



zajedno za mentalno zdravlje



e-priručnik za roditelje

ZAMAh -
zajedno za mentalno
zdravlje

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske. Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Udruge za logopedsku i psihološku podršku Ježeva kućica.



UVOD	2
FAZE RAZVOJA – PRVA DVA DESETLJEĆA.....	4
ADOLESCENTSKA KRIZA ILI NEŠTO VIŠE?	6
ŠTO JE ANKSIOZNOST I KAKO SE NOSITI S NJOM?	10
STRAHOVI I ZABRINUTOST KOD DJECE.....	15
ANKSIOZNE TEŠKOĆE KOD DJECE I ADOLESCENATA.....	18
LIJUTNJA I AGRESIVNO PONAŠANJE KOD DJECE.....	24
SPREMNOST ZA ŠKOLU	30
VJEŠTINE UČENJA	33
ŠKOLSKA FOBIIJA I ISPITNA ANKSIOZNOST	36
OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ U DJECE I ADOLESCENATA	40
DEPRESIJA U DJETINJSTVU I ADOLESCENCIJI	42
GUBITAK I TUGOVANJE	44
PARTNERSKE VJEŠTINE	52
RAZVOJ ŽIVOTNIH VJEŠTINA	58
ULOGA FIZIČKE AKTIVNOSTI U MENTALNOM ZDRAVLJU	62
JACANJE PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI KOD DJECE I MLADIH.....	67
TEHNIKE RELAKSACIJE I MINDFULNESS	70
MINDFULNESS U RADU S DJECOM	72
RODITELJSKE VJEŠTINE: IZMEĐU INTUICIJE I PRAVILA.....	75
PRIHVAĆANJE KAO NAČIN SUOČAVANJA SA STRESOM	78

UVOD

Udruga za logopedsku i psihološku podršku Ježeva kućica osnovana je 2016. godine u Jastrebarskom te kontinuirano pruža individualni logopedski tretman, individualno psihologijsko savjetovanje kao i radioničke oblike rada te predavanja i seminare na području Zagrebačke županije, a prvenstveno na području Gradova Jastrebarsko i Samobor.

Cilj Udruge jest promicanje i provođenje istraživanja i edukacija, razvitka i unapređenja logopedske, psihološke i psihosocijalne pomoći i podrške u smislu zaštite i promocije mentalnog zdravlja u kriznim situacijama, razvitka tehnika i metoda rada, a sve sa svrhom poboljšanja kvalitete života djece i odraslih, obitelji, skupina i društva u krizi.

Sukladno ciljevima, područja djelovanja Udruge jesu: demokratska politička kultura, obrazovanje, znanost i istraživanje, zaštita zdravlja te socijalna djelatnost.

U udruzi trenutno povremeno rade volonteri (logopedi, psiholozi, pedagozi, socijalni pedagozi), a ugovorima o djelu financiraju se zasebni projekti.

Projekt ZAMAh – zajedno za mentalno zdravlje ostvaren je u suradnji sa partnerima udruge – Gradovima Jastrebarsko i Samobor te Društvom naša djeca Jastrebarsko. Cilj projekta bio je ojačati kapacitete OCD-a aktivnih u Samoboru i Jastrebarskom za provedbu aktivnosti prilagođenih lokalnim problemima, a posebno unaprijediti kapacitete organizacija civilnoga društva za pružanje učinkovitog odgovora na potrebe lokalne zajednice u kriznim situacijama.

Ukupna vrijednost projekta je 63999,02EUR. Projekt je ostvaren sufinanciranjem Europske unije iz Europskog socijalnog fonda (54399,17EUR) te Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske (9599,85EUR).

U svrhu postizanja cilja projekta provedene su brojne aktivnosti:

- Provedena je 4-dnevna edukacija za organizaciju zajednice „Postavljanje sustava mentalnog zdravlja u zajednici“ u ukupnom trajanju od 24 sata za 20 osoba
- Provedena je 4-dnevna edukacija za osnaživanje obitelji u riziku u ukupnom trajanju od 24 sata za 20 osoba
- Provedena je 4-dnevna edukacija za razvoj planova i inovativnih alata za upravljanje kriznim situacijama na lokalnoj razini u ukupnom trajanju od 24 sata za 20 osoba
- Održano je 5 sastanaka mentorske podrške, praćenja stanja i razvoja plana za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih
- Izrađena su 2 programa (Jastrebarsko i Samobor) osnaživanja građana svih uzrasta s ciljem stvaranja otpornijih zajednica na psihološke rizične čimbenike i stresore te krize.
- Provedena je edukacija iz savjetodavnog rada u trajanju od 40 sati za 4 volontera/ke
- Pruženo je 20 sati individualne supervizijske podrške u savjetodavnom radu za 4 volontera/ke
- Pruženo je 12 sati grupne supervizijske podrške u savjetodavnom radu za 4 volontera/ke

- Provedeno je 20 online predavanja za javnost u trajanju od 2 sata, svaki na temu stvaranja i jačanja otpornosti na rizične čimbenike, stres i krizne situacije kod djece, mladih, građana te stručnjaka za minimalno 10 sudionika po predavanju
- Provedeno je 180 sati besplatnog individualnog savjetovanja za djecu, mlade i obitelji
- Razvijen je i izrađen e-priručnik za roditelje s preporukama kako jačati otpornost kod djece i mladih
- Razvijen je i izrađen e- priručnik za OCD-e i lokalne zajednice s preporukama za dionike u lokalnoj zajednici za promociju zdravih gradova
- Zaposleno je dvoje ljudi – voditeljica psihosocijalnih aktivnosti kod nositelja projekta te voditelj projekta u Gradu Jastrebarskom
- Izrađen je promotivni materijal (1500 bedževa, 1500 info letaka, 150 postera, 2 roll up banneri)
- Izrađen je logo projekta
- Održana je jedna završna konferencija
- Izrađena je podstranica projekta
- Objavljeno je 36 objava na podstranici projekta.

Ovaj je priručnik nastao kao rezultat aktivnosti projekta, a njegova je svrha kroz dvadeset tema koje su objedinili volonteri pomagačkih struka (psiholozi, logopedi, socijalni radnici i socijalni pedagozi) educirati roditelje i javnost o teškoćama mentalnog zdravlja kod djece i mladih, kao i pružiti vrijedan resurs za jačanje otpornosti djece i mladih u situacijama krize.

Ivana Garašić, mag. psych., klinička psihologinja

Tajnica udruge i voditeljica psihosocijalnih aktivnosti projekta

Autori predavanja temeljem kojih su izrađeni materijali:

Maja Golešić, mag. psych.

Kristina Karasman, mag. psych.

Marina Trbus, mag. psych.

Volonteri koji su sudjelovali u provođenju projekta:

Tina Budić, Martina Fratrić – Bereček, Petra Golub, Marina Hubak, Katarina Kolić, Ivana Lukić, Ivana Matulin, Elizabeta Nemeč, Domagoj Pandžić, Ana Paić – Karega, Natalija Palčić, Ana Petelinšek, Iva Radić, Anja Sedlaček, Tamara Strmac, Anja Šepčević, Maja Golešić, Kristina Karasman i Marina Trbus.

FAZE RAZVOJA – PRVA DVA DESETLJEĆA

Razvoj je predvidljiv slijed pravilnih i razmjerno trajnih kvalitativnih i kvantitativnih promjena u neurološkim i fizičkim strukturama, misaonim procesima, ponašanju i doživljavanju koje su povezane s porastom dobi i iskustva pojedinca.

Razvoj je i diskontinuiran i kontinuiran. Ima nešto što je univerzalno, ali postoje i jedinstvena obilježja razvoja za pojedince i kontekste njegova/njezina razvoja. Danas, sve više istraživača smatra kako su nasljeđe i okolina nerazdvojivi već su isprepleteni i zajednički utječu na razvoj pojedinca.

Glavna razdoblja čovjekova razvoja i njihovo trajanje vidljivo je u Tablici 1.

Tablica 1.

RAZDOBLJE	PRIBLIŽNI DOBNI RASPON
Prenatalno	Od začeća do rođenja
Dojenačka dob i rano djetinjstvo	Od rođenja do 2. godine života
Rano djetinjstvo	2.-6. godine
Srednje djetinjstvo	6.-11. godine
Adolescencija	11.-20. godine
Rana odrasla dob	20.-40. godine
Srednja odrasla dob	40.-60. godine
Kasna odrasla dob	Od 60. godine do smrti

U svakom od razdoblja vidljiv je značajan pomak u tjelesnom, kognitivnom, emocionalnom i/ili socijalnom razvoju čovjeka. Također, postoje očekivanja za određeno razdoblje koja ako nisu zadovoljena, kažemo da osoba odstupa od razvoja. Isto tako, u određenim područjima razvoja osoba može biti i naprednija u odnosu na očekivano za svoju dob. Primjerice, u kod motoričkog razvoja očekuje se da dijete u od 7 mjeseci samostalno sjedi, u dobi 12-15 mjeseci hoda i slično, a značajno zaostajanje bi bilo ako dijete ne pokazuje navedena ponašanja koja pokazuje većina vršnjaka.

RAZVOJNA PROCJENA

Razvojna procjena uključuje prikupljanje podataka iz anamneze. Prikupljaju se podaci vezani uz trudnoću i porod, preboljenja bolesti, rani psihomotorni razvoj, funkcioniranje u vrtiću i/ili školi, zatim podaci vezani uz razvoj problema i hereditet. Provodi se intervju, a zatim se primjenjuju psihodijagnostička sredstva kojima se procjenjuju sposobnosti i socio-emocionalna stanja. Nakon prikupljenih podataka, slijedi njihova interpretacija i sažimanje u obliku nalaza i mišljenja. Na kraju se donosi zaključak o tome je li razvoj uredan ili postoje određena odstupanja te se navodi eventualna potreba za uključivanje u adekvatnu vrstu tretmana. Sukladno rezultatima procjene, donose se preporuke za daljnje usmjeravanje razvoja.

Literatura

Berk, L.E. (2007). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Naklada Slap.

ADOLESCENTSKA KRIZA ILI NEŠTO VIŠE?

Adolescencija je razvojni period između djetinjstva i odrasle dobi, karakteriziran sa više bioloških, psiholoških, fizioloških i društvenih promjena od bilo kojeg razdoblja razvoja, osim tek po rođenju. Adolescencijom se smatra period između 11. ili 12. i 21. godine života. Razlikujemo dvije važne točke prijelaza – prijelaz iz djetinjstva u ranu adolescenciju i iz kasne adolescencije u odraslu dob. Radi naglih i sveobuhvatnih promjena, u ovom razdoblju razvoja dolazimo do ishoda koji razvojni put mogu dramatično okrenuti u pozitivnom ili negativnom smjeru. Primarne razvojne promjene događaju se u tri polja:

- Biološke promjene (pubertet)
- Kognitivne promjene
- Redefiniranje društvenih uloga

Njihov je rezultat razvoj autonomije, identiteta, seksualnosti, intimnosti i drugih karakteristika koje čine ličnost pojedinca.

PODRUČJA PSIHOLOŠKOG RAZVOJA I KRIZE U ADOLESCENCIJI

Najvažniji konteksti u kojima se odvija razvoj adolescencije su obitelj, vršnjački odnosi i škola odnosno posao. Kroz različite periode adolescencije ova područja dobivaju ili gube na važnosti.

Razvojni ishodi koji se očekuju nakon završetka adolescencije su:

- Postignuće – usmjereni su na vlastiti uspjeh, uglavnom u akademskom smislu, ali i u ostalim područjima života npr. socijalnim odnosima.
- Autonomija – samostalnost, samoučinkovitost
- Identitet - stvaraju sliku o tome tko su oni zapravo
- Intimnost – stvaranje bliskih odnosa, prijateljskih, partnerskih
- Psihosocijalna prilagodba – prilagodba socijalnim i kulturnim pravilima i normama, uključuje moralnost, integritet, osjećaj za dobro i loše
- Seksualnost

PROMJENE U OBITELJI

Mijenjaju se odnosi na način da se adolescenti „udaljavaju” od roditelja. Iako raste broj konflikata, generalno se obiteljski odnosi ne narušavaju značajno. Uloga sukoba s roditeljima: stvaranje autonomije i izgradnja identiteta. Važan zadatak u obitelji: omogućiti adolescentu povećani osjećaj odgovornosti i ulogu u obiteljskom odlučivanju. Važno je postavljati jasne zahtjeve i ciljeve za adolescenta. Gotovo 80% obitelji koje imaju poteškoća u odnosu u vrijeme adolescencije slične teškoće prilagodbe pokazuju već za vrijeme djetinjstva.

ODNOSI S VRŠNJACIMA

Jedan od najvećih prediktora teškoća u funkcioniranju odrasle osobe jesu loši vršnjački odnosi tijekom djetinjstva i adolescencije. Način na koji se adolescenti uče bliskosti jest putem odnosa koji stvaraju s roditeljima u djetinjstvu:

- „ljepljivi” odnosi s roditeljima otežavaju stvaranje vršnjačkih odnosa
- Prestrogi roditelji ograničavaju kapacitet djeteta za stvaranje odnosa s vršnjacima
- Blagi roditelji propuštaju postavljati granice

Ponekad adekvatne vršnjačke odnose djeca teško sklapaju i radi vlastitih osobina ličnosti u kombinaciji s okolnostima odrastanja. Uz prijateljske vršnjačke odnose u adolescenciji također dolazi do prvih zaljublivanja i spojeva. Isprva im je uloga stjecanje iskustva, a potom i zadovoljenje potrebe za bliskošću, upoznavanjem druge osobe, ali i samog sebe.

ŠKOLOVANJE I POSAO

Stresori u adolescenciji:

- Prijelaz iz osnovne u srednju školu
- Prijelaz iz srednje škole na fakultet
- Traženje prvog posla

Škole u ovom području utječu na razvoj vrijednosti, ličnosti i društvenih odnosa adolescenta. Nepodržavajuće školsko okruženje, koje ne pruža autonomiju i osjećaj podrške može ugroziti mentalno zdravlje mladih. Istraživanja su pokazala da posao u vrijeme adolescencije, ukoliko je monoton i neizazovan, sputava razvoj identiteta i uspjeh u školi.

POSTIGNUĆA

U adolescenciji mladi odlučuju o odabiru zanimanja, buduće karijere, vanškolskih aktivnosti. Odabiru tip i način svog obrazovanja. Uče se budućim radnim ulogama. Donose brojne životne odluke za koje ih djetinjstvo nije pripremilo.

Danas su svjesniji nego ikada da su to odluke za čitav život. Iz iskustva, djeca u tretmanu već u trećem razredu često znaju svoj prosjek na decimalu i imaju planove za više razrede i upis srednje škole. Neuspjeh u obrazovanju već u prvom srednje stvara velik teret na izbor zanimanja na fakultetu Kriteriji su visoki, a izbori mnogobrojni i koliko je izbora, toliko je i mogućnosti da pogriješimo.

AUTONOMIJA

Emocionalna autonomija – mladi se u adolescenciji emocionalno odvajaju od roditelja, manje su ovisni o njima za emocionalnu podršku, više ih ne idealiziraju. Autonomija u donošenju odluka – ovisno o stilu odgoja koji roditelj primjenjuje, nakon adolescencije mlada će osoba biti u mogućnosti bolje ili lošije donositi vlastite odluke. Razvija se i autonomija u vođenju

vlastitog života. Ove vrste autonomije mogu se stjecati samo u suradnji sa članovima obitelji i socijalnog kruga. I roditelji i okolina bi trebali djeci dopustiti da razvijaju vlastitu autonomiju u period adolescencije.

IDENTITET

Jedan od najvećih psiholoških zadataka u adolescenciji jest stvaranje identiteta. Identitet se stvara kroz istraživanje različitih uloga. Identitet obuhvaća profesionalni identitet, akademski, religijski, interpersonalni, seksualni, politički... sve aspekte funkcioniranja kao odrasle osobe. „Krizu identiteta” i nužnost da svi adolescenti prolaze kroz krizu je mit – međutim stvaranje identiteta i dalje ostaje jedan od najvažnijih zadataka.

INTIMNOST

Adolescenti stvaraju najintenzivnija prijateljstva i veze i putem njih istražuju povjerenje, lojalnost, međusobno povjeravanje, mogućnost da se oslone na druge ljude. Kao i svi drugi odnosi, adolescentna prijateljstva su najčešće intenzivno emocionalno nabijena. Prijatelji različitog spola su puno češći nego u djetinjstvu. Djevojke doživljavaju dublje prijateljske i partnerske odnose od mladića.

SEKSUALNOST

Seksualno ponašanje mladih nije samo pod utjecajem individualnih intenzivnih promjena s kojima se suočavaju, nego je i pod utjecajem i društvenog okruženja. Razvoj seksualnog ponašanja temelje ima unutar obitelji gdje mladi prihvaćaju roditeljske stavove i vrijednosti o seksualnosti, usvajaju informacije o spolnom zdravlju te uče o granicama i samom seksualnom ponašanju roditelja. Uz obitelj utjecaj imaju vršnjaci, škole i masovni mediji. Istraživanja pokazuju da su obitelj i škola češće promoviraju zdravo i odgovorno seksualno ponašanje, dok vršnjaci i mediji pružaju informacije koje požuruju seksualnu aktivnost kod mladih.

Čimbenici koji generalno utječu na vjerojatnost pojave rizičnog seksualnog ponašanja mladih su negativni stavovi prema korištenju kondoma, internalizirani tradicionalni i spolno diskriminirajući stavovi kod mladića, slaba informiranost o ljudskoj spolnosti i zdravlju, nisko samopoštovanje, podložnost vršnjačkom utjecaju, (ne)religioznost, školski neuspjeh i napuštanje sustava obrazovanja, nedostatan korištenje zdravstvene skrbi, nedovoljna socijalna podrška, disfunkcionalnost obitelji, slaba privrženost roditeljima, rizično seksualno ponašanje samih roditelja te niži socioekonomski status.

S druge strane, čimbenici koji mogu utjecati na prevenciju rizičnog seksualnog ponašanja mladih, odnosno na izgradnju odgovornog seksualnog ponašanja (kasnije ulaženje u spolne odnose, monogaman seksualan odnos, konzistentno korištenje sredstava zaštite i slično), su odrastanje uz oba roditelja u stabilnoj obiteljskoj situaciji, zadovoljavajući socioekonomski status obitelji te uključenost u razne društvene prosocijalne aktivnosti.

PSIHOSOCIJALNA PRILAGODBA

Radi turbulentnih promjena koje se događaju u vrijeme adolescencije, često se u upravo u ovom periodu razvijaju različite poteškoće u psihosocijalnom funkcioniranju, koje se dobar prediktor poteškoća i u odrasloj dobi. Različiti problemi u funkcioniranju u ovoj dobi često su međusobno povezani, a mogu se svrstati u dvije skupine poteškoća:

- Internalizirane (problemi koji predstavljaju unutarnje funkcioniranje, poput depresije, poremećaja hranjenja i različitih tipova anksioznih poremećaja)
- Eksternalizirane (problemi koji su vidljivi u sukobima sa vanjskim svijetom, poput poteškoća u ponašanju, zlorabe opojnih sredstava, teškoće u kontroli ljutnje...).

Internalizirane često promiču ispod radara i stvar je povjerenja sa svojim adolescentom i poznavanja svog djeteta hoćemo li ih opaziti. Ako vas škola upozori na neku poteškoću treba je shvatiti zaista ozbiljno. Unatoč tome što roditelji smatraju da upravo oni najbolje poznaju svoju djecu, često se dogodi da uslijed užurbanog životnog stila neke promjene prođu ispod radara, a važno je uzeti u obzir i to da se adolescent manje povjeravaju roditeljima i dio svog života drže podalje od njih.

Literatura

Američka psihijatrijska udruga. (2014). Dijagnostički i statistički priručni za duševne poremećaje, peto izdanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Berk, L. E. (1994). Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Leahy, R. L., Holland, S. J., McGinn, L.K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Wicks – Nelson, R., Israel, A. C. (2021). Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja djece i adolescenata. Jastrebarsko: Naklada Slap.

ŠTO JE ANKSIOZNOST I KAKO SE NOSITI S NJOM?

Ljudi često imaju ideju da je strah = anksioznost, međutim voljeli bismo za početak napraviti razliku između ta dva osjećaja.

U podlozi oba osjećaja leži doživljaj prijetnje, ali strah je reakcija na trenutnu prijetnju, dok je anksioznost fokusirana na potencijalne buduće prijetnje.

Evolucijski gledano, anksioznost je korisna te je promišljanje o budućim izazovima jedan od faktora koji su čovječanstvu omogućili napredak do današnje razine. Anksioznost nam omogućava predviđanje mogućih budućih opasnosti te aktivira naš organizam kako bismo mogli brzo reagirati kada zaista dođe do određene opasnosti. Međutim, naš biološki alarm za obranu od opasnosti nije proporcionalan opasnostima s kojima se danas suočavamo – naše tijelo jednakim intenzitetom reagira na kašnjenje na tramvaj ili na preveliku *to-do listu* kao što je u davnoj prošlosti reagiralo na lava koji nas je gledao s otvorenom čeljusti.

Iz tog razloga, ponekad se događa da osjećaj anksioznosti postane preintenzivan, pa čak i beskoristan jer se javlja u situacijama kada nema realne opasnosti. Anksioznost postaje problem upravo tada kada se javlja, a kada opasnosti nema, ili kada ostane dugo prisutna čak i kada je opasna situacija nestala. Kada se osjećaj tjeskobe javlja izvan situacije realne opasnosti, odnosno kada brinemo da će se nešto loše dogoditi u budućnosti, on gubi svoju prvotnu svrhu i počinje ometati svakodnevno funkcioniranje.

Anksioznost kao emocija je normalna i dio je svakodnevnog života, međutim ako postane pretjerana (kao i sve drugo u našem životu), može početi predstavljati problem. Za definiranje je li anksioznost pretjerana, zapitajte se imate li kontrolu nad anksioznosti. Ako ne, onda nam vjerojatno nije korisna i može biti patološka.

Uobičajena anksioznost je kratkotrajna i ovisi o situaciji u kojoj se osoba nalazi. Osoba ima kontrolu nad anksioznosti, osoba je u pravilu opuštenija te ima realan strah opasnih situacija ili objekata. Također, bilo kakve brige ili neugodne emocije povezanu s traumatskim događajem.

S druge strane, nefunkcionalna anksioznost je kronična i neovisna o situaciji te anksioznost ima kontrolu nad osobom. Unatoč nedostatku opasnosti, osoba i dalje ostaje napeta te se pojavljuju konstantne brige da će se dogoditi nešto loše. Prisutan je iracionalan strah od određene situacije ili objekata koje realnosti nisu toliko prijetće te se javljaju snažne i neugodne emocije. Isto tako, javlja se i česta nervoza i napetost koja se može definirati kao iščekivanje pojave straha (strah od straha).

U nastavku opisujemo koji se simptomi javljaju u slučaju nefunkcionalne anksioznosti.

Simptomi anksioznosti

Anksioznost aktivira odgovor na stres, poznat i kao odgovor „fight, flight or freeze“. Ova reakcija preživljavanja odmah potiče naše tijelo na neku reakciju kako bismo se spasili stresne situacije. Iz tog razloga, simptomi anksioznosti često su simptomi stresa budući da je anksioznost upravo glavni izvor stresa.

Tijekom fight, flight or freeze“ reakcije, događaju se razne fiziološke reakcije. U trenutku stresne situacije, naše tijelo kreće oslobađati adrenalin i kortizol, hormone stresa. Ovi se hormoni otpuštaju u kratkom vremenskom periodu, a utječe na:

- Ubrzane otkucaje srca
- Ubrzano disanje
- Povećavanje perifernog vida na način da se šire zjenice
- Sluh postaje izoštriji
- Krv se zgušnjava i povećava faktore zgrušavanja
- Koža se počinje znojiti ili postaje hladna
- Smanjuje se percepcija boli

20 do 30 minuta nakon stresnog događaja, u pravilu se naše tijelo vraća u prvotno stanje i tada dolazi do opuštanja. Međutim, u trenutnim životnim okolnostima, do opuštanja dolazi puno teže jer ljudi više brinu. Iz tog razloga, naše tijelo je manje opušteno i češće je napeto budući da je konstantno u fight, flight or freeze“ reakciji.

Simptomi anksioznosti mogu se podijeliti s obzirom na misli, emocije, ponašanje i fiziološke reakcije.

1. Misli

- stalna zabrinutost
- brige
- "što ako" misli
- kognitivne distorzije - katastrofiziranje, negativno predviđanje
- samoporažavanje
- brz tok misli
- ruminiranje
- overthinking

2. Fiziološke reakcije

- naleti vrućine
- ubrzano disanje i kratak dah
- nervoza i iritabilnost
- poteškoće sa spavanjem
- pulsiranje tijela
- glavobolje i migrene
- vrtoglavice
- tjelesna napetost
- gastroenterološki problemi - mučnina, povraćanje
- znojenje
- gubitak/dobitak težine

3. Ponašanje

- iritabilnost

- izbjegavanje zastrašujućih situacija
- povlačenje
- pretjerano oslanjanje na određene osobe

4. Emocije

- iritabilnost
- izbjegavanje zastrašujućih situacija
- povlačenje
- pretjerano oslanjanje na određene osobe

Anksiozni poremećaji

1. Generalizirana anksioznost (GAD)

Glavna značajka GAD je kroničan osjećaj tjeskobe koji traje duži vremenski period. Prisutnost briga oko zdravlja, tema ili karijere česte su teme odraslih osoba. Osobe imaju osjećaj stalne zabrinutosti i osjećaja da će se dogoditi nešto loše, nesigurnost oko budućnosti konstantno je prisutna te se javlja sklonost trzanja na minimalni podražaj.

2. Socijalna anksioznost

Glavna značajka socijalne anksioznosti je strah od kritike i odbacivanja te ustrajni i iracionalni strah općenito povezan s prisutnošću drugih ljudi. Osobe često imaju poteškoće u ostvarivanju socijalnih kontakata, sramežljivije su, boje se negativne evaluacije drugih ljudi te iz tog razloga i izbjegavaju druženja i socijalne situacije.

3. Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP)

Značajka OKPa su opsesivne misli koje se vežu uz kompulzivne radnje ili rituale koji su najčešće vrlo ometajući za održavanje normalnog funkcioniranja. Opsesije su nepoželjne i nametujuće misli koji se konstantno javljaju, nemamo kontrolu nad njima te su u pravilu neugodnog sadržaja. Zbog neugodnog osjećaja kojeg izazivaju, osoba često ima vjerovanje da će se opsesije zapravo realizirati. Opsesije su često u direktnoj suprotnosti od vrijednosnog sustava osobe te su iz tog razloga kompulzije često popraćene. Kompulzije s druge strane su aktivnosti kojima se smanjuje anksioznost nastala zbog opsesivnih misli. Radnje najčešće nemaju smisla i ponavljaju se više puta, međutim javlja se nemogućnost kontroliranja vlastitog ponašanja te je upravo to izvor velike patnje osoba koje pade od OKPa.

4. Napadaji panike

Razni tjelesni simptomi poput lupanja srca, bolova u prsima i nedostatak zraka, ubrzano disanje, hiperventilacija, znojenje i druge neugodne senzacije javljaju se uslijed paničnih napadaja. U tom trenutku javlja se intenzivan osjećaj anksioznosti i straha.

Kako si pomoći

S obzirom na simptomatiku koja se javlja preko naših misli, emocija, ponašanja i tjelesnih senzacija, u nastavku donosimo preporučene tehnike za smanjivanje razine anksioznosti.

1. Misli

Budući da su misli u anksioznosti u pravilu negativno obojane s puno briga, ključ je prepoznati i uhvatiti misao koja nam se javila te pronaći alternativne i pozitivne misli koje ih mogu nadomjestiti i koje nam olakšavaju situaciju.

Samim time, korisna nam je tehnika positive reframing kojom pronalazimo pozitivne aspekte svake situacije, mijenjamo jezik u pozitivno (npr problem ne zovemo problem već izazov) te koristimo pozitivne izjave za svaki dan. Isto tako, kao tehnika identificiranja naših misli, korisna je SMEP (situacija-miso-emocija-ponašanje) tablica u koju na svakodnevnoj razini prepoznajemo situacije u kojima nam se javila određena negativna misao popraćena određenom emocijom i ponašanjem.

2. Emocije

U kontekstu emocija, ključno je prepoznati koja se emocija javlja u pozadini putem SMEP tablice te dozvoliti si osjećanje iste. Često prosuđujemo emocije koje nam se javljaju, a samim prihvatanjem već skidamo dio tereta.

3. Ponašanje

Kada smo anksiozni, imamo tendenciju izbjegavati one stvari zbog kojih se ne osjećamo dobro. Iz tog razloga potrebno je izlaganje zastrašujućim situacijama i izdržavanje anksioznosti. Anksioznost po svojoj prirodi ima plafon koji može doseći, međutim on je predodređen i ne može ići u nedogled. Tijekom izlaganja neugodnoj situaciji, ključnu ulogu ima trajanje te situacije, odnosno što smo dulje u neugodnoj situaciji, to nam anksioznost pada jer dolazi do navikavanja.

4. Tijelo

Budući da nam je tijelo u stresnim situacijama vrlo napeto, potrebno je koristiti tehnike relaksacije. Razne studije i istraživanja pokazala su da su tehnike opuštanja korisne te mogu sniziti krvni tlak, poboljšati probavu i usporiti rad srca. Uz to, izvrstan su način u stress managementu te otpuštanju naših briga jer uz funkciju opuštanja mogu služiti i kao distraktori za naše misli.

Isto tako, istraživanja pokazuju da zdrava i uravnotežena prehrana te tjelesna aktivnost imaju pozitivan utjecaj na upravljanje razinama stresa i anksioznosti.

Literatura

Wells, A., & Leahy, R. L. (1998). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*.

STRAHOVI I ZABRINUTOST KOD DJECE

ŠTO JE STRAH?

Strah je intenzivna emocionalna reakcija na zamišljenu ili stvarnu opasnost. Jedna od osnovnih emocija – evolucijski korisna.

ŠTO JE ANKSIOZNOST?

Zabrinutost (tjeskoba, napetost, anksioznost) je neugodno emocionalno stanje u kojem su naše misli i ponašanja pod utjecajem osjećaja nesigurnosti ili brige da nešto ne pođe po zlu. Također, uobičajena emocija – nije uvijek problematična.

Rizični čimbenici za razvoj anksioznosti su temperament, razvoj mozga, razni životni izazovi i razvojne promjene. Riječ je o faktorima nad kojima nemamo kontrolu. Život se događa – ne možemo kontrolirati pojavu ovih događaja, ali možemo naučiti vještine suočavanja kako bismo prošli kroz njih bez da postanu faktori ranjivosti za razvoj anksioznosti, sve dok postoje zaštitni faktori. Zaštitni čimbenici su pak stabilna cjeloživotna privrženost, prevencija, optimizam, socio-emocionalne vještine, obitelj i prijateljstva i mnogi drugi.

RAZVOJNO PRIMJERENI STRAHOVI

Važno je strah ne gledati automatski kao destruktivnu emociju koju treba promijeniti, potisnuti, koja nije poželjna. Neki su strahovi razvojno primjereni i ako se javljaju kod djece u ovoj dobi, smatraju se uobičajenima sve dok se ne dogodi da djecu pretjerano paraliziraju. Primjerice u dobi 0-2 godine djeca ne mogu preživjeti samostalno. Stoga, jedan od osnovnih strahova koji djeca doživljavaju upravo je strah od odvajanja. Djeca će na taj strah reagirati plačem i nemir. Jako je važno imati na umu da u ovako maloj dobi djeca ne manipuliraju – oni reagiraju autentično i intuitivno, kako bi zadovoljili svoju osnovnu potrebu za sigurnošću. Stoga, izuzetno je važno ne primjenjivati odgojne metode što se tiče plača dojenčeta nego mu biti na raspolaganju. U dobi od 2 godine (ali i ranije), kako se djeca počinju polagano odvajati se od roditelja, tako se i strahovi mijenjaju- njihov svijet postaje veći i stvari iz okoline strašnije. Usporedno s dječjim razvojem mišljenja, ali i moralnim razvojem nastaju novi strahovi. Primjerice, u dobi 7 – 8 godina vršnjaci pojačano postaju važni u životu djeteta te stoga i strahovi povezani s vršnjacima počinju preuzimati glavnu ulogu.

KADA STRAHOVI I BRIGE POSTAJU PROBLEMATIČNI?

Svakoj zabrinutosti koja je dugačka, pretjerana, koja ometa svakodnevno funkcioniranje potrebno je posvetiti pozornost. Kod djece se zabrinutost manifestira drukčije nego kod odraslih, a prepoznamo je u ponašanjima djece:

- Poteškoće spavanja/noćne more
- Pitanja koja se ulančavaju
- Tjelesni simptomi
- Ljutnja/agresivnost u određenim situacijama
- Poteškoće sa mokrenjem u krevet/gačice

- Poteškoće s tekom
- Poteškoće sa samostalnim obavljanjem osobne higijene i drugih radnji

Anksiozna stanja koja zahtijeva tretman su sljedeća:

- Separacijska anksioznost
- Fobija
- Socijalna anksioznost
- Generalizirani anksiozni poremećaj
- Panični poremećaj
- Agorafobija
- Opsesivno – kompulzivni poremećaj

Dijete ima drugačiji način prepoznavanja i suočavanja sa strahom. S djecom ne možemo pričati o njihovim mislima jer ih nisu toliko svjesni kao odrasli. Stoga se koncentriramo na ono što im je prirodno i čega su svjesni. Možemo uspoređivati tjelesne senzacije koje se javljaju kod različitih emocija (sreća, tuga, iznenađenje...) kako bismo povećali svjesnost u svom tijelu. Ovaj je korak izuzetno važan kod rada na strahovima i brigama s djecom. Naime, ako dijete nauči prepoznavati znakove koje daje tijelo, može ih koristiti kao signal (npr. za zaključak „Ah, opet moje tijelo diže alarme ili kao upozoravajuće svjetlo da se krene suočavati sa strahovima).

TRETMAN

U tretmanu se pokazuje učinkovitom bihevioralno-kognitivna terapija. Koriste se tehnike koje stavljaju fokus na osjećaje, misli i ponašanje. Važno je da dijete osvijesti i prepozna kako se osjeća i koje tjelesne senzacije se javljaju prilikom straha i zabrinutosti te da nauči primjenjivati tehnike umirivanja. Kod umirivanja pomažu tehnike mindfulnessa. Mindfulness je mentalno stanje koje se postiže usmjeravanjem pažnje na sadašnji trenutak, dok smireno prihvaćamo svoje emocije, misli, tjelesne senzacije i porive. Osim osjećaja, važne su i misli koje se javljaju i koje moguće okidaju ili pojačavaju strah. Što se tiče ponašanja, kod tretmana straha i tjeskobe koristi se specifična tehnika – izlaganje. Cilj izlaganja je da ostanemo u situaciji toliko dugo dok nam se anksioznost ne smanji.

Pogreške koje možemo popraviti:

- Usporedba s vršnjacima (po spolnoj, dobnoj ili drugoj osnovi)
- Posramljivanje
- Umanjivanje zabrinutosti
- „Guranje” djeteta da se suoči sa zabrinutošću
- Izbjegavanje situacija koje djetetu izazivaju strah ili pretjerana zaštita u tim situacijama

Upute za rad kod kuće:

- Sažetak tehnika
- Upućivanje u prepoznavanje „signalnih” situacija
- Dogovor o jasnoj komunikaciji o stanju djeteta

Literatura:

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.

Kinder, W. (2019). Calm mindfulness for kids. Penguin Random House.

Leahy, R.L., Holland, S.J. i McGinn, L.K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Naklada Slap.

ANKSIOZNE TEŠKOĆE KOD DJECE I ADOLESCENATA

Kao uvod u ovu temu, još ćemo jednom pojasniti razliku između anksioznosti i straha. Anksioznost je emocionalna reakcija orijentirana na budućnost - obilježena je idejom da je budućnost nešto što ne možemo kontrolirati i nešto nepredvidivo, povezano sa negativnim događajima. Upravo radi toga, pažnja se brzo usmjerava na potencijalno opasne događaje ili vlastiti emocionalni odgovor na te događaje. Za razliku od anksioznosti, strah je emocionalna reakcija koja se javlja kao odgovor na neposrednu prijetnju.

Oba emocionalna stanja imaju neke zajedničke karakteristike. To su

- Bihevioralni odgovor – drhtav glas, zatvaranje očiju, bijeg iz situacije...
- Kognitivni odgovor (zabrinutost) – pomisao na strah, samopodecjenjujuće misli, slike tjelesnih povreda...
- Fiziološki odgovor – promjena u otkucajima srca i disanju, ukočenost mišića, želučane i druge probavne tegobe, glavobolja...

Anksiozne su teškoće u djetinjstvu prilično rasprostranjene. Istraživanja pokazuju da čak do 25% djece i mladih zadovoljavaju kriterije za barem jedan poremećaj povezan sa anksioznošću. Pokazalo se također da djeca koja u mlađoj dobi boluju od anksioznih teškoća kasnije češće razvijaju depresivne teškoće, a polovica simptoma anksioznosti koji su kasnije prisutni u odrasloj dobi započinju u djetinjstvu. Pokazalo se i da djevojčice češće imaju anksiozne teškoće od dječaka.

SEPARACIJSKA ANKSIOZNOST

Separacijska anksioznost definira se kao razvojno neprimjeren i pretjeran strah ili anksioznost vezana uz separaciju od onih kojima je osoba privržena, a uključuje barem jedan od slijedećih simptoma:

- Pretjerana patnja kod odvajanja, i to ne samo od stvarnog odvajanja nego kad dijete predviđa da će se odvajanje dogoditi. Ovo se odnosi na odvajanje od doma ili odvajanje od važne osobe;
- Trajna i pretjerana zabrinutost radi gubitka važnih osoba, odnosno mogućnosti da se bliskim osobama nešto dogodi (ozljeda, smrt, nesreća, bol...) ili da dijete ostane bez te osobe;
- Trajna i pretjerana zabrinutost zbog nepovoljnog događaja koji rezultira odvajanjem – uključuje strah da će se osoba izgubiti, biti oteta, doživjeti nesreću, razboljeti se...) – i radi toga biti odvojena od važnih drugih
- Opiranje ili odbijanje izlaska, odnosno udaljavanja iz kuće, odlaska u školu, na posao ili drugdje zbog straha od odvajanja

- Opiranje ili odbijanje odvajanja - pretjeran strah i opiranje da osoba ostane sama, bez važnih osoba kod kuće ili u drugim situacijama
- Opiranje ili odbijanje samostalnog spavanja, odnosno spavanja izvan kuće ili spavanja ako u blizini nije važna osoba kojoj su privrženi
- Noćne more sa temom separacije
- Pritužbe na tjelesne simptome - glavobolja, trbobjolja, mučnina, povraćanje... kad dođe do odvajanja ili se anticipira odvajanje

Da bi se dijagnosticirala separacijska anksioznost važno je da simptomi traju barem 4 tjedna kod djece i adolescenata ili 6 tjedana kod odraslih.

Kod djece ovakvi simptomi mogu dovesti do toga da dijete ne ide u školu, ali ukoliko se radi o ovom tipu simptoma, ne radi se o školskoj fobiji te je za odlazak u školu važno pozabaviti se prvenstveno strahom od odvajanja.

Kod djece se separacijska anksioznost često pojavljuje zajedno sa generaliziranim anksioznim poremećajem i specifičnom fobijom. Kod odraslih najčešće se pojavljuje zajedno sa specifičnom fobijom, PTSP-om, paničnim poremećajem, generaliziranim anksioznim poremećajem, socijalnom fobijom, agorafobijom, OKP-om i poremećajima ličnosti, kao i sa depresijom i bipolarnim poremećajem. Od separacijske anksioznosti boluje 3 do 12% djece i mladih.

Separacijska anksioznost u ranoj dobi je dio normalnog razvojnog procesa te je povezana sa time koliko je dijete sigurno privrženo skrbniku. Zapravo je u ranom djetinjstvu pokazatelj da je dijete sa skrbnikom razvilo sigurnu privrženost.

Separacijsku anksioznost najlakše je prepoznati po slijedećem kriteriju:

Mlađa djeca koja imaju separacijsku anksioznost posvuda slijede svoje roditelje, pokazuju opći strah i bojazan, često imaju noćne more i pokazuju mnoge tjelesne simptome. Starija djeca se žale da se ne osjećaju dobro, imaju specifičnije strahove pa često razmišljaju o bolesti ili tragediji koja bi se mogla dogoditi roditeljima, ponekad postaju apatična i depresivna te nisu skloni napuštanju doma i druženju s vršnjacima.

Za tretman separacijske anksioznosti vrlo se učinkovitim pokazao kognitivno – bihevioralni tretman u kombinaciji sa terapijom prihvatanjem i posvećenošću. Ovaj se tretman sastoji od rada na mislima, emocijama i ponašanju. U teškim slučajevima potrebno je potražiti i psihijatrijsku pomoć.

Osnova kognitivno – bihevioralnog tretmana separacijske anksioznosti jest normalizacija zabrinutih misli, osjećaja i tjelesnih simptoma povezanih sa strahom. Tretman se nadalje bazira na različitim tehnikama rada na misli, osjećajima i drugim simptomima, a ponajviše na izlaganju zastrašujućim situacijama u sigurnom okruženju.

SRAMEŽLJIVOST

Sramežljivost je emocija koja utječe na to kako se osoba osjeća i ponaša u blizini drugih. Uključuje osjećaj nelagode, samosvijesti, nervoze, stidljivosti, plašljivosti ili nesigurnosti. Fizički simptomi mogu biti crvenjenje ili drhtanje. Bihevioralni simptomi mogu uključivati oklijevanje nešto reći ili učiniti radi nespremnosti da osoba bude primijećena. Oko 20% ljudi ima genetsku sklonost da budu sramežljivi.

Nove i nepoznate situacije mogu izazvati osjećaj sramežljivosti- poput prvog dana škole, upoznavanja neke nove osobe ili prvog javnog govora. Vjerojatnije je da će se ljudi osjećati sramežljivo kada nisu sigurni kako se ponašati, ne znaju kako će drugi reagirati ili kada je pažnja usmjerena na njih. Naravno, manje je vjerojatno da će se ljudi osjećati sramežljivo u situacijama u kojima znaju što mogu očekivati, sigurni su što učiniti ili reći ili su među poznatim ljudima.

Kao i druge emocije, sramežljivi osjećaji mogu biti blagi, srednji ili intenzivni – ovisno o situaciji i osobi. Netko tko se obično ili često osjeća sramežljivo mogao bi o sebi misliti kao o sramežljivoj osobi. Ljudima koji su sramežljivi možda treba više vremena da se naviknu na promjene. Možda će se radije držati onoga što im je poznato. Ljudi koji su sramežljivi često oklijevaju prije nego probaju nešto novo. Često radije promatraju druge prije nego što se pridruže grupnoj aktivnosti. Obično im treba dulje da se prilagode novim ljudima i situacijama.

Sramežljiva djeca češće će se zadržavati postrance i rjeđe samoinicijativno upuštati u aktivnosti. U odnosu s vršnjacima često će slušati tuđe vodstvo i neće davati vlastite prijedloge i mišljenja te će češće biti odbačeno iz društva.

U školi će vjerojatno biti „neprimijećeno” u smislu da neće izazivati teškoće, ali će možda teže pokazati svoje znanje, teže usmeno odgovarati, neće se javljati za riječ.

Posljedično, slabije će usvajati socijalne vještine jer se one stvaraju u komunikaciji, pa će se ponovno kao posljedicu teže uključivati među djecu koja imaju razvijenije vještine. Ipak, sramežljivost je emocija, a kod nekih je ljudi takav tip ponašanja i doživljavanja dovoljno izražen da je možemo nazvati osobinom ličnosti. Međutim, ona se ne klasificira kao poremećaj. Ako je osoba sramežljiva, u većini situacija kada je to jako važno uspješno će regulirati svoje emocionalno stanje. Kada se osoba ne uspijeva izboriti sa svojim emocionalnim stanjem i kada značajno ometa njihovo svakodnevno funkcioniranje, tek tada možemo govoriti o poremećaju.

SELEKTIVNI MUTIZAM

Selektivni mutizam označavaju slijedeće teškoće

- Nemogućnost govora u određenim socijalnim situacijama (situacije u kojima se od djeteta obično očekuje da govori, poput škole ili pred određenim ljudima, iako u drugim situacijama govori bez teškoća)
- Ova smetnja ometa socijalnu komunikaciju ili radno postignuće
- Traje barem mjesec dana

- Ne radi se o lošem vladanju jezikom
- Ne radi se o nekom drugom komunikacijskom, razvojnom ili psihološkom poremećaju

Često su istovremeno prisutni pretjerana sramežljivost, strah od posramljivanja, socijalna izolacija i povlačenje, ljepljivost za određene ljude, negativizam, kompulzivne crte, ispadi bijesa ili blago suprotstavljanje autoritetu.

Pojavljuje se između 2.5 i 4 godine, ali kao teškoća se često prepoznaje tek u školi. Djeca sa simptomima selektivnog mutizma se opisuju kao sramežljiva, povučena, ustrašena i ovisna. Neka pokazuju jezične probleme (ali i dalje u širim rasponima normalnog), tvrdoglavost, neposluh i suprotstavljajuće ponašanje. Selektivni mutizam je relativno rijedak, odnosno javlja se kod oko 1% djece.

Brojni pristupi pristupili su rješavanju problema sa selektivnim mutizmom.

Dobre rezultate pokazuje kognitivno – bihevioralna terapija u kojoj se dijete postepeno izlaže zastrašujućoj situaciji. Međutim, u slučaju selektivnog mutizma ovaj je pristup relativno grub, odnosno djetetu koje je već izuzetno anksiozno teško se izlagati. Pomaže uključivanje novog vala KBT-a, odnosno ACT terapije, posebice njenog dijela usmjerenog na mindfulness. Obzirom da je kod izuzetno anksiozne djece stalno „budan” dio mozga usmjeren na strah i samoprocjenu, važno je polako vježbati svjesnost na način da se najprije uvježbavaju osjetila, ali usmjerena prema van. Stoga su korisne vježbe koje jačaju usmjeravanje pažnje na okolinu pomoću osjetila (vid, sluh, njuh, dodir) usmjerenih na okolinu. Dijete se potom, kada su takva osjetila smirujuća polako i postupno usmjerava na tijelo, odnosno znakove vlastite anksioznosti. U ovom pristupu govor je zadnja faza terapije i često dolazi i spontano.

Zanimljiv je pristup Lindsey Bergman. Ona pomoću imitiranja neverbalnih zvukova, šapata, okolinskih zvukova, riječi terapeuta polagano navikava dijete na zvuk vlastitog glasa. Također se služi i snimkama djeteta koje onda uređuje tako da se na njih nadodaju uobičajeni zvukovi škole, prometa i slično – puštanjem takvih snimaka djetetu, a kasnijim govorenjem uz snimke ovakve buke, dijete se postepeno navikava na zvuk vlastitog glasa u ovakvim okolnostima.

Dobre rezultate pokazuje i EMDR pristup. Ova je terapijska tehnika razvijena prvenstveno za rad sa traumatskim iskustvima. Međutim kako je usmjerena na umirivanje reakcija mozga na anksioznost i premreživanje neuralnih puteva na novi način, rezultati istraživanja pokazuju da je korisna. Budući da je ova tehnika efikasna, ali može biti vrlo stresna ako se primjenjuje pregrubo, izuzetno je važno naći stručnjaka koji navedeni pravac prakticira s djecom uz metode nedirektivnih terapija poput terapije igrom, a ne na način na koji se ta metoda provodi s odraslima. Također je važno da je u ovaj tip tretmana uključena osoba od djetetovog povjerenja.

SOCIJALNA ANKSIOZNOST

Kriteriji za definiranje socijalne anksioznosti slični su kriterijima za definiranje bilo koje fobije: Međutim, socijalna anksioznost, budući da se suprotstavlja jednoj od osnovnih

psiholoških potreba, odnosno stvaranju odnosa, u manifestaciji, ali i u tretmanu, je ipak kompleksnija od drugih fobija.

Najvažniji je dijagnostički simptom značajna anksioznost ili strah koji se pojavljuje u jednoj ili više socijalnih situacija u kojoj je osoba izložena mogućnosti procjene od strane drugih, npr. pričanje s drugima, pred drugima, susretanje nepoznatih ljudi (čak i ako ne pričamo s njima), promatranje od strane drugih (npr. dok osoba jede ili pije), nastup pred drugima, odlazak na toalet izvan kuće... Da bi se radilo o socijalnoj anksioznosti, kod djece mora postojati i anksioznost u okruženju vršnjaka, a ne samo pred odraslima.

Drugi je simptom strah od vidljivosti simptoma, odnosno osoba se boji da će se ponašati na neki neprikladan način, ili pokazivati simptome anksioznosti koje će drugi primijetiti i negativno procijeniti (osramotit će se, poniziti, anksioznost će dovesti do odbacivanja ili će nekog uvrijediti). Ljudi se boje da će biti prosuđeni kao anksiozni, slabi, glupi, ludi, dosadni, uplašeni... boji se da će drugi primijetiti da zamuckuje, crveni se, znoji se, zuri, drhti...

Strah ili anksioznost se u slučaju socijalne anksioznosti pojavljuju uvijek ili gotovo uvijek u socijalnim situacijama. Kod djece to može biti vidljivo tako što plaču, imaju ispade ljutnje, ukočeni su, ljepljivi, povlače se ili teško komuniciraju u socijalnim situacijama.

Ljudi često socijalnu anksioznost nazivaju drugim imenima – pa tako osoba koja se boji drhtanja ruku može izbjegavati pijenje, jedenje, pisanje, pokazivanje ruku u javnosti. Osoba koja se boji znojenja može izbjegavati rukovanje ili jedenje začinjene hrane, osoba koja ima strah od crvenjenja može izbjegavati javne nastupe, jarko osvjetljenje ili razgovore o intimnim temama. Parureza (sindrom nervoznog mjehura) označava izbjegavanje mokrenja u javnim zahodima u prisutnosti drugih. Sve ovo mogu biti simptomi socijalne anksioznosti.

Navedeni simptomi su pretjerani, odnosno stvarna opasnost situacije nije ni blizu toliko velika koliko je osoba opisuje i doživljava.

Za postavljanje dijagnoze socijalne anksioznosti navedeni simptomi trebaju trajati 6 mjeseci ili dulje.

Socijalnu anksioznost razvija od 2 – 9% ljudi, a kod djece postotak je 1-2%, dok je kod adolescenata postotak prevalencije 3-4%. Prvi simptomi najčešće počinju između 8 i 15 godina. Često se pojavljuje zajedno sa drugim anksioznim poremećajima, depresijom, uzimanjem psihoaktivnih tvari, pri čemu se socijalna anksioznost javlja prva. Prije socijalne anksioznosti mogu se javiti separacijska anksioznost ili specifične fobije.

Ovaj tip anksioznosti može oštetiti i komunikaciju s bliskim osobama, mogućnost školovanja (ako rezultira izbjegavanjem škole), razvijanjem talenata (izbjegavanje sportova i hobija), razvijanje prijateljstava i intimnih odnosa – zapravo sve aspekte ljudskog života koji imaju bilo kakve veze s drugim ljudima. U ekstremnom obliku socijalna anksioznost može rezultirati potpunim povlačenjem iz socijalnih odnosa, pa čak i izlazaka iz kuće.

Tretman socijalne anksioznosti sličan je kao tretman bilo koje druge fobije, uz neke specifičnosti i dulje trajanje samog tretmana. Primjerice, izuzetno je važno zahvatiti područje sniženog samopoštovanja osobe, a kako motivator koristiti vrijednosti.

Literatura

Američka psihijatrijska udruga. (2014). Dijagnostički i statistički priručni za duševne poremećaje, peto izdanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Leahy, R. L., Holland, S. J., McGinn, L.K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

LJUTNJA I AGRESIVNO PONAŠANJE KOD DJECE

Ljutnja je jedna od 5 osnovnih emocija. Karakterizira je neugoda radi percipirane nepravde, oduzimanja nečega, ograničavanja slobode... a obično uključuje i potrebu da snažno reagiramo. Prirodno ju je osjećati i izražavati jer je evolucijski korisna kao emocija koja pokreće i energizira. Ponekad je nazivamo „površinskom emocijom” ili „sekundarnom emocijom” jer je često reakcija na druge emocije koje osjećamo, poput tuge i straha, a ponekad je uzrokuju specifični događaji (reaktivna ljutnja). Obuhvaća cijeli dijapazon emocionalnih reakcija (iritacija, frustracija, ljutnja, bijes). Ljutnja može biti usmjerena prema drugim ljudima, stvarima, prema sebi.

Okidači ili faktori koji uzrokuju ljutnju i kod djece i kod odraslih mogu se svrstati u tri faktora:

- Iritanti - situacije koje se ponavljaju ili traju, a krše naše granice
- Troškovi - mogu značiti da se protiv svoje volje odričemo vremena, novaca ili gubimo nešto što nam je važno
- Transgresije - netko krši naša pravila i time uzrokuje ljutnju

Još u dojenačkoj dobi dijete počinje razvijati sistem regulacije emocija – inače bi bilo neprestano preplavljeno teškim emocijama. U dječjoj dobi, reakcije roditelja na dječje emocije podržavaju regulaciju. Ako su roditelji osjetljivi na djetetovo iskazivanje emocija, pomažu mu da razvije dobru regulaciju.

Kada su djeca u dojenačkoj dobi izložena stresu (primjerice, kada roditelji ne odgovaraju na plač kod djeteta), slabije će se razvijati putevi u mozgu koji omogućuju regulaciju emocija. Dječji „ispadi bijesa” koji su karakteristični za dob 3-4 godine se pojavljuju upravo zato što mozak još nije dovoljno razvijen da bi ih djeca kontrolirala.

Što dijete ima više iskustava, to više reagira na „emocionalna sjećanja” – odnosno tumači situaciju na sličan način kako ju je tumačilo i u prošlosti. Upravo zato je reakcija roditelja na ljutnju vrlo važna. Ako izaziva frustraciju za djecu, ili ako dijete ljutnjom zadovoljava svoj cilj, ljutit će se više. Ako se dijete i u ljutnji osjeća prihvaćeno i sigurno, iskazivat će je na zdraviji način. Ponekad je ljutnja kod djeteta tako snažna i preplavljujuća da čak i nakon što ljutnja prođe dijete može osjećati mučninu, drhtanje, glavobolje...

Dakle, osnova za razvoj regulacije emocija kod djece jest način na koji odrasli reagiraju na njihovo ponašanje. Ako odrasli nisu naučili regulirati svoju ljutnju, često je iskazuju na način koji za djecu može biti zastrašujući i djeca će se ponašati onako kako pretpostavljaju da mogu umanjiti zastrašujuće ponašanje odraslih. Takva djeca će i ubuduće ljutnju često gledati destruktivno, ali i moćno što, ovisno o temperamentu djeteta i drugim faktorima, može utjecati na to da djeca u potpunosti potiskuju ljutnju ili pak da je iskazuju naglašeno i agresivno.

Ljutnja je evolucijski korisna – da nije, evolucija bi je već „iskorijenila!” Služi nam za uspješnu socijalizaciju te je vrlo korisna ako je znamo dobro izražavati i motivira nas na pronalaženje rješenja.

Tablica: razvoj ljutnje i agresivnog ponašanja

Dojenačka dob (0-1 god)	<ul style="list-style-type: none">• Srdžba radi postizanja cilja (nema razumijevanja uzročno posljedičnog odnosa)• Nema agresivnog ponašanja kao takvog, iako može nalikovati• Dječaci emocionalno labilniji i intenzivnije izražavaju emocije od djevojčica
Rano djetinjstvo (2-3 god)	<ul style="list-style-type: none">• Ispadi bijesa, agresija prema vršnjacima i odraslima• Više agresivnog ponašanja u istospolnim dijadama
Predškolska i osnovnoškolska dob (4-13 god)	<ul style="list-style-type: none">• Dječaci fizički agresivniji, djevojčice sklonije indirektnoj agresiji• Izuzetno rijetka okrutnost prema životinjama• Započinje nasilje unutar vršnjačkih grupa
Mladenaštvo i rana odrasla dob (14 – 21god)	<ul style="list-style-type: none">• U slučaju da se razvije agresivno ponašanje kao uobičajeni oblik reagiranja na emocije, postaje sve intenzivnije i izraženije• Kolektivno nasilje unutar vršnjačkih grupa• Mali dio mladih nasilan prema roditeljima i učiteljima

IZVORI LJUTNJE

Ljutnja se često javlja kao sekundarna emocija, što zapravo znači da se javlja kao reakcija na neku drugu emociju. Najlakši način objašnjenja za ovo jest prisjetiti se zabrinutosti kada se dijete dugo ne javlja na telefon ili roditelj ne zna gdje se nalazi. Često, kada se dijete konačno javi, roditelj svoju zabrinutost izražava ljutnjom.

Djeca koja imaju sniženo samopoštovanje često imaju poteškoće u ponašanju, kojima zapravo potvrđuju svoje osjećaje niskog samopoštovanje (ulaze u konflikte s drugima na način koji izaziva odbacivanje).

I pozitivni osjećaji izazivaju stres organizma, no male količine pozitivnog stresa motiviraju dijete na uspjeh. Mnogo stresnih događaja kroz dulji vremenski period uzrokuje gomilanje negativnih emocija i eksplozivno iskazivanje ljutnje. Zanimljivo je da se i prevelika količina dosade u mozgu registrira kao stres. Mnogo stresa nakuplja se i kod djece s teškoćama komunikacije, koja ne uspijevaju na dnevnoj bazi iskomunicirati svoje potrebe.

Roditelji koji ne odgovaraju dobro na potrebe djeteta u ranoj dobi (strogi su, nisu topli, kažnjavaju...) ne uspijevaju dobro uspostaviti odnos s djetetom, koje ne razvija samoregulaciju emocija.

Kada dijete doživi gubitak, teško se nosi sa osjećajima napuštenosti i nesigurnosti te ih često izražava pomoću ljutnje. Specifičnost depresije u dječjoj dobi jest da se često prikazuje kao ljutnja.

Velike razine frustracije posebno doživljavaju djeca sklona perfekcionizmu.

POKAZIVANJE LJUTNJE

U skladu sa svime do sada obrađenim, može se reći da je ljutnja emocija koju ljudi osjećaju autentično, ali kako će je pokazati ipak ovisi i o unutarnjim i o okolinskim faktorima. U skladu s time postoje faktori koji dominantno utječu na mogućnost da izrazimo ljutnju. To su

- Bazična vjerovanja – vjerovanja koja dolaze iz odgoja i svih dosadašnjih iskustava. To su vjerovanja o sebi i drugima (npr. ako ljudi vjeruju da su drugi generalno protiv njih, a oni su u pravu ili pravedni, češće će pokazati svoju ljutnju. Ako su pak sklони okriviti sebe za teškoće s kojima se suočavamo, ako su sklони samokriticizmu, vjerojatnije je da ljutnju neće pokazivati čak i ako smatraju da je nešto jako nepravedno, čak i ako se jako naljute). Ovdje također spadaju i vjerovanja o samoj ljutnji i kako se ona smije izražavati te vjerovanja o tome koje ponašanje je ispravno.
- Raspoloženja – ako je osoba već lošije volje, razdražljiva, umorna, veća je šansa da će ljutnju izraziti. Ovo je važno prepoznati i kod djece, koja će u umoru ili kada su gladna zaista glasnije izražavati svoje negodovanje i ljutnju.
- Internalne i eksternalne inhibicije – unutarnje inhibicije su pravila koja ljudi imaju. Primjerice, ako je dijete ima pravilo da nije u redu vikati na starije od sebe, rjeđe će ljutnju izraziti na taj način. Eksternalne inhibicije uključuju nagrade i kazne – ako dijete vjeruje da će izgubiti nešto značajno pokazivanjem ljutnje, rjeđe će je pokazivati.

Ovdje je važno primijetiti da zaista ne bi trebao biti cilj odgoja ili odnosa da dijete prestane pokazivati ljutnju. Cilj je da je pokazuje na način koji nije destruktivan.

ODNOS LJUTNJE I AGRESIVNOSTI

Za razliku od ljutnje, koja može biti izražena ili potisnuta, agresivnost se odnosi prvenstveno na ponašanje. Agresivno ponašanje je ono koje ugrožava jednu ili više osoba (Boonquist i Schnell, 2002). Set uglavnom interpersonalnih akcija koje se sastoje od verbalnih ili fizičkih ponašanja koja su destruktivna prema drugoj osobi ili predmetu (Bandura, 1973., prema Berk, 1994.).

Razlikujemo instrumentalno i afektivno agresivno ponašanje. Instrumentalno agresivno ponašanje jest ono koje je usmjereno postizanju nekog cilja. To bi značilo, primjerice, ukoliko dijete svaki put kada počne vikati i udarati mamu u trgovini dobije slatkiš – ono će to činiti i dalje iako možda nije ljutito. Afektivno agresivno ponašanje znači da osoba automatski reagira na emociju, obično tuge, straha ili ljutnje, agresivnim ponašanjem. U tom slučaju može značiti da dijete nema razvijene druge načine suočavanja s teškim emocijama, što se može naučiti.

Uzroci agresivnog ponašanja mogu biti raznoliki. Mogu predstavljati pokušaj uspostavljanja odnosa, izraz bespomoćnosti ili mogu služiti za provođenje vlastitog interesa.

Tablica: Razvoj teškoća ponašanja koje izgledaju kao ljutnja (Patterson, Bank, 1989, prema Wicks – Nelson, Israel, 2021)

1. stupanj	Poremećaj interakcije	obiteljske	Dijete je neposlušno i nekooperativno, ali ne i agresivno.
2. stupanj	Reakcija socijalne okoline		Prenošenje ponašanja van obitelji.
3. stupanj	Reakcija djeteta na obiteljsku i školsku situaciju		Traženje utočišta u socijalnoj grupi sličnog ponašanja.
4. stupanj	Kažnjivo društveno se sankcionira	ponašanje	Reakcije sustava restriktivnim mjerama.

Djeca koja iskazuju agresivno ponašanje često procjenjuju situaciju opasnom:

- Pretjerano su osjetljiva na neprijateljske znakove
- Sklona su tumačiti ponašanje drugih kao neprijateljsko
- Vlastitu agresivnost često podcjenjuju.

Također, iskazuju teškoće u razvoju vještina koje pomažu prilikom rješavanju problema:

- Teško se ponašaju asertivno
- Skloni su odmah reagirati
- Teško surađuju s prijateljima
- Agresivnim ponašanjem se štite.

Na specifičan način tumačen vlastite osjećaje:

- Bilo kakvo tjelesno uzbuđenje tumače kao ljutnju
- Češće pamte neprijateljsko ponašanje svojih vršnjaka
- Razvijaju manje empatije.

Imaju posebnosti u kognitivnom funkcioniranju:

- Teže zadržavaju pažnju

- Automatski ponavljaju ponašanja koja su već prije radili.

Djeca koja više iskazuju agresivna ponašanja obično imaju niže samopoštovanje, dominaciju i kontrolu cijene više od privrženosti, niže procjenjuju patnju žrtve i mogućnost da će ih djeca odbaciti, očekuju da će im agresivno ponašanje donijeti nagradu te imaju nerealistična očekivanja da će se i drugi ponašati agresivno.

Velik broj teškoća u regulaciji ljutnje može se riješiti promjenom pristupa odraslih. Međutim, postoje i neki znakovi koji ukazuju da je potrebna pomoć stručnjaka:

- Dijete reagira ljutito na velik broj situacija tijekom dana
- Kada se naljuti, izuzetno teško se smiruje, dugo ostaje ljutito
- Dijete se naljuti toliko jako da je nemoguće doprijeti do njega
- Radi djetetove ljutnje, druga djeca ga izbjegavaju i teško mu je uklopiti se u društvo
- Svaki školski ili drugi zadatak ga frustrira do mjere da ga radi ljutnje ne može obaviti
- Dijete govori samom sebi da je glupo, da ne valja, tuče ili ozljeđuje sebe
- Dijete baca stvari, udara druge ljude, govori ružne riječi
- Vidimo da je dijete ljutito, no „guta” svoju ljutnju i osamljuje se
- Često ga boli glava, trbuh, povraća mu se nakon što se naljuti

U tretmanu su korisne strategije KBT pristupa. Prilikom rada na regulaciji ljutnje važno je uvježbavati sljedeće vještine:

- Razvijanje svijesti o svome tijelu i prepoznavanje ljutnje u tijelu
- Razvijanje emocionalne pismenosti, što povećava mogućnost da dijete uspješno komunicira svoje potrebe
- Razvijanje vještine upravljanja vlastitim ponašanjem
- Razvijanje vještine empatije
- Razvijanje vještina aktivnog slušanja
- Davanje mogućnosti da dijete procijeni vlastito ponašanje i njegove posljedice
- Razvijanje vještina rješavanja problema
- Razvijanje vještina samoumirivanja.

I odrasli mogu pomoći djeci da uče uspješno regulirati emocije i to davanjem kvalitetnog primjera. Važno je regulirati vlastite reakcije na situacije koje izazivaju ljutnju. Kada odrasli opisuju ljutitu reakciju djeteta, važno je opisivati ponašanje djeteta ili emociju, a ne osobine djeteta. Potrebno je pohvaliti dijete nakon što ljutnja završi za uspješnu regulaciju emocije, no

ne hvaliti ga pretjerano – djeca jasno prepoznaju autentične pohvale. Uz pomoć stručnjaka ili samostalno, dobro je naučiti prepoznati prve znakove ljutnje i frustracije kod djeteta i dati mu pauzu kako bi naučilo regulirati svoje reakcije. Dok je dijete izuzetno ljuto ne pokušavati intervenirati u emociju, već pričekati da s umiri. Pomaže i postavljanje jasnih pravila ponašanja sa unaprijed poznatim posljedicama. U komunikacijskom smislu, važno je ne izlagati djecu svađama i prepirkama (radi učenja po modelu) te asertivno komunicirati.

Literatura

Američka psihijatrijska udruga. (2014). Dijagnostički i statistički priručni za duševne poremećaje, peto izdanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Berk, L. E. (1994). Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Leahy, R. L., Holland, S. J., McGinn, L.K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Wicks – Nelson, R., Israel, A. C. (2021). Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja djece i adolescenata. Jastrebarsko: Naklada Slap.

SPREMNOST ZA ŠKOLU

Kada govorimo o spremnosti za školu, većinom se teme vrte oko razvojne i emocionalne spremnosti. Što se tiče spoznajne spremnosti, neki od faktora koji se spominju odnose se na grafomotoriku, zatim predčitalačke vještine, svjesnost o broju i količini, ali i na sposobnost usmjerenja pažnje. Osvrnut ćemo se i na druge faktore, primjerice na to što je stres, na utjecaj privrženosti roditeljima, osnovnih životnih potreba i psihološke otpornosti na spremnost za školu.

PREDČITALAČKE VJEŠTINE

Jedna od predčitalačkih vještina potrebna za savladavanje prvog razreda je da djeca znaju otvoriti knjigu, listati, znaju prepoznati što je naslov, što je tekst, a što ilustracija. Da znaju „čitati” pomoću sličica. Poznavanje ritma pomoći će djeci u slogovanju, a prepoznavanje rime u razlikovanju različitih riječi. Oboje su važni za uspješno čitanje i pisanje. Analiza i sinteza su također važne za vještinu čitanja. Sinteza je sastavljanje (ako kažem ja-bu-ka što sam rekla. Ili teže: j a b u k a), a analiza (ku-ća ili k u ć a). Očekuje se da dijete može u kratkoročnom pamćenju zadržati barem jednu rečenicu. To znači, ako netko kaže rečenicu Mislav jede jabuku, da je dijete može ponoviti. Ovo je važno za usvajanje gradiva. Kasnije se ide s duljim rečenicama. Prepričavanje je važno radi razumijevanja pročitanog. Dakle, kada se ispriča kratka priča, ili kada se dogodi događaj u životu, da dijete zna prepričati svojim riječima. Ne mora imati savršen slijed, važno je da dijete zna redoslijed događaja i glavne karakteristike događaja.

PREDMATEMATIČKE VJEŠTINE

Predmatematičke koje je važno usvojiti prije polaska u školu su prepoznavanje količina i prebrojavanje te razumijevanje oduzimanja i zbrajanja, ali bez kompliciranih zadataka (npr. samo +1 ili +2 ili -1).

TJELESNA SPREMNOST

Tjelesna spremnost odnosi se na vještinu koordiniranih pokreta i ravnoteže u svim oblicima prirodnog kretanja (od krupne motorike - hodanje, trčanje, penjanje, kolutanje, hvatanje, do fine motorike - pokretljivosti šake, okulomotorna koordinacija, grafomotorika), dobru tjelesnu razvijenost (visina, težina), razvijenost vida i sluha (ili uz primjerena pomagala). Brojna istraživanja utjecaja pokreta na razvoj i organizaciju mozga potvrdila su da su pokret i kretanje povezani s različitim funkcijama (razvijaju percepciju vlastitog tijela, percepciju prostora, emocionalnu stabilnost, sposobnosti rješavanje problema, socijalne sposobnosti, organiziraju i ujedinjuju osjete, stimuliraju razvoj govora i sl.).

Omogućite djetetu puno različitih oblika kretanja (trčanje, koturaljkanje, vožnja biciklom, skakanje, vučenje, vrtnju, spuštanje, ljuljanje, penjanje,..), boravak i igru u prirodi.

GRAFOMOTORIKA

Pravilan hvat olovke uvelike olakšava pisanje. Pokazatelji razvoja grafomotorike su sljedeći:

- Hvat olovke
- Bojenje unutar linija
- Crtanje jednostavnih likova
- Crtež čovjeka
- Orijehtacija na papiru
- Sigurnost i pravilnost linija

ODRŽAVANJE PAŽNJE

Očekuje se da dijete prilikom polaska u školu može fokusirano držati pažnju na sadržaju deset do petnaest minuta. Pažnju možemo uvježbavati, između ostalog, i mindfulness vještinama.

EMOCIONALNA SPREMNOST

Emocionalna spremnost za školu uključuje:

- Spremnost djeteta da funkcionira samostalno
- Zrelost socijalnih odnosa s vršnjacima
- Zrelost u rješavanju konflikata
- Suočavanje s procjenom, ocjenjivanjem, porazom (tolerancija na frustraciju)
- Emocionalna stabilnost u skladu s dobi

PRIJEVREMENI UPIS

Obavezno u slučaju upisa u prvi razred je proći obradu spremnosti za školu i procjenu psihologa radi dobivanja podataka o spoznajnoj i emocionalnoj spremnosti. Posebno je važan element emocionalne spremnosti, čak i ako je dijete spoznajno spremno za upis.

ODGODA UPISA

Odgodu upisa predložiti će stručno povjerenstvo škole ako:

- procijeni na temelju neposrednoga pregleda i dostavljene dokumentacije o psihofizičkom stanju djeteta da bi odgoda upisa pozitivno utjecala na djetetov psihofizički razvoj
- se dijete nalazi ili će se početkom nastavne godine nalaziti na liječenju ili rehabilitaciji u zdravstvenoj ustanovi u trajanju duljem od mjesec dana, ali samo u slučaju da u zdravstvenoj ustanovi u kojoj će se dijete liječiti/rehabilitirati nije organizirana nastava ili ako je dijete uključeno u rehabilitacijske postupke koji će prema procjeni stručnjaka značajno utjecati na njegov psihofizički razvoj.

U slučaju nerazvijenih predvještina čitanja, pisanja, računanja dijete će se odmah po polasku u školu susresti s problemima u savladavanju nastavnog gradiva. U slučaju slabije razvijene emocionalne spremnosti dijete će se teško suočavati sa zadacima, ocjenjivanjem, rješavanjem

problema. Odgodom produljujemo vrijeme igre, ali i vrijeme pripreme za školu te izbjegavamo stvaranje negativne ideje o školi u samom početku.

PRIPREMA ZA POČETAK ŠKOLSKE GODINE

- Školu i učitelje opisivati u pozitivnom svjetlu,
- Naglasiti mogućnost za igru i zabavu,
- Poticati samostalnost djeteta, ali dati poruku da ste tu kako bi pomogli,
- Davati pohvalu na adekvatan način – pohvaljivati trud,
- Omogućiti izražavanje emocija,
- Osigurati predvidivost i strukturu dana,
- Djetetu dati realističnu količinu odgovornosti.

Literatura

Brdar, I, i Rijavec, M. (1998). Što učiniti kad dijete dobije lošu ocjenu?. IEP.

Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Golden marketing – Tehnička knjiga.

VJEŠTINE UČENJA

Učenje je još jedna od vještina koju se može vježbati, vježbati i vježbati. Karakteristike uspješnih učenika su:

- Dobro se organizirati
- Koncentrirati se
- Služiti se svojim stilom učenja
- Koristiti neke tehnike učenja
- Motivirati se za učenje
- Uspješno se suočavati sa strahom od ispitivanja

KAKO SE ORGANIZIRATI?

Prije svega, potrebno je osvijestiti kako osoba provodi vrijeme. Na taj način osoba može uvidjeti koliko vremena posvećuje spavanju, održavanju higijene, prehrani, školi, slobodnim aktivnostima i hobijima te može uvidjeti postoje li i koji su „kradljivci vremena“ – sve aktivnosti koje osobu odvlače od cilja. Kad osoba osvijesti kako provodi svoje vrijeme, može pronaći i način kako to prilagoditi. Uspješan učenik se organizira na način da izradi plan – mjesečni, tjedni i/ili dnevni – prema kojem isplanira izvršavanje svojih obaveza.

KONCENTRACIJA I MOTIVACIJA

Kako bi se učenik pridržavao svog plana, važno je da je motiviran i koncentriran. Da se lakše pronađe volja za učenje, važno je znati odgovore na sljedeća pitanja:

- Zašto učim?
- Kakve ocjene želim imati i zašto?
- Ako ću redovito učiti, što će u mom životu biti bolje?

A zatim je važno otkriti i što je to što ometa učenje:

- Koji su tvoji kradljivci vremena?
- Što prolazi kroz glavu kada imaš osjećaj da ti se ne da učiti ili da ne možeš učiti?
- Radiš li plan što napraviti kad osjetiš da ti padne koncentracija?

Ako stvari radimo zbog drugih ili želimo izbjeći nešto loše, teško ćemo skupiti snage da učimo. Zato je važno naći što je stvarno bitno! Ako se izbjegava učenje, mala kuglica nelagode je stalno s nama i ne možemo raditi stvari koje su nam zanimljive smireno i zadovoljno.

Za motivaciju je također važno da se postave jasni ciljevi, točnije MUDRO ciljevi – ciljevi koji su mjerljivi, uvremenjeni, dostizni, relevantni i određeno postavljeni.

Ono što ponekad ometa postizanje cilja i u koncentraciji su uz kradljivce vremena i misli. No, važno je umiriti um jer to pomaže da usmjerimo pažnju na ono što se događa upravo sada. Kad pažnju usmjerimo na nešto, tada to puno jasnije i detaljnije primjećujemo – zato primjerice, mindfulness tehnike pomažu pri učenju!

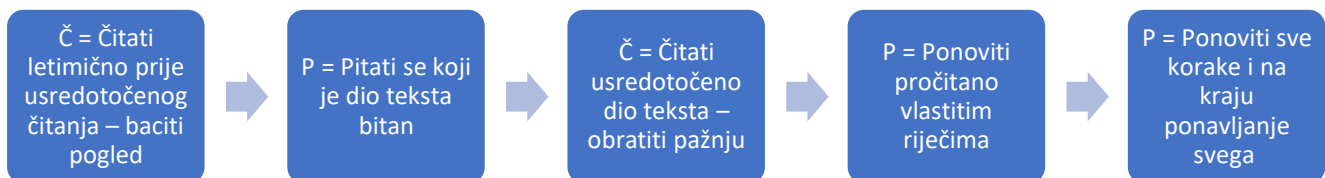
STIL UČENJA

Često se može čuti kako postoji podjela stilova učenja – vidni, slušni i tjelesni stil. Za one koji uče gledanjem kažemo da imaju vizualni stil. Oni koji bolje uče slušanjem imaju slušni stil učenja. Dok pak oni koji uče bolje dok se kreću imaju tjelesni stil. Za svaki od stilova postoje smjernice i savjeti kojima se može pospješiti učenje, no zapravo je važno otkriti što pomaže da učenje bude efikasnije.

TEHNIKE UČENJA

Postoje razne korisne tehnike i strategije kojima se lakše uči, više pamti. Istraživanja pokazuju da ako se pravilno i ustrajno koriste, mogu postati automatske i veoma učinkovite. Primjeri tehnika učenja su zapisivanje bilješki, izrada mentalnih mapa, piramida i brojne druge. Na Slici 1 je prikaz tehnike koju zovemo „ČPČPP“.

Slika 1



PSIHOLOŠKA PRIPREMA ZA ISPIT

1. Priprema, pamćenje i ponavljanje gradiva
 - najdulja faza, najmanji utjecaj psihičkog faktora
2. Približavanje datuma ispita
 - počinje nam nedostajati vremena, vidimo da nismo još dosta naučili
 - Psihološki faktor postaje negativan, osjećamo pritisak
 - Postoji rizik da ne upamtimo dobro ako se prepustimo lošim mislima
3. Vrijeme ispita i sati prije ispita (ponekad i dani)
 - Mogu se javiti simptomi trboblje, glavobolje, mučnine...
 - Psihološki pritisak je najveći nekoliko minuta prije početka ispita i smanjuje uspjeh

Za sigurnost na ispitu i manji strah, važna je dobra pripremljenost. Također, važno je suočiti se s brigama. Neki od načina je zapisati brigu i izgovoriti ju na smiješan način ili više puta jako brzo ili slično. Pomažu i kartice samopomoći na koje se mogu upisati ohrabrujuće poruke poput: „Možeš ti to!“ Pomaže i kada umirimo tijelo i tjelesne reakcije povezane s tjeskobom.

ŠTO NAKON ISPITA?

Ocjena je rezultat svega – no zapravo je pokazatelj koliko je cijeli ovaj proces učenja bio uspješan ili neuspješan. Ako vidite da je dijete moguće nezadovoljno svojom ocjenom, pokušajte proći proces s njim i vidjeti gdje ima prostora za napredak ili što biste mogli

mijenjati. Primjerice, ne odgovara svakome ista strategija učenja. Važno je naglašavati trud i vježbu, odnosno da je učenje vještina koja se vježba.

Literatura

Buzan, T. (2003). Mentalne mape za klince. Veble commerce.

Cottrell, S. (2021). Vještine učenja – priručnik. Školska knjiga.

Sorić, I. (2014). SAMOREGULACIJA UČENJA Možemo li naučiti učiti. Naklada Slap.

Stokes, G. (2007). Bez stresa učenje može biti lakše. Ostvarenje d.o.o.

ŠKOLSKA FOBIJA I ISPITNA ANKSIOZNOST

Školska fobija

Školska fobija se manifestira kao otpor djeteta prema odlasku u školu zbog izrazitog straha. Strah od škole dijete može pokazivati pri polasku u prvi razred osnovne škole, a često se javlja iznenada, nakon bolesti i duljeg izbivanja iz škole.

Nekada se može javiti kao posljedica javnog prozivanja od strane profesora, najavljenog cijepljenja ili sistematskog pregleda. Ponekad djeca odlaze od kuće kao da idu u školu, ali ne odlaze u školu te roditelji za strah od škole saznaju tek kada ih škola obavijesti o izostancima.

Literatura navodi nekoliko uzroka koji mogu dovesti do školske fobije:

- Separacijske poteškoće
 - Djeca koja navode simptomatiku školske fobije, često imaju separacijskih poteškoća što uključuje primarni strah odvajanja od roditelja, a kao posljedica separacijskog straha dodatno se razvije i školska fobija.
- Visoka očekivanja od djeteta
 - Roditelji često znaju postaviti visoka očekivanja od djece te uslijed ne ispunjenja tih očekivanja, ili jednostavnog straha od neuspjeha, djeca mogu razviti strah od škole
- Prezaštitnički roditeljski stil
- Obiteljska dinamika
 - Uslijed obiteljskih konflikata, razvoda roditelja, bolesti u obitelji ili slično, dijete može razviti strah od škole kao odgovor na internalnu potrebu da kontrolira novonastalu situaciju u obitelji
- Vršnjačko nasilje
 - Kao posljedica izloženosti djeteta fizičkom i/ili verbalnom vršnjačkom nasilju, dijete može razviti strah od odlaska u školu

1. Simptomi

Djeca koja pate od školske fobije često navode razne tjelesne simptome, primarno glavobolju ili trboboľju. Ovi bolovi, kao i ostali simptomi koje ćemo nabrojati, često nestanu uslijed vikenda ili školskih praznika, a vrte se kada se „prijetnja“ odlaska u školu pojavi.

Imajući na umu dobnu razliku, mlađa djeca češće se žale na psihosomatske simptome, dok starija djeca navode bespomoćnost i uplašenost. Osim toga, postoji i mogućnost komorbiditeta, pa se tako uz školsku fobiju može pojaviti i generalizirani anksiozni poremećaj, specifična fobija, panični poremećaj ili depresija. Može se javiti podjednako kod oba spola, kod svih razina socioekonomskog statusa i svih razina intelektualnih sposobnosti djece, a najčešće se javlja na prijelaznim razdobljima djeteta (5-7 i 11-14 godina).

Simptome možemo podijeliti na fizičke, ponašajne i emocionalne:

- Fizički simptomi

- bol u trbuhu
- mučnina
- povraćanje
- vrtoglavica
- povišena temperatura
- nesanica
- tremor
- Ponašajni simptomi
 - nećkanje oko odlaska u školu
 - izbjegavanje škole i apsentizam
- Emocionalni simptomi
 - strah
 - uznemirenost
 - anksioznost

Imajući na umu definiciju školske fobije, bitno je imati na umu razliku između markiranja i školske fobije. Markiranje je neopravdano izostajanje s nastave te je karakteristično da roditelji nemaju informaciju da dijete nije u školu. Kod djece koja markira. Često se zna javljati poremećaj u ponašanju.

2. Kako pomoći

U nastavku ćemo proći kroz sugestije koju stručnjaci predlažu vezano uz nošenje sa školskom fobijom:

- Pohvaliti dijete za poželjno ponašanje kako bi razvilo osjećaj sigurnosti i samopouzdanja
- Poticati dijete da se uključi u vanškolske aktivnosti u kojima se osjeća uspješno
- Poticati razredna druženja, ali ne prisiljavati na ona druženja na koja dijete nije spremno
- Povezivati školsku godinu s ugodnim događajima poput odlazak na izlet, kino itd.
- Uvažavati djetetove razloge za strah od škole, saslušati ga i biti tu za njega bez osuđivanja razloga
- Razvijati pozitivan stav prema školi, odnosno ne pričati negativno o školi, profesorima, kolegama itd.
- Podupirati djetetov odlazak u školu, odnosno ne podržavati izbjegavanje

Ispitna anksioznost

Ispitna anksioznost po definiciji uključuje emocionalna stanja koja pojedinac doživi za vrijeme ispitnih situacija, a najčešće uključuje snažan osjećaj brige i straha, nelagode i nemira. Javlja se prije, za vrijeme i nakon perioda ispitnih okolnosti.

1. Simptomi

Razni su simptomi ispitne anksioznosti, a možemo ih podijeliti na fizičke, ponašajne, misaone i emocionalne:

- Fizički simptomi

- lupanje srca
- znojenje dlanova
- mišićna napetost
- crvenilo
- glavobolja
- mučnine
- Ponašajni simptomi
 - izbjegavanje učenja
 - učenje do iscrpljivanja
 - odgađanje učenja
 - odustajanje/ ne pojavljivanje na ispit
 - plakanje
 - izoliranje od drugih
- Emocionalni simptomi
 - nervoza
 - uznemirenost
 - tjeskoba
 - panika
 - tuga
 - frustracija
 - ljutnja
- Misaoni simptomi
 - Past ću na ispitu
 - Nikada neću dobiti dobru ocjenu
 - Osramotit ću se
 - Bolje je da odustanem
 - Nikada ništa od mene

2. Kako pomoći

Da bismo smanjili ispitnu anksioznost, možemo aktivnosti podijeliti u tri etape:

- Prije ispita
 - Prenaučiti gradivo
 - Postavljanje realnih ciljeva
 - Predvidjeti teškoće u učenju i potencijalne distrakcije
 - Nagrađivanje nakon učenja
 - Odmaknuti se od negativnih automatskih misli
 - Naspavati se
- Tijekom ispita
 - Normalna je određena razina anksioznosti
 - Koncentrirati se na sadržaj
 - Rješavati pitanje po pitanje
 - Upravlјati svojim vremenom
 - Tehnike disanja

- Ohrabrujuće i pozitivne misli
- Ne uspoređivati svoj rezultat s drugim kolegama
- Nakon ispita
 - Zapisati sve što je pomoglo u ovom procesu učenja
 - Nagraditi se po završetku ispita
 - Zapisati svoje jake strane i riječi ohrabrenja
 - Uključiti se u opuštajuće aktivnosti

Uz konstantnu podršku, kao roditelj ili profesor literatura dodatno predlaže:

- Poticati percepciju ispita kao priliku da vidimo svoj napredak
- Upravlјati perfekcionizmom i dozvoliti greške i neuspjehe
- Nagraditi za napredak
- Ne uspoređivati učenike međusobno
- Osvještavati jake strane učenika
- Davati opisne povratne informacije
- Pomoći u razvoju strategija za učenje

Literatura

Hanna, G. L., Fischer, D. J., & Fluent, T. E. (2006). Separation anxiety disorder and school refusal in children and adolescents. *Pediatrics in Review*, 27(2), 56.

Paradžik, Lj., Zečević, I., Kordić, A., Boričević Maršanić, V., Ercegović, N., Karapetrić Bolfan, Lj. i Šarić, D. (2019). Školska fobija – kad strah drži djecu daleko od škole, uz prikaz slučaja i terapijskog tretmana. *Socijalna psihijatrija*, 47(2), 214-231.

OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ U DJECE I ADOLESCENATA

Što je opsesivno – kompulzivni poremećaj?

Opsesivno – kompulzivni poremećaj ili OKP je poremećaj mentalnog zdravlja koji se pojavljuje kada osoba „zapne” u ciklusu opsesija i kompulzija. Možemo reći da je OKP kao pokvareni alarm za opasnost koji se nalazi u glavi. On se upali kad god se pojavi neki podražaj, bilo da se radi o vanjskom podražaju, bilo da se radi o unutarnjem iskustvu - koji narušava osjećaj ravnoteže i predvidivosti svijeta – i tada šalje signal u mozgu da je takva, nepredvidiva ili nepravilna situacija – zapravo opasna.

Opsesije

Opsesije su ponavljajuće i ustrajne misli, porivi ili slike koje se doživljavaju barem u jednom trenutku ove smetnje kao intruzivne i neželjene i koje u većine osoba uzrokuju značajnu anksioznost i patnju. Sadržaji opsesija su razni: perfekcionistačke opsesije, nasilne opsesije, moralne/religiozne opsesije, kontaminacijske opsesije, opsesije povezane s odgovornosti, opsesije povezane s identitetom, seksualne opsesije i ostale opsesije. Uobičajene opsesije u dječjoj dobi su sljedeće:

- Misli o zarazi, čistoći i sl.
- Agresivne misli(u odnosu na sebe i druge)
- Simetrija, red točnost
- Nihilističke ili morbidne misli
- Misli koje sadrže beznačajne zvukove/fraze/slike
- Misli vezane za seksualnost
- Misli vezane za vjeru ili vjerske običaje (moralnost, ispravno činjenje stvari)

Kompulzije

Kompulzije su ponavljajuća ponašanja (npr. pranje ruku, redanje, provjeravanje) ili mentalne aktivnosti (npr. molitva, brojenje, tiho ponavljanje riječi) za koje osoba osjeća da je prisiljena izvesti ih kao reakciju na opsesije ili prema pravilima kojih se strogo mora pridržavati. Ova ponašanja ili mentalne aktivnosti za cilj imaju sprečavanje ili umanjivanje anksioznosti ili patnje ili sprečavanje nekog strašnog događaja ili situacije; međutim ona nisu na realan način povezana s neutraliziranjem ili sprečavanjem onoga čemu su namijenjena ili su jasno prekomjerna. Uobičajene kompulzije u dječjoj dobi su sljedeće: Dodirivanje

- Brojenje
- Čišćenje/pranje
- Provjeravanje
- Sakupljanje/nagomilavanje
- Redanje/slaganje predmeta
- Planiranje aktivnosti
- Ponavljanje/ponovno izvođenje

Tretman opsesivno-kompulzivnog poremećaja

Istraživanja pokazuju da je za tretman OKP-a najučinkovitiji pristup kognitivno – bihevioralne terapije, ponekad u kombinaciji s lijekovima – posebno u slučajevima kad dijete ili odrasla osoba ima smanjeni uvid, odnosno nije sigurna jesu li njene misli zaista stvarne ili su beskorisne. Međutim, u posljednjih godina postoji i više istraživanja koja ukazuju da je u kombinaciji sa kognitivno – bihevioralnom terapijom uspješna i terapija prihvaćanjem i posvećenošću ili ACT terapija.

Što roditelji i učitelji mogu učiniti?

1. Prepoznati strah i ljutnju te ih ne potiskivati nego dijete utješiti
2. Potražiti pomoć na vrijeme
3. Biti suradnik u izlaganju te pratiti upute terapeuta (npr. Kod kuće igrati aktivnost: Vidim te! Kako bi dijete lakše prepoznalo OKP, raditi izlaganje s djetetom)
4. Nikako ne raditi kompulzije umjesto djece
5. Sa školom iskomunicirati dio koji je djetetu važan (ako mu privremeno treba više vremena za pisanje testova, ako ga treba opravdati...)
6. U slučaju potrebe poduprijeti korištenje lijekova

Literatura

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.

Clark, D.A. (2003). Cognitive-Behavioral Therapy for OCD. THE GUILFORD PRESS.

Cobert, J. (2010). 100 Questions & Answers About Your Child's OCD. Jones i Bartlett Publishers.

DEPRESIJA U DJETINJSTVU I ADOLESCENCIJI

ŠTO JE DEPRESIJA?

Depresija je emocionalno stanje koje označava velika tuga i bojazan, osjećaj bezvrijednosti i krivnje, povlačenje od drugih, promjene u obrascima spavanja, gubitak apetita, gubitak interesa i uživanja u uobičajenim aktivnostima

Kod djece i adolescenata razlikujemo:

- Disruptivni poremećaj disregulacije raspoloženja
- Veliki depresivni poremećaj
- Perzistentni depresivni poremećaj (distimija)
- Druge depresivne poremećaje

Rizični čimbenici za razvoj depresivnosti su temperament – priroda djeteta pri rođenju, razvojne promjene, neurološki faktori, životni izazovi poput traumatskih životnih događaja. Važno je da primijetimo da su to sve vanjski faktori, odnosno faktori nad kojima nemamo kontrolu. Život se događa – ne možemo kontrolirati pojavu ovih događaja, ali možemo naučiti vještine suočavanja kako bismo prošli kroz njih bez da postanu faktori ranjivosti za razvoj anksioznosti i depresije, sve dok postoje zaštitni čimbenici. Zaštitni čimbenici su stabilna, sigurna privrženost, optimizam ili kognitivni stil, trening pažnje ili mindfulness, obitelj i zajednica, prijateljstvo, fizičko zdravlje, škola, socio-emocionalne vještine i slično.

Istraživanja ukazuju na dva uzroka depresije kod djece. Još uvijek nije poznato radi li se o kontinuiranom razvoju, odnosno hoće li dijete koje u dojenačkoj dobi razvije depresivno raspoloženje biti depresivno i u školskoj dobi – jer nisu rađena istraživanja. Ono što istraživanja pokazuju jest da možemo govoriti o različitim uzrocima kod depresije koja počinje u dojenačkoj dobi i u školskoj dobi. U dojenačkoj dobi se radi o gubitku voljene osobe, dok u školskoj se uzrokom smatra gubitak samopoštovanja. Depresija u oba slučaja predstavlja pretjerani oblik normalne reakcije. Depresija nije, naravno, jedina reakcija na gubitak.

TRETMAN DEPRESIJE DJECE I ADOLESCENATA

Učinkovito se pokazuje kognitivno-bihevioralna terapija te 3. val tog pravca. Po KBT (kognitivno-bihevioralna terapija) principu, važno je pristupiti identifikaciji najvažnijih aspekata depresivnog funkcioniranja. Također, istraživanja pokazuju da je ACT (terapija prihvatanja i posvećenosti) princip izuzetno dobar u borbi protiv depresije – to je pristup koji olakšava motivaciju djece i omogućava im lakše savladavanje izlaganja.

Neliječena depresija dovodi do većih teškoća, pa i suicidalnih misli. Izuzetno je važno imati na umu sljedeće: bolje je precijeniti teškoće koje dijete ima i provjeriti je li mu potrebna pomoć. U slučaju da podcijenimo teškoće riskiramo teže stanje, osjećaj da nam nitko ne želi pomoći i da nas nitko ne vidi i ne čuje može imati razorne posljedice. Prvi korak može biti potražiti savjet stručnog tima u školi ili vrtiću.

Depresija je teška, ali što joj se ranije pristupi, šanse za oporavak su bolje.

Literatura

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.

Greco, L.A. i Hayes, S.C. (2008). Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents : a practitioner's guide. New Harbinger and Context Press.

GUBITAK I TUGOVANJE

Tugovanje je prirodna reakcija na gubitak. Riječ je o emocionalnoj patnji koju osjećamo kada izgubimo nešto ili netko koga volimo. Bol koja je u pozadini tugovanja može biti vrlo intenzivna te može doći do narušavanja fizičkog zdravlja, otežati spavanje, prehranu ili čak djeluje na naše razmišljanje. Ključno je razumjeti da je riječ o normalnim reakcijama na gubitak.

Svaki put kada se dogodi neki gubitak, pojedinac prolazi kroz tugovanje; to može biti gubitak voljene osobe, prekid odnosa, gubitak posla itd. Osim toga, čak i suptilni gubici poput preseljenja, završetka fakulteta ili promjene posla može dovesti do tugovanja. Dakle, gubitak bilo čega što nam je bilo bitno dovodi do tugovanja.

Kakav god da je bio gubitak, riječ je o privatnoj i osobnoj situaciji koja se proživljava na individualan način te je potrebno uzeti vremenski odmak za tugovanje.

U nastavku donosimo detaljnije informacije o mitovima vezanima za tugovanje, stadijima tugovanja te savjeta što raditi tijekom tugovanja.

Mitovi o tugovanju

Kao i za sve situacije koje nam se događaju u životu, postoje razni mitovi što i kako postupiti. U nastavku su istaknuti neki najčešći mitovi koji se javljaju vezani uz tugovanje:

1. Nakon određenog vremena – preboljet ćeš.
 - Ponekad ljudi kojima je stalo do naše patnje kažu stvari koje ne pomažu puno, poput: "Nije li vrijeme da prijedemo preko ovoga i krenemo dalje?" ili "Vrijeme je da se saberete i nastavite sa svojim životom."
 - Istina je da ne postoji vremenski okvir za tugovanje, odnosno on je vrlo individualan. Zapravo, ako ste izgubili nekoga do koga vam je bilo jako stalo, nikada nećete prestati tugovati, ali vaša će tuga s vremenom postati podnošljivija.
2. Tuga se s vremenom smanjuje.
 - Isključivo vrijeme ne liječi sve rane, odnosno dopuštanje samome sebi da tugujemo liječi naše slomljeno srce. Ova teorija proizlazi iz modela tugovanja dr. Tonkina, a sugerira da tuga zapravo ostaje jednako velika i prisutna kao što je uvijek bila, ali s vremenom naš život počinje rasti oko nje. To znači da se s vremenom upoznaju novi ljudi, uče nove vještine, posjećuju nova mjesta te time omogućujemo da se prostor oko tuge povećava. Ovaj model ne gleda na tugu crno bijelo, već ističe da paralelno tog tugujemo, možemo osjećati radost zbog nečeg drugog. U nastavku prikazana ilustracija:



People tend to believe that grief shrinks over time



What really happens is that we grow around our grief

3. Ako nije boljelo prošle godine, neće ni sada.

- Ponekad smo skloni razmišljati o tuzi u linearnom obliku: “Ako se jednom suočim s teškom situacijom ili sjećanjem, mogu to odznačiti s popisa i krenuti dalje. Ako me sljedeći put teško pogodi, nekako nazadujem.”
- Ponekad ono što se čini kao dokaz "nazadovanja" zapravo je dokaz da ste sada u stanju suočiti se s nekim stvarima s kojima se prije možda niste mogli suočiti.
- Blagdani, posebne prilike i godišnjice često su vremena kada se čini da bol dolazi niotkuda. Budite spremni na ovo. Kad se ta vremena približe, napravite plan koji ograničava dodatne stresore, uključuje ljude koji vas vole i uključite rutu za bijeg u slučaju da trebate vremena za sebe.

4. Treba pobjeći od boli.

- Tuga koja je neriješena, ostavljena po strani, umrtvljena, potisnuta ili isključena može postati veća i s njom je teže za upravljati. Baš kao što ignoriranje boli u boku može dovesti do pucanja slijepog crijeva, izbjegavanje boli gubitka može dovesti do emocionalnih i raskida odnosa u našim životima.
- Način da se izliječi bol gubitka jest dopustiti prirodnom procesu tugovanja da traje onoliko dugo koliko je potrebno. Kao i fizička bol u tijelu, emocionalna bol je pokazatelj da trebamo obratiti pažnju i brinuti se za ono što boli u nama.

5. Plakanje samo pogoršava tugovanje.

- Naporno raditi da ne zaplačemo ili zatvoriti naše suze je kao držati brave zatvorenima na brani; na kraju će brana puknuti i rezultirajuća bujica emocija srušit će se na nas i one oko nas.

- Suze su svrhovit odgovor na razne vrste boli te su dio prirodnog odgovora našeg tijela na iscjeljivanje i za fizičku i za emocionalnu bol.
6. Ne pričati o gubitku.
 - Odabir da ne govorimo o našem gubitku sprječava nas od interakcije s bolnim emocijama i sjećanjima i drži sjećanja i povrijeđenost zarobljenima.
 - Razgovor o gubitku popušta pritisak boli i omogućuje nam da razvijemo nove uvide i prihvatimo ohrabrenje.
 7. Ljutnja neće pomoći.
 - Ljutnja je prirodni dio procesa tugovanja. Kada nešto izgubimo, postoji mnogo stvari zbog kojih možete biti ljuti. Dodatno potiskivanje emocija nije nam korisno te se može dodatno odraziti na naše zdravlje i odnosima s drugima. Iz tog razloga, ključno je prihvatiti emociju koju god da imamo.
 8. Ne mogu druge opterećivati svojom tugom.
 - Identificiranje nekoliko osoba od povjerenja kojima se možemo obratiti u vezi sa svojim gubitkom može biti ključno u nošenju s tugom. Biti ranjiv i pokazuje svoje emocije produbljuje odnose s drugim osobama, a uz to, druga osoba također se osjeća kao da ima svrhu.
 9. Nikada više neću biti sretan/na.
 - Ovakve misli normalne su i sastavni su dio tugovanja, međutim pojedinac nauči bolje živjeti sa stvarnošću gubitka i načinom na koji je on promijenio životni tijek.
 10. Ako nastavim sa životom pokazujem nepoštovanje prema izgubljenoj osobi.
 - Ponovno naučiti živjeti jedan je od najboljih načina da odamo počast onima koji su otišli ispred nas. Ako su vas voljeli, željeli bi iscjeljenje i cjelovitost za vas.
 11. Tuga je grozna emocija.
 - Postoje mnoge snažne emocije koje mogu pratiti tugu, kao što su tuga, ljutnja, krivnja i očaj, ali sama tuga je prirodan proces koji omogućuje da se ti osjećaji dožive, prihvate, izraze i razriješe. U tom smislu, tuga nije vaš neprijatelj - ona je vaš prijatelj. Tuga nije razlog da budete beznadni, već razlog da imate nadu da ćete pronaći put natrag do života koji je vrlo vrijedan življenja.

Stadiji tugovanja

Kübler-Rossov model tuge opisuje 5 primarnih odgovora na gubitak. Tugovanje može kronološki prolaziti kroz navedene faze, ali i može doći do preskakanje – tugovanje traje vrlo individualno i bitno je imati na umu da nam je potrebno određeno vrijeme da prihvatimo gubitak.

1. Negacija

Negacija je prva od sedam faza tugovanja i pomaže nam da preživimo gubitak. U ovoj fazi svijet postaje besmislen i neodoljiv te se često javlja misao da život nema smisla. U stanju smo šoka i poricanja, osjećamo se tupi te se pitamo kako ćemo dalje nastaviti sa svojim životom. Poricanje i šok u ovoj fazi nam pomažu da se nosimo i omogućavamo preživljavanje, pomaže nam u kratkoročnom obuzdavanju tuge da nas ne preplavi odjednom te je riječ o prirodnom načinu da pušta unutra samo onoliko koliko možemo podnijeti. U ovoj fazi minimiziramo ili izravno poričemo da se situacija gubitka dogodila.

2. Ljtnja

Ljtnja je neophodna faza procesa tugovanja i u ovom trenutku možemo osjećati čak i bijes. Postoje mnoge druge emocije ispod ljtnje i do njih ćete doći s vremenom, ali ljtnja je emocija s kojom smo se najviše navikli nositi. Kad smo ljuti, možemo biti ljuti na prijatelje, liječnike, vašu obitelj, vas i vašu voljenu osobu koja je umrla, već i na Boga.

Ispod ljtnje najčešće je emocija boli i tuge te je prirodno osjećati se napušteno. Kada shvatimo da se gubitak zaista dogodio, možemo postati ljuti na sebe ili na druge. Najčešće tvrdimo da situacija nije fer i pokušavamo pripisati krivnju nekome ili nečemu.

3. Cjenkanje

Prije gubitka čini se da ćete učiniti sve samo da vaša voljena osoba bude pošteđena. Nakon gubitka, pregovaranje može biti u obliku privremenog primirja. "Što ako ostatak života posvetim pomaganju drugima. Mogu li se onda probuditi i shvatiti da je sve ovo bio ružan san?" Izgubimo se u labirintu izjava tipa "Kad bi samo..." ili "Što ako...". Želimo da se život vrati na ono što je bio; želimo da se naša voljena osoba vrati. Želimo se vratiti u prošlost: prije pronaći tumor, brže prepoznati bolest, spriječiti da se nesreća dogodi ili bilo što drugo. Krivnja je često pratilac pregovaranja. "Kad bi samo" uzrokuju da tražimo greške u sebi i onome što "mislimo" da smo mogli učiniti drugačije. Možemo se čak i cjenkati s boli. Učinit ćemo sve da ne osjetimo bol ovog gubitka. Ostajemo u prošlosti, pokušavajući pregovorima pronaći izlaz iz povrijeđenosti. Ljudi često misle da faze traju tjednima ili mjesecima te zaboravljaju da su faze odgovori na osjećaje koji mogu trajati minutama ili satima dok mi prelazimo iz jednog, pa iz drugog. Ne ulazimo i ne izlazimo iz svake pojedine faze na linearan način. Možemo osjetiti jedan, zatim drugi i opet natrag na prvi.

U cjenkanju, imamo tendenciju da želimo promijeniti ili odgoditi svoj gubitak. Na primjer, u slučaju prekida odnosa s voljenom osobom možemo uvjeravati partnera/icu da nam se vrati, dok u slučaju terminalne bolesti možemo tražiti neke nemoguće lijekove.

4. Depresija

Nakon cjenkanja, naša se pažnja usmjerava ravno u sadašnjost. Javljaju se prazni osjećaji, a tuga ulazi u naše živote na dubljoj razini, dubljoj nego što smo ikada mogli zamisliti. Ova depresivna faza izgleda kao da će trajati zauvijek. Važno je razumjeti da ova depresija nije znak mentalne bolesti. To je primjeren odgovor na veliki gubitak. Povlačimo se iz života, ostavljeni

u magli intenzivne tuge, pitajući se možda ima li smisla ići dalje sami? Depresija nakon poraza prečesto se doživljava kao neprirodna: stanje koje treba popraviti, nešto iz čega se treba trgnuti.

Prvo pitanje koje si morate postaviti jest je li situacija u kojoj se nalazite zapravo depresivna. Gubitak voljene osobe vrlo je depresivna situacija, a depresija je normalna i primjerena reakcija. Ne iskusiti depresiju nakon smrti voljene osobe bilo bi neobično. Kad vam se gubitak potpuno slegne, razumljivo je deprimirajuća spoznaja da vašoj voljenoj osobi ovoga puta nije bilo bolje i da se više neće vratiti. Ako je tuga proces ozdravljenja, onda je depresija jedan od mnogih nužnih koraka na tom putu.

U fazi depresije, prepoznavamo da se gubitak dogodio ili će se dogoditi, imamo tendenciju izolirati se i provesti vrijeme plačući i tugujući. Depresija je prethodnica prihvatanja jer u ovoj fazi prepoznavamo svoj gubitak.

Ovdje je važno naglasiti da se tuga i depresija razlikuju, iako imaju poneke slične simptome (gubitak apetita i interesa, poremećaj spavanja, plakanje bez očitog razloga), recentnija istraživanja pokazuju da postoje razlike kao što je to na primjer informacija da tugujući ne reagiraju dobro na antidepresive.

5. Prihvatanje

Prihvatanje se često brka s pojmom "u redu" ili "OK" s onim što se dogodilo, međutim većina ljudi se nikada ne osjeća dobro ili dobro zbog gubitka voljene osobe.

Ova faza odnosi se na prihvatanje stvarnosti da naše voljene osobe fizički nema i prepoznavanje da je ova nova stvarnost trajna stvarnost. Nikada nam se ova stvarnost neće svidjeti niti je učiniti OK, ali je na kraju prihvatimo i učimo živjeti s tim. To je nova norma s kojom moramo naučiti živjeti. Opirući se ovoj novoj normi, mnogi ljudi isprva žele održati život kakav je bio prije smrti voljene osobe. S vremenom, kroz djeliće prihvatanja, međutim, vidimo da ne možemo održati prošlost netaknutom. Zauvijek je promijenjen i moramo se ponovno prilagoditi. Moramo naučiti reorganizirati uloge, dodijeliti ih drugima ili ih preuzeti sami. Pronalaženje prihvatanja može biti samo više dobrih dana nego loših. Kad ponovno počnemo živjeti i uživati u svom životu, često osjećamo da time izdajemo svoju voljenu osobu. Nikada ne možemo nadomjestiti ono što je izgubljeno, ali možemo uspostaviti nove veze, nove značajne odnose, nove međuovisnosti.

Umjesto da negiramo svoje osjećaje, slušamo svoje potrebe; krećemo se, mijenjamo, rastemo, razvijamo se. Možda ćemo početi dopirati do drugih i uključiti se u njihove živote. Ulažemo u naša prijateljstva i u odnos prema sebi. Počinjemo ponovno živjeti, ali to ne možemo učiniti dok tuzi ne damo vrijeme.

U ovoj fazi shvaćamo situaciju logično i emotivno se pomirujemo s novonastalim okolnostima.

Simptomi tugovanja

Sada se čini da možete proći danima a da ne učinite ništa; iako ste imali više stvari koje ste "planirali" učiniti. Zateknete se kako se gubite dok vozite do poznatih mjesta ili dolazite i pitate se "kako sam stigao ovdje?" Možete zaboraviti sastanke, zakazane aktivnosti ili poznata imena.

Možda ćete češće izgubiti mobitel, novčanik, naočale ili ključeve samo da biste ih pronašli na neočekivanim mjestima (aluminijaska folija u hladnjaku, daljinski upravljač za TV u kuhinji)

Ovo su zapravo simptomi mozga dok je u tugovanju i to je prirodni dio tuge. Mozak je u vrijeme tugovanja preopterećen mislima o žalosti, tuzi, usamljenosti i mnogim drugim osjećajima. Naš tugujući mozak utječe na pamćenje, koncentraciju i spoznaju te je fokusiran na osjećaje i simptome tuge što ostavlja malo mjesta za vaše svakodnevne zadatke.

Intenzitet gubitka izravno utječe na mozak. Stručnjaci kažu da su dijelovi mozga koji su tugujući također uključeni u nagrađivanje, za koje znamo da je važno u stvaranju veza. Osim toga, kronični stres smanjuje rast živaca i pamćenje te povećava strah. Ova reakcija na stres može imati negativan učinak. Što se više javlja, to više postaje "ukorijenjen". Tuga uzrokuje poplavu neurokemikalija i hormona u mozgu. Poremećaj hormona može rezultirati specifičnim simptomima poput poremećaja sna, gubitka apetita, umora i tjeskobe.

Neki od simptoma tugovanja mozga mogu uključivati:

- Silna tuga i tuga
- Osjećaj šoka i gubitka
- Anhedonija (nemogućnost osjećaja zadovoljstva)
- Nemogućnost fokusiranja ili koncentracije
- Glavobolje ili bolovi u tijelu, napetost mišića
- Nedostatak energije
- Dezorijentiranost ili zbunjenost poznata i kao moždana magla od tuge

Kako tugovati

1. Privrženost raspirati od prostora i vremena

Tugovanje se događa i zato jer pamtimo vremenske i prostorne dijelove kada smo se susretali sa onima koje smo izgubili i kojima smo privrženi. Zato možemo reći da tugovanje uključuje tri dimenzije, vrijeme, prostor i privrženost. Primjerice, završili bi s poslom (prostor) u 15 sati (vrijeme) i gotovo automatski podigli telefon da se javimo da krećemo s posla osobi kojoj smo privrženi. Studije pokazuju da zdravije tugovanje se može odnositi na to da zadržimo privrženost, no da vezano za one koje smo izgubili počnemo stvarati nove mape vremena i prostora. Literatura sugerira da se kreira vrijeme od 5 do 30 minuta u kojima osoba osjeća privrženost prema osobi, međutim unutar tog vremenskog perioda aktivno uklanja misli poput „da sam bar nazvala dan ranije“, „da sam bar napravio/la nešto drugo“ itd. Osjećaj krivnje nas vodi u stvaranje veće prostorno-vremenske putanje te nas gura u dodatne dimenzije koje nam nisu korisne te je korisnije stvarati prostorne elemente tugovanja imenovanjem da je osoba sada na nekom svom krajnjem počivalištu.

Dakle, unutar ranije predviđenog vremena od 5 do 30 minuta, orijentiramo se na sadašnje vrijeme i mjesto, prisjećajući se bogatstva odnosa kojeg smo imali s izgubljenom osobom. Ono što je ključno je da ne odlazimo u vrijeme i mjesto gdje možemo vidjeti tu osobu, već samo njeujemo vrijednosti koje smo imali s tim pojedincem.

2. Briga o sebi

Brinuti se o sebi nije sebičan čin kada proživljavate tugu. Umjesto toga, to može biti dio procesa koji vam pomaže da se psihički i fizički osjećate bolje. Neki od načina da se brinete o sebi uslijed tugovanja može uključivati:

- Pisanje dnevnika
- Podrška prijatelja
- Meditacija
- Osvještavanje emocija i doživljavanje istih
- Redovito vježbanje
- Spavanje minimalno 7-8 sati svake noći
- Istraživanje novih vještina
- Pridruživanje grupi podrške

Kako pomoći drugima dok tuguju

Teško je gledati nekoga do koga vam je stalo tko je usred tuge i ponekad se možete osjećati bespomoćno. Treba im vremena da obrade svoju tugu i razriješe svoje osjećaje dok se nose s velikim gubitkom, međutim literatura sugerira neke konkretne korake koji mogu pomoći tugujućoj osobi u boljem nošenju:

- Aktivno slušanje druge osobe
- Ne ubrzavati proces tugovanja
- Ponuditi pomoć na konkretne načine
- Dati savjete samo ako ga osoba traži
- Biti dostupni za razgovor s osobom

Kako s djecom razgovarati o gubitku

Jako mala djeca do 3 godine nemaju pojam vremena, nemaju emocionalne ni kognitivne sposobnosti da shvate gubitak. Unatoč tome što kognitivno ne mogu razumjeti gubitak, shvaćaju da se oko njih događa nešto drugačije od uobičajenog.

Predškolska djeca ne razumiju gubitak u cijelosti, ali su ga intuitivno svjesna pa postavljaju puno pitanja. Iako nemaju dobro razvijen rječnik za imenovanje emocija, izražavaju ih i često na gubitak reaguju burno, mogu imati teškoća sa spavanjem, reaguju tjelesnim simptomima i pokazuju jaku vezanost za npr. preostalog roditelja ili drugu blisku odraslu osobu

Školska djeca, na kognitivnoj razini shvaćaju gubitak, neizbježnost, konačnost i nepovratnost smrti. Ona se u takvoj situaciji također povlače te pokazuju vezanost za roditelja ili druge članove obitelji.

Kad pričamo o adolescentima, oni potpuno razumiju pojam o smrti, izražavaju emocije međutim često u osami.

U slučaju gubitka, literatura navodi da je potrebno djetetu dati jasna i izravna objašnjenja, bez eufemizma i apstraktnih pojmova. Djeca će svakako pitati razna pitanja te im je važno dati vremena da ispituju svojim tempom. Smrt i gubitak teško je pojmiti i odraslim osobama, a djeci

naravno još i teže. Djetetu je potrebno dati vremena za kognitivno i emocionalno ovladavanje gubitkom te je svakako potrebno obratiti pažnju na dječje reakcije te dopustiti sve reakcije, makar one bile neobične. Kod djeteta koje tuguje sve su reakcije normalne.

Najvažniji aspekt tugovanja je shvaćanje fizičke realnosti smrti, jer tek tada zapravo počinje proces tugovanja. Zato djetetu pomaže sudjelovanje u ritualima s članovima obitelji, što uključuje i sprovod, uz pomnu pripremu. Uz to, osjećaj zajedništva pruža djetetu sigurnost, kao i osiguravanje rutine. Nastavak djetetovih aktivnosti ključno je za daljnju integraciju budući da vraća osjećaj stabilnosti.

Isto tako, dijete promatra okolinu i bitno je da okolina pokazuje autentične emocije i tugovanje.

Literatura

Arambašić, L. (2005). Gubitak, tugovanje, podrška. Naklada Slap.

PARTNERSKE VJEŠTINE

Ljudima je urođena potreba za povezivanjem, konekcijom i pripadanjem. Potreba za povezanosti odnose se na uspostavljanje bliskih i emotivnih odnosa s drugima, što uključuje i stvaranje intimnih partnerskih veza. Intimni odnosi veoma su važni i razna istraživanja pokazuju da su jedan od temeljnih dijelova naših života. Kako bismo što bolje mogli razumjeti važnost partnerskih odnosa, kroz ovaj tekst dohvatit ćemo se teorije, pregleda i savjeta kako ojačati partnerski odnos, te kako se suočiti s raskidom veza.

Trodijelna teorija ljubavi

Jedna od najpoznatijih teorija ljubavi, koju je razvio Robert Sternberg, naziva se Trodijelna teorija ljubavi. Ova teorija razlikuje više vrsta ljubavi s obzirom na zastupljenost njenih triju sastavnica: bliskosti, strasti i odanosti.

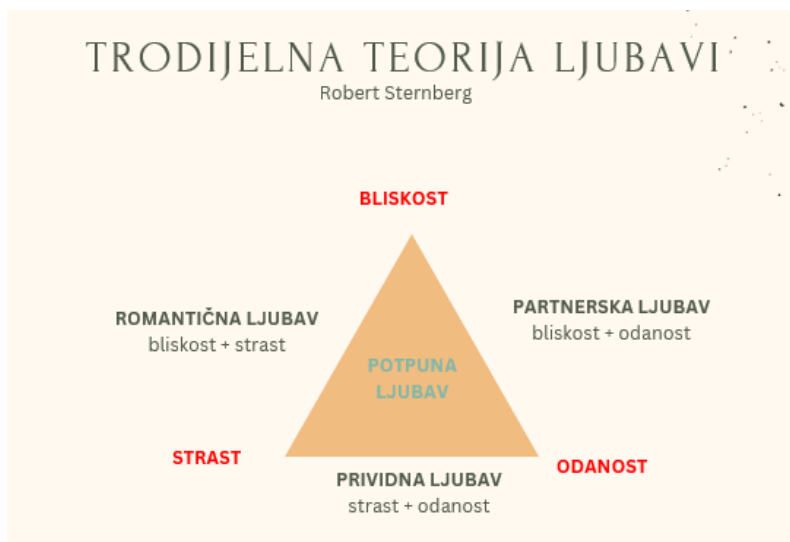
Bliskost se odnosi na osjećaj povezanosti s partnerom, a očituje se u svim iskustvima koji nam daju svojevrsan osjećaj topline u ljubavnoj vezi. S druge strane, strast se odnosi na fizičku privlačnost među partnerima, njihovu seksualnu privlačnost te sve motivacijske čimbenike koji dovode do strastvenosti u vezi. Odanost kao konstrukt u teoriji dijeli se na dva aspekta te uključuje kratkoročnu i dugoročnu. Kratkoročna odanost odnosi se na trenutnu odanost i ljubav prema partneru, a dugoročna na planove o budućnosti ostanka u trenutnoj vezi. One su nezavisne jedna o drugoj, tako da je moguće da je netko kratkoročno odan partneru, ali ne može zamisliti budućnost u vezi s trenutnim partnerom.

Ovisno o zastupljenosti svake od navedenih sastavnica, Sternberg razlikuje partnersku ljubav, kao kombinaciju bliskosti i odanosti uz nedostatak strasti, romantičnu ljubav, kao kombinaciju bliskosti i strasti bez odanosti te prividnu ljubav kao kombinaciju strasti i odanosti bez bliskosti. Kada partnerski odnos sadrži sve tri navedene sastavnice, radi se o doživljaju potpune ljubavi.

Osim toga, moguće je prisustvo samo jedne od navedene tri sastavnice. Tako se uz sam osjećaj bliskosti javlja sviđanje, uz osjećaj strasti zanesenost, a uz osjećaj odanosti prazna ljubav.

Detalniji prikaz mogućih kombinacija prikazan je na Slika 1.

Slika 1.



Teorija socijalne razmjene

Uzimajući u obzir Teoriju socijalne razmjene prema Aronson, Wilson i Akert (2005), osoba svoje odnose vrednuje prema vlastitoj percepciji dobitka i gubitka unutar te veze. Ako osoba procijeni da je u odnosu prisutno više pozitivnih stvari zadovoljstvo tom vezom svakako je veće. S druge strane, ako se procijeni da gubitci nadmašuju dobitke, logika nam nalaže da je zadovoljstvo odnosom u tom slučaju manje.

Dobitci u odnosu uključuju povlašten status u društvu, bilo koje druge povlastice koje proizlaze iz odnosa, zadovoljstvo financijskim aspektima ili neke druge pozitivne i za osobu bitne aspekte veze. S druge strane, oduzimanje slobode i vremena, konflikti i svađe s partnerom, ili pak nepoželjne novonastale obaveze koje su proizašle iz veze smatraju se gubitcima.

Osim navedenih faktora, pri procjenjivanju zadovoljstva vezom bitno je uzeti u obzir i druge čimbenike vezanih uz samu osobu, poput njena očekivanja od odnosa, vjerovanja o tome da bi s drugom osobom mogla bolje profitirati ili pak percepcija onoga što osoba zaslužuje. Isto tako, naša ličnost ima direktan utjecaj na zadovoljstvo odnosom, što se indirektno prikazuje preko stavova, vrijednosti i karakterističnih ponašanja pojedine osobe.

U Teoriju socijalne razmjene naknadno je uvršten i koncept pravednosti u vezi što upućuje na to su najsretnije one osobe koje su uključene u odnos kojim prevladava jednakost (Hewstone i Stroebe, 2003), prema kojem su osobe najsretnije u onim odnosima u kojima prevladava jednakost. Poblje objašnjeno, jednakost uključuje podjednake razine dobitka i gubitka za oba partnera u odnosu. Pri postojanju disbalansa, to je se naziva nepravedna jednakost.

Teorija privrženosti

Imajući na umu Bowlbyevu teoriju privrženosti, naglašava se da stvaranje ranih veza i odnosa te kvaliteta brige od strane roditelja u dojenačkoj dobi predstavlja ključne temelje za kasnije funkcioniranje odrasle osobe te formiranje privrženog ponašanja. Iz tog razloga, privrženost se definira kao afektivna veza koju karakterizira tendencija osobe da se održi bliskost s drugim pojedincem, posebice naglašavajući tu potrebu u stresnim i izazovnim situacijama (Bowlby, 1969).

Privrženost je bila korištena samo za emocionalno funkcioniranje djece, no u 80im godinama počela se primjenjivati i kod odraslih osoba. Istraživanja su pokazala da postoje dva tipa unutarnjih radnih modela privrženosti (model sebe i model drugih) koji se potom mogu postaviti kao 2 nezavisne dimenzije, a u osnovi ovog modela postoje dodatne dimenzije odbacivanja – izbjegavanje bliskosti (model drugih) i dimenzija anksioznosti oko gubitka bliskosti (model sebe).

Definirana su četiri glavna stila privrženosti:

1. Sigurni
2. Izbjegavajući
3. Anksiozni
4. Anksiozno-izbjegavajući.

Stilovi privrženosti odnose se na naše obrasce ponašanja, osjećaje i doživljavanje koje nam se javlja u bliskim odnosima s drugim ljudima. Odnosno, ovi stilovi opisuju prirodu naše

povezanosti koju imamo s drugom osobom. Pritom se povezanost koju imamo s drugima razvija upravo na temelju odnosa kojeg smo imali u djetinjstvu, primarno kojeg smo imali s osobom koja nas je odgajala.

Djeca kroz odrastanje uče koja su poželjna i nepoželjna ponašanja te detektiraju koja ponašanja su odobravana od naših roditelja ili skrbnika te koja ponašanja dovode do veće bliskosti ili povezanosti. Na isti način učimo i koja ponašanja nisu poželjna i dovode do manjka povezanosti. Time učimo koja naša ponašanja su poželjna u bliskim odnosima, a koja nisu, i to onda oblikuje način na koji pristupamo odnosima te razvoju bliskosti u odrasloj dobi.

Kao odrasle osobe, stil privrženosti u ljubavnoj vezi može imati utjecaj na to kako se doživljava uopće bliskost i zajedništvo, što radimo u konfliktnim situacijama, kakav nam je stav prema seksu i koja očekivanja uopće imamo od partnera i veze, pa sve do toga na koji način komuniciramo partneru svoje želje i potrebe.

Bitno je istaknuti da niti jedan stil privrženosti nije loš, već oni samo opisuju naša iskustva i ponašanja u bliskim odnosima. Literatura ističe da je naš stil privrženosti posebno prisutan prilikom rješavanja sukoba.

Osobe sa sigurnim stilom privrženosti osjećaju se ugodno pri međuovisnosti i intimnosti, vjeruju svom partneru i ne boje se da će ih partner napustiti. U slučaju sukoba, osobe sigurnog stila privrženosti, ne doživljavaju sukob kao prijatnu, sposobne su priznati probleme, tražiti podršku, usmjerene su na zajedničko rješavanje problema i mogućnost kompromisa.

S druge strane, izbjegavajući stil privrženosti ima veću tendenciju biti neprijateljski raspoloženi prema konfliktu budući da se generalno drže emocionalno na distanci.

Anksiozno-ambivalentnu privrženost karakterizira prezaokupljenost intimnom vezom i preveliko oslanjanje na partnera. Osoba želi veću intimnost nego što joj partner pruža, misli da je partner ne voli dovoljno, manje vjeruje svom partneru te se boji da će je partner napustiti. Zbog navedenog, u situacijama sukoba ove se osobe više usmjeravaju na ponašanje partnera i strah da će izgubiti partnera, a manje na konkretno rješavanje problema.

Kako ojačati odnos – tips&tricks

1. Komunikacija i empatija

Empatija je sposobnost emocionalnog razumijevanja što drugi ljudi osjećaju, sagledavanja stvari s njihove točke gledišta i zamišljanja sebe na njihovom mjestu. Odnosno, empatija je sposobnost da se "stavimo u tuđe cipele". U partnerskim odnosima ključno nam je staviti se u cipele druge osobe i pokušati razumjeti što se joj se događa i kako se osjeća. Da bismo to mogli, korisno nam je razumjeti uopće spektar emocija koji svaka pojedina osoba može osjećati.

Biti spreman poslušati ono što druga osoba ima za reći ključno je za rješavanje problema koji se mogu pojaviti. Umjesto da se opravdavaju postupci, literatura sugerira da pokušamo biti empatični i poslušati ono što nam druga osoba govori. Ta je otvorenost ključna za međusobno

poštovanje i povećava vjerojatnost da će oni učiniti isto za vas. Za bilo koji oblik komunikacije potrebna su sljedeća četiri zlatna pravila:

1. Nastojte razumjeti prije nego tražite da budete shvaćeni
2. Ne osuđujte
3. Posvetite govorniku nepodijeljenu pozornost
4. Učinkovito koristite tišinu

Isto tako, literatura sugerira korištenje tehnike aktivnog slušanja poput: otvorene neverbalne komunikacije, ponavljanje ključnih riječi, sumiranje, parafraziranje i reflektiranje, zrcaljenje govornika te balans tišine.

2. Rješavanje konflikata, sukoba i razmirica

Bračni savjetnik John Gottman, ističe četiri ključna ponašanja koja se javljaju unutar brakova te ih naziva „4 Jahača apokalipse“.

1. Kritiziranje
2. Obrambeni stav
3. Podizanje zida
4. Prijezir

Imajući na umu ove informacije, klinički psiholog Russell Grieger (2015) sugerira da za rješavanje konflikata i neslaganja potrebno je napraviti četiri ključna koraka.

1. Ukloniti smetnje – ukloniti ili smanjiti emocije koje stoje na putu rješavanja sukoba
2. Win-win stav – svaka strana mora biti posvećena pronalaženju rješenja koje jednako funkcionira prema obje strane
3. Svrhovito slušanje – aktivno slušanje druge osobe
4. Sinergijski brainstorming – zajedničko dijeljenje ideja, nada, potreba, ciljeva i briga dok se ne pronađe rješenje na obostrano zadovoljstvo

Raskid odnosa

1. Ljubomora

Ljubomora se definira kao složena emocija koja uključuje skup misli, osjećaja i ponašanja koji se razvijaju kao posljedica percepcije osobne prijetnje i/ili prijetnje odnosu. Riječ je o emocionalnom stanju koje dolazi uslijed previđanja opasnosti koje potencijalno može ugroziti trenutni romantični odnos. Uz to, nužno je i postojanje ili zamišljena percepcija treće osobe koja se smatra prijetnjom postojećeg odnosa.

Postoji nekoliko tipova ljubomore, a oni su:

1. Patološka
2. Romantična
3. Seksualna
4. Racionalna
5. Iracionalna

6. Namjerna

2. Prevara i oporavak

Prema istraživanju, postoji definirana vremenska linija onoga što parovi obično doživljavaju nakon što je otkrivena prevara te razlog za ljubomoru nije bio bezrazložan. Parovi mogu doživjeti ovu vremensku liniju kraće ili dulje, ovisno o volji oba partnera da ulože trud.

1. Ground zero – faza otkrivanja prevare
 2. Faza reakcije (6 tjedana) – prvih nekoliko tjedana prevareni partner često doživljava odvojenost, nepovjerenje i traži razlog. To je vrijeme kroz koje se prolazi i kroz nekoliko faza tugovanja, uključujući poricanje i ljutnju
 3. 12 tjedana – u slučaju prekida, dolazi do veće emocionalne stabilnosti, početni šok i bol nestaju
 4. Faza opuštanja (6 mjeseci) – prevareni partner počinje biti sposoban opraštati i seksualna intimnost u to vrijeme se najčešće povećava
 5. 12 mjeseci – pojavljivanje ponovne napetosti
 6. Stadij ponovnog obvezivanja (18 mjeseci) stabilizacija odnosa
- ### 3. Prekid odnosa i razvod

Razvodi braka danas su uobičajeni i česti, što potvrđuju i istraživanja. Podaci iz SAD-a ukazuju na značajan porast učestalosti razvoda u posljednjih nekoliko desetljeća, dok je u Hrvatskoj taj porast ipak manji, ali svejedno značajan.

Razvod se po Holmes-Raheovoj skali stresnih događaja svrstava na drugo mjesto po jačini, odmah nakon smrti bliskog partnera. Kod bračnog para može doći do osjećaja gubitka, osobnog neuspjeha i/ili bezvrijednosti, a k tome je dodatan stres prolaziti kroz životne promjene koje proizlaze iz ove odluke.

Brojni su razlozi prekida, a mogu se podijeliti u tri skupine: socijalni kontekst (npr. veze u doba rata ili društvene tranzicije više su izložene stresnim utjecajima), osobine partnera (npr. neuroticizam ili sniženo samopoštovanje jednog partnera osobine su koje izrazito otežavaju održanje veze) te obilježja odnosa (npr. nevjera, problemi u komunikaciji, otuđenje partnera ili nasilje i zlostavljanje).

Prilikom prekida odnosa, Collins i Gillath (2012) navode sedam različitih strategija:

1. Povlačenje i izbjegavanje
2. Pozitivni ton / samookrivljavanje
3. Otvorena konfrontacija
4. Eskalacija
5. Manipulacija
6. Udaljena / posredovana komunikacija
7. Deeskalacija

Jednom kada dođe do prekida odnosa, aktiviraju se stadiji tugovanja. Kübler-Rossov model tuge opisuje 5 primarnih odgovora na gubitak. Tugovanje može kronološki prolaziti kroz

navedene faze, ali i može doći do preskakanje – tugovanje traje vrlo individualno i bitno je imati na umu da nam je potrebno određeno vrijeme da prihvatimo gubitak.

1. Negacija
2. Ljutnja
3. Cjenkanje
4. Depresija
5. Prihvaćanje

Kako bi se život ponovno vratio u normalu, razni autori predlažu sljedeće korake za oporavak:

- Prihvaćanje emocija
 - Razgovor o emocijama
 - Razumijevanje gubitka kao neizbježni dio života
 - Pokušati ne personalizirati gubitak
 - Povratak u rutinu
4. Aktivnosti za ojačavanje odnosa

Kao sugestije za ojačavanje odnosa, razni autori predlažu sljedeće:

- Rituali povezivanja
- Otvorena komunikacija
- Povratak u lijepu prošlost
- Popisi brižnog ponašanja
- zahvalnost

Literatura

Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Split: Mate d.o.o.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Loss: Books

Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 210–222.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *Gottman couple therapy*. In A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 129–157). The Guilford Press

Hewstone, M. i Strobe, W. (2003). *Socijalna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Grieger, R. (2015). *The Couples Therapy Companion: A Cognitive Behavior Workbook* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315738390>

RAZVOJ ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Što su životne vještine

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, životne vještine su psihosocijalne sposobnosti pomoću kojih na prihvatljiv način odgovaramo zahtjevima i izazovima svakodnevnog života, naravno zalažući se za svoje mentalno i tjelesno zdravlje. Osnovne životne vještine uključuju:

- Sposobnost donošenja odluka i rješavanja problema
- Komunikacija i interpersonalne vještine
- Samosvijest i empatija
- Sposobnost prepoznavanja i izražavanja emocija
- Sposobnost odgovarajućeg reagiranja u stresnim situacijama
- Kreativno i kritičko mišljenje
- Razvijena otpornost i sposobnost nošenja s problemima

Donošenje odluka

Dnevno, svaka osoba donese tisuće i tisuće odluka. Neke odluke donose se vrlo brzo, dok za druge nam je ipak potrebno malo vremena da promislimo. U nastavku donosimo nekoliko tehnika koje služe efikasnijem donošenju odluka, a osim toga postoje ključna 3 koraka za bolje donošenje odluka:

- Izazovite ograničenja – na taj način razmišljamo izvan okvira i sagledavamo širu sliku
- Prigrbite negativne posljedice odluke koju donosite
- Provjerite elementarne i bazične dijelove

1. Konflikti prilikom donošenja odluka

Prilikom donošenja odluka koje nas čine anksioznima, često se nalazimo u konfliktu sa samim sobom. Odnosno, često se nalazimo između dvije vatre i bude nam teško donijeti odluku. Prema literaturi, možemo razlikovati nekoliko unutarnjih konflikata kada donosimo odluke:

- konflikt dvostrukog privlačenja
 - konflikt u kojem imamo dva jednako privlačna cilja (odluke) koja se oba mogu ostvariti. Moramo se odlučiti za jedan cilj, ali samim time drugi cilj koji nam je jednako privlačan gubimo
- konflikt dvostrukog odbijanja
 - imamo dva jednako odbojna cilja, i moramo odabrati jedan od njih
- konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja
 - imamo jedan cilj koji nas istovremeno privlači i odbija
- dvostruki konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja
 - imamo dva podjednako privlačna i odbojna cilja od kojih jedan trebamo odabrati

U situacijama kada trebamo donijeti odluku, ono što nam najčešće predstavlja stres i visoku razinu anksioznosti je unutarnji (ili nekada vanjski) pritisak da ne pogriješimo i da uvijek moramo donijeti pravu i točnu odluku. U tom slučaju, očekivanje za rješavanje problema je vrlo visoko što dodatno povećava razine anksioznosti.

2. Problem-solving

Jedna od tehnika koje nam može pomoći u efikasnom donošenju odluka je Problem-solving tehnika koja se sastoji od nekoliko koraka:

- **DEFINICIJA I FORMULACIJA PROBLEMA**

Ljudi su na svakodnevnoj razini uključeni u problem-solving, međutim činjenica je da svaki problem ne možemo riješiti na isti način budući da je svaki problem zaseban za sebe. Naravno, s nekim problemima smo se u životu susretali češće, ali puno puta se dogodi da se susretnemo s problemom prvi put u životu što dovodi do toga da za rješavanje tog problema trebamo upregnuti moždane vijuge više nego inače. Također, neki problemi imaju različite ciljeve; neki su ciljevi jasni, a neki su dvosmisleni.

Iz tog razloga, prvi korak u rješavanju problema je da jasno definiramo što problem uopće jest. To možemo napraviti pitajući se sljedeća 5W pitanja: What, Why, Where, Who, When; uz dodatak dodatna 2H pitanja: How, How often. Jednom kada imamo odgovore na ova pitanja, imamo jasnu sliku problema koji se nalazi ispred nas.

- **SMART CILJEVI**

Kada rješavamo neke probleme i donosimo odluke, bitno nam je imati na umu što je krajnji cilj i do čega želimo doći. Ljudi često ciljeve postavljaju nespecifično i preambiciozno što onda dovodi do toga da bude zaista teško dostići ga. Razna istraživanja pokazuju da postoji direktna veza između postavljanja ciljeva i ostvarivanja uspjeha; što je cilj jasnije formuliran, lakše nam je ostvariti ga.

Jedan od načina kako možemo postaviti ciljeve je SMART metodologija koja uključuje da su ciljevi:

- SPECIFIC (specifičan) - Da bismo ostvarili svoje odluke, cilj je potrebno razraditi na što detaljniji način tako što ćemo specificirati aktivnosti koje su uključene u taj cilj, vremenske rokove, potrebne materijale i resurse te podciljeve.
- MEASURBLE (mjerljiv) - Cilj nam nije dobar ako ga ne možemo izmjeriti. Bitno nam je uvesti neke kvantitativne ciljeve na koje možemo staviti kvačice.
- ACHIEVABLE (dostižan) - Da bismo bili uspješni, cilj treba biti realan i dostižan. Često si postavljamo ciljeve previsoko pa se razočaramo kada ne uspijemo što nas dodatno demotivira. S druge strane, ponekad ciljeve postavimo prenisko što ponovno nije poticajno i ne omogućava nam osobni rast. Stoga, postavljeni cilj trebao bi biti poticajan u smislu da izlazimo iz svoje zone komfora, ali i dalje treba ostati ostvariv.
- RELEVANT (relevantnost) - Ovaj korak odnosi se na to da je cilj naš i da je bitan nama. Ako smo odlučili vježbati, važno je da budemo intrinzično motivirani i da smo svjesni pozitivnih aspekata i utjecaja na naše zdravlje.
- TIME BOUND (vremenski ograničen) - važno je biti svjestan da je za svaki cilj potrebno određeno vrijeme i nažalost ništa ne možemo napraviti preko noći.

Svakako se trebamo pitati „Što mogu učiniti za 6 mjeseci, za 6 tjedana i danas?“. Često donosimo odluke bez da vremenski aspekt uzmemo u obzir. Promjene su proces koji je potrebno negovati, a da bi promjena ponašanja bila uspješna dobar je trik poželjno ponašanje napraviti navikom. Na taj način nije potrebno „stvarati vrijeme“ jer je ono već predviđeno za tu aktivnost.

- BRAINSTORMING

Nakon definiranja problema, potrebno je razmisliti o rješavanju istog. Jedna od tehnika je brainstorming koja uključuje zapisivanje što je moguće više različitih rješenja na problem u kojem se nalazite, bez da evaluirate svako od tog rješenja. Minimalni broj rješenja trebao bi biti barem šest, a rješenja mogu biti i potpuno nerealna i maštovita, pitajući se što biste napravili da imate čarobni štapić.

Evaluiranje tih ideja radi se u sljedećem koraku.

- TEHNIKA DVA STUPCA

Nakon brainstorminga, odabire se nekoliko rješenja i za svako od rješenja napravi se dva stupca. Jedan stupac uključuje prednosti, a drugi nedostaci tog istog rješenja. Nakon zapisivanja svih potencijalnih prednosti i nedostataka tih rješenja, kreće evaluacija na način da za svaku prednost ili nedostatak nadodaju se + ili -, ovisno o tome kakvo nam je rješenje.

- COST – BENEFIT ANALIZA

Po završetku prethodna dva koraka, može se dodatno napraviti i cost-benefit analiza putem koje procjenjujemo koje rješenje za nas ima najviše smisla i koristi.

- UPRAVLJANJE VREMENOM

Kao jedna od ključnih stavki u donošenju odluka i rješavanju problema je vlastito upravljanje vremenom što uključuje unaprijed definiranje vremenskog perioda u kojem ćemo raditi aktivnosti usmjerene ka cilju. Osim toga, potrebno je biti svjestan svojih kradljivaca vremena i maksimalno pokušati ne prokrastinirati i odugovlačiti. Uz to, popis prioriteta uvijek je dobrodošao, a praćenje vlastitog vremena neizostavan je dio ovog koraka.

U upravljanju vremenom može nam pomoći hitno-bitno matrica:



U prvom kvadrantu u pravilu se nalaze krize, problemi koji gore i projekti čiji su termini već prošli, dok drugi kvadrant uključuje planiranje i dugoročne projekte. Treći kvadrant (nije bitno, hitno) odnosi se na vremenski specifične no nevažne zadatke, odnosno na kradljivce vremena, a četvrti kvadrant su rasipnici vremena.

Naravno jasno je da fokus našeg vremena treba biti prvi kvadrant, međutim ključ uspješnog upravljanja vremenom je da se uz prvi kvadrant (bitno, hitno) odvoji vrijeme i za aktivnosti u drugom kvadrantu (bitno, nije hitno). Kvadrant jedan je gašenje požara, a kvadrant dva je prevencija tih požara.

3. Asertivna komunikacija i ja poruke

Kao jedna ključna životna vještina, literatura ističe komunikacijske vještine, s naglaskom na asertivnu komunikaciju i ja poruke. Asertivnost je stil komunikacije u kojem direktno, staloženo, iskreno i pozitivno komuniciramo svoje potrebe, dok istovremeno uvažavamo tuđe. U tome nam pomažu ja poruke koje uključuju izražavanje vlastitih stavova, ideja, emocija iz ja perspektive. Takvom direktnom komunikacijom povećavamo vjerojatnost da ostvarimo svoje ciljeve, i to na način koji dovodi do veće autentičnosti u odnosima te većeg osjećaja zadovoljstva samim sobom.

Ja poruke imaju svoju jasnu formu i uključuju sljedeće:

OSJEĆAM SE	(TREBA PREPOZNATI KAKO SE OSJEĆAMO)
<u>Kada ti</u>	(dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)
<u>Zato što</u>	(zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)
<u>Stoga želim</u>	(ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

Literatura

- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362-379.
- Rahman, M. M. (2019). 21st century skill'problem solving': Defining the concept. Rahman, MM (2019). 21st Century Skill "Problem Solving": Defining the Concept. *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, 2(1), 64-74.

ULOGA FIZIČKE AKTIVNOSTI U MENTALNOM ZDRAVLJU

Od kad smo djeca provlači se priča da je tjelovježba važna i da ima veliku ulogu u održavanju našeg mentalnog i fizičkog zdravlja. Razna istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost smanjuje razinu depresivnosti i percepcije stresa te ima pozitivnog utjecaja na probleme sa spavanjem. Uz to, nakon tjelesne aktivnosti znatno nam se povećava fokus i povećava pažnja te usmjerenost na zadatke.

Iz tog razloga, u nastavku ćemo prikazati kako implementirati promjenu u životu te koje su to zdrave navike koje dovode do većeg zadovoljstva.

Promjene

Promjena je teška već kao ideja, a realizacija bude još teža. Iako je teška, promjena negativnih navika ima pozitivnog utjecaja na naše zadovoljstvo.

1. Stadiji promjena

Jedan od poznatih pristupa promjene je Model faze promjena koji su 1970ih uveli Prochaska i DiClemente. U njihovom istraživanju, detektirali su nekoliko faza promjena, a ovaj model pokazao se učinkovitim u razumijevanju procesa promjene.

1. PREKONTEMPLACIJA

- Stupanj u kojem osoba zapravo nema svjesnu namjeru mijenjati svoje ponašanje u nekoj bližoj budućnosti. U ovoj fazi najčešće nismo svjesni problema, a ako jesmo, onda ga podcjenjujemo ili poričemo.

2. KONTEMPLACIJA

- Stupanj u kojem su osobe postale svjesne postojanja problema i kreću ozbiljno razmišljati o rješavanju problema. Međutim, ovdje nismo napravili detaljan plan već razmišljamo da bismo unutar nekog perioda života mogli napraviti promjenu. Ovaj stadij može trajati jako dugo te je obilježen prikupljanjem informacija o akcijama koje bismo voljeli napraviti te radimo cost-benefit analizu.

3. PRIPREMA

- Ovaj stadij uključuje svjesnu namjeru napraviti određene akcije promjene u budućnosti, što potom uključuje obvezivanje i planiranje.
- U ovom stadiju pitamo se zašto želimo promijeniti svoj životni stil te koja je motivacija u pozadini.

4. AKCIJA

- U ovom stupnju, usmjereni smo na modifikaciju ponašanja te je riječ o najkraćem stadiju.

5. ODRŽAVANJE

- Novo ponašanje postaje nam rutina te ovdje radimo na prevenciji povrata nepoželjnog ponašanja.

6. POGREŠKA

- Sastavni dio svake promjene, a u ovoj fazi je potrebno normalizirati grešku i recidiv te usmjeriti se na ono što možemo iz te situacije naučiti.

2. SMART ciljevi

Iako smo svjesni svih benefita koje nam neka promjena može donijeti, nekada nam bude teško započeti. Iz tog razloga, potrebno je postaviti si konkretne ciljeve. U tome nam može pomoći SMART metodologija.

1. **SPECIFIC** (specifičan). Da bismo ostvarili svoje odluke, cilj je potrebno razraditi na što detaljniji način tako što ćemo specificirati aktivnosti koje su uključene u taj cilj, vremenske rokove, potrebne materijale i resurse te podciljeve. Ako je nam je cilj da želimo početi više vježbati, trebamo imati definirano koliko puta tjedno, koje tjelesne aktivnosti, na kojoj lokaciji, u koje vrijeme i s kime, kao i koja nam je oprema potrebna. Na primjer, ako nemamo potrebnu opremu, jedan od podciljeva nam može biti nabaviti dobre tenisice za vježbanje.
2. **MEASURABLE** (mjerljiv). Cilj nam nije dobar ako ga ne možemo izmjeriti. Bitno nam je uvesti neke kvantitativne ciljeve na koje možemo staviti kvačice kao što je na primjer „vježbat ću 2x tjedno – utorkom ću ići na kružni trening, a četvrtkom na Zumbu“. Na taj način pratimo svoj vlastiti napredak i održavamo svoju motivaciju.
3. **ACHIEVABLE** (dostižan). Da bismo bili uspješni, cilj treba biti realan i dostižan. Često si postavljamo ciljeve previsoko pa se razočaramo kada ne uspijemo što nas dodatno demotivira. S druge strane, ponekad ciljeve postavimo prenisko što ponovno nije poticajno i ne omogućava nam osobni rast. Stoga, postavljeni cilj trebao bi biti poticajan u smislu da izlazimo iz svoje zone komfora, ali i dalje treba ostati ostvariv. Na primjer, ako tek sada krećemo s vježbanjem, nećemo si postaviti cilj da vježbamo svaki dan budući da fizički nismo spremni na to. Imajući to na umu, krenut ćemo s manjim podciljevima i vježbat ćemo samo 2x tjedno, a potom ćemo podizati ljestvicu ovisno o našim mogućnostima.
4. **RELEVANT** (relevantnost). Ovaj korak odnosni se na to da je cilj naš i da je bitan nama. Ako smo odlučili vježbati, važno je da budemo intrinzično motivirani i da smo svjesni pozitivnih aspekata i utjecaja na naše zdravlje. Na primjer, imamo opciju vježbati samostalno u teretani ili s prijateljicom na grupnim treninzima. Ako nam je vježbanje u teretani draže i ako nas to više motivira, onda nam je ta aktivnost relevantnija za naš cilj. Pitanja koja si možemo postaviti da provjerimo relevantnost cilja mogu biti „Čini li se ovo vrijednim truda?“, „Je li ovo pravo vrijeme za ovu odluku?“ i „Jesam li ja prava osoba za postizanje ovog cilja?“
5. **TIME BOUND** (vremenska ograničenost). Važno je biti svjestan da je za svaki cilj potrebno određeno vrijeme i nažalost ništa ne možemo napraviti preko noći. Svakako se trebamo pitati „Što mogu učiniti za 6 mjeseci, za 6 tjedana i danas?“. Često donosimo odluke bez da vremenski aspekt uzmemo u obzir. Promjene su proces koji je potrebno njegovati, a da bi promjena ponašanja bila uspješna dobar je trik poželjno ponašanje napraviti navikom. Na taj način nije potrebno „stvarati vrijeme“ jer je ono već predviđeno za tu aktivnost.

3. Tips & Tricks kako krenuti s promjenom

- Odabrati aktivnost koju volimo
- Pronaći osobu koja zajedno s nama raditi tu aktivnost
- Ukloniti „sve ili ništa“ razmišljanje
- Spajanje s drugim ugodnim aktivnostima
- Pronalazak motivacije

Prehrana i mentalno zdravlje

Unazad nekoliko godina, stručnjaci se bave raznim temama iz područja prehrane i poremećaja u prehrani. Cilj psihologije u području nutricionizma je povećati upravo povećati našu svijest o izboru hrane koja podržava mentalno zdravlje i koja nam omogućava fokus, koncentraciju, bolje raspoloženje itd.

S obzirom na stres oko nas, prehrana je često postala popratni efekt na koji ne obraćamo toliko pažnje. Budući da je zaista bitno ne samo što unosimo, već i kako unosimo hranu, u nastavku donosimo nekoliko sugestija.

- Atmosfera tijekom jela
 - Obroci bi trebali biti bez stresa, ljutnje, distraktora itd.
- Stres ometa rad probave
 - Svaki stres aktivira naš simpatikus te aktivira živce koji ometaju rad probave. Stresni periodi, mogu utjecati na crijevnu floru, sputava probavu i brzinu probave itd.
- Detektirati uzrok gladi – fizički ili psihički?
 - Kada nismo gladni, često nam se javlja emocionalna glad koja nam utičava neku emociju. Potrebno je osvijestiti koja je potreba iza prehrane.
- Poremećaji u prehrani
 - Nije svako emocionalno jedenje poremećaj u prehrani već postoje određeni kriteriji na temelju kojih se postavlja dijagnoza određenog poremećaja u prehrani. Međutim, sklonost strogim i zahtjevnim dijetama svakako je nešto što treba pratiti i imati na umu.
- Zdrava prehrana – način života
 - Bitno je imati stabilnost u prehrambenom ponašanju, što nije uvijek lako za održati. Čestim zabavama, blagdanima, „junk“ danima narušimo svoje prehrambene navike što je sasvim normalno. Naravno, bitna je umjerenost te održavati zdrav odnos s hranom.
- Jedi sjedečki svaki put
 - Ovakav način sprečava da nema zaloga u prolazu te osvještavamo sve što jedemo-
- Jedi polako i svjesno
 - Dozvoliti mozgu da registrira unos hrane, bez distraktora

Fizička aktivnost i zašto je važna

Već samim započinjanjem tjelesne aktivnosti raste nam krvni tlak i mozak dobiva više kisika, što posljedično omogućava bolji protok nutrijenata, posebice proteina zaslužnih za očuvanje i

rast živčanih stanica u mozgu. Tijekom obavljanja tjelesne aktivnosti, pojačava se i izlučivanje serotonina, dopamina i endorfina, koji su važni za naše raspoloženje.

1. Pamćenje i učenje

Istraživanja pokazuju da se pod utjecajem tjelovježbe povećava volumen hipokampusa, mozgovne strukture koja je ključna za naše pamćenje. Uz to, nakon fizičke aktivnosti poboljšava nam se koncentracija, fokus i pažnja što dovodi do toga na održava našu kvalitetu pamćenja. Literatura sugerira da u intenzivnom i stresnom periodu (npr ispitni rokovi) omogućimo vrijeme za tjelesnu aktivnost jer na taj način ventiliramo svoju nakupljenu energiju te rasteretimo opterećenje mozga.

Kada radimo bilo koju vrstu tjelesne aktivnosti, u mozgu se aktivira protok krvi, pokreću se neuroni i potiče rast stanica u hipokampusu koji je zadužen za pamćenje. To znači da otprilike 20ak minuta vježbanja prije učenja, može poboljšati našu koncentraciju. Uz to, istraživanja pokazuju da učenici imaju bolje rezultate na testovima kada se prije nastave bave umjerenom tjelesnom vježbom. Oni koji su vježbali bili su više usredotočeni i sposobni ignorirati distrakcije.

Nadalje, vježbanje nije izravno rješenje za stres, ali umiruje naše cjelokupno iskustvo. Važno je napomenuti da vježbanje ne smanjuje hormone stresa, ali smanjuje broj receptora za stres u hipokampusu. Smanjenje receptora stresa smanjuje učinak hormona stresa na mozak, smanjujući utjecaj stresnih iskustava.

2. Raspoloženje

Razna istraživanja pokazuju da 10-30 minuta vježbanja može biti dovoljno za poboljšanje raspoloženja, a uz to, istraživanja su posebno vezana za depresivnost. Razlog tome je što potiče sve vrste promjena u mozgu, uključujući neuralni rast, smanjenje upale i nove obrasce aktivnosti koji potiču osjećaj smirenosti i blagostanja. Također oslobađa endorfine, snažne kemikalije u mozgu koje daju energiju i čine da se osjećate dobro. Konačno, tjelovježba može poslužiti i kao distrakcija, omogućujući da nađete malo mirnog vremena da izađete iz kruga negativnih misli koje se javljaju u depresivnom raspoloženju. Isto tako, tjelesna aktivnost pokazala se kao značajan faktor prilikom povišenih razina anksioznosti.

San i higijena spavanja

Usljed stresnih situacija, jedan od simptoma često je nesanica. Uztok tome mogu biti razne misli, overthinking, anksioznost ili druge emocije. Za kvalitetan san potrebno je održavati higijenu spavanja, a u nastavku ističemo ključne stavke koje predlaže literatura:

- Odlazak na spavanje i budženje u isto vrijeme svaki dan
- Uspostaviti rutinu spavanja
- Odrediti ugođaj sobe u kojoj spavamo
- Maknuti ekrane i druge distraktore
- Tjelesna aktivnost maksimalno dva sata prije spavanja
- Prije spavanja ne unositi kofein i tešku hranu

Literatura

Constantin, & Fonseca. (2020). The effect of food on mental health. *Revista Internacional De Educação Saúde E Ambiente*, 3(2), 1–17. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook, Editors; Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine.

JACANJE PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI KOD DJECE I MLADIH

ŠTO JE PSIHOLOŠKA OTPORNOST?

Psihološka otpornost je proces i rezultat uspješnog prilagođavanja teškim ili izazovnim životnim iskustvima, posebice kroz psihičku, emocionalnu i ponašajnu fleksibilnost te prilagodbu unutarnjim i vanjskim potrebama. Drugim riječima, psihološka je otpornost naša mogućnost da se uspješno nosimo sa životnim krizama, odnosno njima prilagodimo i zaštitimo se od njihovih negativnih posljedica.

Psihološka otpornost nam pomaže očuvati psihičko zdravlje u teškim životnim razdobljima koja su neizbježna. Pomaže nam da se brzo vratimo u stanje u kojem su bili prije krize. To ne znači da ne doživljavamo neugodne emocije u teškim situacijama (npr. kada se nešto loše dogodi nama samima ili bliskim osobama), već da se s tim neugodnim emocijama suočavamo na zdraviji način. Psihološka otpornost nam pomaže lakše pronaći načine za regulaciju svojih emocija u izazovnim situacijama, dok kod manje otpornosti češće dolazi do posljedica koje ne doprinose uspješnom rješavanju nastale zahtjevne situacije. Na primjer, osoba slabije regulira emociju ili situaciju procjenjuje na izrazito negativan odnosno katastrofičan način.

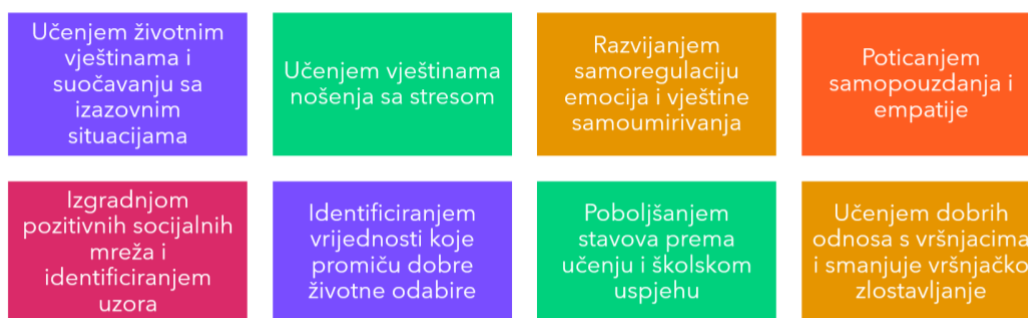
Utjecaj na psihološku otpornost imaju emocije, regulacija ponašanja, socijalni odnosi, samopouzdanje, stjecanje novih vještina, prihvaćanje nepromjenjivih okolnosti.

ZAŠTO JE VAŽNO RAZVIJATI PSIHOLOŠKU OTPORNOST?

Rezultati istraživanja i na globalnoj, ali i na nacionalnoj razini nam pokazuju da su zabrinutost, strahovi, anksioznost i depresivnost kod djece i mladih u porastu. Dodatno je njihovo mentalno zdravlje opteretila i pandemija COVID-19. Hrvatski zavoda za javno zdravstvo provelo istraživanje tijekom predpandemijske 2019. godine gdje rezultati pokazuju značajan porast broja mladih (16 g) sa depresivnim simptomima u odnosu na 2011.godinu. Istraživanje Filozofskog fakulteta tijekom pandemije Filozofskog fakulteta u Zagrebu provedenog na učenicima od 1. razreda osnovne do 4.razreda srednje škole (Jokić Begić et. al., 2020.). pokazalo da 10% djece i mladih ima izrazito visoku tjeskobu, depresivnost i stres, a svaki treći smatra da će mu trebati stručna pomoć. Istraživanje Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba iz 2021. na više od 22.000 djece uzrasta osnovne škole utvrdilo je da devet posto djece ima klinički značajnu depresivnost i anksioznost, a 14 posto ima klinički značajne simptome iz okvira PTSP-a nakon proživljenog potresa i u tijeku pandemije. Također, čak 50 posto djece ima smetnje koncentracije, više od 50 posto djece ima osjećaj praznine i tuge.

KAKO RAZVIJATI PSIHOLOŠKU OTPORNOST? Slika 1.

Slika 1.



Osnovni principi razvoja psihološke otpornosti nabrojani su na Slici 2.

Slika 2.



Vještine koje pomažu u razvoju psihološke otpornosti nabrojane su na Slici 3.

Slika 3.



Literatura

American Psychological Association. (bez datuma). Resilience. U APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/resilience>

Meredith, L. S. i sur. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand health quarterly*, 1(2), 2.

Legault, L., Anawati, M. i Flynn, R. (2006). Factors favoring psychological resilience among fostered young people. *Children and Youth Services Review*, 28(9), 1024–1038.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. i Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749.

TEHNIKE RELAKSACIJE I MINDFULNESS

Više studija i istraživanja pokazalo je da tehnike opuštanja i mindfulness imaju značajne dobrobiti na naše mentalno i fizičko zdravlje.

Važnost disanja

Tehnike disanja imaju brojne prednosti kao što su:

- Usporavanje otkucaja srca
- Snižavanje krvnog tlaka
- Usporavanje brzine disanja
- Poboljšanje probave
- Kontrola razine šećera u krvi
- Povećanje protoka krvi u glavnim mišićima
- Smanjenje napetosti mišića i kronične boli
- Poboljšanje fokusa i raspoloženja
- Poboljšanje kvalitete sna
- Smanjenje umora
- Smanjenje ljutnje i frustracije
- Jačanje samopouzdanja za rješavanje problema

Jedna od ključnih tehnika disanja je abdominalno disanje koje je također poznato pod nazivima duboko disanje ili dijafragmalno disanje, a temelji se na ideji da integracija uma i tijela proizvodi opuštanje. Tehnika od osobe traži da se kontrahira dijafragma, polako udišući i izdišući. Na taj način disanje povećava razinu kisika u krvi te masira unutarnje organe smještene u/blizu abdomena. Osim toga, ovakav oblik disanja smiruje autonomni živčani sustav jer dozvoljava nakupljanje ugljičnog dioksida u krvi što stimulira rad nervus vagusa na stvaranje umirujućeg učinka na tijelo.

Progresivna mišićna relaksacija

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) tehnika je relaksacije koju je razvio Edmun Jacobson, a temelji se na spoznaji da su stanja tjeskobe, straha i stresa obično praćena povećanom napetosti našeg tijela i mišića, dok su u stanjima mirovanja mišići opušteni. Primjenom ove tehnike, uči se kako opustiti mišićne skupine u tijelu kako bi tijelo došlo do opuštanja.

Razna istraživanja ukazuju na prednosti PMR tehnike poput smanjenje razine kortizola, pozitivan učinak protiv imunoglobulina A, sniženi krvni tlak te bolja ravnoteža otkucaja srca. Uz to, prepoznate su smanjene glavobolje i bolja emocionalna ravnoteža.

Mindfulness

S obzirom da nap um u danu proizvede oko 60000 misli, često budemo ne fokusirani, uznemireni i preplavljeni mislima. To je ujedno i jedan od simptoma anksioznosti. Iz tog razloga, istraživanja sugeriraju prakticiranje mindfulnessa, odnosno metode usredotočene svjesnosti na ovdje i sada. Dakle, riječ je o namjernom usmjeravanju pažnje s trenutka na trenutka i pri tome zadržavanje neutralnog stava bez procjenjivanja naših misli, emocija i ponašanja.

Practiciranje mindfulnessa dovodi do boljeg upravljanja stresom, anksioznošću i depresijom te se pokazalo da poboljšava kvalitetu spavanja. Uz to, istraživanja pokazuju da se mentalna otpornost povećava, kao i bolja regulacija emocija, vještina suočavanja sa stresom te rješavanje problema.

Neke od tehnika koje sugerira literatura je:

- Vježba 5 tehnika
 - Sastoji se od toga da se zaustavimo na trenutak i nabrojimo:
 - 1 stvar koju možemo okusiti
 - 2 stvari koje možemo namirisati
 - 3 stvari koje možemo osjetiti
 - 4 stvari koje možemo čuti
 - 5 stvari koje možemo vidjeti
- 3 minutni prostor disanja
 - U prvom koraku ove vježbe, potrebno je postati svjestan sadašnjeg trenutka, misli koje nam prolaze kroz glavu, emocije koje osjećamo i senzacije koje nam se događaju u tijelu.
 - U drugom koraku preusmjerimo pažnju na tjelesnu senzaciju disanja.
 - U trećem koraku proširio svoju pažnju oko disanja na način da osjetimo gdje nam se nalazi tijelo i u kojem položaju, kakav je izraz lica itd.
- Mindfulness za djecu
 - Istraživanja su pokazala da djeca koja prakticiraju mindfulness imaju bolje akademske uspjehe, bolju emocionalnu regulaciju, razvijenije socijalne vještine te manje razine anksioznosti i agresivnog ponašanja.
 - Neke od tehnika mindfulnessa za djecu su:
 - Budi planina – zauzmemo položaj kao planina raširenih ruku i nogu te stojimo čvrsto na zemlji dok duboko udišemo i izdišemo
 - Vruća čokolada – zamislimo da držimo šalicu vruće čokolade te udišemo miris, a sa svakim izdisajem hladimo šalicu
 - Udahni cvijeće i ugasi svijeću
 - Body Scanner

Literatura

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. 2014. Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology* 5. 603.

Hofmann, S. G., Gómez, A. F. 2017. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric clinics* 40/4. 739-749.

MINDFULNESS U RADU S DJECOM

Mindfulness se na različite načine zapravo prakticira tisućama godina, s obzirom da svoje korijene vuče u istočnim religijama, budizmu i hinduizmu. Unatoč tome, mindfulness nije religijska ili duhovna praksa već način na koji doživljavamo svijet. Mindfulness je u formi kakvu mi danas poznajemo i prakticiramo razvio Jon Kabat-Zin sedamdesetih godina razvojem osmotjednog programa uspješnog nošenja sa stresom.

Mindfulness ili puna svjesnost je namjerno obraćanje pozornosti na sadašnji trenutak, na stvari onakve kakve jesu u svakom pojedinom trenutku i to bez prosudbe, bez da ih etiketiramo kao dobre ili loše, pozitivne ili negativne. Mindfulness uključuje prihvaćanje stvari onakvih kakve jesu, bez inzistiranja da se nešto mijenja. Takav pristup pomaže zato što je suprotnost pretjeranom razmišljanju, odnosno prežvakavanju prošlih događaja (odnosno ruminiranju). Takav se način razmišljanja javlja kod većine psihičkih problema i poremećaja, pa tako i kod onih u populaciji najčešćih: depresije i raznih anksioznih stanja i strahova, te napada nekontrolirane ljutnje. Puna svjesnost je namjerna. Ona nam pomaže da budemo svjesniji realnosti, da svjesno donosimo odluke.

Odnos mindfulness-a prema mislima je takav da cilj nije eliminirati disfunkcionalne ili uznemirujuće misli ili tjelesne senzacije. Cilj je promatrati i prihvatiti iskustvo bez prosuđivanja i potrebe za promjenom. Stručnjaci koji zagovaraju primjenu mindfulness-a u svrhu rada na mentalnom zdravlju prepoznaju važnost osvještavanja naših negativnih misli i osjećaja kako bismo bolje razumjeli njih i utjecaj koji imaju na nas i naše funkcioniranje. Prepoznavanje naših negativnih misli stavlja nas u bolju poziciju za rješavanje problema, ako se radi o nečemu što možemo riješiti ili s druge strane za prihvaćanje ako se radi o nečemu na što nemamo utjecaj. Svjesnost zapravo stvara mogućnost donošenja izbora.

ZAŠTO JE MINDFULNESS KORISTAN ZA DJECU?

Naš život je jako ubrzan, stalno negdje žurimo i imamo puno stvari za obaviti. I tehnologija je stalno prisutna u našem životu i „ne dopušta“ nam da se „isključimo“. Mindfulness ima učinke na kognitivno, emocionalno i socijalno funkcioniranje. Mindfulness nam pomaže da se bolje usmjerimo na stvari, zadatke i aktivnosti, da jasnije mislimo, da se opustimo, poboljšamo spavanje. Pomaže nam bolje razumijeti kako naš mozak radi. Mindfulness nam omogućuje nam da budemo kreativniji i učinkovitiji. Mindfulness pomaže da budemo potpuno svjesni sadašnjeg trenutka i iskustva te donesemo bolje odluke za sebe i druge oko nas. Mindfulness nas čini sretnijima. Mindfulness pomaže da se uspješnije nosimo sa stresom, a također je i korisna tehnika u radu s djecom kod koje su prisutne anksiozne i depresivne teškoće.

Iako osnovna svrha mindfulness-a nije umirivanje već obraćanje pažnje, prakticiranje mindfulness-a uglavnom djeluje umirujuće i pomaže nam uspješnije upravljati našim tijelom i umanjiti napetost koja je također čest simptom psihičkih teškoća, osobito iz anksiozno-depresivnog spektra.

KAKO PRIMJENJIVATI MINDFULNESS ZA DJECU?

Mindfulness praksa pomalo se čini strogo definirana i strukturirana, no navedeno nije u potpunosti točno niti za rad s odraslima, a posebno s djecom.

Osim što se mindfulness može primjenjivati u svakodnevnim aktivnostima, formalne vježbe koje se rade s djecom mogu se raditi na različite načine i imamo veliku kreativnu slobodu u primjeni mindfulness-a u radu s djecom. Vježbe se mogu raditi sjedeći na stolici ili podu, ležeći, stojeći ili u pokretu. Vježbe mogu biti mirnije ili pak aktivnije. Prilikom kreiranja aktivnosti možemo upotrijebiti svoju maštu, uključiti elemente iz djetetove mašte ili pak uzevši u obzir područja interesa djeteta. Na taj način mindfulness praksu prilagođavamo pojedinom djetetu i tako ćemo dijete lakše zainteresirati za primjenu mindfulness-a u svakodnevnom životu.

Mindfulness se može prakticirati kroz formalne vježbe, ali i u svakodnevnom životu, a navedeno možemo primijeniti i u radu s djecom. Jasno, kada se tek počinju susretati s mindfulness-om važno je ponuditi formalne vježbe kroz koje dijete može usvajati i uvježbavati punu svjesnost.

Nije uvijek nužno djeci objašnjavati mindfulness kao concept, nekada je dovoljno u praksi primijeniti mindfulness aktivnosti, no posebno sa većom djecom, korisno je objasniti im što konkretno radimo i zašto.

MINDFULNESS VJEŽBE ZA DJECU

Kad uvodimo mindfulness, posebice kod manje djece poželjno je krenuti od nečeg konkretnog što im je bliskije i što mogu lakše primijetiti i doživjeti. Zato se kreće od osjetila. U samim počecima je u redu koristiti intenzivnije podražaje. Primjerice, zadatak u jednoj vježbi je osvijestiti ono što dijete okružuje pa nabroji 5 stvari koje vidi, 4 koje može dodirnuti, 3 koje može čuti, 2 koje može pomirisati i 1 stvar koju može okusiti.

Vježbe disanja s manjom djecom se uvode kroz igru i upotrebu mašte, dok kod adolescenata prilagođavamo i ubacujemo manje dječjih elemenata kao što su nazivi vježba poput vježba žaba ili cvijet-svijeća. Svakako je korisno zadržati neke kako bi vježbe učinili zanimljivijima, ali tu je važno uvažiti samog adolescenta s kojim se radi i njemu prilagoditi vježbu.

Vježbe svjesnosti tijela pomažu bolje osvještavati tjelesne senzacije i samim time ih uočavati ranije. To je korisno jer ako se ranije prepoznaju znakovi ostaje više vremena za reakcije. Na primjer, kod nošenja s emocijom ljutnje. Ako se prepoznaju prvi znakovi, ostaje dovoljno prostora za poduzeti potrebne korake kako bismo adekvatno reagirali. Ako se ne prepoznaju promjene na vrijeme, emociju ćemo uočiti već kad bude jako intenzivna, a tada je puno teže kontrolirati reakciju. Upravo je svjesnost o tijelu prvi korak u tretmanu ljutnje i agresivnog ponašanja.

Misli možemo pratiti na različite načine. Ono što je kod vježbica misli zajedničko je da njima ne nastojimo mijenjati misli, niti na bilo koji način utjecati na njih, već ih samo primjećujemo i puštamo dalje.

Literatura

Budrick, D. E. (2014). MINDFULNESS SKILLS FOR KIDS & TEENS - A Workbook for Clinicians & Clients With 154 Tools , Techniques, Activities & Worksheets. PESI Publishing & Media.

Crane, R. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Routledge.

Kinder, W. (2019). Calm mindfulness for kids. Penguin Random House.

RODITELJSKE VJEŠTINE: IZMEĐU INTUICIJE I PRAVILA

Što je roditeljstvo?

Roditeljstvo i roditeljske vještine su vjerujem tema koja o kojoj bismo mogli pričati i raspravljati danima. Svatko od nas ima neki pogled na roditeljstvo. No, definicija roditeljstva je proces zaštite potomka, skrb o potomku i podržavanje razvoja potomka od strane biološkog ili ne-biološkog roditelja, odnosno skrbnika, do postizanja zrelosti odnosno nezavisnosti potomka (a i duže zapravo).

Roditeljska skrb je nužna za opstanak svih sisavaca, mnogih ptica i nekih gmazova. Najveća kompleksnost roditeljstva je kod ljudske vrste, a izvori kompleksnosti su: složenost životnih uvjeta, brojne uloge, najdulje razdoblje nesamostalnosti, refleksivnost, veliki dugotrajni zahtjevi i pritisci te veliko ulaganje (vremena, energije i drugih resursa).

Na roditeljstvo utječu karakteristike roditelja kao što su karakter, osobine roditelja, razvojna povijest, vjerovanja, znanja koja roditelja ima, spol... Zatim kontekst: socijalna podrška, radno mjesto, bračni odnos, struktura obitelji, socio-ekonomski status, kultura... Važne su i karakteristike djeteta kao što su temperament djeteta, sposobnosti, spol, dob... Dakle, sve to određuje roditeljstvo koje onda ima međusobni utjecaj na osobni razvoj roditelja i naravno, razvoj djeteta. Zašto je važno znati odrednice roditeljstva? Kako bi se usmjerili na njih kod intervencija koje imaju za cilj poboljšati kvalitetu odnosa roditelj-dijete i kvalitetu djetetovog razvoja.

Stadiji razvoja roditeljstva

Stadiji razvoja roditeljstva su važna za poznavanje jer zapravo za svako razdoblje je različito ponašanje roditelja različito važno. Dakle u nekim stadijima je igra važna, dok u nekim stadijima ona prestaje biti važna i slično. Primjerice, u Tablici 1. su prikazana neka od važnih roditeljskih ponašanja za određenu dob djeteta.

Tablica 1.

DOB DJETETA	VAŽNA RODITELJSKA PONAŠANJA
0-3 g.	Dovoljno vremena s djetetom, uključenost i psihološka dostupnost, osjetljivost i responzivnost, ljubav, prihvaćanje, uvažavanje (poštivanje) djeteta, prihvaćanje djetetovih emocija i pomoć u regulaciji...
3-6/7 g.	Granice i pravila, poticanje inicijative, poticanje druženja s vršnjacima, igra, autentičnost,...
Rana školska dob	Tumačenje vanjskog svijeta, poticanje učenja, realno sagledavanje djetetovih sposobnosti, uviđanje važnosti vršnjaka,...

Adolescencija	Otvorena komunikacija, fleksibilnost i prilagodba, prihvaćanje individuacije, separacije i autonomije djeteta, podrška razvoju identiteta i toleriranje isprobavanja različitih mogućnosti i uloga,...
---------------	--

Utjecaj roditelja na razvoj djeteta

Roditeljstvo je važno. Istraživanja pokazuju kako loše roditeljstvo predstavlja javnozdravstveni i ekonomski problem. Loše roditeljstvo se pokazuje kao najznačajniji pojedinačni faktor koji je odgovoran za nepoželjne pojave kao što su:

- Neishranjenost ili/i pretilost djece
- Nazavršavanje škole, nezaposlenost, siromaštvo
- Delinkvencija
- Zlouporaba sredstava ovisnosti
- Maloljetničke trudnoće itd.

Ekstremni stupanj lošeg roditeljstva – zlostavljanje djeteta – ostavlja posljedice na sve razine djetetovog razvoja:

- Razvoj mozga
- Tjelesni razvoj
- Motorički razvoj
- Jezični razvoj
- Kognitivni razvoj
- Emocionalni razvoj
- Socijalni razvoj
- Zdravlje i dobrobit

Stoga ne čudi da raste interes za pitanja roditeljstva i to u području psihologije, ali i sociologije, edukacijskih znanosti, pedijatrije, socijalnog rada, kriminologije..

Modeli koji su pretpostavljali da postoji isključivo utjecaj roditelja na dijete su prevladavali do 70.ih – roditelji (majke) bi bili proglašeni krivima za sve i u znanosti i književnosti... Primjerice analiza istraživanja objavljenih u časopisima između 1970. i 1982. pokazuje da su u 82% slučajeva majke okrivljene za 72 različita dječja problema od enureze, astme do epilepsije, autizma, ADHD-a i shizofrenije. Zatim je bila revolucija i postali su popularni modeli jednosmjernog utjecaja djeteta na roditelja, tu se naglašavala genetika i poricala se važnost roditelja. 2000. se ponovno javila pobuna i obrana utjecaja roditelja i isticanje važnosti interakcije djetetovih gena i roditeljskog odgoja. Danas su dominantni transakcijski modeli koji kao glavnu ideju imaju da na djecu ne utječu samo drugi i okolina u kojoj žive, već i djeca

utječu na njih. Dakle, važna je da međusobna interakcija, odnosno obostrani odnos. Postoje čak i istraživanja o osjetljivosti djece na okolinu koja pokazuju da imamo tri skupine djece ovisno o tome koliko su osjetljiva na utjecaj okoline – visoko, srednje i nisko osjetljivu djecu. Uz transakcijske modele popularni su kontekstualističko-sistemske modeli koji pak kažu da su roditelji svakako važan, ali ne i jedini čimbenik razvoja djeteta.

Roditeljska uloga

Roditeljska uloga obuhvaća roditeljske zadatke (sigurnost i njega, socioemocionalna podrška i slično), subjektivni doživljaj roditeljstva (stavovi i vjerovanja o roditeljstvu i djeci, (ne)ravnoteža roditeljske i drugih uloga, doživljaj roditeljskog stresa i drugo), roditeljske postupke i ponašanja i roditeljski stil (popustljiv, autoritativan, autoritaran, indifirenetan).

Moderno roditeljstvo

Današnje moderno roditeljstvo izgleda tako da su roditelji prilično zaposleni te im je zahtjevno uskladiti poslovne i privatne obaveze. Velik broj vlastitih obaveza i obaveza djece ostavlja malo vremena za obiteljske aktivnosti i druženja. Suvremeno roditeljstvo obilježavaju brojne društvene promjene uslijed čega su današnji roditelji suočeni s drugačijim očekivanjima, pritiscima i zahtjevima u ispunjavanju svoje roditeljske uloge u odnosu na roditelje prijašnjih generacija. I posljednje, česte su jednoroditeljske obitelji, obitelji s djecom iz različitih brakova.

Literatura

Berk, L.E. (2007). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Naklada Slap.

Briers, S. i Baveystock, S. (2011). Teen Anđeli. Veble commerce.

Byron, T. i Baveystock, S. (2010). „Zločesta“ djeca – naši mali anđeli. Veble commerce.

Holden, G. W. (2009). Parenting – a dynamic perspective. SAGE.

PRIHVAĆANJE KAO NAČIN SUOČAVANJA SA STRESOM

Iako je želja svakog čovjeka da bude sretan, danas je to više postao pritisak – uz društvene mreže, teško je zamisliti da ljudi nisu sretni – svi prikazuju svoj najuspješniji, najbolji, najljepši dio.

Mozak primitivnog čovjeka bio je orijentiran na skeniranje okoline za sve moguće opasnosti koje mogu značiti život ili smrt. U današnjem svijetu imamo sigurnije, lakše, bolje uvjete nego ikada prije. Međutim, mozak je s evolucijom evoluirao upravo tako da sve specifičnije skenira okolinu za sve moguće opasnosti. Današnje opasnosti su rijetko na razini života ili smrti – brinemo hoćemo li imati dovoljno novaca, biti dovoljno uspješni, ostati bez posla, stići sve što smo planirali, uzrjati ljude koji su nam dragi...

Drugi važan aspekt razvoja primitivnog čovjeka je pripadnost grupi – ispadanje iz grupe je ponovno značilo životnu opasnost. Danas brinemo hoće li netko pričati loše o nama, hoćemo li se uklopiti, hoćemo li ispast nekompetentni pred drugima, doprinosim li dovoljno... Uspoređujemo se ne samo s našim najbližima nego i sa svim drugim ljudima iz medija i društvenih mreža. Evolucija je, dakle, oblikovala naše mozgove tako da uvijek tražimo potencijalne probleme i uvijek pokušavamo kretati se prema idućem cilju.

LJUDSKA PATNJA

Ljudska patnja je rezultat našeg pokušaja da kontroliramo i okolinske faktore, ali i misli, emocije, porive, tjelesne senzacije, sjećanja, budućnost, slike... Ljudi zapravo ne mogu kontrolirati budućnost. Međutim, ljudski um to ne prihvaća – već brinemo, planiramo, paničarimo, tražimo znakove u prošlosti koje smo previdjeli – anksiozni smo. Često nam se čini da su drugi ljudi sretniji, uspješniji...

Zamislite na trenutak vas i vašu patnju kao suprotstavljene strane u borbi. Kako bi bilo da, umjesto da pokušamo pronaći način da pobijedimo u borbi, pronađemo način da iz nje izađemo? To ne znači da bi borba prestala – no mi više ne bismo živjeli u ratnoj zoni i naš psihološki opstanak više ne bi ovisio o tome kako će borba završiti.

Vidljivo je da nam problemi pružaju dva izvora boli:

- Samo postojanje problema (tjeskoba, anksioznost, briga, depresija...) – bol radi prisustva
- Sprečavanje da živimo život kakav želimo – bol radi odsustva.

Da bismo razumjeli kako ljudska bol, bez obzira nazivali je anksioznošću, depresivnošću ili drugačije, nastala, važno je da primijetimo važnu razliku između ljudi i drugih živih bića – a to je postojanje jezika. Zamislite jednu mačku koja se približava vrućem loncu. Bit će potrebno dva – tri puta, no nakon nekoliko puta što se opeče mačka više neće prilaziti loncu, neovisno o tome koliko dobro iz njega miriše. Zamislite malo dijete u istoj situaciji – može se dogoditi da dijete nikada ne priđe vrućem loncu, ako je naučilo što znači riječ NE, ili OPASNO JE, ili VRUĆE JE, ili PEČE. Kada razmišljamo, mi povezujemo pojmove na način da između njih stvaramo relacije ili odnose – pomoću simbola.

KAKO UM REAGIRA NA EMOTIVNU NEUGODU

Um najčešće vrlo brzo reagira na neugodne emocije i postavlja nam pitanja koja su vrlo samokritična i koja zapravo ne pomažu – usmjeravaju nas na pretraživanje svih naših životnih događaja i traženje naših vlastitih pogrešaka u ponašanju, reagiranju... kako bismo ih ubuduće eliminirali. Međutim, ovakav način funkcioniranja otežava nam izdržati te teške emocije i zapravo, kada se spoji sa emocionalnim programiranjem, uvjerava nas da je krivnja naša i da bismo emocije i misli trebali potisnuti.

Uobičajeni pokušaji kontrole misli i emocija su ili bijeg (skrivanje, distrakcija, otupljivanje) ili borba (potiskivanje, argumentiranje, preuzimanje inicijative, kritiziranje samog sebe).

Zašto nam se ponekad doima da bismo trebali kontrolirati svoje unutrašnje stanje?

1. Kontrola obično dobro djeluje u drugim područjima života
2. Naučeni smo da trebamo kontrolirati svoje misli i emocije
3. Kad smo bili djeca, činilo se da odrasli dobro kontroliraju svoje emocije i misli
4. Tijekom odrastanja slušali smo i gledali da dobro zdravlje i sreća znače da nema neugodnih i teških unutarnjih iskustava
5. Ponekad izgleda da kontroliranje naših neugodnih misli i emocija zaista kratkoročno uspijeva

Pitanje je koliko zapravo kontrole čovjek ima.

S obzirom na pokušaj kontrole, postoje dvije vrste patnje – čista patnja (kada pustimo emocije da budu onakve kakve jesu (čak i ako su teške)) i prljava patnja (kada pokušavamo kontrolirati emocije). Kod čiste patnje doživljavamo prirodnu količinu neugodnih emocija, senzacija i misli (čista patnja), ne trošimo velike količine energije na reguliranje tih emocija i naše emocije se kreću slobodno. Dok kod prljave patnje količina neugodnih emocija raste radi pritiska kontroliranja – stvaraju se nove neugodne emocije i misli, naše emocije su zaglavljene i trošimo puno energije kako bismo ih regulirali.

ŠTO UČINITI UMJESTO IZBJEGAVANJA?

Iako je prirodno da ih koristimo, strategije izbjegavanja nisu djelotvorne. Emocije i misli prolaze brže ako ih pokušamo prihvatiti. Prema istraživanjima:

- Prihvaćanje i djelovanje u smjeru vrijednosti više utječe na naš doživljaj kronične boli nego tjelesna šteta
- Prihvaćanje više predviđa oporavak od ozljede, bolesti i sl. nego veličina ozljede i težina bolesti
- Prihvaćanje pomaže upravljanju kroničnim bolestima poput dijabetesa
- Prihvaćanje smanjuje anksioznost, povećava radni učinak, smanjuje vjerojatnost ponovnog korištenja droga
- Prihvaćanje olakšava nošenje s traumatskim iskustvima kod PTSP – a i zlostavljanja
- Oko polovice depresivnih simptoma može se objasniti nedostatku prihvaćanja

ELEMENTI SVIJEŠTI KOJE JE VAŽNO NAUČITI PRIHVAĆATI

- Misli – riječi u našoj glavi
- Mentalne slike – složenije, slikovne ili „video” prikazi u glavi

- Tjelesni osjet – sve što možemo osjetiti u tijelu – bol, nelagodu, pritisak, peckanje, trnjenje...
- Emocije – tuga, sreća, iznenađenje, gađenje, tjeskoba, anksioznost, ljutnja...

Svi ovi elementi su međusobno povezani i isprepliću se. Zajedničko im je da su nestalni – pojavljuju se, smanjuju i povećavaju, nestaju, vraćaju se... Također, više ili manje smo ih svjesni.

KOGNITIVNA FUZIJA I DEFUZIJA

Kognitivna fuzija je proces u kojem stvarni događaj i misao, slika ili sjećanje postanu izmiješani, stopljeni, pa se čini da su misli su stvarnost – ono što mislimo se zaista događa, da su misli istinite – potpuno im vjerujemo, da su misli važne – shvaćamo ih ozbiljno i posvećujemo im puno pažnje, da su misli naredbe – automatski ih slušamo, da su misli mudre – znaju nabolje i slušamo njihove savjete i da misli mogu biti prijetnje – neke misli nas mogu jako uznemirit. Područja u kojima se najčešće prepoznaje kognitivna fuzija su: pravila, razlozi, ja, prošlost i budućnost i prosudbe.

Kognitivna defuzija je udaljavanje od misli, promatranje svojih misli izvana, umjesto promatranja sebe i vanjskog svijeta iz svojih misli te razbijanje iluzije jezika – uviđanje procesa razmišljanja umjesto misli kao njegovih proizvoda.

ZAŠTO SE IZLAGATI NEUGODNIM UNUTARNJIM ISKUSTVIMA?

Odgovor na pitanje zašto jest kako bismo živjeli život onako kako mi želimo, a ne kako nam pravilo postavlja te iste misli i osjećaji.

Naravno – teško je sjediti mirno i fokusirano kroz trenutke straha. Teško je odustati od dobro uvježbane misli da nisam dovoljno dobra ili da ne mogu ovo preživjeti. Teško je prihvatiti osjećaj panike. Kada bismo to radili samo zato da bismo se riješili tog osjećaja ili da se prilagodimo drugima – to bi bilo gotovo mazohistički. Upravo zato su nam nevjerojatno važne naše vrijednosti.

Formula za prihvaćanje jest da pristajemo proživjeti (strah, tugu, nesigurnost, ljutnju...) da bismo mogli učiniti nešto što nam je važno. Svaki puta kad pristanemo, dajemo si šansu da proširimo svoj život i doživimo nove stvari. Svaki put kad odgovorimo ne i pokušamo izbjeći neke osjećaje, ograničavamo se. Ne možemo reći ne svojim osjećajima bez da kažemo ne i svom životu.

Literatura

- Gordon, T. i Borushok, J. (2017). The ACT Approach. PESI Publishing & Media.
- Harris, R. (2018). ACT QUESTIONS & ANSWERS A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance & Commitment Therapy. CONTEXT PRESS.
- Harris, R. (2008). The Happiness Trap - How to Stop Struggling and Start Living. Trumpeter Books.