

Miroslava Marjanović

NEPRIJATNE EMOCIJE i šta s njima?





Save the Children

Naslov:

Neprijatne emocije i šta s njima?

Izdavač:

Save the Children International, Sarajevo

Autorica:

Miroslava Marjanović, specijalistkinja za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku

Recenzent:

Dželila Mulić-Čorbo, psihologinja/sistemska porodična psihoterapeutkinja

Lektura:

doc.dr. Lejla Ovčina, Pedagoški fakultet Bihać

Dizajn:

Ferida Abdagić

Štampa:

Blicdruk d.o.o.

Tiraž:

350

Miroslava Marjanović

**NEPRIJATNE
EMOCIJE**
i šta s njima?

Sarajevo, 2021.

Recenzija

Brošura „Neprijatne emocije i šta s njima“ čiji autor je sjajna psihologinja i integrativna dječja i adolescentska psihoterapeutkinja pod supervizijom, Miroslava Marjanović, pojašnjava na jednostavan i slikovit način šta su emocije, zašto su nam važne a posebno stavlja akcenat na neugodne emocije. Svaka emocija ima svoju funkciju i omogućava nam da spoznamo sami sebe i svijet oko sebe, a samim tim podižu našu psihološku otpornost na stresne situacije koje izazivaju neugodne emocije.

Preduvjet da djecu naučimo da prepoznaju emocije i kako da se nose sa neugodnim emocijama jeste da mi kao roditelji i odrasle osobe sami prepoznamo emocije i djelujemo prema njima na funkcionalan način, da dopuštamo sebi neugodne emocije pred djecom kako bismo im pokazali da su one prihvatljive i ponudili model kako s njima da se nosimo. Roditelji imaju glavnu ulogu u razumijevanju emocija kod djece, kao i upoznavanju djece sa složenijim emocijama. Neugodne emocije ne treba izbjegavati jer bez doživljavanja neugodnih emocija nema ni kvalitetnog ni potpunog emocionalnog razvoja.

Emocije predstavljaju temelj za razumijevanje različitih socijalnih situacija u kojima se dijete nalazi, ali i za razvoj prilagođenog ponašanja. Njihovo prepoznavanje i razumijevanje neizostavan je dio učenja nošenja s vlastitim osjećajima te odnosima s drugim osobama iz okoline.

Ova brošura će biti od velike pomoći roditeljima kako da sami sebi pomognu kada neugodne emocije prevladaju, šta trebaju da čine a time će moći pomoći i svojoj djeci.

Recenzentica:
Dželila Mulić-Čorbo
psihologinja/sistemska porodična psihoterapeutkinja

Predgovor

Save the Children vjeruje da svako dijete zaslužuje budućnost. U zemljama sjeverozapadnog Balkana radimo svaki dan kako bismo za djecu osigurali zdrav početak života, priliku za učenje i zaštitu od nasilja. Kada se pojave krize i kada su djeca najranjivija, mi smo uvijek među prvima koji dođu pomoći, a među posljednjima koji odlaze. Mi osiguravamo da se odgovori na specifične potrebe djece i da se njihov glas čuje. Postižemo dugotrajne rezultate za milione djece, uključujući onu djecu do koje je najteže doći. Dajemo sve od sebe za djecu – svaki dan i u vrijeme kriza – transformirajući njihove živote i budućnost koja je pred nama.

Save the Children za sjeverozapadni Balkan (SCiNWB), sa sjedištem u Sarajevu, Bosna i Hercegovina (BiH), provodi svoje aktivnosti u tri zemlje: BiH, Srbija i Crna Gora te podržava realizaciju regionalnih inicijativa na području jugoistočne Evrope.

Save the Children već dugi niz godina podržava organizacije civilnog društva, lokalne i državne nivoe vlasti, kao i samu djecu i njihove roditelje, kako bi se unaprijedio kvalitet obrazovanja i kako bi obuhvat djece u redovnom obrazovanju bio veći, sa posebnim fokusom na djecu koja dolaze iz osjetljivih grupa.

Ova brošura je kreirana kao odgovor na potrebu kako obrazovnih profesionalaca, tako i roditelja, da ojačaju svoje kapacitete nošenja sa stresnim situacijama i neprijatnim emocijama. Ukoliko nastavnici i roditelji imaju izgrađenu otpornost na stresne događaje i znaju kako funkcionalno da reaguju u različitim situacijama stresa, onda će moći pružiti adekvatnu podršku i djeci da se bolje nose sa svojim osjećanjima izazvanim pandemijom COVID-19 i drugim stresnim situacijama.

Brošura je nastala u sklopu projekta „Unapređenje pristupa kvalitetnom i inkluzivnom obrazovanju za ranjive grupe djece tokom pandemije Covid-19“ koji je Save the Children proveo u periodu 2021-2022. godine u Bosni i Hercegovini i Srbiji.

NEPRIJATNE EMOCIJE i šta s njima?

Šta su emocije?

Riječ emocija, dolazi od latinske riječi **emovere**, koja znači pokrenuti. Sličan korijen ima i riječ motivacija, latinski movere – kretanje. Obje označavaju unutrašnji podsticaj na određenu akciju.

Emocije su psihološki proces koji se formira od:



- nadražaja tj. opažanja događaja u okolini, što se naziva percepcijom,
- zatim slijedi procjena opažanja tj. tjelesna obrada značaja percepcije,
- poslije čega nastupa spremnost za akciju - mišljenje, odnosno izbor ponašanja.

Da bi osoba reagovala na neku promjenu u spoljašnjem svijetu, ona je prvo mora registrovati, bilo svjesnim opažanjem, bilo nesvjesnim reagovanjem.

Mozak i emocije

Amigdala (od grčke riječi koja znači »badem«) je dio našeg instinktivnog mozga i služi kao „emocionalni termostat“. Običnim rječnikom moglo bi se reći da je amigdala centar za emocije. Ako vas neko uzruja, nešto vas izbaci iz takta, neko vas povrijedi, amigdala odmah šalje ostatku mozga uzbunu i vaše srce počinje jače kucati, ruke vam se znoje i vi ste u predstresnom stanju.

Kad bi nam amigdala bila hirurški odstranjena, izgubili bismo sposobnost prepoznavanja osjećaja, kao i svaki osjećaj o osjećajima. Bili bismo nezainteresovani za kontakte, ne bismo mogli prepoznati bliske rođake pa čak ni rođenu majku.

Amigdala služi kao spremište emocionalnog pamćenja. Život bez amigdale lišen je značenja svega što ima obilježje ličnog doživljaja.



Šta emocije nisu?

Nisu osjeti (Hladno mi je.)

Nisu ponašanje (Udarim nekoga kada sam ljut/a.)

Nisu sudovi o emocijama (Osjećam se glupo.)

Nisu pridjevi i ne opisuju nas (Ja sam hrabar/a.)

Emocije koje opažamo i o njima razgovaramo s drugima obično traju vrlo kratko od nekoliko minuta do nekoliko sati, raspoloženja traju satima, danima ili sedmicama, a emocionalni poremećaji poput depresije ili anksioznog poremećaja traju mjesecima ili godinama.

Šta je emocionalna pismenost?

Biti emocionalno pismen znači upravljati emocijama tako da povećate ličnu moć i poboljšate kvalitet života.

Emocionalna pismenost omogućava da vaše emocije rade **ZA** vas, a ne protiv vas.

Poboljšava odnose, stvara mogućnosti za ljubav između ljudi, omogućava saradnju i obezbeđuje osjećaj zajedništva.

Emocionalna pismenost je emocionalna inteligencija koja se zasniva na ljubavi.

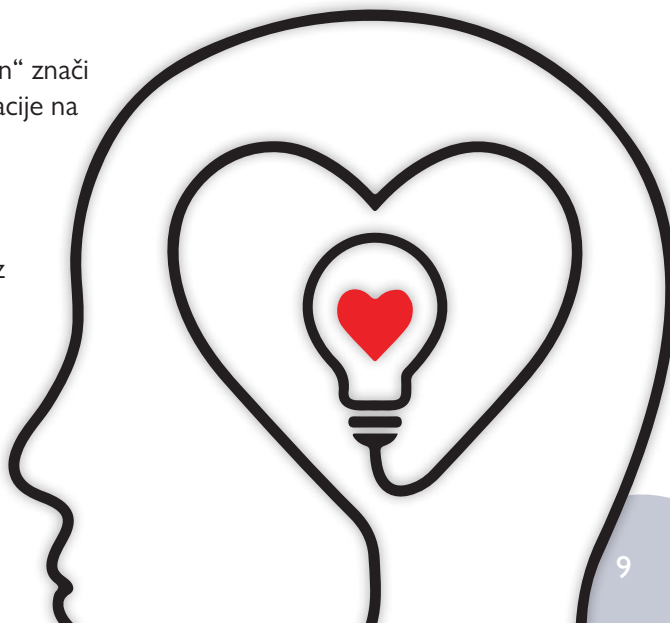
EQ

Emocionalna inteligencija i emocionalna pismenost

Emocionalna inteligencija uključuje emocionalne i socijalne vještine koje utiču na način na koji doživljavamo sebe, kako se izražavamo, kako razvijamo i održavamo odnose, te kako se nosimo sa izazovima.

Biti „emocionalno inteligentan“ znači koristiti emocionalne informacije na efikasan i smislen način.

Emocionalna pismenost je zapravo “sposobnost ljudi da saraduju jedni sa drugima bez manipulacije i primoravanja, koristeći emocije i empatiju da nas povežu i poboljšaju kvalitet zajedničkog života”. Emocionalna pismenost je zasnovana na ljubavi.



Da li postoje negativne emocije?

NE

Emocije su neutralne jer sve imaju svoju funkciju.

Ne postoje pozitivne i negativne, samo prijatne i neprijatne emocije. One nam govore šta u našem životu funkcioniše, a šta ne, i obavještavaju nas o dubljim neriješenim pitanjima.

Neprijatne emocije koje najčešće osjećamo

Strah i anksioznost (zabrinutost, strepnja)

Strah i anksioznost pomažu nam da se bolje nosimo sa opasnim i stresnim situacijama. Podstiču lučenje hormona adrenalina koji onda dovodi do tjelesnih i psihičkih promjena koje nas spremaju na reakciju.

Promjene u tijelu koje se događaju pod uticajem adrenalina su:

- pojačan rad srca,
- ubrzano disanje,
- preusmjeravanje krvi iz utrobe u udove – sve to kako bi brže trčali ili dobili dodatnu snagu za borbu,
- zjenice se sužavaju kako bismo bolje uočili sve opasnosti,
- znojimo se kako se tijelo ne bi pregrijalo od pojačanog rada,
- mentalne funkcije se izoštravaju kako bismo donijeli brže odluke važne za dobru procjenu situacije i opstanak.

Strah i anksioznost se često javljaju zajedno, ali ipak nisu identični. Iako se i simptomati preklapaju kako će osoba iskusiti ova dva osjećanja zavisi od cjelokupnog konteksta.

Strah se obično javlja u vezi sa nekom poznatom prijateljom ili opasnosti, dok se anksioznost obično javlja kao strepnja od nepoznatih događaja ili neke nedefinisane prijatelje ili opasnosti.



Ljutnja

Ljutnja je naša reakcija, tj. odgovor na okolinu u situacijama kada se stvari ne događaju na način na koji bismo mi htjeli. Osoba osjeća ljutnju onda kada procijeni da se neko (neopravdano) ponaša na način koji ugrožava život ili neku vrijednost te osobe.

Instinktivni i prirodni način izražavanja ljutnje je agresivno ponašanje. Ljutnja je adaptivan način reagovanja na prijetnju, a pokreće snažna, često agresivna ponašanja, koja osobi omogućavaju da se bori s napadačem.

**ODREĐEN
NIVO LJUTNJE
JE NEOPHODAN
ZA OPSTANAK.**



⚡⚡⚡ Agresivna ljutnja – usmjerena je direktno na sagovornika, obilježava je galama i grubost, a u ekstremnim situacijama pobješnjela osoba uništava sve oko sebe, bilo verbalno bilo fizički.

⚡⚡ Pasivna ljutnja – kada osoba ne želi direktno da kaže da joj nešto smeta, već se pretvara da je sve u redu, ali koristi druge načine da izrazi ljutnju: durenje, ćutanje, cinizam, dvosmislene poruke, namjerno propuštanje da se nešto uradi, izbjegavanje obaveza i sl.

⚡ Kontrolisana ljutnja – dolazi do izražaja kad osoba svoju ljutnju svjesno iskaže riječima, vodeći pritom računa da ne povrijedi sagovornika. Racionalno razmišljanje i pronalaženje logičkog rješenja jedini je ispravan način suočavanja sa bijesom i ljutnjom.

Tuga

Tuga je prirodna reakcija na gubitak koja može biti bilo šta od navedenog:

- smrt bliske osobe
- razvod ili prekid veze sa voljenom osobom
- zdravstveni problemi
- gubitak posla
- gubitak finansijske stabilnosti
- sponatni pobačaj
- penzija
- smrt kućnog ljubimca
- gubitak snova i nadanja iz djetinjstva
- bolest bliske osobe
- gubitak prijateljstva
- gubitak sigurnosti nakon napada ili provale
- prodaja porodične kuće/imovine

Neki autori su definisali „pet faza tuge“:

- 1. Poricanje:** “To što se dešava ne može biti istina.”
- 2. Ljtnja:** “Zašto se to dogodilo baš meni? Ko je za to kriv?”
- 3. Cjenkanje:** “Samo da se to ne dogodi, zauzvrat ću napraviti...”
- 4. Depresija:** “Ja sam previše tužna da bih mogla bilo šta učiniti.”
- 5. Pihvanje:** “Ja sam na miru sa onim što se dogodilo.”

Međutim važno je znati da:



Ne postoji „normalan raspored“ za tugovanje.



Ne morate proći svaku fazu, niti prikazanim redosljedom, da biste preboljeli.



Ne postoji tipičan odgovor na tugu, zato što ne postoji tipičan gubitak.

FIZIČKI POKAZATELJI NEPRIJATNIH EMOCIJA

Strah	Anksioznost	Ljutnja	Tuga
Ubrzano lupanje srca			Šok
Znojenje dlanova			Bolovi u grudima
Sušenje usta			Bezvoljnost
Napetost u mišićima			Manjak energije
Ubrzano disanje			Plač
Senzacije u stomaku			Nervoza
Drhtavica/tremor			Problemi sa spavanjem
Zaleđenost	Problemi sa spavanjem sa apetitom (gubitak ili pojačan)	Povišen krvni pritisak	Problemi sa apetitom (gubitak ili pojačan)
Vrtoglavica	Slaba koncentracija	Crvenilo lica i vrata Stiskanje vilice/ škrgranje zubima	Vrtoglavica
Glavobolja			
Različiti bolovi		Gubitak kontrole	Različiti bolovi



Koji organi stradaju kad potiskujemo neprijatne emocije ili ih ispoljavamo na negativan način?



Koža: promjene na strukturi kože, akne, tanka i osjetljiva koža



Oslabljen imuni sistem



Disbalans hormona, povišen hormon stresa kortizol



Kosti slabe jer gube kalcijum



Mozak: vrtoglavica, smanjena koncentracija, loše raspoloženje



Srce: ubrzano lupanje, povišen krvni pritisak, nepravilan rad



Želudac: poremećen rad, bolovi, proljev, mučnina, gorušica



Bolovi u mišićima

Model 5 P:



1. PRIMJETI

fizičke simptome u vašem tijelu, locirajte ih – u kojim dijelovima tijela se dešavaju i na koji način.



2. PREPOZNAJ

emociju u skladu sa situacijom i kontekstom u kojem se javlja - identifikujte je, imenujte je.



3. PRIHVATI

emociju koja se javlja kao prirodna i razumljiva, to je dio naše ljudskosti. Nemojte kriti emocije od samih sebe niti ih potiskivati.



4. POVEŽI

emocije sa svojim potrebama. Važno je razumjeti zašto se osjećamo tako kako se osjećamo. Pokušajte shvatiti šta se to dogodilo pa su se javile te emocije.



5. POKRENI

plan akcije – promjena ponašanja - osmislite najbolji način da izrazite vaše emocije. Da li vam je potrebno vrijeme da se osamite? Ili da porazgovarate sa nekim? Da li će biti dovoljno da se prošetate ili da uradite neku od vježbi relaksacije? Ili je došlo vrijeme da se zauzmete za sebe?

Tehnike relaksacije

Kada ste uznemireni ili primjetite fizičke znake neprijatnih emocija, probajte primjeniti neku od sljedećih navedenih tehnika koje mogu da vam pomognu da se smirite i da iskontrolišete vaše reakcije.

Za početak možete pokušati jednu od ovih dviju tehnika dubokog disanja.

Disanje stomakom

Ova vježba je jedna od jednostavnijih tehnika za disanje te spada u vježbe disanja za opuštanje.

- Sjednite ili ležite u ugodnu poziciju.
- Stavite jednu ruku na stomak ispod rebara, a drugu ruku na prsa.
- Duboko udahnite kroz nos. Prsa se ne bi trebala pomjerati.
- Izdahnite kroz blago otvorena usta (kao da zviždite), pritom osjećajući kako se ruka na stomaku pomiče.
- Ponovite 6 – 10 puta, a za svaki udisaj i izdisaj uzmite koliko god vremena želite.



Naizmjenično disanje nozdrvama

Za ovu tehniku se smatra da ne pridonosi samo opuštenosti i smirenju, već da stvara balans i ujedinjuje desnu i lijevu stranu mozga. Doprinosi i fokusiranosti i energičnosti pa se ne preporučuje prije spavanja.



Desnu nozdrvu zatvorite palcem desne ruke i udahnite duboko kroz lijevu nozdrvu.

Kada ste udahnuli, zatvorite lijevu nozdrvu kažiprstom i izdahnite na desnu nozdrvu.

Sada udahnite na desnu nozdrvu, zatim je zatvorite palcem i izdahnite na lijevu nozdrvu.

Naizmjenično udišite i izdišite nekoliko minuta.



Opuštanje napetih dijelova tijela

Namjestite se udobno, možete stajati, ležati ili sjediti. Fokusirajte se na disanje. Udahnite i izdahnite zrak duboko i polako, nekoliko puta, prirodno.

Obratite pažnju na svoje tijelo. Možete početi od nogu prema glavi ili obratno. Primijetite područja u kojima osjećate napetost. Napnite sve mišiće tog dijela tijela, a zatim opustite. Nastavite sa “skeniranjem”.

Nakon što završite sa opuštanjem napetih dijelova tijela, lagano i polako glavom pravite kružne pokrete, na jednu, pa na drugu stranu, opuštajući tako vratne mišiće. Ponovite par puta.

Ramena zarotirajte prvo prema naprijed, a onda unazad nekoliko puta. Neka vam se mišići opuste.

Svjesno zamislite svoje omiljeno mjesto, gdje se osjećate sretno i opušteno. To može biti bilo koje mjesto koje vi želite, stvarno ili izmišljeno. Zadržite se na tom mjestu koliko želite.

Prije završetka ove tehnike opuštanja, ponovo udahnite i izdahnite nekoliko puta, duboko i polako.

Još neki savjeti...

Izbjegavajte stresne događaje/situacije

- Naučite da kažete „ne“ – prepoznajte granice.
- Izbjegavajte osobe/sredinu/teme koje vam podižu nivo stresa.
- Skratite listu zadataka koje treba da uradite – napravite razliku između „moram“ i „trebalo bi“.



Preinačite stresnu situaciju

- Razmislite o tome šta možete da uradite drugačije da se problem ne ponavlja.
- Izražavajte osjećanja, nemojte da ih potiskujete.
- Budite otvoreni za kompromise.
- Budite asertivni (brinite o sebi i svojim potrebama, ne ugrožavajući druge).
- Naučite da upravljate vremenom.



Prilagodite se stresnoj situaciji

- Ako ne možete da promijenite situaciju, promijenite svoja očekivanja i stavove!
- Redefinišite problem - pronađite pozitivne implikacije.
- Posmatrajte situaciju u širem kontekstu.
- Smanjite svoja očekivanja i standarde.
- Fokusirajte se na oblasti života u kojima se dobro osećate.
- Umjesto „ili/ili“ koristite , i/i.



Prihvatajte ono što ne možete da promijenite!

- Ne pokušavajte da kontrolišete ono što se ne može kontrolisati.
- Zauzmite pogled iz „drugog ugla“ – posmatrajte stres kao izazov i podsticaj za lični razvoj.
- Podijelite stres/osjećanja sa bliskim osobama.
- Naučite da opraštate.



CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

I59.942.4

MARJANOVIĆ, Miroslava

Neprijatne emocije i šta s njima? / Miroslava Marjanović. -
Sarajevo : Save the Children International, 2021. - 18 str. : ilustr. ; 21 cm

Tekst na bos. jeziku.

ISBN 978-9926-462-36-9

COBISS.BH-ID 46740230



Zajedno možemo učiniti više.
Recite nam šta mislite o našem radu?
RECI-NAM@savethechildren.org

Save the Children za sjeverozapadni Balkan

Ljubljanska 16, Sarajevo, Bosna i Hercegovina
Tel: +387 (33) 290 671; Fax: +387 (33) 290 675
info.nwbalkans@savethechildren.org



nwb.savethechildren.net



[savethechildrenNWB](https://www.facebook.com/savethechildrenNWB)



[savethechildrennwb](https://www.instagram.com/savethechildrennwb)



[SavethechildrenNWB](https://www.youtube.com/SavethechildrenNWB)



[scnwb](https://twitter.com/scnwb)