



## 7.1. Sažetak 7. susreta

### *Kako se mogu najbolje pobrinuti za sebe?*

Ono što *činimo* od trenutka do trenutka, od sata do sata, od godine do godine, može snažno utjecati na našu opću dobrobit i sposobnost nošenja s depresijom, anksioznošću, stresom i drugim neugodnim stanjima.

Zapitajte se iduća pitanja:

1. Od stvari koje radim, koje aktivnosti me okrepljuju i povećavaju moj osjećaj da sam živ i prisutan, umjesto golog postojanja?
2. Od stvari koje radim, koje aktivnosti me iscrpljuju, umaraju i smanjuju moj osjećaj živosti i svjesnosti, zbog čega se osjećam samo kao da postojim, ili gore?
3. Prihvaćajući da postoje neki aspekti mog života koje ne mogu promijeniti, odabirem li svjesno povećati vrijeme i trud koji ulažem u aktivnosti koje me okrepljuju, i smanjiti vrijeme i trud koje trošim na aktivnosti koje me iscrpljuju?

Bivajući doista prisutni u više trenutaka i svjesno odlučujući što nam treba u svakom od tih trenutaka, možemo koristiti aktivnost kako bismo postali svjesniji i budniji, te regulirali svoje raspoloženje.

Ovo je istina i za svakodnevni život i za teške trenutke – koristeći svoje svakodnevno iskustvo, možemo otkriti aktivnosti koje možemo koristiti kao alate za nošenje s periodima lošeg raspoloženja. Imati ove alate pri ruci znači da ćemo vjerojatnije ustrajati s njima kada smo suočeni s negativnim mislima (npr. "Zašto se uopće truditi?").

Na primjer, jedan od najjednostavnijih načina da se pobrinete za svoju fizičku i mentalnu dobrobit jest svakodnevna tjelovježba – minimalno jedna brza 10-minutna šetnja dnevno, te ako je moguće, uključite i neku drugu vrstu tjelovježbe kao što je istezanje, joga, plivanje, trčanje itd. Jednom kad je tjelovježba dio vaše svakodnevne rutine, postane i alat protiv negativnih raspoloženja.

Prostor disanja također nas može podsjetiti da budemo aktivni i na taj način se nosimo s neugodnim osjećajima kad se pojave.

Nakon što u prostoru disanja proširimo svjesnost, ponekad će biti prikladno poduzeti neku *namjernu akciju*. Zapitajte se: Što mi je sada potrebno? Kako se trenutno mogu najbolje pobrinuti za sebe?



Iduće aktivnosti mogu pomoći kod nošenja s teškim, posebice depresivnim osjećajima:

### 1. Napravite nešto što vam je ugodno.

*Budite dobri prema vlastitom tijelu:* napravite si toplu kupku, odrijemajte malo popodne, počastite se najdražom hranom bez osjećaja krivnje, popijte vaš najdraži topli napitak, otidite na čišćenje lica ili manikuru.

*Radite nešto ugodno:* prošetajte (možda s psom ili prijateljem), posjetite prijatelja, bavite se najdražim hobbijem, vrtlarite, vježbajte, nazovite prijatelja, provedite neko vrijeme s osobom koja vam je draga, skuhaite nešto, otidite u kupnju, pogledajte nešto veselo ili smiješno na televiziji, čitajte nešto što vam daje osjećaj zadovoljstva, slušajte glazbu zbog koje se osjećate dobro.

### 2. Napravite nešto što će u vama izazvati osjećaj uspjeha, postignuća, kontrole ili zadovoljstva.

Očistite kuću, pospremite ladicu ili ormar, platite račun, odgovorite na e-mail, obavite nešto što odgađate dulje vrijeme, vježbajte. Vrlo je važno da sami sebi čestitate kad završite neki zadatak ili dio zadatka, te da *velike zadatke "razlomite" u manje dijelove i bavite se njima dio po dio.*

### 3. Ponašajte se usredotočeno svjesno.

Usredotočite se na ono što radite u tom trenutku, zadržite se u trenutku u kojem jeste, stavite svoj um u sadašnjost ("*Sada hodam niz stepenice... sada mogu osjetiti ogradu pod rukom... sada ulazim u kuhinju... sada palim svjetlo...*"), budite svjesni svog daha dok radite druge stvari, budite svjesni dodira svojih stopala sa tlom dok hodate.

## ZAPAMTITE

Pokušajte odabranu aktivnost obaviti kao *eksperiment*. Pokušajte ne suditi unaprijed o tome kako ćete se osjećati kad bude gotova. Imajte otvoren um o tome hoće li taj postupak biti bilo kako koristan za vas.

Razmotrite široki raspon aktivnosti i nemojte se ograničiti na nekoliko najdražih. Ponekad isprobavanje novih aktivnosti može biti samo po sebi zanimljivo. *Istraživanje* i *ispitivanje* često djeluju protiv *povlačenja* i *izbjegavanja*.

Ne očekujte čuda. Odradite što ste isplanirali najbolje što možete. Stavljanje puno pritiska na sebe i očekivanje da će te aktivnosti dramatično promijeniti stanje bi moglo biti nerealistično. Umjesto toga, doživite te aktivnosti kao pomoć u građenju vašeg osjećaja kontrole u suočavanju s neugodnim emocijama.



## 7.2. Kad neugodne emocije postanu preplavljujuće

Ponekad će vas depresija, anksioznost ili druge neugodne emocije iznenaditi. Na primjer, možete se probuditi vrlo umorni i neraspoloženi, a kroz glavu vam prolaze beznadne misli.

Kad se ovo dogodi, može vam biti korisno da si kažete: *"Samo zato što sam sada depresivan ne znači da takav moram i ostati"*.

Kad nas stvari tako iznenade, potaknu negativne obrasce razmišljanja kod svih ljudi.

Ako ste u prošlosti patili od depresije ili anksioznosti, takvo raspoloženje može okinuti stare obrasce razmišljanja koji mogu doista štetiti – pretjerane generalizacije, predviđanja da to stanje neće nikada završiti i misli da ste se "vratili na početak". Svi ovi načini razmišljanja potkopavaju vašu mogućnost da nešto poduzmete.

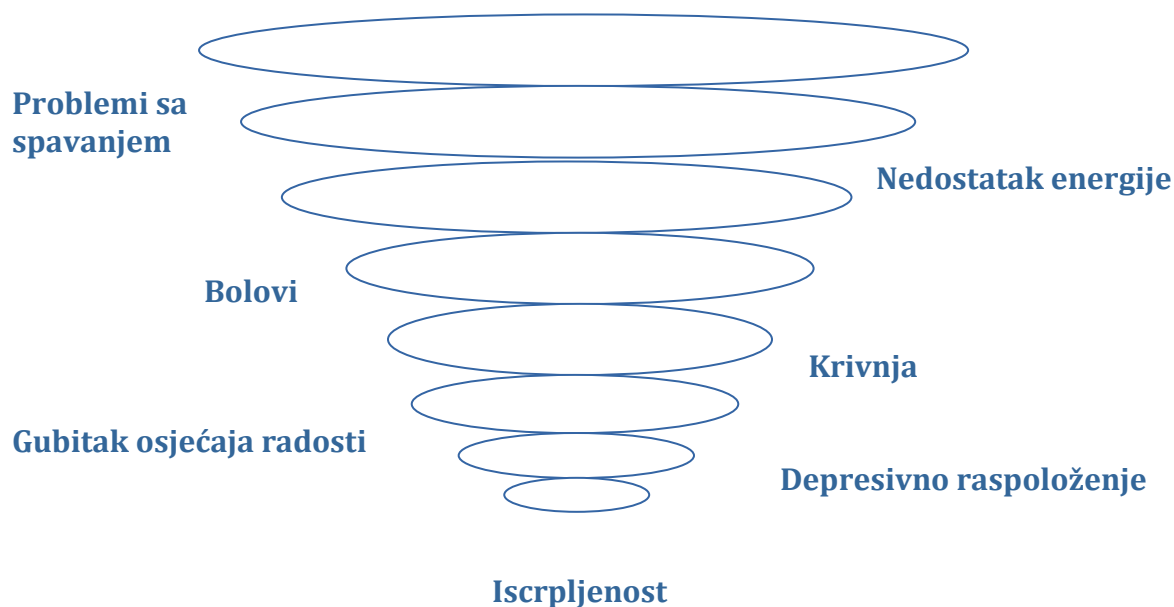
Važno je upamtiti da imati ove simptome ne znači da to stanje mora dugo trajati ili da ste već u pravoj epizodi depresije ili anksioznosti.

Zapitajte se: ***"Što mogu učiniti za sebe da mi to pomogne prebroditi ovaj loš period?"***

Uzmite si prostor za disanje kako biste se pribrali. To vam može pomoći da vidite situaciju iz šire perspektive. A ta šira perspektiva omogućit će vam da postanete svjesni magnetizma starih obrazaca razmišljanja i vještih akcija koje možete poduzeti.



### 7.3. Lijevak iscrpljenosti



Sužavanje lijevka ilustrira sužavanje našeg života kako odustajemo od stvari koje su nam ugodne ali se čine „opcionalnima“. Prestajemo raditi stvari koje nas okrepljuju, ostavljajući samo posao ili druge stresore koji nam troše zalihe energije. Profesorica Marie Åsberg tvrdi da su ljudi koji nastave kliziti niz lijevak često oni koji su najsavjesniji radnici i čije samopouzdanje ovisi o njihovom uspjehu na poslu (odnosno oni koji su viđeni kao najbolji radnici, a ne lijeni radnici). Slika također pokazuje slijed nakupljajućih simptoma koji se pojave kod osobe kako silazi niz lijevak i postaje sve više iscrpljena.



#### 7.4. Rad s neugodnim emocijama – briga o sebi nakon prvih znakova depresije, anksioznosti ili stresa

U radnom listu od prošlog tjedna ste zapisali koji su vaši osobni okidači neugodnih emocija i po kojim znacima to primijetite (misli, osjećaji, tjelesne senzacije). U ovoj vježbi ćemo vidjeti kako možete vješto odgovoriti kad se nađete u takvoj situaciji. Možete pogledati radne materijale od prošlih tjedana, da se prisjetite što ste radili i jeste li otkrili nešto što bi vam moglo pomoći.

**Što vam je u prošlosti pomagalo kad ste postajali depresivni, anksiozni ili kad ste bili pod velikim stresom?**

**Što bi mogao biti dobar odgovor na bol depresije, anksioznosti i stresa? Kako biste mogli odgovoriti na košmar misli i osjećaja bez da ga povećate (uključujući strategije koje ste učili na tečaju)?**

**Kako biste se mogli najbolje brinuti za sebe u ovoj teškoj i bolnoj situaciji?** Npr. stvari koje bi vas mogle smiriti, aktivnosti koje vas energiziraju, ljudi koje možete kontaktirati ili bilo koje sitnice koje mogu pomoći u nošenju s nemirom.



## VAŠ AKCIJSKI PLAN

Na ovaj si list zapišite prijedloge za akciju koju možete poduzeti kada se suočite s teškim i bolnim situacijama, jednom kad ste vi ili vaše bliske osobe primijetili rane znake upozorenja. Kada si budete pisali podsjetnik, sjetite se uzeti u obzir vaše stanje uma u tom trenutku, npr. „Znam da vjerojatno nećeš ovo htjeti, ali mislim da je vrlo bitno da...“). Na primjer, u teškim trenucima mogli biste upotrijebiti neku vježbu usredotočene svjesnosti poput sjedeće meditacije ili pregleda tijela, prisjetiti se što ste radili na tečaju da je tada bilo od pomoći, često uzimati prostor disanja nakon kojeg ćete još poraditi na teškim mislima ili poduzeti neku namjernu akciju, čitati nešto što će vas ponovno „spojiti“ s vašim „mudrijim“ umom itd.

***Moglo bi vam pomoći da se podsjetite kako ono što trebate u teškim vremenima nije drukčije od onoga što ste vježbali tijekom tečaja.***



### 7.5. Domaća zadaća nakon 7. susreta

1. Od svih formalnih vježbi koje ste isprobali tijekom programa, izaberite jednu ili složite/iskombinirajte svoj oblik formalne vježbe koji namjeravate redovito, svakodnevno vježbati do prvog kontakta koji ćemo imati nakon završetka tečaja. Odabranu vježbu ili kombinaciju vježbi redovito vježbajte i tijekom sljedećeg tjedna, a svoja zapažanja zabilježite u obrazac „Bilješke o domaćoj zadaći“ (radni materijal br. 7.6).
2. Dovršite ispunjavanje radnog materijala br. 7.4 na kojemu ste počeli raditi tijekom ovoga susreta (ne zaboravite razraditi akcijski plan), kako biste se pripremili za razdoblja kad bi vas negativno raspoloženje moglo preplaviti. Slobodno uključite obitelj i prijatelje u ovu pripremu.
3. Svaki dan vježbajte prostor disanja (snimka br. 6 „*Prostor disanja*“), 3 puta dnevno u unaprijed određena vremena. Svaki put kada budete vježbali, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“ tako da zaokružite kraticu PD.
4. Vježbajte prošireni prostor disanja (snimka br. 10 „*Prošireni prostor disanja*“) kroz idući tjedan *svaki put kada zamijetite neugodne osjećaje*. Kad god to učinite, zabilježite to u „Bilješke o domaćoj zadaći“, na način da zaokružite kraticu PPD. Zabilježite i bilo kakve komentare ili teškoće.



## 7.6. Bilješke o domaćoj zadaći

Ime: \_\_\_\_\_

Svaki put kad vježbate domaću zadaću, zabilježite to u ovaj obrazac. Također zabilježite svoja zapažanja, pitanja, dvojbe (ako ih bude) kako bismo ih mogli prokomentirati na sljedećem susretu.

Dan/datum	Vježbao/la (+ / -)	Komentari
	VFP*: PD PD PD** PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD***	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	
	VFP: PD PD PD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD PPD	

\* VFP = vlastita formalna praksa (u komentare zapišite koja)

\*\* PD = prostor disanja

\*\*\* PPD = prošireni prostor disanja