



umra



# Prva pomoč v čustvenih viharjih

*Daniela Fiket, dr.med. spec.psih.*

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



# Kaj je čustveni vihar?

- vihar -ja m (â) 1. močen veter, navadno ob neurju (Slovar slovenskega knjižnega jezika)
- Čustvo ali emocija iz lat. e+movere= gibati se navzven
- Emocija je odziv subjekta na dražljaj, ki ga je le-ta ocenil za pomembnega in ki visceralno, motorično, motivacijsko in mentalno pripravlja subjekt na prilagoditveno dejavnost. (*Zoran Milivojević, Emocije*)



# Katera čustva doživljamo kot neprijetna?

A word cloud of Slovenian emotions is displayed on a white background. The words are arranged in a roughly circular pattern. On the right side, there is a large, light purple, semi-circular graphic element that partially overlaps the words 'Strah', 'Sram', and 'Žalost'. The words are: Bes, Jeza, Brezup, Dolgočasje, Frustracija, Groza, Zaskrbljenost, Ravnodušnost, Zavist, Prezir, Krivda, Ljubosumje, Anksioznost, Trema, Razočaranost, Sovrašтво, Obup, Žalost, and Strah.

Bes  
Jeza  
Brezup  
Dolgočasje  
Frustracija  
Groza  
Zaskrbljenost  
Ravnodušnost  
Zavist  
Prezir  
Krivda  
Ljubosumje  
Anksioznost  
Trema  
Razočaranost  
Sovrašтво  
Obup  
Žalost  
Strah  
Sram

# Prvi korak je zavedanje in razumevanje prisotnosti čustva

**Ne želimo ne čutiti, želimo da nas čustva ne obvladajo**

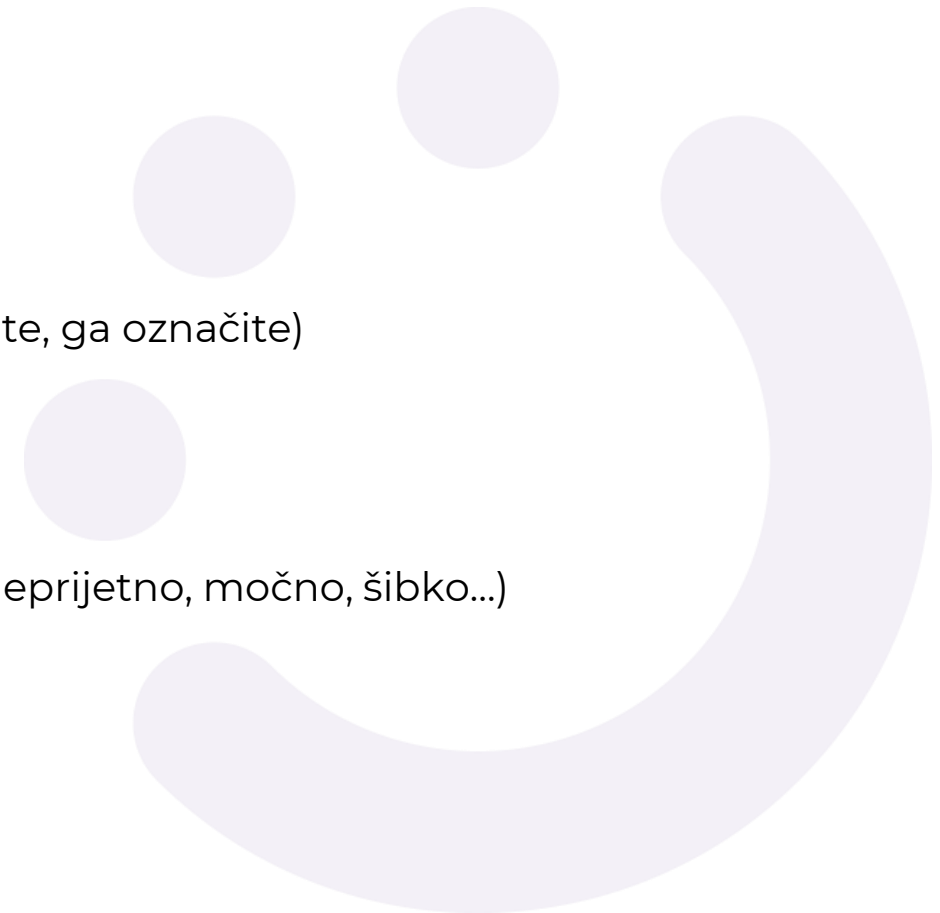
**Čustva so koristna (tudi neprijetna), vsako čustvo ima svoj namen.**

Vaja:

Zapišite na listek katero neprijetno čustvo ste nazadnje začutili. (če želite, ga označite)

Listek prepognite in ga podajte svojemu sosedu.

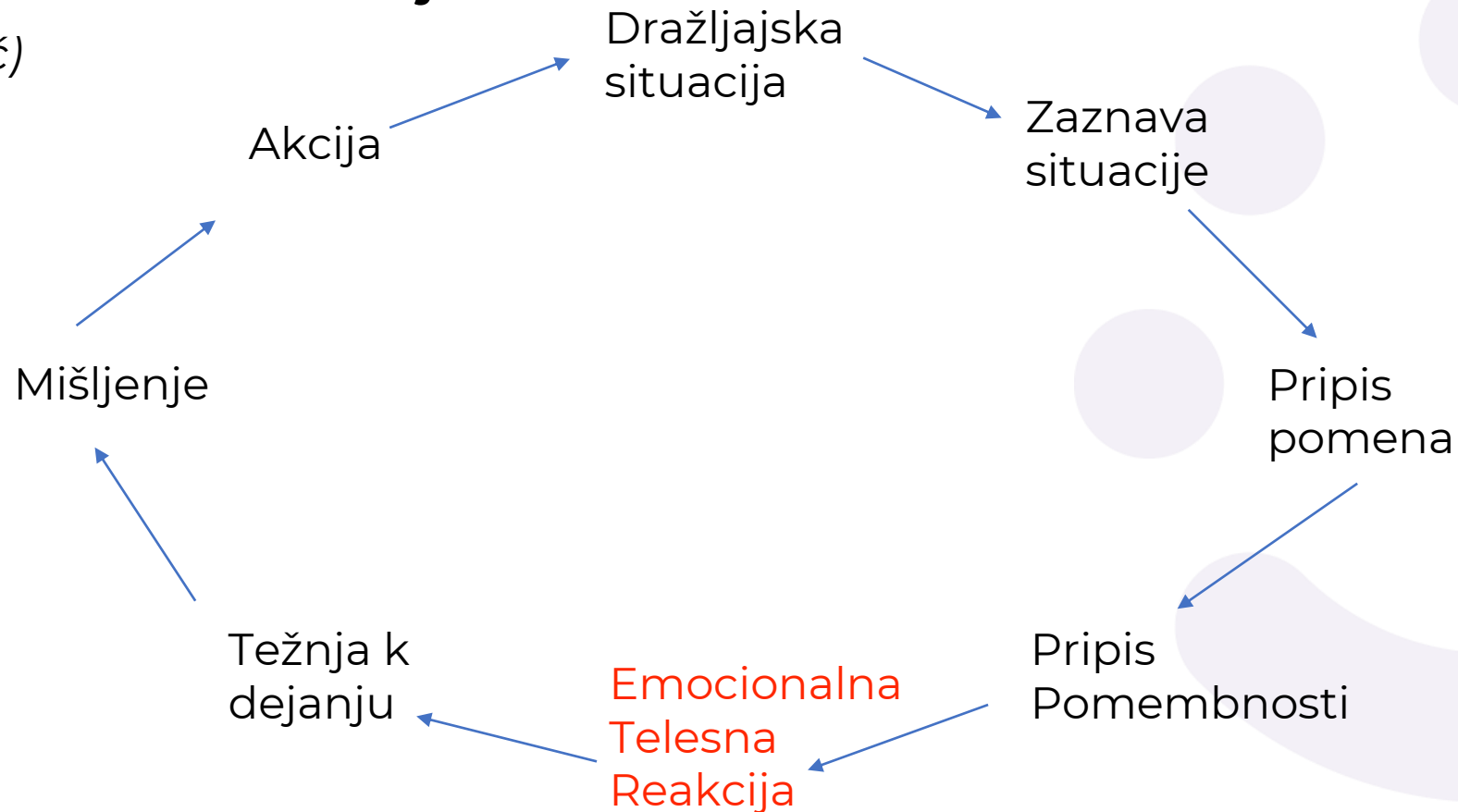
1. Kako se počutite zdaj?
2. Ali ste imeli vtis, da niste zaznali nobenega čustva? (je bilo prijetno, neprijetno, močno, šibko...)
3. Ali ste imeli vtis, da ste težko določili kaj ste čutili?
4. Ali ste vi=vaša čustva?



# Kako nastane čustvo?

## Krožna emocionalna reakcija

(Z. Milivojević)



# Drugi korak je prepoznati čustvo in ga poimenovati

A circular diagram with 18 segments, each containing a Slovenian emotion. The segments are arranged in a circle, with 'Strah' (Fear) at the 3 o'clock position. The emotions are: Bes (Anger), Jeza (Irritation), Brezup (Disappointment), Dolgočasje (Boredom), Frustracija (Frustration), Groza (Terror), Zaskrbljenost (Worry), Ravnodušnost (Indifference), Zavist (Envy), Prezir (Contempt), Krivda (Guilt), Ljubosumje (Jealousy), Anksioznost (Anxiety), Trema (Nervousness), Razočaranost (Disappointment), Sovraštvo (Hatred), and Žalost (Grief). The words 'Obup' (Shock) and 'Sram' (Shame) are placed near the 'Strah' segment, with 'Obup' above and 'Sram' below it. The 'Strah' segment is highlighted with a light purple arc.

# Tretji korak je sprejemanje

Vaja:

1. Listek vrnite lastniku
2. Odprite listek in preberite kaj piše.
3. Zdaj ko ste dobili nazaj svoje “čustvo”, kako se počutite?

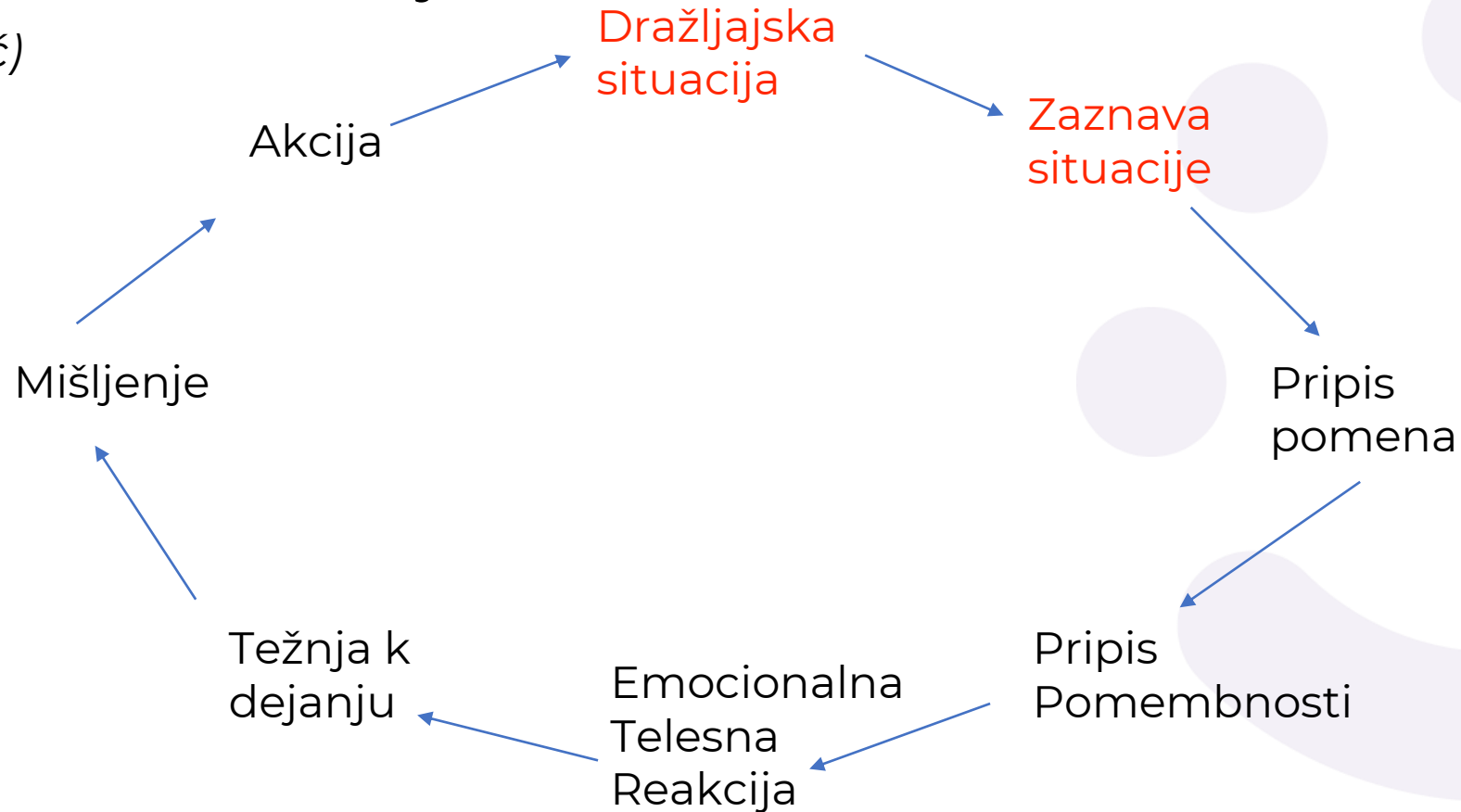




# Četrti korak je razmišljanje...

## Krožna emocionalna reakcija

(Z. Milivojević)



# Dražljajska situacija

Ali znamo prepoznati svoje  
stresorje?

**Vaja: Na drugi strani lista  
napišite katera situacija je  
provzročila vaše neprijetno  
čustvo?**

1. Ali je situacija v zunanjem  
svetu ali notranjem?
2. Ali se te situacije lahko  
izognete?
3. Ali je to smiselno?

# Zaznava situacije

Ali ste situacijo zaznali  
zavedno?

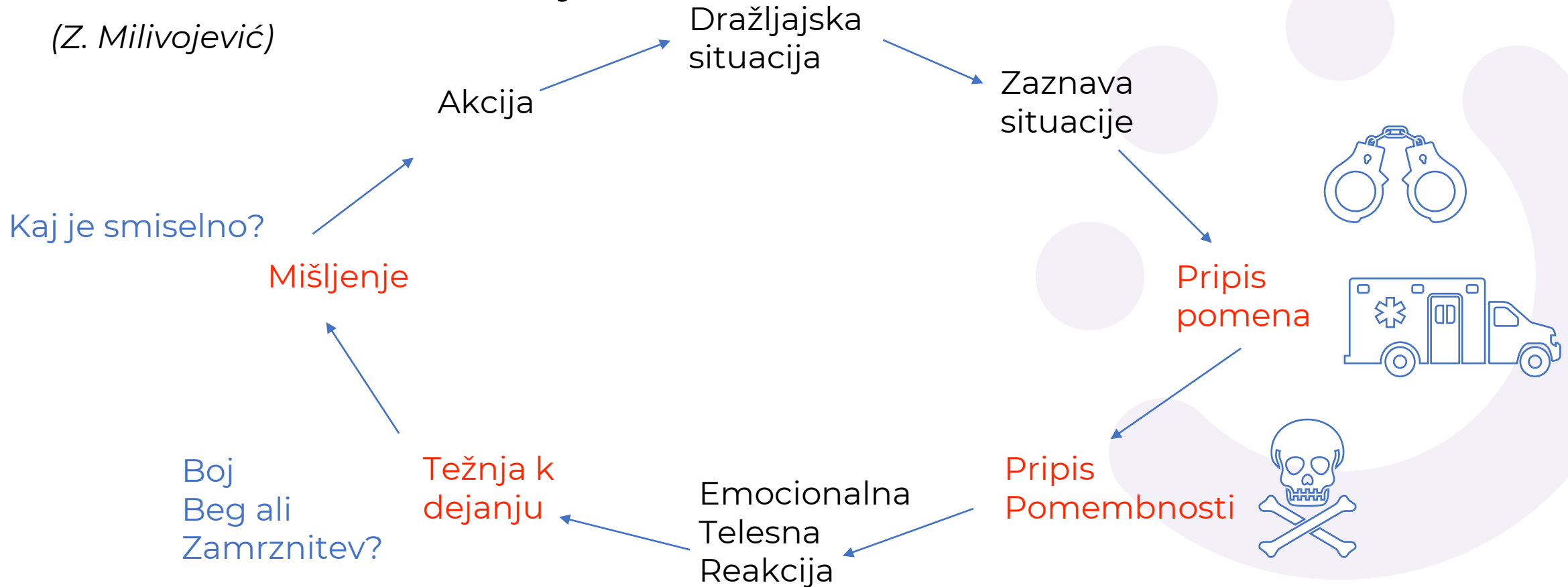
**Vaja: Listek pošljite naprej,  
naj potuje naprej v neznano  
kam....**



# Četrti korak je razmišljanje...

## Krožna emocionalna reakcija

(Z. Milivojević)



# Pripis pomena

**Vaja: Odprite listek ki je prispel k vam in preberite vsebino.**

Vprašanja:

1. Ali si lahko predstavljate opisani dražljaj- stresor?
2. Kakšen pomen bi opisana situacija imela v vašem življenju?
3. Kaj vpliva na določanje pomena?

# Pripis pomembnosti

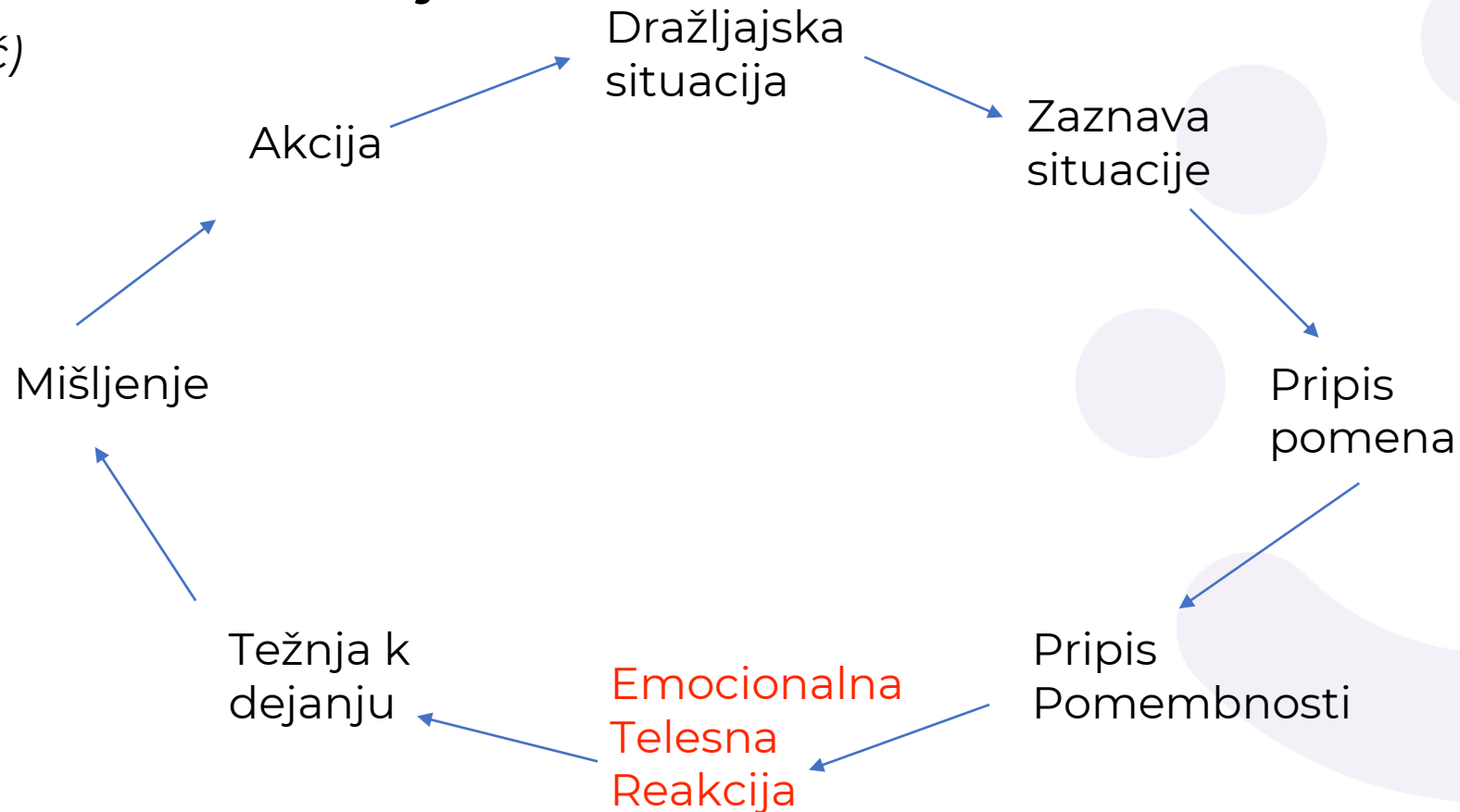
Vprašanja:

1. Ali bi v tem trenutku, opisano situacijo opisali kot pomembno? Koliko pomembno, če je 1- povsem nepomembno in 10- vprašanje življenja in smrti?
2. Ali bo ta situacija enako pomembna čez 5 let?

# Lahko tudi vplivamo na samo emocionalno telesno reakcijo

## Krožna emocionalna reakcija

(Z. Milivojević)



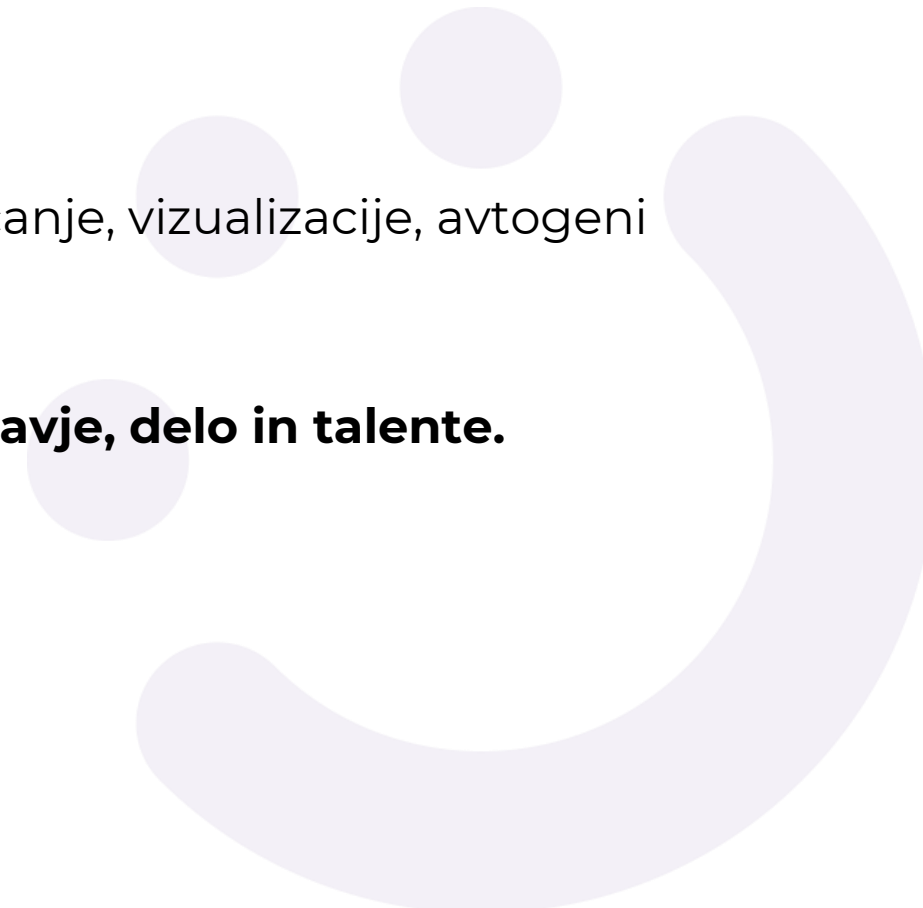
# Kako?

## **Naučimo se vsaj ene tehnike sproščanja:**

Tehnike dihanja za sproščanje, progresivno mišično sproščanje, vizualizacije, avtogeni trening, avtohipnoza, različne tehnike meditacije

## **Skrbimo za svoje stebre podpore: družino, prijatelje, zdravje, delo in talente.**

## **Omogočimo si dovolj počitka in zabave....**



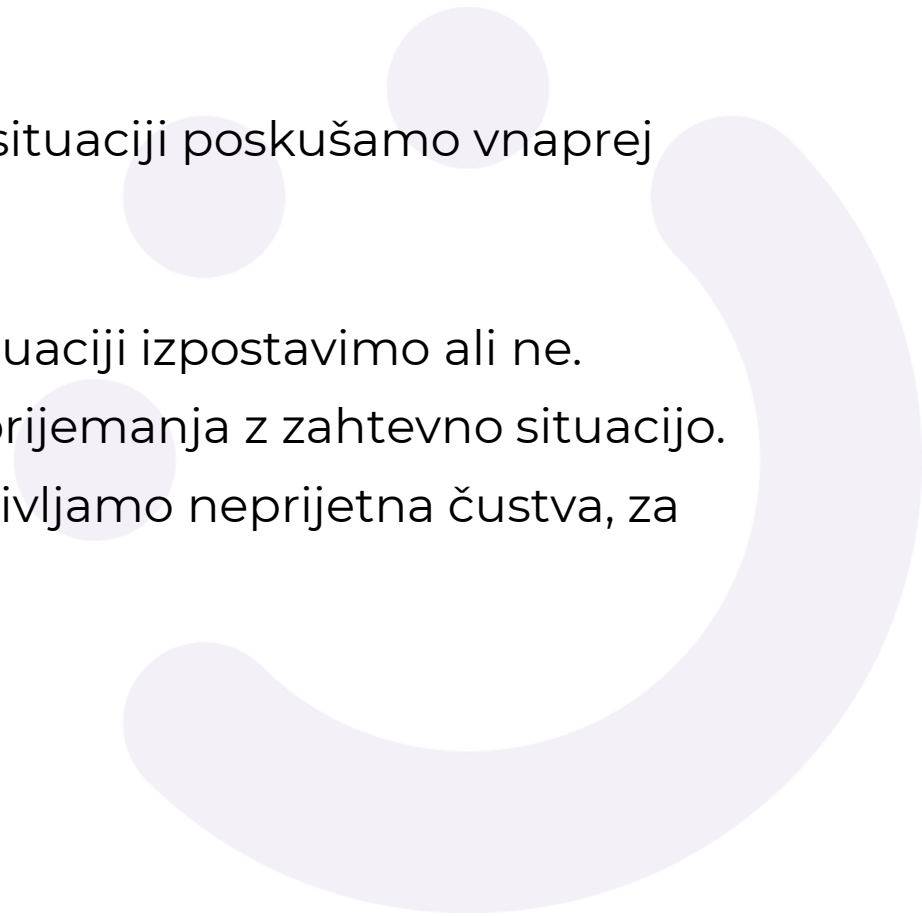
# Peti korak je napoved

Zadnji korak je napoved svojih čustev, ko v dani dražljajski situaciji poskušamo vnaprej predvideti kakšna čustva bomo doživeli.

Na osnovi napovedi, se lahko odločamo, da se dražljajski situaciji izpostavimo ali ne.

Če se odločimo izpostaviti lahko pripravimo strategijo spoprijemanja z zahtevno situacijo.

Lahko se odločimo, da je izpostavljanje situaciji v kateri doživljamo neprijetna čustva, za nas koristno.

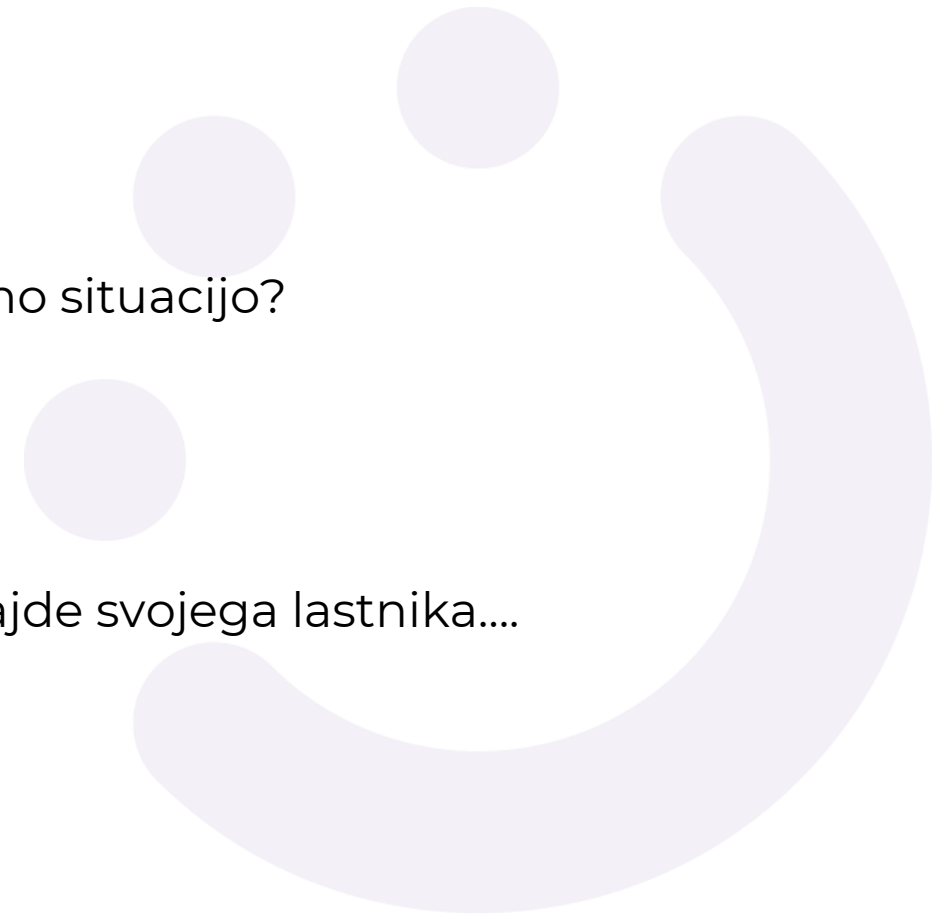


# Nadaljevanje vaje...

Premislite...

1. Kateri je vas običajni emocionalno-telesni odziv na opisano situacijo?
2. Kakšnem dejanju običajno težite?
3. Ali svoje težnje tudi uresničite?

Napišite ali narišite svoje misli in listek pošljite naprej da najde svojega lastnika....





**Nase custveno  
življenje ni  
vnaprej  
določeno v  
otročtvu. Vsako  
poglavlje  
pišemo sproti...**

Harry Stack Sullivan,  
psiholog





# Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE