

**Svest o sopstvenim emocijama
reakcijama i efikasnosti – tri stuba
brige o sebi**

Iva Branković

Kako razumemo stres?
Kako stres utiče na nas?
Koliko je do nas, a koliko do
okruženja?

Faktori za nastanek stresa

- Konflikt uloga
- Nejasnost uloga
- Toksična kultura preživljanja
- Emocionalni rad

- Individualni faktori

Šta možemo da uradimo?

Briga o sebi

- “Self care” koncept nastao 70-ih
- Povezan sa “otkrivanjem” siromaštva 60-tih i pričom o ličnoj odgovornosti i aktivizmu
- Centralna tema ženskih pokreta – pravo na odlučivanje o sopstvenom telu, reproduktivnim izborima i učešću o donošenju odluka o ginekološkoj nezi
- Medicina, psihologija
- deprofesionalizacija nege u kojoj pacijenti, klijenti ili korisnici uzimaju **aktivnu ulogu u svom tretmanu** nasuprot totalnog prepuštanja brige o sebi profesionalcima

Briga o sebi

- Perspektive osnaživanja 90-ih u oblasti mentalnog zdravlja i socijalnog rada
- Posebno važan koncept u pomagačkim profesijama
- Sposobnost da se “dopunimo i obnovimo energiju” na zdrav način (Gentry, 2020)
- Etički princip socijalnih radnika!

Karakteristike

- Uključuje mogućnost da delujemo i donosimo izbore
- Zavisi od znanja, veština, vrednosti i lokusa kontrole
- Fokusan na oblasti nege/brige na koje zapravo možemo da utičemo
- Koncept je kulturološki specifičan

Briga o sebi NIJE

- Samo za osobe koje pate od profesionalnog izgaranja
- Samo za slabe i neprilagođene
- Nešto za šta se prosto nema vremena
- Fokusiranje na sebe i zapostavljanje drugih
- Pokazatelj narcizma
- Neopravdani luksuz
- Samoudovoljavanje
- Negiranje i potiskivanje neprijatnosti

Oblasti brige o sebi

1. Životni stil
2. Adaptacija profesionalnog okruženja
3. Lične strategije za brigu o sebi

1. Životni stil

Usvajanje zdravih životnih navika

- Briga o zdravlju – ishrani, spavanju, rekreaciji
- Socijalni život – negovanje odnosa
- Boravak u prirodi – izbegavanje tehnologija
- Postavljanje granice između privatnog života i posla

3. Adaptacija radnog okruženja

- Organizacija vremena
- Asertivnost u prihvatanju obaveza
- Samo-zastupanje, udruživanje
- Traženje podrške, supervizija

Lične strategije za brigu o sebi

“Vaša vizija će biti jasna samo onda kada pogledate u svoje srce. Ko gleda napolje, sanja. Ko gleda unutra, budi se.” K.G.Jung

- Svest o sebi
- Samoregulacija
- Svest o sopstvenoj efikasnosti

Razumevanje sopstvene signalizacije

- Prepoznavanje znaka stresa
 - Fizički, mentalni, emocionalni i bihejvioralni
 - Monitoring sopstvenih znaka stresa iz neosudivačke perspektive
- Razumevanje sopstvenih emocija

Sve te emocije

Privrženost Uznemirenost Zapanjenost Radost
Ljutnja Bes Anksioznost Divljenje
 Dosada Oduševljenje Zahvalnost Stid
Divljenje Ogorčenost Saosećanje Samopouzdanje
Radoznalost Posvećenost Razočarenje Povređenost
Euforija Uzbuđenje Strah Briga Panika
 Iritabilnost Sreća Nada Tuga
Prestravljenost Ljubomora Zavist Motivisanost
 Iznenadjenje Usamljenost Poniženost Krivica
Ispunjenost Zadovoljstvo Ponos Gađenje
 Očaranost Hostilnost Sreća Nada Hrabrost
Mir Očajanje Kajanje Obeshrabrenost ...

Emocije

- Signali da se nešto događa – “nagađanja” (Lisa Feldman Barret) kojima mi dajemo značenja
- Nisu ni dobre ni loše i ne možemo da ih “isključimo”
- Negativne emocije predstavljaju informaciju o tome da smo ranjivi i da su naše vrednosti ugrožene
- Uslovljene su načinom na koji razumemo situaciju koja nam se dešava
- Emocionalna svest se postiže kada:
 - prepoznamo i razumemo kako nastaju emocije
 - prihvatamo svoje emocije i izbegavamo sekundarne negativne emocije kao što su krivica, ljutnja ili anksioznost
 - razgovaramo otvoreno o svojim emocijama

Razmišljanje o razmišljanju

- Tipovi razmišljanja

šteta – pretnja – izazov

ograničenja klijenta, sopstvena ograničenja ili
sistemska ograničenja

- Iracionalna uverenja

zahtevnost, užasavanje, niska tolerancija na
frustraciju i globalno vrednovanje sebe i drugih

A.Ellis, 1984

“How to Deal With Your Most Difficult Client – You”

- Skoro uvek moram da imam uspeha sa klijentima
- Moram da budem jedan od najboljih praktičara
- Moram da se sviđam i imam poštovanje svih klijenata
- Pošto se ja jako trudim, i klijenti bi morali da budu istrajniji = Zato što sam ja posvećen i druge kolege bi trebalo da budu takve
- Moram da uživam tokom rada sa klijentom

Samoregulacija

- Aktivno uticanje na sopstveni način razmišljanja
 - Reframiranje
 - Naučeni optimizam
 - Traženje benefita ili podsećanje na benefite
 - Adaptibilnost u procesu ostvarivanja ciljeva
 - Davanje pozitivnih značenja običnim događajima

Svest o sopstvenoj efikasnosti

- Procena sopstvene sposobnosti da obavimo zadatak i proizvedemo pozitivan ishod (Bandura)
- Objektivni indikatori za samoprocenu
- Uvažavanje pozitivnih mišljenja drugih
- Slaviti male korake
- Prioritizovati proces, a ne ishod
- Dekonstrukcija iracionalnih overenja
- Negovanje kompetencija i mudrosti

Negovanje duše

- Racionalni, emocionalni i mudri um (Linehan, 1993)
- Mudri um dodaje intuitivno znanje logičkom promišljanju i emocionalnom iskustvu
- postizanje potpune svesnosti u sadašnjem trenutku
- Angažman čula: vizuelno, auditivno, taktilno

Izvori

- Cox, K., Steiner., S (2013) Self-care in social work. Washington: NASW PRESS
- Ellis, A., Harper, R.A. (1996) Vodič u razuman život. Beograd:RET centar
- Prevladavanje stresa na poslu i prevencija profesionalnog izgaranja – akreditovani program obuke
<http://www.zavodsz.gov.rs/media/1463/prevladavanje-stresa-na-poslu-i-prevencija-profesionalnog-izgaranja-osnovni-nivo.pdf>

Hvala na razmeni 😊

iva.brankovic@fmk.edu.rs