

Zima 2023, številka 13

*moj*psihoterapevt.si

e-revija za boljše zdravje, dobro počutje in kakovostne odnose

- » ***Zvezdice za dušo***
- » ***Iskanje pomoči kot izraz poguma in odločnosti***
- » ***Dobro branje za zimske večere***
- » ***Znani so povedali o svojih duševnih težavah***
- » ***Stopnje stresa***
- » ***Sočutje do sebe - rokovnik***

Zvezdice za dušo

ali o stigmi, ki se drži
duševnega zdravja



Alenka Turičnik,
Specializantka
psihoanalitične
psihoterapije

Psihoterapijo izvajam v prestolnici, ne v domačem kraju. Razlog je v tem, da se v večjem mestu ne opazi, da klienti obiskujejo psihoterapijo. Marsikdo pomisli, da bi bil lahko v družbi zaradi obiskovanja psihoterapije deležen nerazumevanja. Morda pa se boji, da bi bile znale biti posledice, če bi ga ali jo kdo videl, še hujše, na primer oviranje pri kariernem napredovanju. Le ugibam lahko, koliko je tistih, ki bi potrebovali in želeli pomoč, a jim stigma, povezana s področjem duševnega zdravja, prepreči, da bi psihoterapijo ali kakšno drugo obliko pomoči sploh poiskali.

O težavah z duševnim zdravjem se pogosto govori posredno, šepetaje, za hrbtom.

Za osebo, ki jemlje zdravila za zdravljenje bipolarnе motnje razpoloženja, govorijo: »Jemlje zdravila za živce.«

Za osebo, ki si je poskušala vzeti življenje s tabletami, šepetajo: »Želela je le zaspati.«

Osebi, ki je v hudi duševni stiski, pogosto naročijo: »Spravi se v red.«

Za osamljenega človeka komentirajo: »Dolgčas mu je.«

Hrana za stigmo je neznano. Več kot vemo o duševnem zdravju, bolj stigma blede. Kako lepo bi bilo, če bi nekoč izginila.

Vem, da je to mogoče. Dokaz za to je destigmatizacija nošenja zobnih aparatov, ki sem ji bila priča tekom svojega življenja. Ne gre za to, da danes obstajajo tudi skoraj nevidni aparati za ravnanje zob.



V času mojega otroštva so bili zobni aparati v družbi sprejeti kot nekaj, kar človeka kazi. Moji vrstniki so se jih sramovali in jih niso želeli uporabljati. Pogosteje so nosili le tiste za čez noč, ki se jih izven doma ne vidi.

Dandanes pa je to drugače. Otroci se zvezdic na svojih zobkih ne sramujejo več. Otroke, mladostnike in odrasle z zobnimi aparati videmo vsepovsod: v javnosti, v filmih, na plakatih. Zvezdice na zobeh so izgubile slabšalni prizvok. Postale niso nič več in nič manj kot ena od lastnosti posameznika, del njegove edinstvenosti.

Lastnosti našega duševnega zdravja so prav tako del vsakega izmed nas. Ko rešujemo težave s svojim duševnim zdravjem, smo lahko ponosni nase. Smo na poti izboljšanja svojega življenja.

*Imamo le
zvezdice. Zvezdice za
dušo.*



Iskanje pomoči kot izraz poguma in odločnosti



Zlatko
Bojanović,
*Specializant
transakcijske
analize*

Stresni in travmatični dogodki so kot viharji, ki brezobzirno razburkajo um in čustva ter preizkušajo našo duševno vzdržljivost, rezilientnost. Toda v tem vrtincu čustev in negotovosti, ki jih prinašajo takšni dogodki, se skrivajo priložnosti za osebno rast in okrevanje. V tem članku bomo raziskali moč iskanja pomoči kot znaka poguma in odločnosti v obdobjih stresa in travme.

Vsak posameznik ima svoj edinstven odgovor na stres in travmo. Nekateri se znajdejo v prvem šoku, občutku nejasnosti in otopelosti, medtem ko skušajo razumeti, kaj se je zgodilo. Drugi doživljajo strah pred neznanim, pogosto spremljan z globoko žalostjo zaradi izgube odnosa, ljubljene osebe, službe ali vsega, kar jim je bilo

dragoceno in se je ujemalo z njihovimi vrednotami. Pot do okrevanja ni premočrna. Vsak posameznik prehodi svojo osebno pot, ki zahteva čas, vztrajnost in podporo izven običajnih družbenih okvirov.

Pomembno je razumeti, da se iskanje pomoči ne sme nikoli dojemati kot znak šibkosti. Nasprotno, je izraz izjemnega poguma in odločnosti. Priznati, da potrebujemo pomoč, je izjemno dejanje samospoznavanja, hkrati pa tudi dejanje, s katerim si priznamo, da si želimo izboljšati svoje življenje. V družbi, ki slavi samostojnost, se včasih sramujemo, ko se odločimo poiskati pomoč. A iskanje pomoči je zgodba o pogumu.

*Ko nas občutki
nemoči ovirajo
pri skrbi zase in
za druge, so to
opozorilni znaki,
da potrebujemo
strokovno pomoč.*

Uporaba nezdravih načinov soočanja, kot so zloraba drog ali alkohola, ter umik od družbe so znaki, ki jih ne smemo prezreti. Takrat je čas za strokovnjaka, ki nam bo ponudil oporo in nas opremil z orodji za premagovanje čustvenih težav.

V tem vrtincu čustev in negotovosti lahko psihoterapevti igrajo ključno vlogo. S svojim znanjem in izkušnjami nam pomagajo razvija pozitivno samopodobo in samozavest. Skozi terapevtski proces, pri katerem je ključen odnos, razvijemo nove veščine za premagovanje čustvenih izzivov.

Ne glede na stigmo ali predsodke je pomembno, da se ne sramujemo, ko poiščemo pomoč. Vsak posameznik ima pravico do podpore in pomoči pri soočanju s stresnimi in travmatičnimi izkušnjami. S sprejemanjem pomoči postanemo močnejši in bolje pripravljeni na soočanje z vsemi izzivi, ki nam jih prinaša življenje.

Življenje nam vedno ne prinaša lepote in miru. A naša odločitev, da poiščemo pomoč v času stresa in travme, je izraz našega najglobljega poguma. Ne glede na to, kako temna se zdijo obdobja stiske, nas iskanje

pomoči vodi proti boljši kvaliteti življenja. Vsak posameznik si zasluži občutek miru, sreče in izpolnjenosti. Včasih je potrebna pomoč psihoterapevta, da to dosežemo.



A woman with dark hair, wearing a red and white Santa hat and a red and white patterned sweater, is looking down at an open book she is holding. The background is a soft, out-of-focus white with some light bokeh effects.

**Dobro
branje za
zimске večere**

Naše priporočilo za 5 psiholoških bralnih poslastic

Zimske večere spremljajo hladne temperature, zgodnji mrak in tišina, ki kar vabi k umirjenim trenutkom in notranjemu razmisleku. V tem obdobju leta se mnogi obračamo k toplini doma, iščemo udobje in umik pred zunanjim svetom. Eno izmed najprijaznejših in najpomembnejših sredstev za ustvarjanje tople atmosfere je branje. Branje bogati naša življenja in pomaga k izgradnji notranjega zatočišča pred zimsko melanholijo.

Koristi branja:

-  **Kognitivno področje:** krepi koncentracijo, spomin, in razumevanje. V naših možganih se ustvarjajo nove možganske povezave, kar pozitivno vpliva na intelektualne sposobnosti.
-  **Čustveno blagostanje:** branje lahko deluje kot izjemen vir sprostitve, lahko zmanjša stres, izboljša razpoloženje in spodbudi občutek zadovoljstva.
-  **Razširjanje perspektiv:** Branje omogoča vpogled v različne kulture, izkušnje in perspektive, razširja naše razumevanje sveta, gradi empatijo in spodbuja razmišljanje o kompleksnih vprašanjih. S tem prispeva k osebnemu razvoju in rasti.

Naša ekipa vam v branje za zimske mesece priporoča naslednje knjige:



Znanost mirnega življenja

David Zupančič

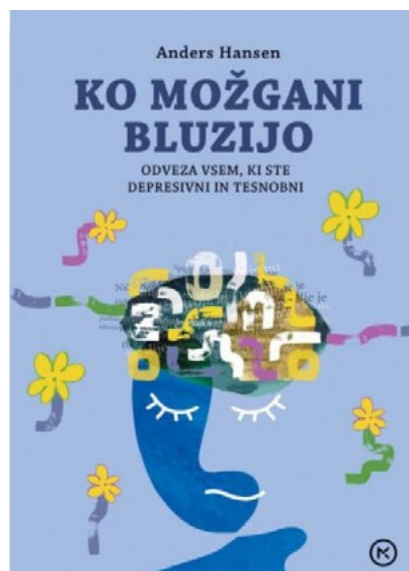
Po knjigi leta 2022, *Življenje v sivi coni*, je dr. David Zupančič, specializant infektologije, napisal že drugo knjigo. V njej se posveča temam spanja, lenarjenja, vizualizacije, čuječnosti, meditacije in umirjanja. Skozi branje spoznavamo njegove konkretne

izkušnje z različnimi tehnikami, s katerimi si je pomagal pri tesnobi, stresu. Na drugi strani pa nam podaja vpogled v več kot 70 izsledkov znanstvenih raziskav, ki so potrdile ali ovrgle določeno psihološko razmišljanje ali mit. Knjiga je napisana poljudno in uporabno in nas spodbuja k samorefleksiji našega delovanja v sodobnem in zahtevnem svetu.

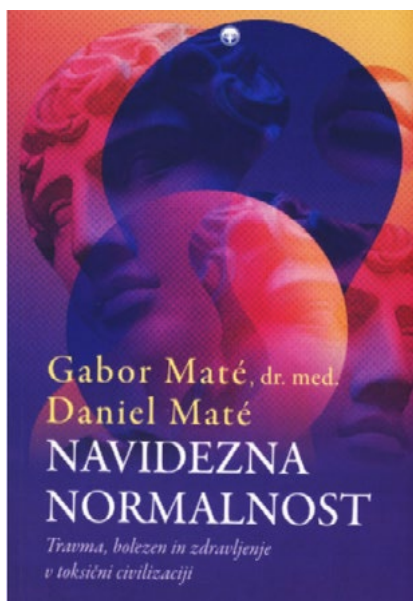
Ko možgani bluzijo

Anders Hansen

To čudovito in preprosto knjigo je napisal švedski psihiater, ki že vse življenje preučuje naše možgane. Velik poudarek daje tudi evolucijskemu vidiku. Pravi, da naši možgani niso ustvarjeni tako, da bi se ves čas počutili srečno in zadovoljno. Naša tesnoba je zelo povezana z evolucijsko



dediščino. Če bi bili naši predniki manj zaskrbljeni, nas danes ne bi bilo. Možgane primerja z glino, ki jo lahko spreminjamo, tako kot možgane. Velik poudarek v knjigi namenja tudi telesni dejavnosti. Če sodobni človek naredi do 5000 korakov dnevno, so naši predniki naredili do 18.000 korakov. Veliko današnjih težav tako pripisuje tudi naši telesni nedejavnosti.



Navidezna normalnost

Gabor Mate

Gabor Mate, priznani kanadski zdravnik, ki je letos jeseni obiskal tudi Ljubljano, v tej svoji najnovejši knjigi izpostavlja številne telesne in duševne težave v povezavi z zahtevami sodobnega življenja. V dobi obilja, ko imamo vse, je naše splošno zdravje najslabše. Z našim načinom življenja, ki ga pojmuje kot »normalno«, se

vedno bolj oddaljamo od naravnih zakonov in naše prave narave. Rešitev avtor išče v iskanju lastne pristnosti, ki naj bi jo postavili pred pričakovanji družbe. Ko bomo izboljšali naš način življenja, si bomo sami pozdravili tudi veliko sodobnih bolezni.

Radost Sebičnosti

Michelle Elman

Veliko ljudi ima težave s postavljanjem meja. Ne znajo, ali ne zmorejo jih postavljati sebi, drugim, pri delu, pri razpoložljivem času, otrokom ... Michelle Elman, mentorica za osebno rast, se je lotila tega vprašanja in nas poskuša naučiti, kako vzeti življenje spet v svoje roke. Če vam ljudje velikokrat rečejo, da ste preveč



prijazni, če so vaši odnosi polni drame, vaši nadrejeni vseskozi postavljajo nerazumne zahteve in ste pogosto čustveno in telesno izčrpani, potem je morda to knjiga za vas. Da boste v prihodnje pogostejše rekli »ne« drugim in posledično »da« sebi.



Kako se lotiti dela na sebi

Nicole LePera

Holistični psihologinji Nicoli LePera na Instagramu sledi več kot sedem milijonov sledilcev. V svoji knjigi »Kako se lotiti dela na sebi« nas skuša voditi po poti, kjer bi prepoznali svoje vzorce, zacelili rane iz preteklosti in prebudili svoj pristi jaz. V knjigi nam ponuja program samozdravljenja, saj

nam nudi podporo in tehnike, s katerimi lahko za vedno spremenimo odnos do duševnega zdravja in skrbi zase. Pravi, da lahko dobro duševno zdravje dosežemo le z vsakodnevnim sodelovanjem pri lastnem zdravju.



**Znani so
povedali
o svojih
duševnih
težavah**

Znane osebe iz sveta filma, gledališč ali pevskega odra velikokrat spregovorijo o svojih duševnih težavah in nam s tem nakažejo, da so povsem človeške, tako kot smo mi sami. Zbrali smo nekaj njihovih izjav.

Desa Muck

slovenska pisateljica

Psihoterapija mi pomaga najti vzroke, zakaj se moram tolažiti s hrano. Zakaj bežim v torte. Zakaj mi je tako vseeno zase, da ne znam poskrbeti zase. Terapevt mi pomaga razvozlati vzorce, zaradi katerih sem se tako zapustila. Počasi se učim tudi prepoznavati zlorabe v svojem tekočem življenju – torej kateri moji odnosi so res toksični, kdo me čustveno izsiljuje. Glede tega mi gre veliko bolje. Prej sem bila tako ustrežljiva. Oh, kako zelo sem se bala komu zameriti! Groza. Po eni strani sem si s svojim jezikanjem pridno nabirala sovražnike, po drugi pa sem se vse te sovražnosti na smrt bala. To je bila cela drama.

www.onaplus.si

Nace Junkar

slovenski operni pevec

Veste, ne pomagajo samo zdravila. Najvažnejši so pogovori. Bodisi v skupini bodisi individualni. In najtežje je govoriti o sebi. Ljudje imajo napačno predstavo, da ko bodo

prišli k psihiatru, mu bodo povedali za svoje težave, on pa jim bo svetoval, kako naj jih rešijo. Kje pa! Sam moraš priti do rešitve.

www.primorske.si

Andrej Karoli

slovenski radijski voditelj

“Antidepresivov nisem želel jemati, zato jih kljub temu, da sem sprva dobil recept zanje, nisem jemal. V spomin na to imam še vedno spravljeni dve škatlici tablet. V veliko pomoč pri premagovanju depresije mi je bila metoda avtogenega treninga, ki se uporablja pri zmanjševanju simptomov, povezanih s stresom, kot je nespečnost, a brez samodiscipline tudi ne gre. Pomembno je, da imaš voljo in sam premagaš bolezen, pri tem pomoč psihiatra vsaj polovično prispeva k terapiji. Človek se mora sam angažirati pri premagovanju in spoprijemanju z depresijo, kajti terapevt ne more premagati bolezni namesto tebe.

www.zurnal24.si

Damjana Bakarič

slovenska novinarka

“Za panične napade v tej obliki sem slišala prvič, in ko sem začela brati forume in zadevo spoznavati, sem prepoznala znake, s katerimi sem se srečevala tudi sama. Bilo je grozno, saj si nisem hotela priznati, da sem tesnobna. Jaz, ki sem močna? Jaz, ki so me vsi imeli za bojevnico, za nekoga, ki nikoli ne obupa, se ne preda, je močen in zlepa ne odneha? Jaz, ki sem vedno našla rešitve za vse in vsakogar, ki je imel težave?

www.govori.se



Demi Lovato

ameriška pevka

Ni treba, da ti (bipolarna motnja) prevzame življenje, ni treba, da te definira kot osebo. Pomembno je le, da poiščeš pomoč. To ni znak šibkosti.

www.buzzfeed.com

John Green

ameriški pisatelj

Dnevno jemljem zdravila že vrsto let. Trudim se tudi veliko telovaditi, saj obstajajo dokazi, da telesna vadba zmanjšuje simptome anksioznosti in sam se trudim, da uporabljam strategije spopadanja z boleznijo, ki sem se jih naučil v kognitivno vedenjski terapiji. A vendarle gre za kronično bolezen, ki pri meni ni šla v remisijo ali karkoli podobnega. Je nekaj, s čimer živim, nekaj, kar sem integriral v svoje življenje. Vsi moramo kakšno reč integrirati v svoje življenje, bodisi duševno motnjo bodisi fizično nesposobnost bodisi karkoli. Obstaja upanje. Obstaja rešitev.

www.reddit.com

Wayne Brady

ameriški komik

Ko začutiš kakršno koli negativno čustvo ali pa temen oblak, ki se zgrinja nadte, in bi želel zajokati ali pa se s kom pogovoriti... a si rečeš: 'Ne, ne bom tega naredil, ker sem moški'.

www.people.com

Kerry Washington

ameriška igralka

Moji možgani in srce so mi resnično pomembni. Ne vem, zakaj ne bi poiskala pomoči, da bi imela ti dve stvari enako zdravi kot svoje zobe. Hodim k zobozdravniku. Zakaj ne bi torej hodila k terapevtu?

www.glamour.com

J. K. Rowling

britanska pisateljica

Depresija je najbolj neprijetna stvar, ki sem jih doživela. Gre za odsotnost, odsotnost upanja. Ta občutek odrevenelosti se zelo razlikuje od občutka žalosti. Žalost boli, a je vsaj zdravo občutenje. Depresija pa je povsem drugačna.

www.oprah.com

Robin Williams

ameriški igralec

Najbolj žalostni ljudje se vedno najbolj trudijo nasmejati ljudi, saj vedo, kako je, če se počutiš popolnoma nepomembnega in brez vrednosti. Zato ne želijo, da bi se še kdo počutil tako mizerno.

www.reddit.com



Stopnje stresa

Stopnje stresa

1 Faza alarma

Prva faza se pojavi, ko človeka nekaj fizično, psihično ali čustveno razdraži. V njem se sproži spontantana reakcija v borbi proti povzročitelju stresa. Fizična reakcija se izrazi skozi »boj« ali »beg«, kar po telesu sprosti val adrenalina. Če je stres le akuten, telo v kratkem času (v nekaj urah do dneh) zopet okrevi in stres ne pusti posledic. Če pa je stres kroničen in dolgotrajen, začne najedati telesno odpornost in posameznik postane dovzetnejši za različne bolezni in obolenja.

Znaki:

- povišan srčni utrip,
- potenje,
- hladna koža,
- napete mišice.

2 Faza upora

Čeprav je posameznik še vedno izpostavljen stresu, ki se lahko vleče tudi tedne in mesece dolgo, na videz izgleda, da se je telo na to navadilo. V fazi upora si telo prizadeva priti v ravnovesje (proces se imenuje homeostaza). Simptomi, ki so v fazi alarma močno izraženi, se sedaj umirijo. Vendar le navidezno, saj lahko brez ustrezne intervencije privedejo do izčrpanosti.

Znaki:

- utrujenost,
- težave s spanjem,
- splošno slabo počutje.

Preutrujenost se kaže skozi razdražljivost, anksioznost, težave s koncentracijo in slabo produktivnost. To sproži še več stresa in začarani krog se nadaljuje.

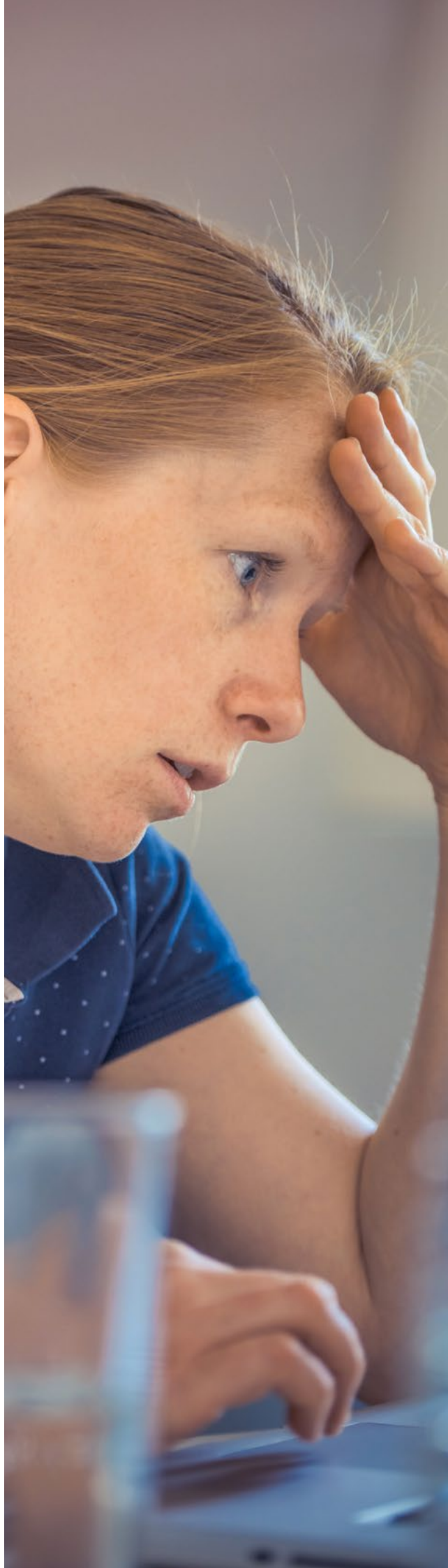
3

Faza izčrpanosti

Faza izčrpanosti nastopi, ko se telo že nekaj tednov, mesecev ali let bori. Pod vplivom kroničnega stresa začne telo podlegati virusnim in bakterijskim infekcijam. Telesni viri so popolnoma izčrpani, raven stresnih hormonov pa narašča. Dolgotrajni stres pusti posledice tudi na mentalnem zdravju in lahko privede do pojava duševnih motenj.

Znaki:

- kronične bolezni,
- anksioznost,
- depresija,
- visok pritisk,
- kardiovaskularne bolezni,
- avtoimunska obolenja,
- diabetes,
- rak.



Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi vsaka tretja oseba na svetu kazala znake stresa. Ocenjujejo, da so bolezni povezane s stresom razlog 70-90% obiskov pri zdravniku. Če se trenutno nahajate v stresni situaciji in ne vidite več izhoda, ali pa pri soočanju s stresom v življenju potrebujete pomoč, se lahko obrnete tudi na certificiranega psihoterapevta.

Oglejte si **naše**
terapevte, ki vam lahko
pomagajo pri stresu

Naši terapevti



Več kot rokovnik - Sočutje do sebe

Spoštovani bralci, z veseljem sporoča-mo, da smo skupaj z ravnateljico in izkušeno psihoterapevtko, Vesno Lujinovič, ustvarili novi rokovnik, ki bo podpiral vas in vaše počutje.

Uporabite ga lahko kot koledar za planiranje vaših aktivnosti, z njegovo pomočjo pa se lahko podate tudi na pot odkrivanja samoljubezni, sočutja do sebe, skrbi zase in samospoštovanja.

Rokovnik je zasnovan tako, da se prilagaja vašemu življenjskemu slogu. Prinaša vam več kot le strukturirano organizacijo - vsebuje izjemne vaje, ki vas bodo spodbudile, da si namenite čas, se poslušate in vstopite v stik s seboj. Poleg tega je oblikovan sodobno in izdelan iz kakovostnih materialov, kar zagotavlja trajnost in prijetno uporabniško izkušnjo.

Vsebina rokownika:

- 27 vaj za boljše počutje
- tedenski, mesečni in letni planer
- sezname opravil
- plan skrbi zase
- dnevnik hvaležnosti





Cena rokovnika:

30,45 €

DDV vključen v ceno

Naročilo rokovnika

Hvala vam za vašo zvestobo in zaupanje v naše izdelke!

Ekipa mojpsihoterapevt.si



**Naši psihoterapevti in
specializanti so tukaj,
da vam pomagajo,
ko se boste za to
odločili.**

Vsi terapevti

Motivacijske
misli za

lepši
dan



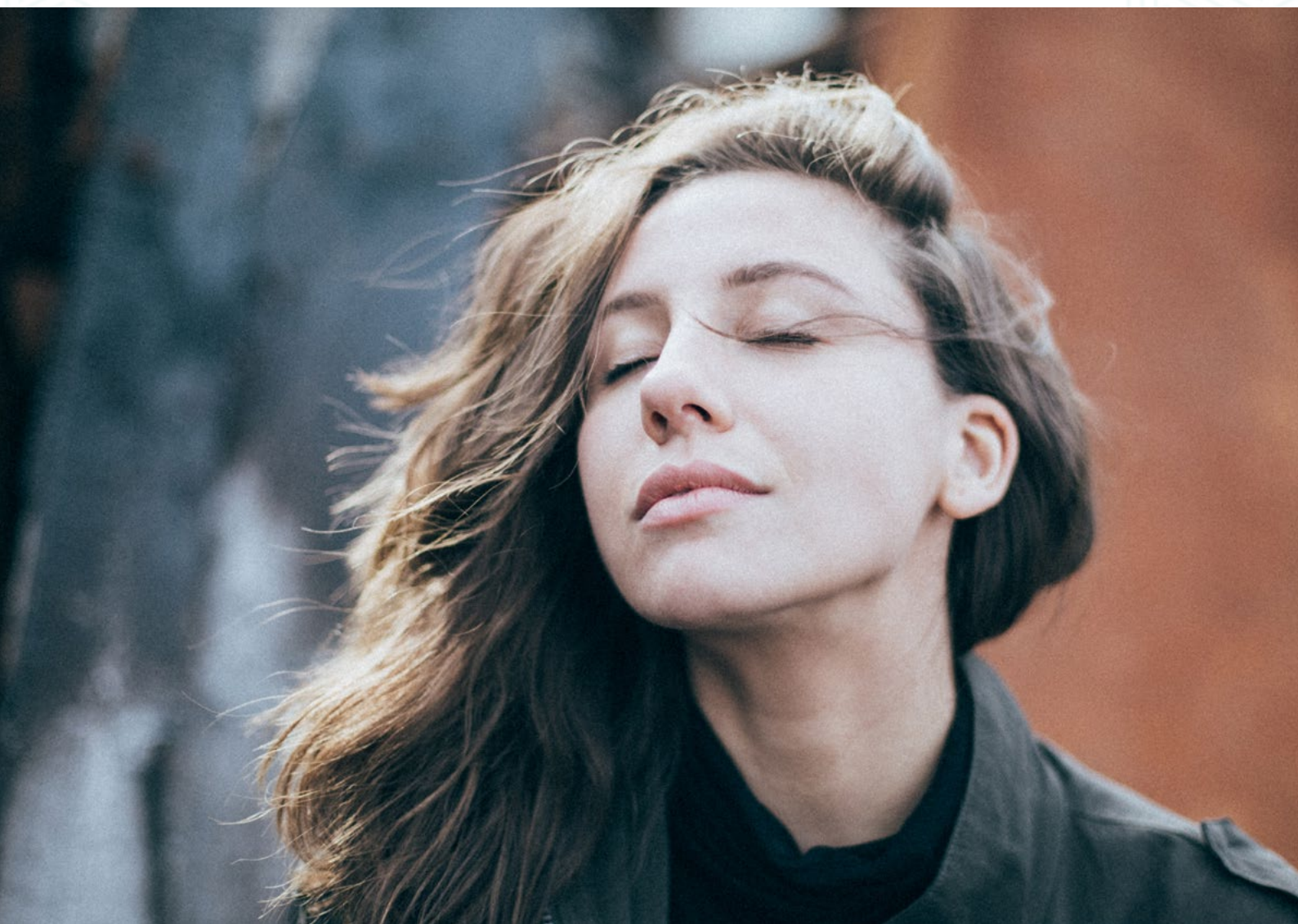
“**Razvijte občutek hvaležnosti.
Recite hvala vsem, ki ste jih
srečali v svojem življenju in
za vse, kar so storili ali za vse,
kar naredijo za vas.**

- BRIAN TRACY



“**Nikoli nisi dovolj star,
da bi si postavil nov
cilj ali sanjal nove
sanje.**

- C.S. LEWIS



“V življenju se boste
morda soočili s
številnimi porazi, vendar
ne dovolite, da bi bili
poraženi.

- MAYA ANGELOUE



“**Če delate na nečem,
kar vas res zanima, vas
nihče ne more siliti.
Vizija vas bo vodila.**

- STEVE JOBS



ŠE VEČ VSEBINE NA

*mgj*psihoterapevt.si



Anonimni testi



TEST DEPRESIJE



TEST ANKSIOZNOSTI



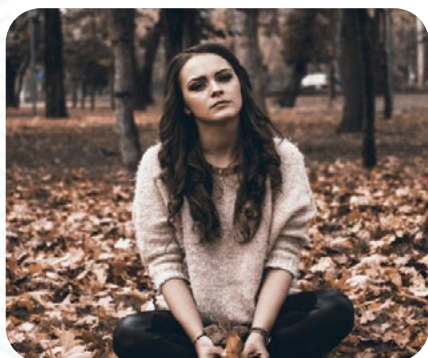
**TEST ZADOVOLJSTVA S
PARTNERSKIM ODNOSOM**



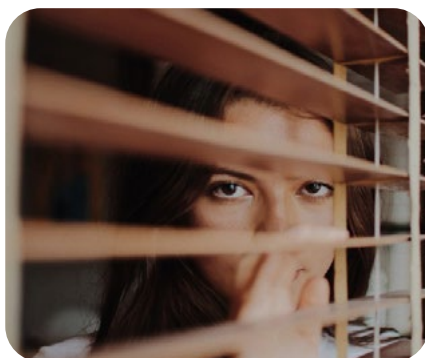
TEST STRESA PRI DELU



Še več člankov ...



Depresija



Anksioznost



Partnerstvo



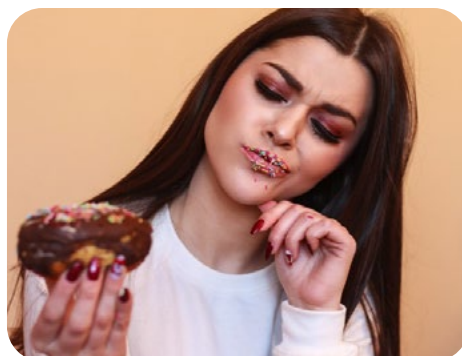
Vzgoja



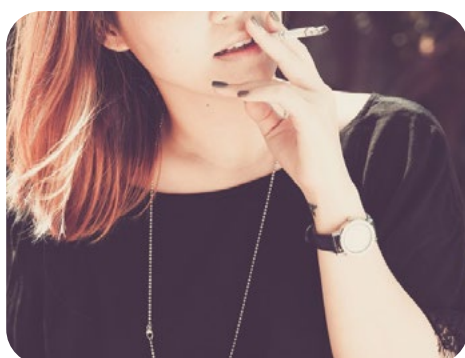
Stres



Izgorelost



Motnje hranjenja



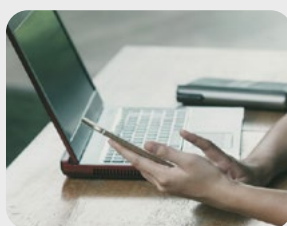
Odvisnosti



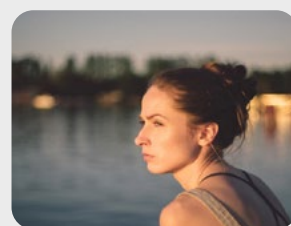
Žalovanje



**Kaj je
psihoterapija?**



**Online psihoterapija
- videoklic**



**Kdaj na
psihoterapijo?**

Kako se naročim na psihoterapijo?

*Vse kar morate vedeti o psihoterapiji
na mojpsihoterapevt.si.*



**Spremljajte
nas na**

