

# ALATI ZA POMOĆ U KRIZNIM SITUACIJAMA

Autor: Vera Šušić, stručni suradnik psiholog savjetnik

Često čujemo da se nalazimo u situaciji u kojoj se svijet nikada do sada nije nalazio. Ova situacija ima sva obilježja krizne situacije, a svaka kriza predstavlja rizik za mentalno zdravlje. Svima nam je poznata F. W. Nietzscheova izreka: „Ono što nas ne ubije to nas ojača“. Psihološka istraživanja pokazuju da ne izlaze **svi** iz krize jači. To ovisi o tome koliko smo otporni, kako se nosimo sa stresom, te koliko se brzo oporavljamo i vraćamo na raniju razinu funkcioniranja. Kod nekoga će ova zdravstvena kriza dovesti do traumatizacije (trajne neravnoteže i lošijeg funkcioniranja), dok će netko drugi iz krize izaći jači, obogaćen nekim novim vještinama i znanjima. Kakve će posljedice na nas ostaviti ova kriza, velikim dijelom ovisi o našoj psihološkoj otpornosti. Psihološka otpornost nije nešto što imamo ili nemamo već uključuje ponašanja, misli i radnje koje svatko može naučiti i razviti. Alat koji Vam u tome može pomoći zove se:

## OSOBNI PLAN OTPORNOSTI

Napravite osobni plan otpornosti na slijedeći način:

### 1. korak: DOGAĐAJ IZ PROŠLOSTI

- Sjetite se neke teške situacije iz prošlosti koju ste uspješno prevladali (to može biti smrt bliske osobe, suočavanje s teškom dijagnozom, svađa s prijateljem ili članom obitelji i sl.). Ukratko opišite taj događaj.

### 2. korak: PODRŽAVAJUĆE OSOBE

- Sjetite se osoba koje su Vam bile podrška u toj situaciji i koje su Vam pomogle da ostanete na nogama kada je bilo lakše pasti (prijatelj/ica, majka, otac, sestra, svećenik, kolege s posla....). Napišite imena tih osoba.

### 3. korak: STRATEGIJE

- Sjetite se strategija koje ste koristili kako biste se lakše nosili sa svojim mislima i osjećajima koji su se pojavili kao odgovor na tešku situaciju (npr. jeste li išli u šetnju, molili se, slušali određenu vrstu glazbe, otišli na masažu da smanjite napetost, čitali, radili neke vježbe opuštanja, igrali se s kućnim ljubimcem, radili u vrtu....). Napišite strategije koje ste koristili i koje su Vam pomogle.

#### 4. korak: MUDRE MISLI

- Sjetite se neke mudre rečenice koja Vam je pomogla da prebrodite tešku situaciju. Možda je to bila neka rečenica Vaših roditelja, bake, djeda, neki citat poznatih osoba, neka duhovna misao, neki tekst iz romana, poezije, pjesme... Napišite rečenicu koje se sjećate, a koja Vam je pružila utjehu i nadu.

#### 5. korak: TRENUTNA SITUACIJA

- Opišite trenutnu situaciju i poteškoće s kojima se suočavate (misli i osjećaje koji Vas opterećuju).

#### 6. korak: PRIMJENA PLANA OTPORNOSTI NA TRENUTNE POTEŠKOĆE

- Razmislite koji Vam resursi koje ste koristili u prošloj situaciji (osobe koje su Vam bile podrška, strategije koje ste koristili, mudrosti koje su Vas podigle) mogu pomoći u rješavanju trenutnih poteškoća. Izaberite ono što Vam je do sada najviše pomagalo. Razmislite što biste još mogli dodati u svoj plan otpornosti (vjerojatno neke nove osobe, nove strategije i nove mudrosti koje ste u životu stekli).

#### 7. korak: PROVEDBA PLANA OTPORNOSTI

- Napravite redoslijed provedbe plana otpornosti. Najbolje je krenuti s najmanjim korakom koji možete poduzeti i koji Vam je najlakše provesti (npr. nazvati prijateljicu, ali uključiti kameru kako bi mozak imao osjećaj „pravog susreta“). Na svom planu otpornosti označite brojem 1 prvi resurs koji ćete koristiti, a potom napravite redoslijed i ostalih resursa.

#### 8. korak: VREDNOVANJE - SAMOPROCJENA

- Pratite provedbu svoga plana otpornosti. Bilježite strategije koje ste koristili i procijenite na skali od 1 do 10 koliko Vam je određena strategija pomogla (1 = uopće mi nije pomogla, 10 = u potpunosti mi je pomogla). Na ovaj način doći ćete do učinkovitih strategija koje Vam mogu pomoći u bilo kojoj teškoj situaciji.

## ZA KRAJ

Što učinite s keramičkom zdjelicom koja vam ispadne iz ruke i razbije se?



Vjerojatno ju bacite (kao i ja).

## Što učine Japanci?



Daju novi život razbijenom posuđu, popravljaju ga zlatnim ili srebrnim prahom tako da nakon popravka bude još ljepše.



Cilj nije popraviti predmet tako da se ne vidi da je bio slomljen. Cilj je istaknuti prošlost tog predmeta koji je unatoč lomu, postao još čvršći i vrijedniji.

Može nas ova kriza okrznuti i narušiti našu psihološku ravnotežu, ali korištenjem psiholoških alata za popravak, možemo iz krize izaći jači i mudriji. Zato, prionite na osobni plan otpornosti! Alati se temelje na znanstvenim istraživanjima, a služe zaštititi mentalnog zdravlja.

Izvori:

<https://PositivePsychology.com>

Webinar: Psihološka podrška u krizi putem digitalnih platformi, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2020.