

# MI SMO VAŠE MODRO SRCE



## Poročilo medijskih objav

**OVERNET D.O.O.**

Pripravljeno: **23.07.2018**

---

### Pojavnost:

*TISKANI*

2

---

### Ključne besede v poročilu:

*USTAVI.SE*

2

---

23.7.2018 Nova

Stran/Termin: 3

SLOVENIJA

Naslov: Kreše se  
Vsebina: Izjave posameznikov

Avtor:

Gesla: USTAVI.SE

---

20.7.2018 Maja

Stran/Termin: 8

SLOVENIJA

Naslov: Ne bojte se. Ukrepite!  
Vsebina: Strah je koristno čustvo, ki nas lahko zaščiti, saj nas opozarja na nevarnost in pripravi na to, da se odzovemo nanjo in umaknemo iz nevarne situacije. Žal se v hitrem tempu življenja s strahovi pogosto spopadamo prepovršno, zaradi vse večjih pritiskov okolice in stresa pa lahko utrpimo celo panične

Avtor: MARIJANA MANDIČ

Gesla: USTAVI.SE

---

23.7.2018 **Nova**

Stran/Termin: 3

Naslov: **Kreše se**

Naklada: 21.286,00

Avtor:

Površina/Trajanje: 94,61

Rubrika/Oddaja: /

Žanr: IZJAVA

Gesla: USTAVI.SE



# Kreše se

**@Tara Zupančič**

Ja pa kje si sonck!? #coldsummerday



**@Alenka Kesar**

Na plaži prenapeta mamica dveh majhnih otrok. Ko za sekundo nima kaj delati, pospravlja brisače in igračke in kamenčke. Ne ustavi se. Opozarja otroka, jima narekuje, ukazuje, hvali, graja, hrani, oblači. Ko neha rihtati mala dva, pride na vrsto mož. Mi je žal zanjo. Čisti stres.



**@Sabina Mali**

Moram pa priznati, da težje boleznici kot so norice, še nisem doživela. To ne bi smelo obstajati!!!



20.7.2018 Maja

Stran/Termin: 8

Naslov: Ne bojte se. Ukrepite!

Naklada: 20.500,00

Avtor: MARIJANA MANDIČ

Površina/Trajanje: 1.564,81

Rubrika/Oddaja: AKTUALNO

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE



aktualno



**Akcija Ustavi se za pomoč tistim,  
ki jih hromijo strahovi**

# Ne bojte se. UKREPAJTE!

Strah je koristno čustvo, ki nas lahko zaščiti, saj nas opozarja na nevarnost in pripravi na to, da se odzovemo nanjo in umaknemo iz nevarne situacije. Žal se v hitrem tempu življenja s strahovi pogosto spopadamo prepovršno, zaradi vse večjih pritiskov okolice in stresa pa lahko utrpimo celo panične napade oziroma anksioznost. Zelo pomembno je, da se ustavimo, kakor se glasi tudi akcija pod okriljem spletnega portala Med.Over.Net, in da temeljito razmislimo o strahovih, ki nas mučijo, ter da se jih pogumno odločimo premagati. Morda se na tak način izognemo tudi zdravilom in resnejšim duševnim zapletom.

Tekst: MARIJANA MANDIČ

## Najpogostejša beseda na spletu

»Pogovarjali smo se s strokovnjaki, spremljali in analizirali podatke portala Med.Over.Net ter ugotovili, da je beseda »strah« omenjena več kot 140.000-krat. Če bi vse zapise zbrali v knjige s 500 strani, bi lahko natisnili 200 knjig. Na Med.Over.Net lahko zasledimo več kot 20.000 vprašanj, povezanih s strahovi,« je ob začetku vseslovenske javne pobude **Ustavi se!** dejala Andreja Verovšek, snovalka akcije z Med.Over.Net. Anja Vogrič, prav tako njena ustanoviteljica, pa je dodala, da je pri premagovanju strahov potreben predvsem pogum, da delujemo, strahu navkljub, in po potrebi poiščemo strokovno pomoč.

Foto: Dreamstime

8 Maja

»Iz lastnih in psihoterapevtskih izkušenj vidim, da je spoznavanje sebe in odnosov, v katere smo vpeti, najučinkovitejši protistrup za vsakršne strahove. Kogar je manj strah, s tistim je težje manipulirati in tisti je manj odvisen od reakcij množice. To pa pomeni, da se lažje ustavi in si prisluhne. Vaja pa seveda tudi obratno: šele ko se ustavim in si prisluhnem, se lahko konstruktivno ukvarjam s seboj. To je pozitiven začaran krog, samo nekje je treba pač vstopiti vanj,« meni Jana Lavtižar, partnerska in družinska terapevtka.

## O javni pobudi

Mladi se pogosto srečujejo s strahom pred zavrnitvami, ocenami, skrbi jih, kako bodo izpolnjevali pričakovanja staršev, vrstnikov in okolice. S strahovi

pa se sooča tudi delovno aktivno prebivalstvo. Pogosto zaradi občutka, da niso dovolj kompetentni za doseganje ciljev in svojih sanj, nemalokrat čutijo strah pred finančno nestabilnostjo ali pred izgubo zaposlitve. Seniorji pa se spopadajo s strahovi pred izgubo občutka za smisel življenja, pred boleznimi in osamljenostjo. Z nasveti in opolnomočenjem Slovencev bodo snovalci javne pobude **Ustavi se!** v sodelovanju s partnerji, ambasadorji in mediji razbijali tabuje, predstavljali pozitivne zgodbe in z drugimi ozaveščevalnimi aktivnostmi spodbujali vse nas, da spregovorimo o tem, kaj nas moti in boli. Več najdete na njihovi spletni strani, kjer lahko, med drugim, preberete veliko strokovnih člankov na temo samopomoči, ter nasvete in resnične zgodbe Slovencev, ki so premagali svoj strah in se soočili z izgorelostjo.

## Strah, panika, groza, bojazen

»Strah je osnovni mehanizem za preživetje. Je skupina čustev, ki jih lahko razdelimo na tri stopnje. Prva je strah. Oseba ga občuti, ko jo nekaj ogroža in ocenjuje, da v boju ne more zmagati, lahko pa se iz situacije umakne. Če bi oseba ocenila, da se lahko ustrezno sooči s strahom, bi občutila jezo. Druga stopnja je panika. Oseba jo občuti, ko jo nekaj ogroža in ve, da se ogrožajoči sili ne more zoperstaviti, ne ve pa, ali je umik mogoč. Najintenzivnejše čustvo pa predstavlja tretjo stopnjo, to je groza. Oseba jo občuti takrat, ko oceni, da je ogrožena katera izmed njenih vrednot, da se s situacijo ne more soočiti, ker je močnejša od nje, in ve, da iz nje ni izhoda. Bojazen pa je skupno ime za strahove, ki so usmerjeni v prihodnost. Med njimi razlikujemo zaskrbljenost, tremo in anksioznost,« pojasnjuje Mirjana Frankovič, svetovalka transakcijsko analitične psihoterapije, specializantka TA psihoterapije in doktorantka SFZ Dunaj.

## En, dva, tri, panike več ni!

Glavni sprožilec paničnega napada je torej strah, ki ga naš živčni sistem sprejema tako, da nas spravi v stanje maksimalne budnosti za največjo katastrofo, ki se nam lahko zgodi. Denimo, da znova doživimo prometno nesrečo, če smo jo že pred leti, kar nas je močno zaznamovalo. Delovanje strahu, kakor smo ga občutili na kraju nesreče, občutimo tudi zdaj z razširjenjem zenic, hitrim bitjem srca, znojenjem, pomanjkanjem sline ipd. Otrpnemo. In pojavijo se nam katastrofične misli: umrla bom, zmešalo se mi bo, izgubljam oblast nad seboj, tega ne bo nikoli konec, odpovedalo mi bo srce, omedlela bom, ne vem, kaj si bodo mislili ljudje, ne morem stran od tod, ne razumem, kaj se mi dogaja, vsi mislijo, da sem nora, bruhala bom, oslepela bom, ne-

## Dobro je vedeti

Kljub grozečim občutkom je treba poudariti, da napadi panike niso nevarni, še nihče ni umrl zaradi paničnega napada, so pa neprijetni. Naj vam bo v pomoč in vodilo afirmacija: »Jaz sem kapitan svoje ladje in jaz obvladam svoje misli in telo. Jaz sem nadzor nad svojimi mislimi.«



komu bom nekaj naredila, momljala in blebetala bom, nekaj je narobe z mojim telesom, ne morem dihati ...

Paniko sprožajo nakopičena, neizražena čustva in strahovi, predvsem pa fizična, mentalna in čustvena izčrpanost, zato pogosto izbruhnejo ob ločitvah, smrti bližnjega ali po plazu hudega nasilja.

Dejstvo je, da se znaki strahu pogosto sprožijo kar brez razloga, včasih pride do panike dopoldne, včasih popoldne, redkeje zvečer. Lahko sredi ulice, trgovine, in takrat si želite le to, da bi hitro prišli domov. Pri nekom se pojavijo le enkrat v življenju, pri nekaterih pa prerastejo v kronično motnjo, agorafobijo, ko imajo občutek, da lahko dan preživijo le ob stalni varni navzočnosti odrasle osebe.

## Osnovne zakonitosti paničnih napadov

Strah je eno najbolj hromečih občutenj. Občutek imamo, da ima prevlado nad našim življenjem, naj bo to bolezensko, finančno ali ljubezensko stanje. Težavi, recimo strahu pred tem, da vsi vidijo, kakšna žrtev nasilja ste bili, ste predali svojo energijo in zdaj vas pelje na razna potovanja, ki vam niso niti malo všeč.

To, proti čemur se borite, namreč še bolj raste! In nasprotno: ko negativnega občutka ne odpravite več, se sam od sebe postavi v ravnovesje. To pa je tudi glavno orodje, s katerim strahu odzvamemo ključ do svojih misli. Prenehajmo se boriti z njim in ga sprejmemo takšnega, kot je. Zato je naslednji korak pri premagovanju paničnih napadov: Naredite to, česar vas je najbolj strah! Ne sramujte se na primer, da ste bili žrtev posilstva, temveč o tem pripovedujte, naredite nekaj iz tega. Pišite dnevnik občutenj in pomagajte drugim žrtvam nasilja. Če imate vidno telesno poškodbo, se je ne sramujte. Pokažite jo vsem. Naredite nekaj iz svoje zgodbe.

Orodje petih faz pri premagovanju paničnih napadov:

➔ **OBČUTITE VSE ZNAKE PANIČNIH NAPADOV:** doslej ste le živčno begali, kadar ste občutili napad, odslej pa boste storili drugače in boste sprejeli pospešeno bitje srca in vse druge telesne znake.

➔ **POJDI TE S TOKOM;** pustite, da se panični napad razvije do stopnje, do katere si želi.

➔ **IZRAZITE LJUBEZEN;** težko je čutiti ljubezen do telesa, ki te žene v tako hude napade tesnobe. Vendar ga preprosto morate vzljubiti. V vaših mislih objemite lik, ki predstavlja vaš strah, povejte mu, kar bi povedali prijatelju, ki ga imate radi in se je ravnokar vrnil iz dolgega potovanja. Lahko ga vprašate, kje je bil toliko časa, in mu poveste, da ste ga že pogrešali. »Pozdravljen, strahec. Popolnoma te sprejemam, ker si zopet prišel k meni, in vedi, da si pri meni varen. Rada te imam in prav nič se te ne bojim. Tu lahko ostaneš, kolikor dolgo hočeš. Mislim, da lahko postaneva prava prijatelja.«

➔ **IZIVAJTE STRAH;** ko že močno čutite vse znake paničnega napada in ko ste strah iskreno pozdravili, pa ukažite svojemu telesu, naj vse te fizične odzive podvoji. Naj srce bije še enkrat hitreje, naj se vam še bolj vrtili v glavi in naj telo čim bolj pospeši svoje procese. Zadržite do konca vsaj 20 sekund in videli boste, da bo minilo. Bodite pogumni in vedite, da se vam nič ne more zgoditi. Dejstvo je, da če boste strah izzivali, zanj ne boste več zanimivi.

➔ **ZAUPAJTE:** Vaše telo je zelo močno in je sposobno prenesti takšne napore. Popolnoma varni ste.

Verjetno boste čutili utrujenost, saj se je telo znova zelo močno borilo. Seveda panični napadi ne bodo odšli takoj, občasno se bodo še vrnili, vendar v vse bolj mili obliki. Pomembno je, da se jih ne bojite. In da vadite. Učite se, kako se soočiti s strahovi v svoji glavi. Za učenje potrebujete čas in voljo, da vam bo uspelo, vendar bo na koncu vaš trud poplačan. Napišite si torej seznam vsega, česar vas je strah, in ga potem še podvajajte, izpostavljajte. Tako se bo počasi od vas poslovil.

lahko pomagajo, so Jana Lavtižar, specializantka zakonske in družinske terapije, Barbara Sarič, bakalavrea psihoterapevka znanosti, specializantka psihoanalize, Maja Černelič, mag. poslovodstva in organizacije, Mirjana Frankovič, svetovalka transakcijsko analitične psihoterapije, specializantka TA psihoterapije, doktorantka SFU Dunaj, Bojan Topovšek, supervizant telesne psihoterapije Core Energetics, mojster coach neurolingvističnega programiranja, mag. Uroš Drčič,

## Afirmacije za varnost:

- Jaz sem varnost.
- Vedno sem varna, kjerkoli sem.
- Varna sem doma, v službi, v avtu.
- Vsa hrana tega sveta je zame koristna in varna za uživanje.
- Moja hiša je varna, saj je v njej polno ljubezni in miru.
- Ko potujem, se vedno počutim varno.
- Varnost me obkroža podnevi in ponoči. Ko hodim in ko spim.
- Moja družina je popolnoma varna, kjerkoli že je.
- Strah je prišel zato, da odide, in ta občutek mineva, mineva, mineva.
- Moje telo je zelo inteligentno in zato zmore prenesti vse fizične napore napada.
- Panični napad je popolnoma varen in nič hudega se mi ne bo zgodilo. Naj pride.
- Svet okoli mene je popolnoma varen. Živeti je varno.
- Odpušam si, ker sem toliko časa obsojala sebe in svoje telo.
- Okrog sebe ustvarjam mehurček varnosti, kjer se vedno počutim varno.
- Prav v vsakem kotičku svojega življenja čutim mir.
- Ne glede na to, koliko sem stara, je vedno varno odrasti.
- Tudi če začutim strah, se mu ne upiram, vendar ga sprejemem z ljubeznijo.
- Varna sem z vsemi ljudmi na svetu in prav tako z živalmi.
- Vedno se zbudim v varen in miren dan.
- Dovoljujem strahu, da odide, saj zdaj nimam več nobene potrebe po njem.
- Moje telo se vedno prilagaja dogodkom in me ohranja varno.
- Varno se počutim v svojem telesu, saj ga spoštujem, in to mi vrača z zdravjem.
- Na vse položaje se odzovem mirno, tudi če so ljudje okrog mene nestrpni.
- Sprejemam se takšno kot sem, saj sem otrok ljubezni.

## Orodje z imenom OSI

Če velja za življenje pravilo, da je treba sprejemati vse, česar ni moč spremeniti, potem velja za zdravljenje napadov panike napotek: Občutite, sodelujte in izzivajte - kratica OSI.

Izzivajte sami sebe in se postavljajte v položaje, ki so za vas neprijetni. Morda so to nakupovalna središča, polne restavracije, vožnja skozi predor ali hoja po ulicah brez lasulje, če imate poškodbo v laseh, ki ste jo doslej na vsak način želeli skriti. Kar želimo skriti, povzročajo strah. Kar razkrijemo vsem in še podvojimo, to počasi odhaja.

Nekoč boste ugotovili, da ko si boste želeli priklicati napad, napada ne bo od nikoder. Nevarnost ne obstaja in vse je bila samo iluzija v vaši glavi. In ko zavestno pridete do takšnega spoznanja, ste svobodni.

## In če panika ostane?

Kajpak pogosto panike, sploh po hudih travmatskih dogodkih, ni moč pozdraviti v lastni režiji, s pozitivnimi afirmacijami ipd. Med izkušenimi terapevti, ki vam

transakcijski analitik, svetovalac in specializant psihoterapije, mag. Nataša Durjava, dipl. del. terapevka, prof. soc. ped. in geštalt-izkustvena družinska terapevka, mag. Miha Štrukel, ECPP psihoanalitični psihoterapevt, mag. Violeta Irgl, specialistka zakonske in družinske terapije, Daniela Fiket, dr. med., specialistka psihiatrije in psihoterapevka.

## Kliknite za svetlobo v Sloveniji

Lansko leto so snovalci akcije simbolno zbirali minute in skupno zavedanje, da se je v življenju treba ustaviti. Letos bodo osvetljevali Slovenijo, in to vseh 20.273 kvadratnih kilometrov. Na spletnem mestu javne pobude [Ustavi se!](#) je števec. S klikom nanj Slovenci osvetlimo 10 tisoč kvadratnih metrov naše dežele. Hkrati pa klik na simbolni ravni tudi pomeni, da smo pomislili na strah, ki ga prepoznamo pri sebi in se z njim še nismo soočili, a si želimo. Zastavljeni cilj je v trimesečni kampanji zbrati 2.027.300 klikov ter osvetliti Slovenijo.