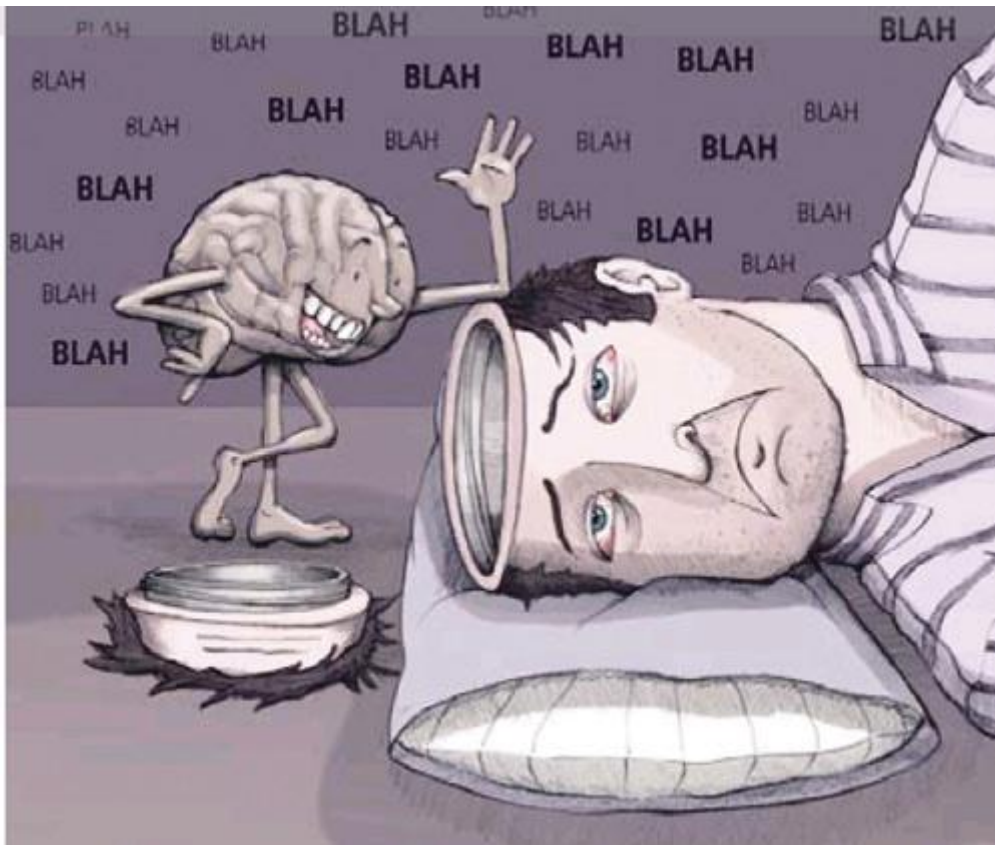


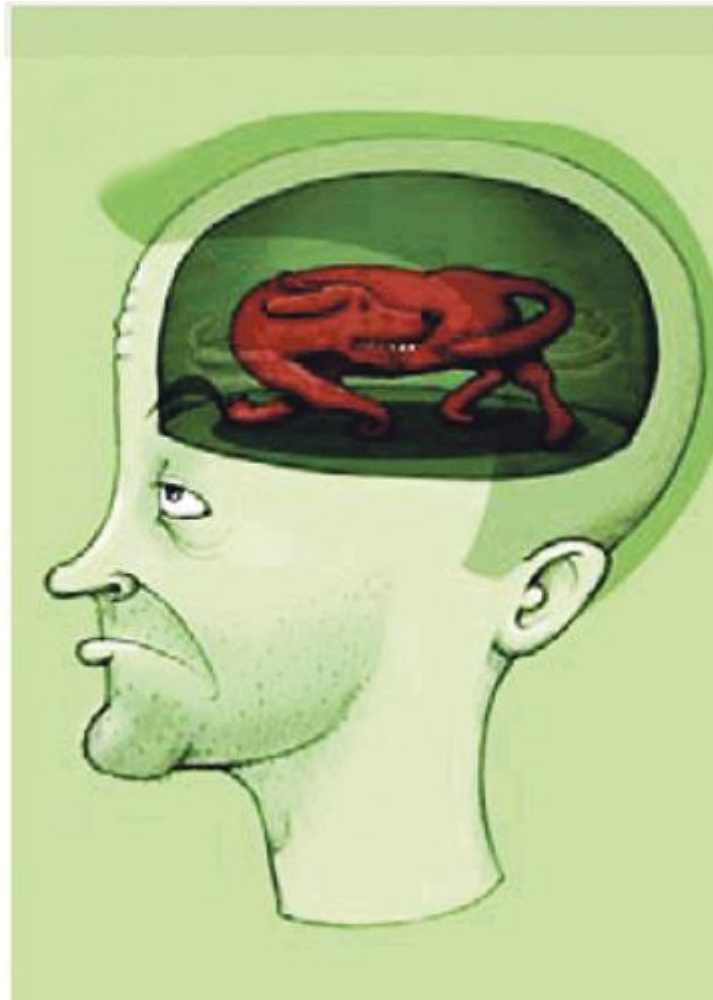
Emocija su pokretač brojnih neurotransmitterskih, hormonalnih i imunoloških procesa u našem tijelu. Gotovo uvijek emocijama prethodi misao.



Tijekom 24 sata procesiramo do 70.000 misli, čak i dok spavamo. Dan ima 86.000 sekundi, tako da otprilike svake 1,2 sekunde imamo drugu misao ili dvije misli za svaki otkucaj srca. Ukratko, naš mozak nikada ne miruje (Pročitajte "Quiet your Brain" (Utišajte svoj mozak), Johnstone Mathiavs).



Bez kontrole, taj neprekidni žamor u našim glavama može postati otrovan – pretvoriti se u stalnu samokritiku i optuživanje. Negativno razmišljanje o našim brigama, strahovima, neprijateljima, žaljenju i boli može postati jako i dominantno nad pozitivnim i poticajnim mislima.



Takve misli mogu postati stalne i ponavljati se, što vodi depresiji, tjeskobi i izgaranju. Samo ako se uspijemo osloboditi tih misli, možemo postati smireniji.

U pravilu se ne radi o mislima situacijama koje nas realno ugrožavaju, već događaju koji asocira na ranije doživljene uskrate i frustracije.

AKTUALNA FRUSTRACIJA –
EVOCIRANJE RANIJE
PROŽIVLJENOG (PONAVLJAJUĆEG ?)
ISKUSTVA

*OSJEĆAJ (određuje probuđeno
staro iskustvo):*

- ✚ STRAH
- ✚ GUBITAK
- ✚ NEMOĆ

MISAO:

- ✚ NE SLUŠAJU ME
- ✚ NE RAZUMIJU ME
- ✚ NE VOLE ME

*PONAŠANJE (u raskoraku afekta i
misli s jedne strane i realnog
događanja s druge strane):*

- ✚ NAČIN TRAŽENJA
POMOĆI - NESVRSISHODNO
I OKOLINI UPADNO
PONAŠANJE

TAMO I NEKAD

ALTERNATIVNO PONAŠANJE –

PREPOZNATI I IZOLIRATI UTJECAJ
RANIJIH FRUSTRACIJA (TAUMA)

*OSJEĆAJ (vezati uz aktualni
događaj):*



*MISAO (determinirana konkretnim
događajem):*



*PONAŠANJE (svrsishodno,
usmjereno konkretnom cilju):*



OVdje I SADA

Cijeli je niz iracionalnih misli koje nam mogu zagorčati život. Takva razmišljanja postupno postaju vjerovanja i iscrpljuju naš mozak. Nije lako osporiti takve sadržaje i suprotstaviti im se racionalnim mislima i vjerovanjima.

IRACIONALNO VJEROVANJE	OSPORAVANJE	RACIONALNO VJEROVANJE
MORAM biti uspješna.		
Ja sam LOŠA ili BEZVRIJEDNA OSOBA kada postupam nespretno ili glupo.		
MORAJU mi povlađivati ili me prihvaćati ljudi koje smatram važnima		
Ja sam LOŠA, NELJUBAZNA OSOBA ako me odbacuju		
Ljudi MORAJU postupati sa mnom pošteno i dati mi ono što TREBA.		
Ljudi koji se ponašaju nemoralno nedostojni su, POKVARENI LJUDI!		
Ljudi MORAJU opravdati moja očekivanja ili je to STRAŠNO!		
U mom životu MORA biti malo većih neprilika i nevolja.		
NE MOGU PODNIJETI zaista loše stvari ili jako nerazumne ljude.		
UŽASNO je ili STRAŠNO kada važne stvari ne idu onako kako ja to želim.		
NE MOGU PODNIJETI kada je život nepravedan.		
OSJECAM POTREBU da me voli netko tko mi mnogo znači.		
POTREBNO mi je mnogo neposrednog zadovoljstva i MORAM se osjećati jadno kada to ne dobijem.		

Izdvojeno iz knjiga „Liječenje hardwarea duše“ i „Kako radi vaš mozak“, Daniela G. Amena :

LIMBIČKI SUSTAV: DEPRESIJA NE NASTAJE SLUČAJNO

Što možete sami učiniti?

Prepoznajte i riješite se negativnih razmišljanja poput:

- 1. Nikad / uvijek razmišljanje:** «Nikad me ne slušaš» –
Umjesto toga recite: Frustrira me kada me ne sluša, ali imam načina da ga navedem da me sluša
- 2. Čitanje misli:** « Kako me gleda, sigurno me mrzi ...» –
Umjesto toga recite: To ne znam, možda ima problema, ima loš dan ...
- 3. Predskazivanje :** «Smijati će mi se svi ...» –
Umjesto toga recite: Ni to ne znam, možda će im se svidjeti moj odgovor, trebam pričekati i vidjeti što će biti ...
- 4. Etiketiranje:** «Glup sam» –
Umjesto toga recite: Ponekad napravim nešto što nije pametno, ali to se dešava i drugima, svakako nisam gluplji od drugih ...
- 5. Negativan pristup:** «Što mislite o mom radu?» - uz deset pozitivnih mišljenja izdvojiti ćete jedno negativno?? – pronađite pozitivnu stranu
- 6. Misliti osjećajima** («Osjećam se jadno, svi vide da sam gubitnik») – osjećaji su u velikoj mjeri determinirani ranijim iskustvima i često imaju malo veze s aktualnim trenutkom – ako imate snažan osjećaj onda ga obavezno i provjerite, da li ste u sadašnjem trenutku ili ste pokrenuli stara sjećanja i osjećaje??
- 7. Samookrivljanje:** «Trebam, moram i sl....» –
Umjesto toga recite «Najbolje bi bilo..», «Želim...», «Odgovara mi...»
- 8. Okrivljanje:** «Nisam ja kriv nego si ti... / Trebao si / Kako sam mogao znati gdje si ti bio...») –

Umjesto toga pogledajte što sada možete učiniti, predbacivanje sebi i drugima ne pomaže ...

- 9. Personalizacija:** « Šef sa mnom nije razgovarao, sigurno se ljuti» – nemojte pridavati beznačajnim događajima značaj, potražite jednostavnija objašnjenja. Ne možete vi biti uzrok svih (negativnih) događanja oko sebe

Dobro je držati se slijedećih uputa:

1. POZITIVNO RAZMIŠLAJTE
2. DRUŽITE SE S POZITIVNIM LJUDIMA
3. U OBITELJI GAJITE POZITIVNU ATMOSFERU (s partnerom i djetetom dnevno provedite bar 20 min. posvećenih samo njemu odnosno vama)
4. NASTUPAJTE ASERTIVNO
 - a. preuzmite odgovornost za očuvanje odnosa – zaboravite kritiku, preuzmite inicijativu
 - b. ulažite u svoje odnose - veze se ne održavaju same po sebi («ognjište»)
 - c. poštujujte i cijenite partnere / suradnike – isto tražite od njega
 - d. pretpostavljajte najbolje, budite pozitivni – jadikovanja i kukanje ne mijenjaju stvarnost, a uništavaju vaš limbički sustav (i ljudi koji su uz vas) – ne dajte nikome u vašoj blizini da bude negativan
 - e. budite svježiji – tražite nove putove, interese, druženja, spoznaje
 - f. naglašavajte dobro u odnosima s ljudima – loše elemente odnosa ne potičite, držite ih na distanci i pustite ih da odumru – u suradnji s partnerom
 - g. komunicirajte jasno – ne svađajte se, jasno recite što mislite, kada niste sigurni što vam drugi poručuju tražite objašnjenje. Svađe ničemu ne vode, ali niti popuštanja – ako na nešto doista ne možete pristati recite i ne zaboravite da uvijek možete otići. To je vaša temeljna sloboda i nju nemojte izgubiti ni po koju cijenu.
 - h. održavajte i štitite povjerenje – budite korektni u odnosima
 - i. raspravite sporna pitanja – svaki put kad popustite drugoj osobi bez razloga gubite dio sebe. Čvrsto, ali ljubazno založite se za ono što smatrate ispravnim.

j. odvojite vrijeme za sebe i partnera – oboje imate pravo na to

Ne zaboravite još:

1. Dodir je ključan za našu ljudskost
2. Okružite se ugodnim mirisima, lijepim namještajem, dragim stvarima – neka vam bude lijepo u vašem domu
3. Njeguajte obiteljska druženja s pozitivnim ljudima
4. Često uživajte u lijepim sjećanjima i dijelite ih s vama dragimosobama
5. Vodite računa o svojoj prehrani
6. Vježbajte

BAZALNI GANGLIJI: KAKO SE ODUPRIJETI **TJESKOBI**

1. KAD GOD OSJETITE TJESKOBU UČINITE SLIJEDEĆE:

- a. zapišite koji događaj u vama budi tjeskobu
 - b. zapišite automatske misli koje prate takve situacije (događaje)
 - c. identificirajte tu misao kao nametnika koji zagađuje vaš mozak
 - d. usprotivite se nametniku – zapišite svoj racionalni odgovor, nemojte prihvatiti svaku iracionalnu misao koja vam padne na um – po potrebi svoj odgovor nosite zapisan u novčaniku ili sl.
2. nakon dugotrajnog izlaganja automatskim negativnim mislima vaš je mozak «negativno programiran» - sad više nije dovoljno suprotstaviti se negativnoj misli već treba izvršiti neku vrstu **REPROGRAMIRANJA**. Odvojite min. 30 min dnevno za relaksaciju svog tijela
- a. sjednite u udoban stolac
 - b. izaberite točku na zidu – fiksirajte je i brojte do 20, usmjerite pažnju na kapke koji vam postaju sve teži, na koncu ih zatvorite, osjetite spokoj (PAŽNJA)
 - c. udahnite najdublje što možete, polako izdahnite – ponovite 3 puta, usmjerite svu pažnju na disanje (DISANJE)
 - d. stisnite kapke par sekundi, pa ih polako opustite, usredotočite se na njihovu opuštenost nakon stiskanja. Ponovite to s mišićima lica, zatim vrata, šake, podlaktice, nadlaktice, ramena, prsa, leđa, trbuha, zdjelice,

natkoljenice, potkoljenice i stopala. Usredotočite se na opuštanje nakon stiska. (OPUŠTANJE)

- e. zamislite pomične stepenice, vi ste na vrhu, stupite na njih, vozite se prema dolje i polako broje od 20 unatrag opuštajući se – pri dnu ste vrlo opušteni.(DOLJE)
- f. Povežite se stepenicama prema gore brojeći do 10 – kad dođete gore otvorite oči, probudite se – BUDNI STE, SVJEŽI I POTPUNO OPUŠTENI – takvi ostanite i ostatak dana.

3. **VIZUALIZACIJA** ili VOĐENA FANTAZIJA:

- a. u fantaziji otiđite do pješčane plaže, osjetite ocean, pijesak među prstima, toplinu tabana, miris soli, okus mora u vjetru, lahor vjetra, dodir sunca – upotrijebite sva svoja čula
- b. sada uvedite svoj lik u fantaziju – pri tome izvršite malu korekciju: ispravite svoje negativne osobine. U ovoj fantaziji budite slobodni, bez svojih strahova, negativnih misli.... budite onakvi kakvi doista želite i možete biti
- c. na kraju svake vježbe izaberite jednu ideju, ideal ili osjećajno stanje kojem ćete posvetiti vježbu tog dana – i taj dan doista takvi i budite

4. **DIŠITE PUNIM PLUĆIMA**: svaki dan, kad god se sjetite i kad god je prilika par minuta posvetite svom disanju. Dišite polako, duboko, punim plućima, grudnim košem i dijafragmom. Disanjem čistite svoj organizam, unosite kisik i izbacujete otpad – svakim udahom unesite životnu energiju i optimizam, izdahom odbacite umor i sve negativno

5. NE ZABORAVITE **PRAVILO «18/40/60»**

- a. u osamnaestoj me brinulo što drugi misle o meni
- b. u četrdesetj me uopće nije briga što drugi misle o meni
- c. sa šezdeset sam shvatio da o meni uopće nitko ne misli

Svoje dane provedite slobodno, uživajući, na zadovoljstvo sebi i drugima.

6. **ASERTIVNOST** je važna:

- a. nemojte ustuknuti pred tuđom ljutnjom samo zato što vam je ona neugodna
- b. ne dopustite da tuđe mišljenje upravlja vašim osjećajima
- c. recite ono što mislite, zauzmite se za ono što držite ispravnim
- d. zadržite samokontrolu

e. nastojte ostati ljubazni – međutim, primarno je zadržati čvrst stav

7. **PAZITE ŠTO JEDETE:** alkohol, cigarete, konzerve i kofein maksimalno izbjegavajte

PREDČEONI KORTEKS: KAKO USMJERITI PAŽNJU

1. **UTVRDITE I ODRŽAVAJTE JASNE CILJEVE**

a. ispišite na listu papira važne životne ciljeve

I. veze

1. supruga - partnerica
2. djeca
3. rodbina
4. prijatelji

II. posao

1. tekući ciljevi
2. dugoročni ciljevi
3. odnos s poslodavcem

III. novac

1. tekući ciljevi
2. dugoročni ciljevi

IV. ja osobno

1. tijelo
2. psiha
3. duševno stanje
4. interes

b. za svaki podnaslov jasno napišite što vam je važno na tom planu – napišite što želite a ne što ne želite, pišite u prvom licu i budite pozitivni

c. tekst stavite na mjesto gdje ga možete svakodnevno vidjeti (ogledalo)

d. svaki dan upravite pogled na ono što vam je važno – budite zadovoljni ako su vam ciljevi ostvareni, ako nisu energiju racionalno usmjeravajte prema njihovom ostvarenju

2. **PRIHVATITE POZITIVAN ŽIVOTNI STAV**

a. pokrećite se pozitivnim ciljevima - nemojte se samopoticati konfliktom, kao načinom «uključivanja»: usmjeravanjem na negativne aspekte vlastitog života ili života drugih ljudi postajete podložni depresiji i to može uništiti vaše veze s drugima

b. jasno si odredite pozitivne ciljeve, npr.: «važnije je uočavati dobre stvari kod ljudi nego loše – u kontaktu s ljudima komunicirat ću s njihovim dobrim aspektima a loše ću distancirati i na njih neću odgovarati...»

c. cilj koji ste si odredili povežite s nekom aktivnošću ili predmetom koji vam je drag – neka vas oni svakodnevno podsjećaju na vaš pozitivni životni stav

3. ZNAČENJE – SVRHA - POTICAJ

Dajte svim svojim aktivnostima i ciljevima

- značenje
- svrhu
- poticaj

Ne zapadajte u rutinu, ne prihvaćajte monotoniju i dosadu, budite kreativni, radite i živite kreativno.

4. BUDITE ORGANIZIRANI

- a. utvrdite ciljeve
- b. odredite redoslijed prioriteta
- c. odredite rokove
- d. zapišite što i kada želite učiniti – redovito revidirajte popis
- e. imajte stalno sa sobom planer
- f. velike zadatke podijelite u više malih
- g. prvo obavite neugodne zadatke

5. TRENIRAJTE MOŽDANE VALOVE

- a. vjerujete li da možemo kontrolirati električnu aktivnost mozga
- b. od sada vjerujte – nagrađujući djecu kompj. igricama istraživači su ih naveli da uvećaju «beta» a smanjenje «teta» aktivnost mozga

6. AUDIOVIZUALNA STIMULACIJA

- a. Mozart pomaže ???
- b. posebni postupci i pomagala (naočale i slušalice koji oslobađaju svjetlost i zvuk posebne frekvencije)

7. NEMOJTE BITI TUĐI STIMULANS

- a. budite staloženi
- b. govorite mirno
- c. ne vičite – što netko pored vas više viče vi budite tiši
- d. ne psujte
- e. u napetim situacijama učinite stanku – izađite na zrak, popravite frizuru, obavite kupovinu ili tel. razgovor

- f. poslužite se humorom
- g. naučite slušati
- h. ako ništa ne pomaže jasno recite da želite razumijeti i raditi na situaciji, ali to možete samo onda kada se stvari odvijaju mirno

8. LIJEKOVI ZA PREDČEONI KORTEKS

- a. metilfenidat – ritalin
- b. amfetaminske soli – aderal
- c. dekstroamfetamin – dexedrin
- d. metamfetamin – desoxin
- e. pemolin – cylert

9. PREHRANA

CINGULUM: OSLOBODITE SE OPSESIJA I OVISNOSTI

1. UOČITE PRISILU

- a. uočite nametajuću misao ili ponašanje
- b. čim uočite ponavljajuću misao distancirajte se od nje
- c. koristite tehnike odvratanja pažnje:
 - I. pjevanje omiljene pjesme
 - II. slušanje muzike od koje se osjećate dobro
 - III. šetnja
 - IV. rad u kući ili vrtu
 - V. igra s kućnim ljubimcem
 - VI. meditacija
 - VII. koncentrirati se na jednu misao i ne dopustiti drugim mislima pristup

2. OSLOBODITE SE AUTOMATSKOG ODBACIVANJA DRUGIH LJUDI I NIHOVIH IDEJA

Prije no što negativno odgovorite na nečije pitanje ili prijedlog:

- a. duboko udahnite
- b. zadržite dah tri sekunde
- c. izdahnite kroz pet sekundi
- d. razmislite o pozitivnim aspektima prijedloga
- e. odgovorite

3. MISAO O PROBLEMU KOJI VAS UPORNO OPSJEDA ZAPIŠITE I PISMENO OBRADITE

- a. zapišite misao koja vas muči (brine)
- b. načinite popis pozitivnih stvari koje bi mogli poduzeti kako bi riješili taj problem
- c. napišite popis stvari koje su nemoguće u rješavanju navedenog problema
- d. pomirite se s činjenicom da činite sve što je moguće, a nemoguće očito nije u vašoj moći pa o tome nema smisla brinuti

4. KORISTITE POMOĆ DRUGIH LJUDI

- a. imajte prijatelje i koristite ih
- b. kad se «blokirate» dopustite drugima da vam pomognu

5. MOLITVA SPOKOJA

BOŽE DAJ MI SNAGE

**DA PRIHVATIM ONO ŠTO NE MOGU PROMIJENITI
HRABROSTI DA PROMIJENIM ONO ŠTO MOGU PROMIJENITI
I MUDROSTI DA RAZLIKUJEM TO DVOJE.**

**ŽIVEĆI DAN ZA DANOM
UŽIVAJUĆI TRENUTAK ZA TRENUTKOM
PRIHVAĆAJUĆI POTEŠKOĆE KAO PUT PREMA MIRU**

**PRIHVAĆAJUĆI SVIJET TAKVIM KAKAV JEST
A NE KAKVIM BIH GA ŽELIO
I IMAJUĆI POVJERENJA
U VIŠI SMISAO I RED
KOJI ĆE NAČINITI SVE ONAKVIM KAKO BI I TREBALO BITI

PREDAJEM SE TVOJOJ VOLJI
TAKO DA MOGU BITI U RAZUMNOJ MJERI SRETAN
U SVOM ZEMALJKOM ŽIVOTU**

6. «BLOKIRANIMA» DAJTE VREMENA

Tinejdžeri su često «blokirani», u čvrstom negativizmu i otporu. Probajte:

- a. kad vidite da je netko «blokirani» nekom mišlju ne silite ga – dajte mu vremena
- b. samo ukratko iznesite što morate
- c. nakon toga skrenite temu, otklonite pažnju s glavne teme – time dajete osobi vrijeme da se privikne na iznesenu misao, bez potrebe da se neposredno angažira u smislu prihvaćanja ili suprotstavljanja
- d. inisistiranje na raspravi samo potičete «blokadu» i obrane te u potpunosti upropaštavate mogućnost da dotična osoba makar naknadno prihvati ideju

7. U RAZGOVORU S «BLOKIRANIM» KORISTITE PARADOKSALNE SUGESTIJE

- a. vi mi vjerojatno ne biste željeli pomoći u ovom poslu
- b. pretpostavljam da me ne bi htjela zagrliti
- c. zacijelo ne želiš sa mnom u kupovinu
- d. to vjerojatno ne možeš obaviti do četvrtka
- e. ti zacijelo to ne bi mogao učiniti a da se ne uzrujaš
- f. kada ti odgovara vrijeme za večeru (bolje nego da kažete doći ću po tebe za večeru u 7)

8. KAKO POSTUPITI S OSOBOM KOJA SE INATI (PRKOSI)

9. LIJEKOVI ZA CINGULARNI SUSTAV

- a. fluoksetin
- b. paroksetin
- c. klomipamin
- d. sertralin
- e. lijekovi koji pojačavaju SE transmisiju