



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# POMAGAM

(SI)!

Mladi za duševno  
zdravje mladih



6 pristopov

## 3 pristopi za učinkovito samopomoč

### SAMOSPREJEMANJE

---

Sprejemanje lastnega počutja, odmik od stresa, organizacija lastnega časa, povezanost, tehnike sproščanja in vaje hvaležnosti.

### DETEKTIVSKO RAZMIŠLJANJE

---

Učenje prepoznavanja miselnih pasti in realističnosti razmišljanja

### REŠEVANJE PROBLEMOV

---

Koraki reševanja problemov, preoblikovanje misli iz negativne v pozitivno

6 pristopov

## 3 pristopi za učinkovito pomoč sovrstniku

### PREPOZNAVA

---

Kako opaziti duševno stisko pri drugem

### PRISTOP IN POGOVOR

---

Kako se pogovoriti s prijateljem v stiski

### VIRI POMOČI

---

Kje in kako iskati ustrezno obliko pomoči

# 1

## (SAMO)SPREJEMANJE

Odraščanje pomeni postopno prevzemanje odgovornosti zase: za svoje zdravje, dobro počutje, sprejemanje odločitev, uspešnost. To ne pomeni, da smo sami odgovorni za vse, kar se nam dogaja. Pomeni pa, da smo odgovorni, da po svojih zmožnostih naredimo čim več za svoje blagostanje. Ne samo zaradi sebe: ko znamo dobro podpirati sami sebe, to lahko nudimo tudi drugim.

Kako se lahko podprem, ko se znajdem v stiski:

- **Potrudim se osredotočiti samo na tiste stvari, na katere imam vpliv.**
- **Sprejemem svoje počutje – tudi ko mi le-to ni všeč.**
- **Umaknem se iz stresnih okoliščin.**
- **Organiziram si svoj čas.**
- **Ostanem povezan.**
- **Naučim se tehnik sproščanja:** [Tehnike sproščanja](#), [To sem jaz – nasveti](#) in [Odzivanje v času krizne situacije](#).
- **Poiščem in ubesedim vsaj nekaj stvari, dogodkov ali ljudi, za katere sem tu in zdaj hvaležna.**

# Primer detektivskega razmišljanja ob anksioznosti

Kadar v običajni, vsakodnevni situaciji začutimo močno zaskrbljenost, je čas za analizo naših misli. Najprej moramo ugotoviti, katera misel nam je šla skozi glavo in ali so misli, ki nam povzročajo zaskrbljenost realistične ali ne. To lahko naredimo s **tehniko analize misli** – z iskanjem dokazov za naše misli. Pri izvedbi tehnike analize misli si lahko pomagata s tem delovnim listom in z avdio posnetkom.

Dogodek, misli, spomini, ki so privedli do anksioznosti:	Kakšne misli so se mi pojavile ob tem?	Kako močno anksioznost občutim (od 1 do 10)?

Izzovi svoje misli – izberi eno od zgoraj zapisanih misli:

Kaj se je že zgodilo v preteklosti? Kaj se je največkrat zgodilo, ko me je skrbel podobna stvar?	
Ali obstaja kakšna druga razlaga (pogled iz drugega zornega kota)?	
Prepoznam v svojem razmišljanju kako miselno past?	
Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi? Lahko živim s tem? Kako se lahko spoprimum s tem?	Kaj je najboljše, kar se lahko zgodi?
Kaj bi svetoval/svetovala prijatelju, če bi imel enake misli?	
Kaj se bo najverjetneje zgodilo?	
Ali lahko na podlagi zapisanega oblikujem bolj realistično misel?	
Kako močno anksioznost občutim zdaj?	

## 2

# Detektivsko razmišljanje

**Misli, čustva, naše telesne reakcije in vedenje** so med sabo povezani v krog. Sprememba enega elementa v tem krogu lahko povzroči spremembo počutja. Naše čustvovanje je najpogosteje posledica določenih misli in prepričanj.

**Čustva nam dajejo motivacijo za vedenje** in so vedno logična, zato jih ne zatirajmo. Prepoznavajmo in občutimo čustvo, nato pa preverimo, katere misli ali prepričanja stojijo za njim – preverimo, če so dejansko odraz resničnosti.

Uporabimo lahko **tehniko detektivskega razmišljanja** – [prepoznavanje miselnih pasti](#), izkrivljanj in realističnosti razmišljanja. Ta tehnika nam pomaga, da v času stiske ne podležemo mislim, ki preprosto ne držijo. Takrat smo posebej ranljivi in dovzetni za to, da sami sebe še dodatno potiramo.

# 3

## Reševanje problemov

Zrele, čvrste in odgovorne osebe sprejmejo **problem kot izziv, dolžnost ali kot nalogo**, s katero se je treba spoprijeti. Problema ne vidijo kot nekaj, kar jih ogroža in kjer izgubljajo. V soočanju s težavo vidijo priložnost za osebno rast.

Ko se dejavno spoprijemamo s problemi in jih poskušamo reševati, **utrjujemo svoj občutek, da zmoremo obvladovati** zahteve v življenju in da imamo nad njimi lahko tudi nadzor. Včasih to pomeni tudi, da prosimo za pomoč, kadar ocenimo, da je problem za nas same prevelik. Tudi to je znak (samo)odgovornosti in način krepitve medsebojne povezanosti.

**8 korakov reševanja problemov** – najbolje si jih je tudi zapisati:

- Prepoznam, ugotovim in **poimenujem problem**: oblikujem in zapišem problem v eni povedi.
- **Iščem čim več možnih rešitev** problema. Brez analiziranja jih zapišem čim več (»brainstorming«).
- Med možnimi **izberem tiste, ki so dobre**, smiselne, izvedljive.
- Pri vsaki od predlaganih **rešitev ocenim**, kakšne so njene pozitivne in morebitne negativne posledice. Zapišem v dveh stolpcih.
- **Odločim se za eno ali več najboljših** rešitev. Začnem s tisto, ki ima največ pozitivnih posledic in ki naslavlja najbolj nujne in najbolj pomembne elemente problema.
- Za kar se odločim, **tudi uresničim**, korak za korakom.
- Po uresnitvi **ugotavljam, ali je bila rešitev dejansko dobra** in v kolikšni meri je problem rešen.
- Če problem še vztraja, **izberem in preizkusim naslednjo** možnost za rešitev.

# 4

## PREPOZNAVA

### Kako prepoznamo stisko – kdaj pristopiti:

Stiske se na individualni ravni lahko kažejo različno. Pomembno je, da smo pozorni na kakršnekoli spremembe od »običajnega« vedenja, ki je bilo do sedaj značilno za določeno osebo.

Pogosti znaki stiske:

- Neznačilne **spremembe razpoloženja**: močnejša ali dlje trajajoča razdraženost, občutki nemoči, jeza.
- Pogostejši ali bolj intenzivni **konflikti** (v družini, z vrstniki).
- **Spremenjeni vzorci ohranjanja stikov** (zmanjševanje kontakta z osebami, s katerimi je bil stik prej reden/intenziven).
- Zmanjševanje ali **odsotnost zanimanj**, ki so bila prej (močno) prisotna (glasba, hobiji ipd.)
- **Težave s spanjem** (pri uspavanju, pogosto ali prezgodnje zbujanje, odsotnost spanja ali pretirano dolgo spanje, dremavost čez dan).
- **Spremembe apetita** in načinov hranjenja (odrekanje obrokom, nenadno povečano poseganje po določeni vrsti hrane, večje spremembe telesne teže).
- **Težave z osredotočanjem**, pomnjenjem.
- Nenaden **upad truda** pri obveznostih, upad šolske uspešnosti.
- Večje (netipične) **spremembe videza** in/ali higienskih navad.
- Povečanje **tveganih vedenj** (kajenje, vejpnanje, pitje alkohola, uporaba drugih psihoaktivnih substanc).
- Razmišljanje o **samopoškodovanju, samomoru**.

- **Ne sprašujmo, ali je oseba depresivna.**
- **Ko opazimo, da je oseba potrta, stopimo do nje, prisedimo.**
- **Povejmo tudi, da z njo in njenim počutjem ni nič narobe.**
- **Spodbudimo jo, da izrazi svoja čustva in misli.**
- **Izraženih čustev in besed ne presoajamo/obsojajmo.**
- **Povejmo osebi, koliko nam pomeni.**
- **Vprašajmo, ali lahko zanjo kaj storimo.**
- **Naredimo zanjo kaj prijaznega.**
- **Preverimo, ali se je o svojih težavah že s kom pogovorila.**
- **Spodbudimo, da poišče pomoč, ko je prehudo.**
- **Povejmo ji, da nič ne traja za vselej, in da se bo tudi ta situacija spremenila.**
- **Če gre za depresijo ali kakšno drugo motnjo, povejmo, da je to nekaj, od česar se lahko okreva.**
- **Besede, ki jih lahko vedemo rečemo, so:**  
»Verjamem, da zmoreš. Veliko mi pomeniš. Rad/-a te imam.«
- **Ponudimo potrpežljivost, ljubezen in podporo.**

# 5

## Pogovor

Ko opazimo, da je nekdo v stiski, ponudimo pripravljenost na pogovor.

Pri pogovoru se skušajmo držati naslednjih usmeritev:



# 6

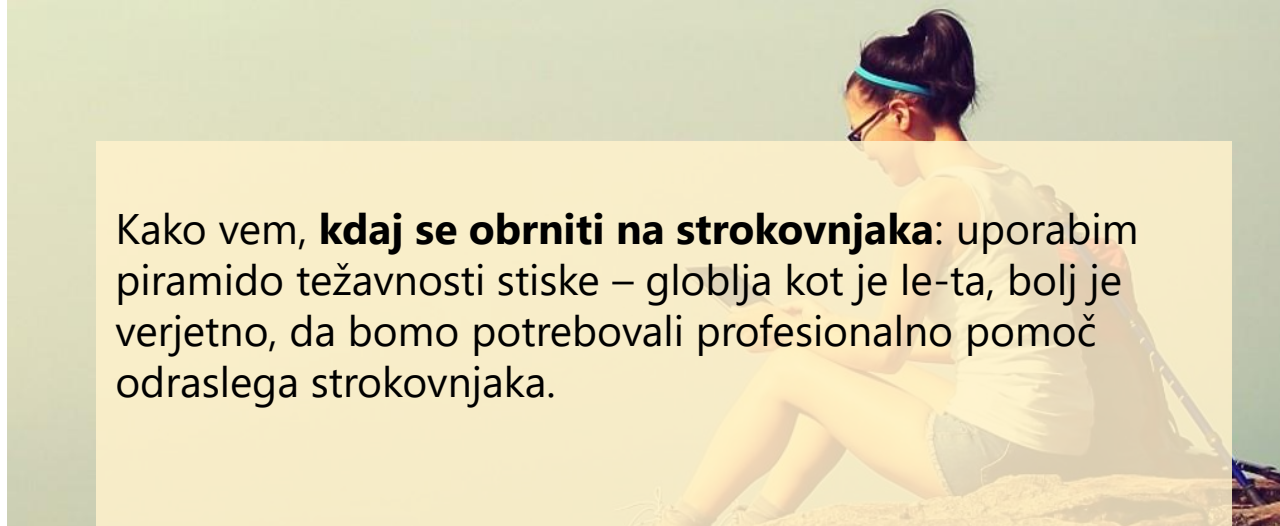
## Viri pomoči

Za skoraj vsako vrsto težave **obstaja rešitev in kdo, ki lahko pomaga!**

**Ne odnehajmo**, če prvi odziv ni dober.

Zakaj povedati drugemu: tudi če sami v stiski ne vidimo rešitve, bo morda nekdo drug našo težavo videl drugače in opazil možne rešitve!

**Težave so včasih prevelike**, da bi jih lahko razrešili zgolj s pogovorom z bližnjimi, še posebej kadar so v ozadju duševne bolezni ali motnje. V takih primerih je **pomembno, da poiščemo pomoč** strokovnjaka, ki nam bo znal nuditi najustreznejšo strokovno pomoč.



Kako vem, **kdaj se obrniti na strokovnjaka**: uporabim piramido težavnosti stiske – globlja kot je le-ta, bolj je verjetno, da bomo potrebovali profesionalno pomoč odraslega strokovnjaka.



# 6

## Viri pomoči

Osnovni viri strokovne podpore in pomoči:

Kje dobim informacije o možnostih strokovne pomoči v moji bližini:

- Spletna stran To sem jaz: <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kam-po-pomoc-v-stiski/>
- Spletna stran Programa Mira: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>
- Tom telefon: <https://e-tom.si/kam-po-pomoc/>

Vir pomoči	Kontakt
Klic v duševni stiski	tel. 01 520 99 00
TOM telefon	tel. 116 111 E-mail: <a href="mailto:tom@zpms.si">tom@zpms.si</a>
E-TOM	E-mail: <a href="mailto:tom@zpms.si">tom@zpms.si</a>
Spletna svetovalnica To sem jaz	E-mail: <a href="mailto:tosemjaz@nijz.si">tosemjaz@nijz.si</a>
ŽIV? ŽIV	E-mail: <a href="mailto:info.scsr@upr.si">info.scsr@upr.si</a>
Svetovalni centri za otroke mladostnike in starše (Ljubljana, Maribor, Koper)	Ljubljana <ul style="list-style-type: none"><li>• tel. (01) 583 75 00</li><li>• E-mail: <a href="mailto:info@scoms-lj.si">info@scoms-lj.si</a></li><li>• <a href="#">Spletna stran</a></li></ul> Maribor <ul style="list-style-type: none"><li>• tel. (02) 234 97 00</li><li>• E-mail: <a href="mailto:svetovalni.center-mb@guest.arnes.si">svetovalni.center-mb@guest.arnes.si</a></li><li>• <a href="#">Spletna stran</a></li></ul> Koper <ul style="list-style-type: none"><li>• tel. (05) 62 62 810</li><li>• E-mail: <a href="mailto:svetovalni.center.kp1@siol.net">svetovalni.center.kp1@siol.net</a></li><li>• <a href="#">Spletna stran</a></li></ul>