



## **Poročilo Šole za osebe s KVČB - delavnica »Spoprijemanje s stresom« Rogaška Slatina**

Za KVČB poročala Petra Murn (četrtek in petek) in Jernej Sila (sobota in nedelja).

Pisanje poročila sva se tokrat lotila kar dva udeleženca, Petra in Jernej. Tokratna delavnica je bila zastavljena malo drugače, saj sta nam predavala samo dva predavatelja, kar se je izkazalo za odlično potezo s strani organizatorjev. Veliko bolj smo se lahko poglobili v teme, vprašali kaj za nazaj in se resnično naučili veliko novega.

### **Četrtek, 14. 9. 2017**

Ob 16.00 smo se pričeli zbirati v hotelu Sava in se veseli pozdravljali med seboj, saj se nas je večina že poznala s preteklih delavnic. Ob pol petih smo se zbrali v sejni sobi in po uvodnem pozdravu predsednice društva Mateje Saje, smo prisluhnili *doc. dr. Tjaši Dimec Časar, univ. dipl. psih. iz zavoda Ljubezen je*, ki je zavod za zdravje in razvoj odnosov.

Najprej smo se malce bolj seznanili s teorijo o čustvih in poslušali predavanje o Vplivu psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. Izvedeli smo da, sta ulecerozni kolitis in Chronova bolezen med najpogostejšimi psihosomatskimi boleznimi. Pomembno je, da govorimo o svojih čustvih, jih prepoznamo in znamo obvladati in da živimo zdrav življenjski slog.

Naredili smo vajo TI in JAZ sporočila. TI sporočila ne dajejo realne informacije o bistvu problema in postavijo nasprotnika v obrambo. JAZ sporočila so boljša, saj govorimo v 1. osebi, govorimo o sebi, ne sodimo, ne ukazujemo, ne dajemo nalepk in ne nasvetov. Ugotovili smo, da se je na takšen način težko pogovarjati in da je najbolje, da si vnaprej pripravimo dialoge in jih malo zvadimo 😊

Po odmoru je sledilo predavanje o čuječnosti. Čuječnost je usmerjanje pozornosti na notranje (čustva občutki) in zunanje dogajanje (zvoki...) na poseben način. Je opazovanje, kaj v tem trenutku doživljamo, brez kritiziranja. Cilj delanja vaj čuječnosti je, da se zavedamo sedanjega trenutka, da bomo bolj pozorni, čuječi in ne da bomo bolj srečni in zadovoljni.

Rešili smo test čuječnosti in ugotovili, da smo v večini "delno čuječi".

Zelo zanimiva je bila vaja z rozino. Vsak je dobil eno rozino in smo si jo morali natančno ogledati, vonjati, prijemat in šele čez čas dati v usta. Nato smo morali zapisati kakšne misli smo imeli ob tem. Kar nekaj udeležencem rozina sploh ni bila všeč, ker je ne marajo že od otroštva in jim je bila naloga v velik izziv.

Na koncu smo še od A do Ž napisali za kaj smo hvaležni in ugotovili, da smo hvaležni za ogromno stvari.

Sledila je večerja, po njej pa spoznavni večer. Mira nam je tokrat pripravila kamenčke z našimi imeni. Nabrala jih je prav z mislijo na nas, za kar smo ji še posebej hvaležni.

Vsak je nekaj povedal o sebi, potem pa se nam je že mudilo navijati za naše košarkarje, ki so v velikem slogu premagali Špance in se uvrstili v finale evropskega prvenstva v košarki.

### **Petek, 15. 9. 2017**

Zjutraj smo se okrepčali z odličnim zajtrkom, ob 9.00 pa nas je že čakala *doc. dr. Tjaša Dimec Časar*, ki je z nami preživela še ves petek.

Prvo predavanje je bilo o stresu in izgorelosti na delovnem mestu – kaj sta in kako ju prepoznati in obvladati. Stres je tisto, kar se pojavi, ko je na kocki nekaj, kar nam je pomembno. Je odziv telesa na pritisk in poznamo tako negativen kot pozitiven stres. Pravijo, da če se zbudiš med 2 in 4 uro ponoči si gotovo pod stresom oz. te nekaj moti.

Izgorelost se pokaže tako, da naloge, ki si jih včasih opravljal z lahkoto, danes ne zmoreš več; po vsakem opravilu se počutiš kot izžet, nimaš več energije in imaš vsega dovolj. Da pride do izgorelosti lahko traja tudi 20 let.

Delovna izčrpanost pa ni izgorelost, saj se lahko hitreje opomoreš (npr. po 1 tednu dopusta se počutiš veliko bolje in si se pripravljen vrniti na delo).

Dopoldne smo imeli še predavanje Uvod v osnovne tehnike sproščanja, kjer smo preko praktičnih vaj spoznali različne tehnike sproščanja: trebušno dihanje, ritmično dihanje, tehnika 5-vdihov, barvno dihanje, dihalna tehnika 4:7:8 in vizualizacijo (tehnika praznenja glave). Vse vaje so bile zelo zanimive in z vsako vajo smo bili bolj sproščeni in smo jo lažje izvajali. Te tehnike lahko izvajamo preden gremo v službo, med odmorom, po stresnem dogodku...

Ob 13.30 smo se po 1,5 urnem odmoru vrnili v predavalnico kjer smo poslušali o globokih tehnikah sproščanja, ki so primerne za zvečer pred spanjem ali pa za jutraj.

Najprej smo izvedli progresivno mišično relaksacijo, kjer smo sistematično ob vodenju dr. Dimec Časar, spustili celotno telo z napenjanjem in sproščanjem mišic.

Po odmoru je sledil še avtogeni trening, ki je znanstvena metoda in temelji na samosugestiji, samohipnozi. Cilj je, da dosežemo telesni in duševni mir.

Obe vaji smo izvajali na tleh, na blazinah oz. sede, če nam je tako bolj ustrezalo. Po vseh vajah je vsak udeleženec povedal svojo izkušnjo in tudi primerjal med seboj različne tehnike sproščanja in vsak je zase ugotovil, kaj mu najbolj ustreza.

Na koncu dneva smo bili že kar malo utrujeni od vseh sprostitvenih vaj in smo dan zaključili z večerjo in druženjem v hotelskem baru.

### **Sobota, 16. 9. 2017**

V soboto smo dopoldne poslušali g. Petra Topića, direktorja Inštituta za zasvojenost in travme, ki nam je predaval o tem, zakaj so čustva pomembna ter o deloholizmu kot vrsti zasvojenosti.

Pri predavanju o čustvih smo izvedeli, kako naši možgani funkcionirajo in kako njihovi različni predeli (možgansko deblo, limbični sistem, neokorteks,...) tekom starosti razvijajo različne čustvene sposobnosti. Na koncu nam je povedal nekaj besed o strahu in jezi. Oseba je strah, ko oceni, da je ogrožena kakšna njena vrednost. Ta oseba ima nato naslednje možnosti: beg, boj, zamrznitev ali padec v nezavest. Oseba pa je jezna, ko se druga oseba neupravičeno vede, s katerimi ogroža vrednote prve osebe. Govora je bilo tudi o tem, kako se na civiliziran način obvladuje jezo.

Pri predavanju o deloholizmu smo najprej poslušali nekaj na splošno o zasvojenosti. Zasvojenost se ne da odpraviti samo s prenehanjem jemanja nečesa v prevelikih količinah, saj zasvojenost povzroči tudi možgansko okvaro. Taka oseba ima namreč težave s presojanjem glede na pretekle izkušnje. Na zasvojenost lahko vplivajo genetika, družina, družba, travme, ponavljanje.

Ugotovili smo, da je deloholizem zasvojenost z delom in obsesivno-kompulzivna motnja. Govorili smo tudi o izgorelosti, kaj je, kaj vplivajo nanjo in kako se ji preventivno izogniti. Izvedeli smo, da se izgorelost in izčrpanost ne enačita. Prav tako se izgorelosti ne enači z depresijo.

Popoldne smo imeli do 17h prosto, nato pa smo imeli zvočno terapijo z tibetanskimi skledami. Tu smo se udobno namestili v krogu in 40 minut poslušali ali pa prespali zvoke iz različnih posod. S to terapijo smo se nekateri že srečali na eni od prejšnjih delavnic ali na kak drug način.

Zvečer je po večerji sledilo še druženje ob živi glasbi, kjer nas je s svojim obiskom lepo presenetila Metka, vodja Celjsko-Koroške sekcije in praznovanje Mirinega rojstnega dneva se je lahko začelo in je trajalo pozno v noč.

**Nedelja, 17. 9. 2017**

Po zajtrku smo imeli na sporedu predavanje g. Petra Topića z naslovom "Vpliv digitalne dobe na posameznika". Tu je bilo veliko govora z veliko napotkov o tem, kako vzgajati naše otroke v današnji poplavi tehnologij, interneta in pametnih telefonov na vsakem koraku.

Na koncu smo strnili vtise, kjer smo se vsi strinjali, da je delavnica minila v dobrem vzdušju in je izpolnila naša pričakovanja. Vsak je še prebral misel iz kozarca hvaležnosti, ki smo ga napolnili v enem od prejšnjih dni.

Najlepša hvala predsednici društva Mateji, Miri in ostalemu organizacijskemu odboru za še eno odlično izpeljano delavnico.

Za KVČB poročala Petra Murn (četrtek in petek) in Jernej Sila (sobota in nedelja).