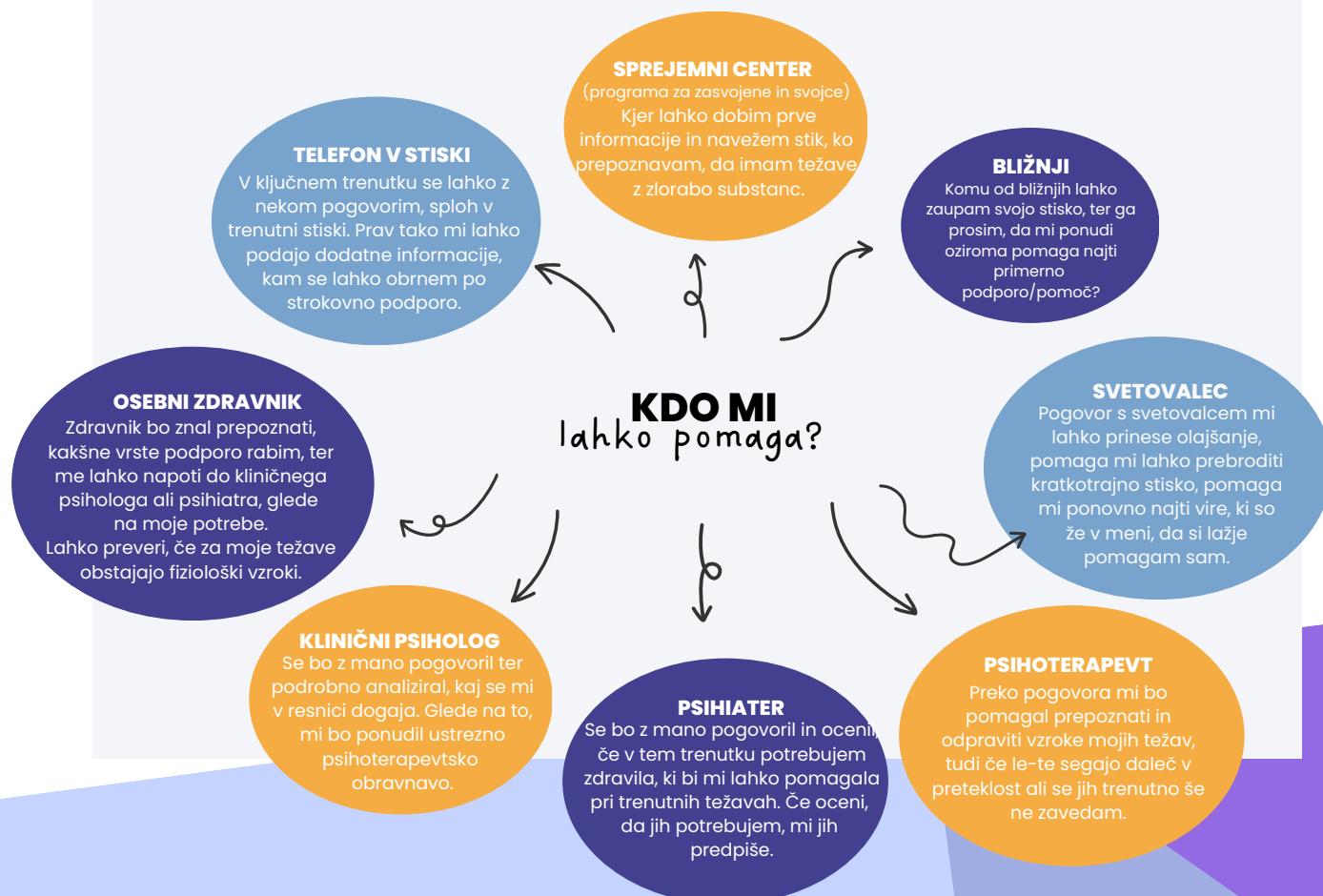


OBČUTEK KRIVDE ALI NIČVREDNOSTI



OBČUTKI DEPRESIJE IN NESREČE

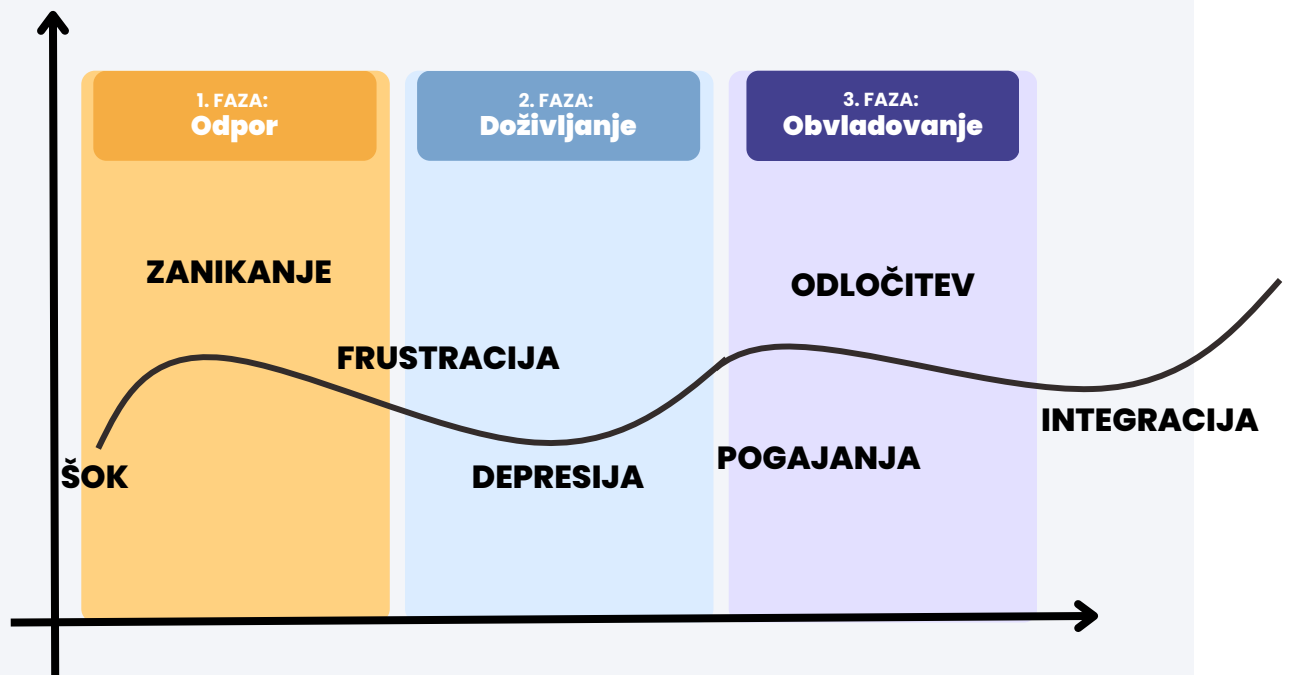
Če zgoraj opisani znaki trajajo dlje časa ali pa se neprestano slabšajo, je čas, da gremo po MOČ, tako da prosimo za pomoč in podporo strokovnjaka na področju duševnega zdravja.



KAKO NAJ PREBOLIM RAZHOD

(ZVEZE / PRIJATELJSTVA / ...)?

Vsak razhod zveze je sprememba, mogoče je tukaj tudi žalovanje. Ta proces zahteva svoj čas.



Pri vsaki spremembi je normalno, da gremo skozi različne faze (ni nujno v tem vrstnem redu, niti ni nujno vse faze). Pomembno je, da se opazujemo, da se na kateri od faz sprememb ne zatakne. Če smo na kateri koli fazi zelo dolgo, pa sami ne znamo naprej, lahko razmislimo o strokovni pomoči za specifično stisko (npr. pogosteje se pri razhodu lahko zatakne na fazi frustracije-jeze ali fazi depresije).

ŠOK: lahko nas preseneti sam razhod ali okoliščine razhoda

Tukaj se aktivirajo naši normalni obrambni mehanizmi – boj ali beg.

ZANIKANJE: aktivno iščemo in verjamemo tistim informacijam, ki zanikajo, da se je razhod zgodil

Mogoče nočemo sprejeti, da je zveze konec, se oklepamo upanja, da se bo vseeno nekako izšlo. Lahko morda tudi poskušamo zmanjšati pomen razhoda in se pretvarjati, da je vse v redu.

FRUSTRACIJA: prepoznamo spremenjene okoliščine, lahko se pojavi jeza (aktivira) ali strah (hromi)

V tej fazi lahko čutimo močno jezo na svojega bivšega partnerja ali nase zaradi razhoda. Lahko se počutimo izdane, prizadete ali zavrnjene in se lahko otepamo ali umaknemo od drugih. Lahko se tudi počutimo frustrirane in nemočne ter se sprašujemo, zakaj se nam je to moralo zgoditi.

DEPRESIJA: na prejšnjih fazah smo se energetske iztrošili, zmanjka nam energije, dosežemo dno

Tukaj se lahko počutimo preobremenjeni z žalostjo in osamljenostjo. Lahko se umaknemo od drugih in izgubimo zanimanje za dejavnosti, v katerih smo prej uživali. Lahko se tudi počutimo brezupno in nemočno ter se sprašujemo, ali bomo sploh lahko šli naprej.

POGAJANJA: sprejmemo drugačne okoliščine, poteka proces aktivnega preizkušanja več možnosti

Na tej stopnji se lahko poskušamo dogovoriti sami s seboj ali s svojim bivšim partnerjem, da bi se izognili bolečini razhoda. Morda obljubimo, da se bomo spremenili, ali poskušamo prepričati bivšega partnerja, da nam da še eno priložnost. Morda tudi poskušava najti smisel v razhodu in se sprašujeva, kaj bi lahko naredila drugače. Poteka proces sprejemanja razhoda.

ODLOČITEV: sprejmemo odločitev in strategijo za soočenje z razhodom, postanemo aktivni (zanos)

V tej fazi se lahko sprijaznimo z resničnostjo razhoda in sprejmemo, da je razmerja konec. Morda čutimo občutek zaprtja in začnemo opuščati svojo čustveno navezanost na bivšega partnerja. Morda bomo razhod začeli videti kot priložnost za rast in nove začetke.

INTEGRACIJA: prevzemamo kontrolo nad situacijo, naše notranje stanje se normalizira

ŠTUDIJSKI PRITISKI IN STRES

JE VSEH PRITISKOV PREVEČ, SPROSTITVE TER SKRBI ZASE PA PREMALO?

Fizični simptomi

pogostejši glavoboli, mišična napetost ali okorelost, utrujenost ali izčrpanost, težave s spanjem ali nespečnost, hiter srčni utrip, potenje ali vlažne roke, razdražen želodec ali prebavne težave, spremembe v apetitu

Kognitivni simptomi

pogostejši glavoboli, mišična napetost ali okorelost, utrujenost ali izčrpanost, težave s spanjem ali nespečnost, hiter srčni utrip, potenje ali vlažne roke, razdražen želodec ali prebavne težave, spremembe v apetitu

Čustveni simptomi

razdražljivost, anksioznost ali nervoza, depresija ali občutek žalosti, jeza ali razočaranje, zmanjšano samospoštovanje ali nizka lastna vrednost, občutek izoliranosti ali nepovezanosti z drugimi

Duhovni simptomi

izguba smisla, občutek ločenosti od svojih vrednot ali prepričanj, spraševanje o lastni identiteti ali namenu v življenju, občutek brezupa ali obupa, izguba vere ali zaupanja vase ali v druge, pomanjkanje motivacije ali navdiha

Pomembno je, da študentje prepoznamo te simptome in sprejmemo ukrepe za obvladovanje stresa, kot so odmori, vadba sprostitvenih tehnik, iskanje podpore prijateljev ali družine ali pogovor s strokovnjakom za duševno zdravje.

»KAKO LAHKO KREPIM svojo odpornost na stres?«

PODPORNI SISTEM

obkrožimo se s podpirajočimi ljudmi, ki nas spodbujajo, nam prisluhnejo ali ponudijo nasvet, ko je primerno. (družina, prijatelji, strokovnjaki)

SKRIB ZASE

dovolj spanja, zdrava in uravnotežena prehrana, redna fizična aktivnost, ...

VEŠČINE SOOČANJA

negovanje prakse: globoko dihanje, meditacije, vaje pozornosti ipd.

HVALEŽNOST

praksa namernega fokusiranja na pozitivne vidike svojega življenja, ki jih cenimo

REALISTIČNI CILJI

razčlenitev na manjše, dosegljive korake (da ohranjamo motiviranost in gradimo samozavest)

VKLJUČEVANJE

izkoriščamo vire, ki so nam kot študentom na voljo (tudi brezplačno), to so številna izobraževanja, delavnice, treningi, ...

SODELOVANJE

pridružimo se klubom, športnim ali drugim ekipam, prostovoljnimi organizacijam itd., ki so v skladu z našimi interesi in vrednotami

POZITIVNA MISELNOST

vaja preoblikovanja negativnih misli v pozitivne, osredotočanje na svoje prednosti in dosežke, iskanje priložnosti za osebno rast, ...

Ne pozabimo, da izgradnja odpornosti na stres zahteva čas in trud, vendar nam lahko pomaga bolje obvladovati stres in uspevati na fakulteti in drugod.

PRI IZDELAVI PRIROČNIKA SO SODELOVALI:

Besedilo: Barbara Japelj

Oblikovanje: Nina Planinšek

Mentorici:

doc. dr. Saša Poljak Lukek

Urška Kranjc Jakša



Univerza v Ljubljani
Teološka fakulteta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT