

ТЕХНИКЕ ЗА ПРЕВЛАДАВАЊЕ СТРЕСНИХ СИТУАЦИЈА

ЦРТИЦЕ СА ОНЛАЈН СУСРЕТА
"МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ПОМАГАЧА"



Слика - Три кључне речи сусрета (Word cloud , www.menti.com)

КОРИСНЕ ЦРТИЦЕ СА СУСРЕТА

ИЗ УГЛА РАЗЛИЧИТИХ
ТЕРАПИЈСКИХ
ПРАВАЦА

УВОД

НЕВЕНА ЈАЊИЋ, ВОЛОНТЕРКА ФПН
КОНЕКТАС

У понедељак 22. јуна 2020. у 18 часова одржана је дискусиона група на тему „Технике за ношење са стресним ситуацијама из угла различитих терапијских праваца“. Сусрет је модерирала доц. др Анита Бургунд Исаков. Гошће сусрета биле су проф. др Тамара Џамоња Игњатовић, проф. др Јасна Хрнчић и асист. МА Марија Вучинић Јовановић, са Факултета политичких наука УБ. Учесници сусрета су студенти и практичари социјалног рада и других помажућих професија. Професорке и асистенткиња говориле су о техникама за превазилажење стреса из угла различитих терапијских праваца. уз посебан осврт на стрес код помагача у контексту тренутне ситуације са пандемијом Covid-19.

ЧЕТИРИ БАЗИЧНА ОСЛОНЦА

ПРОФ. ДР ТАМАРА ЦАМОЊА
ИГЊАТОВИЋ

Професорка Тамара направила је кратак теоријски осврт на то шта је стрес и који фактори га генеришу из угла когнитивне теорије, као и на синдром изгарања као једну од последица стреса код помагача. „Нема велике разлике између стреса код помагача и стреса уопште, па су и технике за превладавање стреса сличне“, навела је професорка Тамара. Као разлику, специфични фактор за настанак стреса код помагача, она је навела често снажну емпатијску реакцију на проблеме и тешкоће клијената са којима раде, истовремено праћен доживљајем личне беспомоћности да им пруже адекватну помоћ у недостатку различитих ресурса.

Професорка је истакла да се стратегије за превладавање стреса деле у две групе-унутрашње и спољашње. Као почетни, основни корак у приступу стресу, посебно је важна сама свест о проблему. Она каже: „Било који проблем да је упитању, јако је важно да најпре препознамо да он постоји, да одредимо на шта можемо да утичемо, а шта можда не зависи од нас и на крају да предузмемо конкретне активности у његовом решавању након што смо преузели одговорност и успоставили контролу над понашањем“.

За то је некада потребно и планирано превладавање, социјална подршка, практична и/или емотивна, али и неки психолошки механизми усмерени на унутрашњи план као што је препознавање потенцијално позитивног значења ситуације, коришћење хумора и других мање или више зрелих механизма одбране који олакшавају емоционално ношење са стресом.



Синдром изгарања је један од реакција на хронични стрес код помагача, додала је професорка и као главни ресурс у превенцији овог синдрома она је навела стицање специфичних знања и вештина кроз едукацију.

Професорка је на сусрету говорила и о концепту Базичних ослонаца личности, професора Јосипа Бергера, који представљају један корисни теоријски оквир кроз који можемо посматрати личне ресурсе у ношењу са стресом. Базични ослонци личности су: Тело, Мишљење, Припадање, и Сврха/ вера /нада/. Битно је водити рачуна о свом телесном здрављу и кондицији, стицати релевантна знања и критички промишљати о ситуацији (и себи), имати ослонац и подршку социјалне средине (колега, породице, пријатеља) и развијати унутрашњу "филозофију" која даје смисао нашем животу и делању, додала је за крај професорка Тамара.

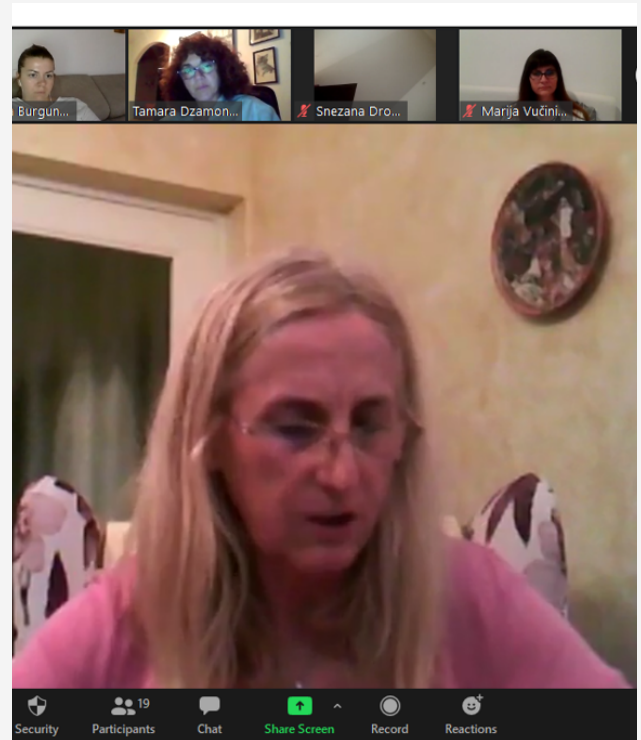
ВАЖНОСТ СОЦИЈАЛНЕ ПОДРШКЕ

ПРОФ. ДР ЈАСНА ХРНЧИЋ

Професорка др Јасна Хрнчић је говорила из угла системског приступа. Она је истакла да је социјална подршка кључна за ношење са стресом. „Сви смо ми део система и дефинисани смо њима. Веома је важно да разумемо позицију коју имамо у најважнијим системима којима припадамо“.

Професорка је истакла да је посао социјалног радника често повезан са позицијом спасиоца. Ова позиција подразумева да особа своје потребе подређује потребама особе за коју сматра да је у невољи. Она се тада не пита: "Шта мени треба, како сам ја?", већ само шта треба другима. Ова позиција не помаже заиста ни социјалном/јој раднику/ци ни кориснику/ци. Социјални/а радник/ца тиме себе занемарује, па тако штети себи. Такође, шаље поруку кориснику/ци: "Немој ти, ја ћу; ја могу да решим твој проблем, а ти не можеш", чиме слаби корисника/цу уместо да га/је јача.

У основи оваквог понашања често стоји веровање социјалног/е радника/це да вреди више када помаже другима. Тако у ствари не прихвата себе безусловно, већ условно: "Добар/добра сам само када помажем другима." Као решење за превазилажење овог проблема професорка наводи са једне стране *безусловно прихватање себе*, у чему пуно помаже прихватање својих родитеља таквих какви су. "Ми јесмо "састављени" од гена наших родитеља, и када њих безусловно прихватимо, прихватамо и себе." Онда се можемо и ослонити на родитеље са поверењем.



Корисно је замислити како родитељи стоје иза леђа особе (са десне стране отац, са леве мајка), тако да се она може наслонити на њих.

Са друге стране, кључно је поштовање друге особе и њене судбине ма колико она била тешка. Тиме се враћа достојанство особи у невољи, и избегава се да их видимо као беспомоћне жртве. То не значи да оне немају права жртве на заштиту и реституцију, већ да имају моћ да утичу на свој живот, јер нису беспомоћне.

На крају је професорка поделила са нама своје лично искуство у ношењу са стресом и помагању другима. Истакла је да јој је највише помогла љубав. Кључ је љубав према себи - јер не можеш дати оно што немаш. Онда се може дати љубав другима која је када су корисници у питању, у форми топлог прихватања друге особе и поштовања њене судбине.

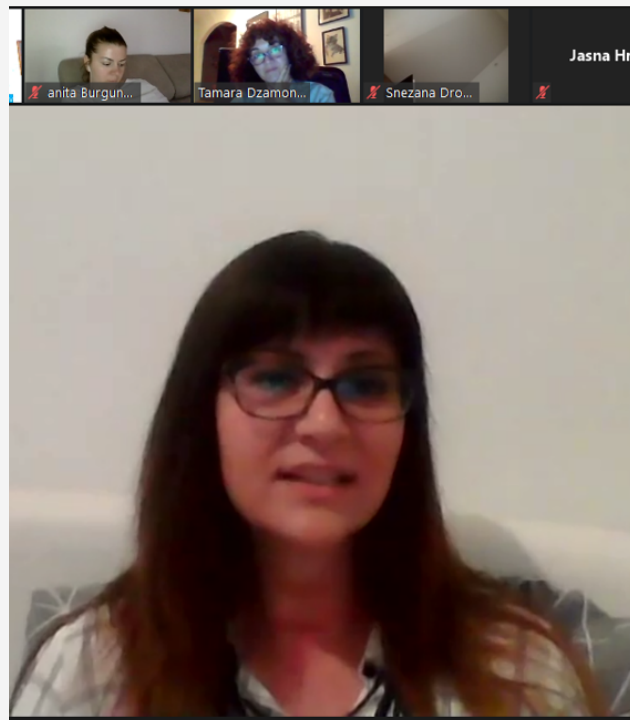
”ШТА ЈЕ НАША КУТИЈА ЗА ПРВУ ПОМОЋ?!”

АСИСТ. МА МАРИЈА ВУЧИНИЋ
ЈОВАНОВИЋ

Асистенткиња Марија Вучинић Јовановић је о превладавању стреса говорила из угла трансакционе анализе. Она је истакла значај свесности о елементима стресне ситуације и да нам трансакциона анализа нуди оквир за разумевање несвесних образаца који се у стресу активирају и који утичу на то да отписујемо делове реалности: 1) стимулуса који провоцирају стресну реакцију, 2) наших телесних сензација, 3) способности, 4) ресурса, 5) моћи да реагујемо и 6) опција које нам стоје на располагању у погледу начина на које реагујемо.

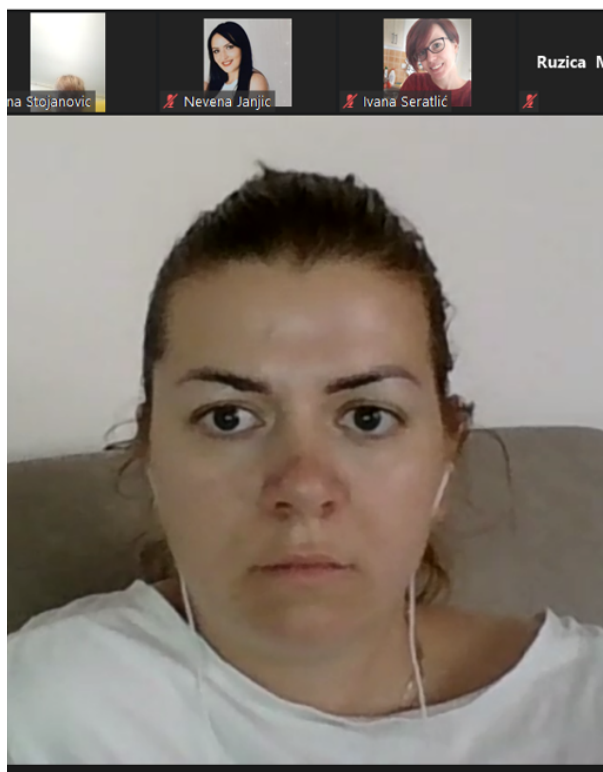
Истакла је да су ови невесни обрасци израз стратегија које користимо да бисмо преживели, а да је стресна ситуација управо таква ситуација када се боримо за опстанак, независно од тога да ли смо реално угрожени и да је за наше тело је то увек порука да се боримо, бежимо или замрзнемо/блокирамо.

Она је позвала учеснике/це да се присете неке недавне стресне ситуације, пријатне или непријатне, и из перспективе садашњости сагледају контекст у коме се стресна ситуација одвијала, захтеве и очекивања који су пред њих постављени у датој ситуацији (од стране других и лично), шта су осећали и какве су телесне сензације имали и да ли су их и тада били свесни, какав су значај придавали ситуацији, како су реаговали и да ли је њихово реаговање допринело разрешењу ситуације, да ли су располагали информацијама које су им биле потребне и како су перципирали сопствене капацитете за реаговање и, коначно, да ли би сада урадили нешто другачије.



Марија се посебно осврнула на недостатак времена за промишљање о томе шта је оно што се у нама дешава током стресних ситуација и организациони контекст помагача у коме се неретко захтева хитно и брзо реаговање, те колико је важно да тражимо и добијемо време да одлуку донесемо свесно, а не из страха и „на аутопилоту“.

Од техника које и сама користи у контексту превладавања стреса, истакла је *технике креативне визуализације* и препоручила књигу Џенет Рејнвотер „Буди себи психотерапеут“, која обилује оваквом врстом вежби, корисних не само када смо под стресом већ и у циљу одређене самоспознаје. Поред креативне визуализације, говорила је и о техници „Кутија за прву помоћ“. У контексту базичних ослонаца личности, позвала је на размишљање о томе на шта се ми све ослањамо, који су наши извори снага и могућности за превладавање, шта је оно што нас релаксира, умирује, охрабрује.



Професорка Анита је навела да нас је ситуација са корона вирусом подсетила колико је *ментална хигијена важна* и да више пажње треба да јој посветимо.

Професорка Тамара је истакла да корона вирус ствара додатни стрес, јер је за човека значајно да када проблем настане човек најпре дефинише ту ситуацију и тако прави стратегије. Ситуација са корона вирусом је *псеудонормалност*, каже професорка Тамара, њу не можемо лако да дефинишемо, што чини да се наш стрес појачава.

Наталија Игњатовић, студенткиња докторских студија на Филозофском факултету Универзитета у Београду на катедри за психологију и волонтерка саветовалишта Психолошка подршка студентима током карантина, поделила је са учесницима сусрета своје искуство из саветовалишта. Она је говорила са којим проблемима су се она и њене колеге сусреле у раду са студентима и истакла да *добра организација* коју су професори и волонтери направили пре почетка рада, као и *супервизија* на коју су могли да рачунају су две свари које су јако помогле волонтерима у ношењу са стресом.

Из дискусије са учесницима/ама издвојиле су се још неке од добрих идеја и техника за превладавање стреса: нега цвећа, кућни љубимци, слушање музике, листа личних снага као подсетник, физичка активност, плес, писање креативних идеја, разговори са колегама, групе подршке, рефлексивни дневник, медитација, вежбање кроз технике пуне свесности (mindfulness) итд.

Материјал је настао из цртица са сусрета, које делимо као један од видова психосоцијалне подршке помагачима и помагачицама.

Захваљујемо се гошћама, модераторки, волонтерима/кама, учесницима/цама и свима који су допринели настанку овог материјала!