

PSIHOEDUKATIVNI
OPORNI
KARTONČKI

Ka sem



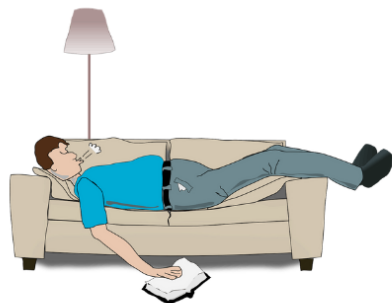
VZNEMIRJEN/A

POTRT/A

RAZDRAŽEN/A

ZDOLGOČASEN/A

NESPEČ/A



Naslov: Psihoedukativni oporni kartončki »Ko sem«

Avtorici: Tina Rehberger in Maruša Pfajfar

Strokovni pregled: Mojca Z. Dernovšek

Jezikovni pregled: Žiga Povše

Slikovno gradivo: brezplačne spletne baze slik

Grafično oblikovanje: Tina Rehberger in Maruša Pfajfar

Izdal: Center za krepitev zdravja Kranj, OZG OE ZD Kranj

Vodja: Jošt Torkar

Elektronska izdaja: <https://www.zd-kranj.si/index.php?subpageid=290>

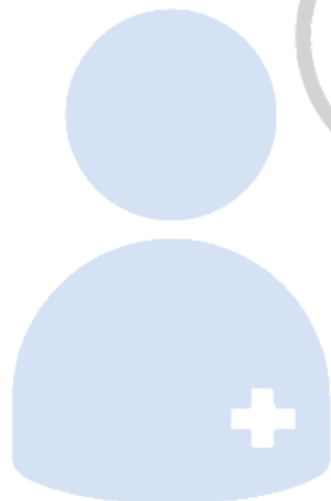
Kataložni zapis o publikaciji (CIP)

pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=20274179

ISBN 978-961-290-986-4 (html)

Kranj, junij 2020



Osnovno zdravstvo Gorenjske
zdravstveni dom Kranj

CENTER
Za krepitev zdravja

Psihoedukativni oporni kartončki »Ko sem«

so bili idejno zasnovani v občutljivem obdobju epidemije novega koronavirusa, ki je prineslo številne nepričakovane spremembe in nas potisnilo v prilagoditve, na katere nismo bili pripravljeni. Novo obdobje je omejilo svobodo in prineslo več negotovosti. Soočeni s kriznim dogodkom smo bili na pragu nečesa novega in nepoznanega.

V življenju se v stresnih trenutkih poraja preplet raznolikih misli, čustev in občutkov - popolnoma običajnih, celo koristnih, vendar težkih in neprijetnih. Vznemirjenost, potrtoost, razdražljivost, zdolgočasnost, povrhu pa še tegoba, kot je nespečnost. Z njimi je potrebno vzdržati in jih z lastnimi prizadevanji zadržati v uokvirjenih mejah zdravega. Pri tem so lahko v pomoč pričujoči oporni kartončki, ki educirajo oz. poučijo o uporabnih psiholoških strategijah za spoprijemanje s stresom v najrazličnejših okoliščinah. Osnovani so na temeljnih izhodiščih vedenjsko-kognitivne terapije (VKT), ki predstavlja eno najbolj uveljavljenih terapevtskih modalitet. Kartončki s slikovno ponazoritvijo strokovno, vendar dovolj poljudno in mestoma tudi humorno, vodijo posameznika h krepitvi duševnega zdravja.

Tina Rehberger, univ. dipl. psih.

in

Maruša Pfajfar, univ. dipl. psih.

Čemu so oporni kartončki namenjeni in kako jih lahko uporabljam?

Neznane in nove okoliščine ter pomanjkanje nadzora nad njihovim potekom je tisto, kar v nas povzroči **stres**. Ta se lahko kaže na različne načine: čutimo ga kot telesno napetost, čustveno razdražljivost in pomanjkanje energije, težave imamo z osredotočanjem in jasnim razmišljanjem.


Dalj časa trajajoča obdobja stresa lahko privedejo tako do telesnih kot tudi duševnih težav - zato je dobro poskrbeti zase že prej.

Pred vami je pet sklopov opornih kartončkov »Ko sem«. Štirje se nanašajo na zelo običajne, pa vendar neprijetne doživljanje, ki se pojavijo med stresom: **vznemirjenost**, **potrto**, **razdražljivost** in **zdolgočasnost**. Peti se nanaša na izjemno pogosto posledico stresnih obdobj življenja - **nespečnost**.

Oporni kartončki vsebujejo preprosta navodila in strategije, ki nas opominjajo in nam pomagajo, da se učinkovito lotimo spoprijemanja z neprijetnimi občutki in okoliščinami. Lahko jih razumemo kot »**prvo pomoč za duševno zdravje**«. Pripravljeni so tako, da jih lahko izrežete in pospravite v denarnico, nalepite na hladilnik, postavite na nočno omarico ali na ogledalo v kopalnici; tudi v službi pri računalniškem zaslonu utegnejo biti na pravem mestu.

Strategije, preprosto opisane na opornih kartončkih, lahko uporabite enkrat, priporočljivo pa je, da jih večkrat ponovite, saj je učinek tako večji. Kmalu boste ugotovili, da strategije učinkujejo. Ugotovitev vas bo spodbudila, da jih boste pripravljene uporabljati tudi pri drugih obremenjujočih in težkih okoliščinah. Kartončki so napisani v obliki samoinštrukcij - torej navodil, ki jih damo sami sebi. Ko jim bomo večkrat uspešno sledili, bomo s tem tudi gradili moč in krepili samozaupanje, da se lahko v življenju z marsičem spopademo in uspemo.

Vaši
CKZ psihologinji Tina in Maruša



 Društvo zdravnih Gornjske

 Zdravnice Slovenije

CENTER

 Za krepitev Zdravja


KO SEM VZNEMIRJEN/A,

SI POMAGAM Z

OPORNIMI KARTONČKI.

KO SEM VZNEMIRJEN/A,

SE ZAPOSIM.



 Društvo zdravnih Gornjske

 Zdravnice Slovenije

CENTER

 Za krepitev Zdravja

OPRAVILO ŠT. 1

OPRAVILO ŠT. 2

OPRAVILO ŠT. 3

KO SEM VZNEMIRJEN/A,

Z MISLIMI ODPLAVAM

STRAN.

1. ZAPREM OČI

 2. PREDSTAVLJAM SI PRIJETEN KRAJ

 3. ZAMIŠLJAM SI, RAJ VIDIM, SLIŠIM, VONJAM, OKUŠAM IN OBUČTIM

 4. MIR IN SPROŠČENOST, KI JU OBUČTIM, ZADRŽIM IN PONESEM V DAN

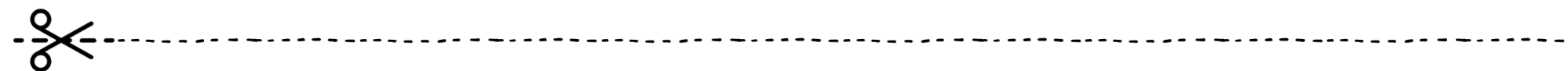


 Društvo zdravnih Gornjske

 Zdravnice Slovenije

CENTER

 Za krepitev Zdravja





KO SEM VZNEMIRJEN/A,

IZVAJAM DIH BRENČEČE CEBELE.

S prsti nežno zatisnem ušesa, naredim globok vdih skozi nos, nato pa z izdihom sproščeno in počasi ustvarjam zvok "mmmmmm".



 Društvo zdravnih Gornjske

 Zdravnice Slovenije


CENTER

 Za krepitev Zdravja

KO SEM VZNEMIRJEN/A,

PREOBLIKUJEM MISLI.

Moja prva misel	Moja razumska misel
Tega ne bom prenesel/a!	Marsikaj sem že prestal/a in tudi to bom!



 Društvo zdravnih Gornjske

 Zdravnice Slovenije

CENTER

 Za krepitev Zdravja



 Društvo zdravnih Gornjske

 Zdravnice Slovenije


CENTER

 Za krepitev Zdravja

KO SEM VZNEMIRJEN/A,

MISLI PREUSMERIM NA ČUTE.

 5 STVARI, KI JIH VIDIM	 4 STVARI, KI JIH ZATIPAM	 3 STVARI, KI JIH SLIŠIM	 2 STVARI, KI JU VONJAM	 1 STVAR, KI JO OKUŠAM
--	--	---	--	---



 Osnovno zdravstveni center
CENTER
 Za krepitev zdravja

**KO SEM POTRT/A,
SI POMAGAM Z
OPORNIMI KARTONČKI.**



 Osnovno zdravstveni center
CENTER
 Za krepitev zdravja

**KO SEM POTRT/A,
PROBLEM NAREŽEM NA
REZINE.**

Reševanja se lotim postopoma:
NAJPREJ - POTEM - NATO

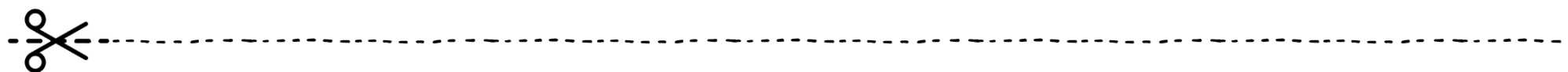




 Osnovno zdravstveni center
CENTER
 Za krepitev zdravja

**KO SEM POTRT/A,
AKTIVNO ISČEM REŠITVE.**

OPREDELITEV PROBLEMA	ISKANJE MOŽNIH REŠITEV	OPREDELITEV PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI VSAKE IZMED MOŽNIH REŠITEV	ODLOČITEV O IZBIRI ENE IZMED MOŽNIH REŠITEV
IZDELAVA NAČRTA IZVEDBE	IZVEDBA	OVREDNOTENJE UČINKOVITOSTI	NADALJNI NAČRT



**KO SEM POTRT/A, SI PRIJAZNO
PRIGOVARJAM.**





 Osnovno zdravstveni center
CENTER
 Za krepitev zdravja



 Osnovno zdravstveni center
CENTER
 Za krepitev zdravja

**KO SEM POTRT/A,
SE POGOVARJAM.**





 Osnovno zdravstveni center
CENTER
 Za krepitev zdravja

**Ko sem potrta/a,
pišem dnevnik.
Zapisujem
svoje misli in občutke.**





Osrednje zdravstveno Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER
Za krepitev Zdravja

**KO SEM RAZDRAŽEN/A,
SI POMAGAM Z
OPORNIMI KARTONČKI.**

**KO SEM RAZDRAŽEN/A,
GLOBOKO DIHAM.**

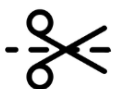
V RITMU:

4S VDIH 4S ZADRŽEVANJE
DIHA 6S IZDIH

**KO SEM RAZDRAŽEN/A,
SI VZAMEM "TIME OUT".**



Osrednje zdravstveno Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER
Za krepitev Zdravja



**KO SEM RAZDRAŽEN/A,
AKTIVIRAM
POTAPLJAŠKI
REFLEKS.**

Privoščim si hladno
prho, potopim obraz
v posodo z vodo ali
pa z mokro krpo
pokrijem oči in lica.

**Ko sem razdražen/a, zamenjam
"TV program" v svoji glavi.**

Svoje misli
preklopim na...



Osrednje zdravstveno Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER
Za krepitev Zdravja

Jaz sem jezna

ko se ne pogovarjaš z menoj


ker dobim občutek, da nisem pomembna

bilo bi mi všeč če si vzameva danes čas za pogovor

**KO SEM RAZDRAŽEN/A,
UPORABLJAM
JAZ STAVKE.**



Osrednje zdravstveno Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER
Za krepitev Zdravja


 Društvo zdravstvenih strokovnjakov
 Zdravstveni dom Kranj
CENTER
 Za krepitev Zdravja

**KO SEM ZDOLGOČASEN/A,
 SI POMAGAM Z
 OPORNIMI KARTONČKI.**


 Društvo zdravstvenih strokovnjakov
 Zdravstveni dom Kranj
CENTER
 Za krepitev Zdravja

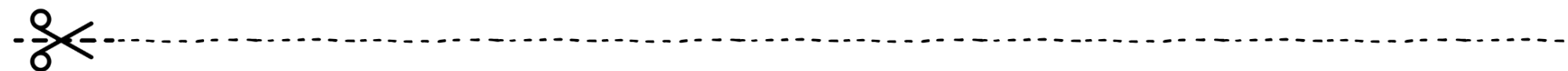
KO SEM ZDOLGOČASEN/A,



se zatekam k humorju.


 Društvo zdravstvenih strokovnjakov
 Zdravstveni dom Kranj
CENTER
 Za krepitev Zdravja

**KO SEM ZDOLGOČASEN/A,
 TELOVADIM.**


 Društvo zdravstvenih strokovnjakov
 Zdravstveni dom Kranj
CENTER
 Za krepitev Zdravja



**Ko sem zdolgočasen/a,
 ponudim pomoč.**


 Društvo zdravstvenih strokovnjakov
 Zdravstveni dom Kranj
CENTER
 Za krepitev Zdravja



**Ko sem zdolgočasen/a,
 negujem hvaležnost.**

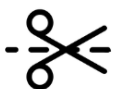
Osredotočam se na sedanji trenutek, na cenjenje življenja
 takšnega, kakršno je danes, in vsega tistega, kar
 ga je takšnega naredilo.


 Društvo zdravstvenih strokovnjakov
 Zdravstveni dom Kranj
CENTER
 Za krepitev Zdravja

**Ko sem zdolgočasen/a,
 si postavim cilje.**

S	Specifični	KAJ točno si želim?
M	Merljivi	Kako bom VEDEL/A , da sem cilj dosegel/a?
A	Dosegljivi	Je to trenutno zame res MOGOČE?
R	Relevantni	Zakaj je to sploh POMEMBNO?
T	Časovno opredeljeni	DO KDAJ bom cilj izpolnil/a?

**KO SEM NESPEČ/A,
SI POMAGAM Z
OPORNIMI KARTONČKI.**





Vse pravice pridržane.

Vse informacije, besedila in podobe na Psihoedukativnih opornih kartončkih "Ko sem" so predmet avtorske zaščite ter drugih oblik zaščite intelektualne lastnine.

Prepovedano je kakršnokoli prepisovanje, razmnoževanje ali drugačno razširjanje, razen izključno za osebno uporabo in v nekomercialne namene, pri čemer se morajo ohraniti tudi vsa navedena opozorila o avtorskih ali drugih pravicah.

Osnovno zdravstvo Gorenjske

Zdravstveni dom Kranj

CENTER

Za krepitev zdravja