





POLIJA MOČI

IGRALNE KARTE - OPISI IN ODZIVI

Slika	Opis	Odziv
	<p>Moški z otrokom opozarja sosedo na močan smrad iz kupa gnoja pred njeno hišo.</p>	<p>FOBIJA (oranžna): Oseba zazna vonj kot nekaj nevarnega ali ogrožajočega (npr. strah pred boleznijo ali zastrupitvijo).</p> <p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Oseba doživlja situacijo kot nečisto in nesprejemljivo. Pojavi se potreba po takojšnjem ukrepanju: odstranitev gnoja, čiščenje ter preverjanje, ali je okolje "dovolj čisto".</p>
	<p>Dve osebi se zaletita z avtomobilčki. Trk pritegne pozornost občinstva.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se začne močno zavedati prisotnosti drugih. Pojavi se strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili (npr. sram, občutek izpostavljenosti, skrb zaradi napake pred drugimi).</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Oseba situacijo doživi kot nenadno ogrožajočo. Pojavijo se intenzivni telesni odzivi (npr. pospešeno bitje srca, občutek izgube nadzora, strah, da se bo zgodilo nekaj hudega).</p>

Slika	Opis	Odziv
	<p>Na cesti nastane zastoj. Traktor zaradi defektne gume blokira promet. Vozniki nestrpno trobijo, ker se jim mudi na morje. Kmet ob robu ceste je v stiski.</p>	<p>FOBIJA (oranžna): Oseba situacijo doživlja kot ogrožajočo in neobvladljivo (npr. ujetost v situaciji in izguba nadzora). Pojavi se potreba po umiku.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Oseba doživi nenaden občutek panike zaradi kaosa, hrupa in pritiska okolice. Pojavijo se močni telesni simptomi (npr. pospešeno dihanje, razbijanje srca).</p>
	<p>Bankomat požre kartico, oseba stoji pred njim in ne ve, kako ukrepati. Za njo se nabira vrsta ljudi, ki so čedalje bolj glasni in jezni.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se začne zavedati, da jo drugi opazujejo. Pojavi se strah pred tem, kaj si bodo mislili (npr. sram, občutek nesposobnosti).</p> <p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelen): Oseba se osredotoči na napako in občutek, da nekaj ni "prav". Pojavi se potreba po preverjanju (npr. ali je pravilno vstavila kartico, ali je naredila napako) ter želja po ponovni kontroli situacije.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati o možnih negativnih scenarijih (npr. izguba denarja, zloraba kartice). Pojavi se skrb, ki se stopnjuje in jo je težko ustaviti.</p>
	<p>Oseba zadane na lotu. Velika sreča lahko prinese veliko koristi, lahko pa tudi nove skrbi ali celo težave.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelen): Oseba začne mrzlično preverjati, ali ima res pravo kombinacijo. Vsako številko mora večkrat (npr. 5x) obkrožiti in nato kombinacijo znova in znova preverjati - vsak dan. Pojavi se močna potreba po popolni gotovosti in nadzoru.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati o možnih negativnih posledicah (npr. izguba denarja, odnosi z drugimi, pritisk okolice). Pojavi se stalna skrb, ki zmanjšuje občutek veselja.</p>

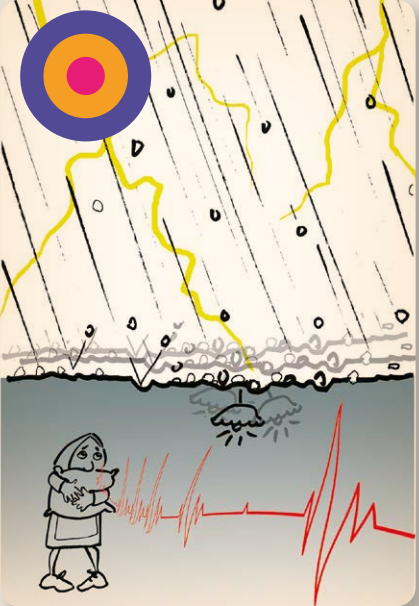


Slika	Opis	Odziv
	<p>Pri sosedu izbruhne požar. Oseba opazuje dogajanje, gasilci posredujejo, okoli pa se zbirajo ljudje.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba gleda skozi okno in čuti pritisk situacije. Pojavi se nelagodje zaradi prisotnosti drugih in občutka, da jo opazujejo.</p> <p>FOBIJA (oranžna): Oseba zazna ogenj kot neposredno nevarnost. Pojavi se strah pred požarom (npr. širjenje ognja, dim, eksplozija). Želi zbežati na varno.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Ali se bo požar razširil? Tudi če se ne bo, kakšna bo škoda v okolici? Ali se lahko pojavi požar tudi pri njem? Vprašanj na "Ali..." ne zmanjka, zato tudi občutek napetosti ne popušča.</p>
	<p>Divje svinje ponoči uničijo njivo in povzročijo veliko škodo. Za kmeta je to črn dan.</p>	<p>FOBIJA (oranžna): Oseba razvije strah pred divjimi živalmi. Pojavi se izogibanje (npr. ne želi več hoditi sama na polje, posebej ponoči ali zgodaj zjutraj) ter občutek, da je okolje nevarno.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati o finančni izgubi, prihodnosti kmetije, preživetju družine. Skrb se razširi na različna področja in postane neobvladljiva.</p>
	<p>Oseba sedi ob robu bazena in si zelo želi skočiti v vodo, vendar jo pri tem zadržujejo številne skrbi, medtem ko se drugi brezskrbno kopajo.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Oseba začne pretirano razmišljati, ali je skok varen, ali ni v vodi preveč gneče. Pojavi se potreba po preverjanju ali odlašanju, dokler se ne prepriča, da je vse "popolno".</p> <p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se začne zavedati drugih ljudi okoli sebe. Pojavi se strah pred ocenjevanjem (npr. kako bo izgledala, ali bo izpadla nerodno, ali jo bodo opazili).</p> <p>FOBIJA (oranžna): Oseba začuti skrb zaradi umazane vode. Kjer je veliko ljudi, je tudi veliko bacilov. Raje se bo izognila kopanju in prišla drugič, ko ne bo še nikogar v vodi.</p>

Slika	Opis	Odziv
	<p>Dve inšpektorici prideta na kmetijo. Ena stopi v blato in s čevlji prinese nesnago, zato kmet opazi muhe, ki letajo okoli nje. Poleg tega se sprašuje, zakaj sta morali priti kar dve inšpektorici.</p>	<p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Dve inšpektorici bosta gotovo našli več napak. Kmet med pogovorom intenzivno razmišlja o možnih posledicah (npr. kazen, slaba ocena, težave pri delu).</p> <p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se začne močno zavedati, da jo drugi opazujejo. Oseba dobi občutek, da bo izpadel neurejeno ali neprimerno pred skupino uradnih oseb.</p> <p>FOBIJA (oranžna): Oseba razvije odpor ali strah do umazanije in insektov (npr. muhe kot nekaj ogabnega ali nevarnega). Pojavi se potreba po umiku ali izogibanju stiku z "nečistim" okoljem.</p>
	<p>Kmetica ravno postavlja zadnje jabolko na stojnico, ko iznenada prileti žoga in podre kup jabolk.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelen): Oseba je prepričana, da mora biti njena stojnica vzorno urejena. Jabolka je razporedila natančno v obliki piramide. Žoga je podrla njen trud in sedaj bo ponovno sledilo ponovno zlaganje jabolk in zelo veliko truda, da ponovno vzpostavi red.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Oseba doživi nenaden šok zaradi nepričakovanega dogodka - trk žoge. Pojavi se občutek ogroženosti (npr. strah pred udarcem, izguba nadzora, sunkovit telesni odziv).</p>
	<p>TV ekipa poroča o prvem primeru bolezni modrih jezikov. Kamera je usmerjena v kmetijo, kjer se dogajanje snema kot novica dneva.</p>	<p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati o različnih posledicah (npr. širjenje bolezni, vpliv na živino, finančna škoda) ... o svojem lastnem ugledu.</p> <p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se začne močno zavedati, da je v središču pozornosti. Še več, pojavila se je v novici, ki jo bodo predvajali po TV. Pojavi se intenzivna skrb, kaj si bodo mislili drugi in občutek sramu.</p>



Slika	Opis	Odziv
	<p>Koledar, na katerem zmanjkuje prostora, prikazuje prepoln urnik.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Oseba razvije potrebo po ritualih (obkrožanje, kljukanje), da bi dosegla občutek zaključka. Če tega ne naredi "pravilno", se pojavi nelagodje in občutek, da naloga še ni končana.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati, ali je kaj pozabila ali naredila narobe. Pojavi se stalna skrb (npr. ali so vsi dogodki res opravljeni, ali je kaj spregledala).</p>
	<p>Policist ustavi voznico in od nje zahteva, da opravi test vinjenosti.</p>	<p>FOBIJA (oranžna): Oseba začuti strah pred napravo - ali je bila pravilno vzdrževana in očiščena. Pojavi se želja po umiku ali izogibanju situaciji.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne resno skrbeti, ali lahko popiti kozarček vina na zabavi en dan prej, vpliva na izid. Že dela načrt, kako bo prihajala v službo, ko ne bo imela več vozniškega dovoljenja.</p>
	<p>Oseba se nikakor ni mogla izogniti nastopu pred občinstvom.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se močno zaveda, da je v središču pozornosti. Zaveda se, da se počuti neprijetno in se sprašuje, ali to zaznava tudi občinstvo.</p> <p>Oseba se ustraši umazanega mikrofona. Pojavi se odpor do dotika ali uporabe mikrofona ter želja, da bi pobegnul iz odra.</p>

Slika	Opis	Odziv
	<p>Pred odprtjem trgovine se zaradi razprodaje zbere velika množica ljudi. Okoli je veliko hrupa in gneče.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Osebo začne motiti nered in nepredvidljivost množice. Oseba prične iskati "varno" pot in kako bi se izognila dotikom drugih.</p> <p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se počuti neprijetno zaradi prisotnosti velikega števila ljudi. Sprašuje se, ali zbuja pozornost in zakaj se vsi lahko počutijo sproščeni, samo njega moti gneča.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Oseba doživi občutek ujetosti v množici. Ker se je v takšni že znašel in doživel neprijeten občutek oteženega dihanja, izgube nadzora. Se ta občutek ponovno vrača?</p>
	<p>Oseba v trgovini pomerja obleko, ki ji je všeč. Prodajalka pokliče še dve sodelavki za mnenje, ena pa prinese zeleno kravato s kričočim, kaotičnim vzorcem.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Osebo zmoti neurejen, kaotičen vzorec kravate. Pojavi se potreba po "popravljanju" (npr. zamenjati kravato, iskati bolj usklajeno kombinacijo, preverjati ali je videz dovolj "pravilen").</p> <p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se počuti izpostavljeno, ker jo hkrati opazujejo tri prodajalke. Počuti se kot da ocenjuje njega, ne obleke, ki jo kupuje. Pojavi se skrb, da izgleda smešno.</p>
	<p>Oseba teče po parku in se skuša izogibati pasjim iztrebkom na poti. Med tekom zasliši glasen lajež psa, ki se ji hitro približuje.</p>	<p>FOBIJA (oranžna): Zaradi glasnega laježa, ki se hitro približuje, oseba zazna situacijo kot nevarno. Pojavi se močan strah pred napadom ali ugrizom ter izrazita želja po umiku ali begu.</p> <p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Oseba poskuša slediti začrtani liniji na poti. Pri tem jo motijo "nečistosti", zaradi česar se nenehno izogiba stopanju nanje. To postopno vodi v napetost in stisko.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Nenaden hrup sproži napad panike. Oseba začuti, da ne more dihati.</p>

Slika	Opis	Odziv
	<p>Oseba med hojo skozi pisarno pomotoma prevrne kozarec z vodo po načrtih na mizi.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Ko oseba ugotovi, da je polila vodo po načrtih, takoj poskusi odpraviti napako. Vodo poskuša pobrisati in posušiti načrte. Pri tem večkrat prerazporedi predmete na mizi.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba takoj pomisli na vrednost škode, ki jo j epovzročila in ali bo njena napaka imela kakšne posledice pri delu. Skrb hitro preraste v napetost.</p>
	<p>Oseba v živalskem vrtu opazuje opice. Ena izmed njih nenadoma pokaže nanjo, kar pritegne pozornost ljudi v okolici.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba začuti rdečico na licih. Ker se je znašla v središču pozornosti, se počuti izpostavljeno. Sprašuje se, zakaj je opica opazila ravno njo.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Nenadna rjojenje iz sosednje kletke sproži močno telesno reakcijo. Oseba postane zmedena in začne izgubljati nadzor nad svojim telesom.</p>
	<p>Avtomehanik odpravlja napako na motorju vozila. Motor oddaja čudne zvoke.</p>	<p>FOBIJA (oranžna): Osebo zmotijo umazanija in mastni odtisi na motorju. Pojavi se odpor in strah pred "kontaminacijo" ali škodo, ki bi lahko nastala zaradi nečistoče.</p> <p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Oseba se osredotoči na "nepravilnost" – različni nogavici mehanika. Pojavi se misel, da delo ne more biti opravljeno pravilno, če ni vse usklajeno. To vodi v dvom, preverjanje in potrebo po nadzoru, npr. ali ne bo avto še bolj nevaren po popravilu.</p>

Slika	Opis	Odziv
	<p>Zunaj divja močna nevihta s točo. Oseba je v notranjosti in opazuje dogajanje ter razmišlja o vseh mogočih težavah</p>	<p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba prične sestavljati oceno škode na hiši, avtomobilu, pridelku... Škoda je že tolikšna, da se pojavi misel, da tega ne bo preživela.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Močan hrup strele, ki je udarila v bližini sproži intenzivno telesno reakcijo – hitro bitje srca. Pojavi se močan občutek ogroženosti.</p> <p>FOBIJA (oranžna): Oseba razvije izrazit strah pred nevihto (npr. strah pred grmenjem, bliski ali točo). Že sam zvok ali pogled na nevihto sproži močan občutek ogroženosti ter potrebo po iskanju varnega zavetja – tudi kadar je znotraj v hiši.</p>
	<p>Oseba obišče zdravnika zaradi bolečine v prstu. Med pregledom začne razmišljati o poteku zdravljenja.</p>	<p>FOBIJA (oranžna): Oseba začuti strah pred injekcijo. Želi zbežati iz ordinacije.</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba pozna podoben primer, ki se je zakompliciral. Zato začne razmišljati o (ne) mogočih scenarijih (npr. amputacija noge, dolgotrajno zdravljenje, invalidnost).</p>
	<p>V hlevu ena izmed krav nenadoma izgine. Kako je to mogoče, saj so bile bile vse živali privezane.</p>	<p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati o različnih možnih scenarijih (npr. kraja, pobeg, napaka v zapiranju hleva). Potem ko se pričnejo ponavljati vedno novi "kaj če...", se stopnjevanje skrbi ne ustavi.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Elektronski sistem je opozoril kmeta na problem. Nenadna situacija sproži močno telesno reakcijo. Pojavi se občutek izgube nadzora.</p>

Slika	Opis	Odziv
	<p>Vrata dvigala se odprejo. V njem je mogoče prostora za eno osebo.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se znajde v neprijetni socialni situaciji, ali naj vstopi in se stisne k drugim, ali ne. Med tem drugi opazujejo njegovo reakcijo.</p> <p>FOBIJA (oranžna): Oseba zazna majhen, zaprt prostor kot ogrožajoč. Pojavi se strah pred utesnjenostjo (klavstrofobija). Namesto, da bi vstopil v dvigalo, reče, da bo šel raje po stopnicah. Dodatna rekreacija bo gotovo koristna.</p>
	<p>Na zabavi nenadoma poči balon. Glasen pok preseneči osebo, ki polije pijačo.</p>	<p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelená): Osebo zmoti nered (razlita pijača, madeži na obleki in tleh). Poleg tega pa tudi število balonov ni več sodo, kar je narobe.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Nenaden glasen pok sproži močno telesno reakcijo, na katero se telo sunkovito odzove. Oseba prične loviti zrak. Zelo jo skrbi pospešen srčni utrip.</p>
	<p>Oseba se tušira v javni garderobi telovadnice. Med tuširanjem se nenadoma oglasi požarni alarm.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se znajde v ranljivem položaju (npr. brez oblačil, med drugimi ljudmi). Pojavi se strah pred izpostavljenostjo in pogledom drugih.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Nenaden alarm sproži močno telesno reakcijo. Pojavi se občutek nujnosti in ogroženosti. Oseba odreagira zmedeno.</p>

Slika	Opis	Odziv
	<p>Lovec pride na območje, kjer živi medved. Med branjem opozorilnega letaka zasliši šumenje v grmovju.</p>	<p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati "kaj če" in razvijati scenarije (npr. da je v bližini medvedka z mladiči). bčutek negotovosti in napetosti se nenadzorovano stopnjuje.</p> <p>PANIČNA MOTNJA (rdeča): Nenaden zvok v potencialno nevarnem okolju sproži močno telesno reakcijo. Občtku ogroženosti sledi pospešen srčni utrip, napetost, težava z dihanjem.</p>
	<p>Oseba se priključi na spletni sestanek in ugotovi, da ima pomotoma vključen photo booth filter.</p>	<p>SOCIALNA ANKSIOZNOST (modra): Oseba se počuti izpostavljeno in osramočeno pred drugimi udeleženci. Pojavi se strah pred negativnim mnenjem, npr. da izpade neprofesionalno in nesposobno.</p> <p>OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA (zelena): Osebo odpravi napako vendar se ne more znebiti občutka, da je vseeno nekaj narobe. Da bi bilo vse v redu, bi najraje 2x ponovila postopek (izključila in ponovno vključila računalnik).</p> <p>GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (vijolična): Oseba začne razmišljati o posledicah, ali bo njena napaka pri partnerjih pustila nepopravljivo škodo? Ali bo lahko ohranila svojo verodostojnost. Skrb se spremeni v napetost.</p>

POLJA
MOČI