



**Preporuke za očuvanje mentalnog
zdravlja u kriznim situacijama**

Izdavač: Zajednica saveza osoba s invaliditetom
Hrvatske - SOIH
Zagreb, Savska cesta 3

Za izdavača: Marica Mirić

Autori: Martina Mokus
Marica Mirić
Karlo Kanajet
Kristina Peruničić

Grafička obrada: Ratmir Džanić

Tisak: Correctus media d.o.o.

Naklada: 30



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj Brošure isključiva je odgovornost Zajednice saveza osoba s invaliditetom Hrvatske.

Za više o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr



ZAJEDNICA SAVEZA OSOBA S INVALIDITETOM HRVATSKE



PREPORUKE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA U KRIZNIM SITUACIJAMA

Zagreb, 2023.

S a d r ž a j

1.	Uvod	5
2.	Mentalno zdravlje i psihosocijalni utjecaj kriznih situacija	6
3.	Preventivno djelovanje	9
4.	Suočavanje sa stresom	12
5.	Osnovna načela psihološke prve pomoći	15
6.	Postupci samopomoći	15
7.	Umjesto zaključka	22
8.	Literatura.....	23
	Prilog 1	

1. Uvod

Život u moderno doba, posebno u posljednjih nekoliko godina, postaje sve više opterećen različitim vrstama ugroza za ljudsku dobrobit - kriznim situacijama. Prirodne katastrofe, poput požara, potresa i poplava, kao i javnozdravstvene krize u obliku pandemija, osim izravne životne prijetnje, ostavljaju kratkoročne i dugoročne, jasno manifestirane, ali i prikrivene posljedice na ljudsko zdravlje. U tom smislu posebnu je pažnju potrebno pridati mentalnoj komponenti. Nažalost, riječ je o području koje je još uvijek, kako u kriznim tako i u svakodnevnim okolnostima, pomalo zapostavljeno, što vjerojatno ponajviše dolazi do izražaja kroz poimanje pitanja koja se tiču mentalnog aspekta tabu temom. Problematika je pritom dvojaka, budući da se pojedinci pogođeni određenim mentalnim stanjima često sustežu od toga da potraže pomoć, iz razloga što ne žele osjetiti nelagodu koja proizlazi iz potencijalne situacije u kojoj će smatrati kako ih drugi promatraju kao „slabiće“. Upravo ti drugi pojedinci, odnosno društvo, jednako tako često klasičnim principom prebacivanja odgovornosti prepuštaju ovu domenu privatnoj sferi, opciji vođenoj premisom kako je svatko ponaosob kadar samostalno se izboriti s izazovima i postići mentalnu ravnotežu, mehanizmom koji u praksi ne funkcionira uvijek učinkovito.

U ovoj se brošuri donose preporuke za očuvanje mentalnog zdravlja u kriznim situacijama. Namijenjena je zaposlenicima udruga osoba s invaliditetom koji su nerijetko osobe s invaliditetom te volonterima udruga. Riječ je o skupinama koje se u svakodnevnom radu, kad nije dodatno opterećen kriznim situacijama, suočavaju s primjerima teških ljudskih sudbina i životnih okolnosti, što nesumnjivo ostavlja određeni trag na njihovo mentalno zdravlje. Kad nastupi kriza, magnituda tog traga se pojačava i postoji opasnost da će nagomilane negativne emocije rezultirati erupcijom nezadovoljstva te izazvati u najgorem slučaju trajnu nesposobnost za rad. Stoga je nužno zauzeti stavu kojemu se mentalnom zdravlju pristupa kao i drugim segmentima ljudskog zdravlja (npr. ako bol ne prestaje, potrebno je potražiti stručnu pomoć). Preporuke se izdaju kako bi se preduhitrio taj korak, odnosno kako bi se pružila potpora koja se prvenstveno ogleda u osvješćivanju i širenju znanja o psihosocijalnom utjecaju kriznih situacija. Preporuke će također ponuditi perspektivu preventivnog djelovanja u očuvanju mentalnog zdravlja, modele suočavanja sa stresom i postupke samopomoći koje je moguće primijeniti. Posebna je pažnja posvećena nerijetko krucijalnoj komponenti koja se tiče održavanja „mentalne higijene“ svakog pripadnika nekog kolektiva - stvaranju zdravog, otvorenog i empatičnog radnog okruženja koje počiva na podržavajućoj komunikaciji.

2. Mentalno zdravlje i psihosocijalni utjecaj kriznih situacija

Za krizne je situacije specifična nemoć koju čovjek osjeća pred razornom navalom „neprijatelja“, kojeg se percipira kao većeg i snažnijeg. Ova slika poprima svoje realne obrise primjerice u situaciji ugroze od poplave izazvane nabujalom rijekom. Kao suprotnost ideji o modernom sebičnom individualcu, moguće je čuti glasove koji kritiziraju određene životne izbore i postupke kao one koji svjedoče o tome da se „najviše misli o drugima, a najmanje o sebi“. U taj se kontekst uklapa primjerice ignoriranje simptoma koji upućuju na određenu bolest, ali i krajnje altruistični pothvati, primjerice oni kojima se u kriznoj situaciji riskira vlastiti kako bi se spasio tuđi život. I ne toliko radikalni uvjeti, kada se opasnost nalazi poprilično daleko, mogu isprovocirati negativne misli i slutnje vezane uz dobrobit najbližih, predodžbu kako je svaki optimizam uzaludan.

U smjernicama Međugencijskog stalnog povjerenstva Ujedinjenih naroda (2007.) ističe se kako krizne situacije stvaraju širok raspon problema s kojima se susreću pojedinci, obitelji, zajednice i društva. Na svakoj razini, one narušavaju uobičajenu podršku koja ima zaštitno djelovanje, povećavaju rizike od različitih vrsta problema i imaju tendenciju da pojačaju već postojeću socijalnu nepravdu i nejednakosti. Primjerice, prirodne katastrofe poput poplava obično imaju nerazmjerni učinak na osobe koje žive u siromašnijim uvjetima na relativno opasnim mjestima, a potresi će snažnije pogoditi zgrade čiji stanari ne raspolažu resursima kojima bi se osiguralo konstrukcijsko ojačanje. Pokret osoba s invaliditetom konzistentno upozorava na nejednakosti s kojima se osobe s invaliditetom suočavaju u usporedbi s osobama bez invaliditeta, a one u kriznim situacijama mogu biti još izraženije, primjerice ukoliko postupci evakuacije nemaju ugrađenu komponentu pristupačnosti.

Mentalno zdravlje i psihosocijalni problemi u krizama međusobno su povezani, no moguće je i da jedan aspekt prevladava. Pod značajne probleme pretežno socijalne prirode ubrajaju se:

- već postojeći društveni problemi (npr. ekstremno siromaštvo, pripadnost grupi koja je diskriminirana ili marginalizirana, političko ugnjetavanje...)
- društveni problemi uzrokovani krizama (npr. razdvajanje obitelji, poremećaji u funkcioniranju socijalnih mreža pojedinca, uništavanje struktura zajednice, resursa i povjerenja, povećano rodno uvjetovano nasilje...)



- društveni problemi izazvani humanitarnom pomoći (npr. potkopavanje struktura zajednice ili tradicionalnih mehanizama potpore)

Slično tome, problemi pretežno psihološke prirode uključuju:

- već postojeće probleme (npr. teški mentalni poremećaj, zlouporaba alkohola...)
- probleme uzrokovane krizama (npr. tuga, nepatološki stres, depresija i anksiozni poremećaji, uključujući posttraumatski stresni poremećaj)
- probleme povezane s humanitarnom pomoći (npr. tjeskoba zbog nedostatka informacija o podjeli hrane).

Osobe u povećanom riziku

U kriznoj situaciji nije pravilo da će svaka osoba razviti značajne psihičke probleme. Mnogi ljudi pokazuju otpornost, odnosno sposobnost da se relativno dobro nose s neprilikama. Brojni su društveni, psihološki i biološki čimbenici koji međusobno djeluju i utječu na to hoće li ljudi razviti psihološke probleme ili će demonstrirati otpornost. Iskusniji zaposlenici udruga osoba s invaliditetom možda su se tijekom svog radnog vijeka već susreli s kriznim situacijama, što ih razlikuje u odnosu na mlađe kolege. Ovisno o kontekstu krizne situacije, određene skupine ljudi imaju povećani rizik od pojave socijalnih i/ili psihičkih problema. Iako bi mnogi ključni oblici podrške trebali kontinuirano biti dostupni stanovništvu pogođenom krizom, kreiranje dobro programiranih planova posebno uključuje pružanje relevantne podrške osobama u najvećem riziku, koje treba identificirati za svaku pojedinu krizu. Sve podskupine stanovništva mogu potencijalno biti ugrožene, ovisno o prirodi krize. Na ovom se mjestu navode skupine osoba za koje se često pokazalo da su pod povećanim rizikom od raznih problema u različitim kriznim situacijama:

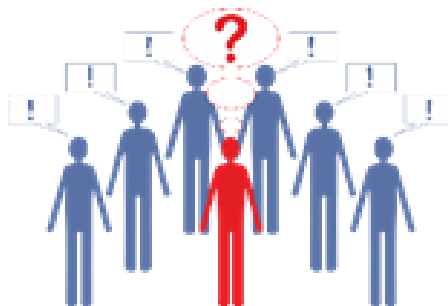
- žene (npr. trudnice, majke, samohrane majke, udovice i u nekim kulturama neudane odrasle žene i tinejdžerice)
- muškarci (npr. branitelji, nezaposleni muškarci koji su izgubili izvore sredstava za održavanje svojih obitelji, mladići u opasnosti od pritvaranja, otmice ili oni koji su potencijalne meta nasilja)
- djeca (od novorođenčadi do mladih od 18 godina), kao što su djeca s teškoćama u razvoju, odvojena djeca ili djeca bez pratnje (uključujući siročad), unovačena djeca, djeca žrtve trgovine ljudima, djeca u sukobu sa zakonom, djeca koja obavljaju opasan rad, djeca koja žive ili rade na ulici...
- osobe s različitim vrstama invaliditeta
- starije osobe (osobito kada su izgubile članove obitelji koji su bili njegovatelji)

- ekstremno siromašne osobe
- izbjeglice, interno raseljene osobe, azilanti i migranti u neregularnim situacijama
- osobe koje su bile izložene izuzetno stresnim događajima i traumama (npr. osobe koje su izgubile članove uže obitelji, žrtve silovanja i mučenja, svjedoci zločina...)
- osobe u institucijama (starije osobe, osobe s invaliditetom...)
- osobe koje doživljavaju ozbiljnu društvenu stigmju (npr. osobe s teškim psihičkim smetnjama, osobe koje su doživjele seksualno nasilje...)
- osobe s posebnim rizikom od kršenja ljudskih prava (npr. politički aktivisti, etničke ili jezične manjine...)

Važno je osvijestiti da:

- postoji velika raznolikost rizika, problema i resursa unutar i širom svake od gore navedenih skupina
- neki pojedinci unutar rizične skupine mogu se u krizi snaći relativno dobro
- neke skupine mogu biti izložene riziku u jednoj kriznoj situaciji, iako su relativno privilegirane u drugoj
- gdje je jedna skupina u opasnosti, druge skupine su često također u opasnosti.

Identificirati ljude kao „rizične“ ne znači sugerirati da su oni pasivne žrtve. Iako osobe pripadnici rizičnih skupina trebaju podršku, često imaju kapacitete i raspoložu socijalnim mrežama koje im omogućuju da doprinose svojim obiteljima i da budu aktivne u društvenom, vjerskom i političkom životu. Navedeno je posebno relevantno u kontekstu rada zaposlenika i volontera udruga osoba s invaliditetom u vremenima kriza. Iako na njihovo mentalno zdravlje uvelike mogu utjecati problemi osoba koje nerijetko pripadaju u više rizičnih skupina, primjerice osoba s određenom vrstom invaliditeta, ekstremno



siromašnih i onih koje su doživjele seksualno nasilje, svaki unaprijed donesen zaključak o sposobnostima konkretnog pojedinca da se nosi i s najtežim životnim nedaćama u osnovi pridonosi povećavanju neznanja, predrasuda i strahova u društvu (Mihanović, 2011.).

Resursi

Pogođene skupine imaju resurse koji podupiru mentalnu i psihosocijalnu dobrobit. Priroda i opseg dostupnih i pristupačnih resursa može varirati s dobi, spolom, socio-kulturnim kontekstom i ovisno o vrsti krizne situacije. Uobičajena pogreška u radu na mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj dobrobiti je ignoriranje spomenutih resursa i usredotočenost isključivo na nedostatke - slabosti, patnju i patologiju pogođene skupine. Pogođene osobe imaju resurse kao što su vještine rješavanja problema, komunikacijske, pregovaračke i vještine koje omogućavaju zarađivanje za život. Primjeri podrške u obliku društvenih resursa između ostalih uključuju obitelji, službenike lokalne uprave, vođe zajednice, zdravstvene radnike u zajednici, nastavnike, grupe žena i klubove mladih. Za planiranje odgovarajućeg odgovora u kriznim situacijama važno je poznavati prirodu lokalnih resursa, jesu li korisni ili štetni i u kojoj mjeri im pogođene osobe mogu pristupiti.

Primjerice, neke lokalne prakse - u rasponu od posebnih tradicionalnih kulturnih praksi do skrbi koja se pruža u mnogim postojećim ustanovama - mogu biti štetne i mogu kršiti načela ljudskih prava. Udruge osoba s invaliditetom i kadar koji okupljaju, kao eksponenti civilnog društva, u tom smislu djeluju u ulozi mehanizma zaštite koji lokalnoj zajednici daje mnogo značajniju ulogu u odnosu na dominantnu državnu prisutnost u socijalnoj sferi (Visinski, 2004.), čime se preveniraju i ispravljaju nepravedne generalizacije.

3. Preventivno djelovanje

U pogledu preventivnih aktivnosti prema smjernicama Međuagencijskog stalnog povjerenstva Ujedinjenih naroda (2007.) potrebno je voditi računa da zaposlenici koji rade u okolnostima krizne situacije obično rade mnogo sati pod pritiskom i unutar teških sigurnosnih ograničenja. Mnogi doživljavaju nedovoljnu ljudsku i organizacijsku potporu i sklone su to istaknuti kao najveći stresor. Konkretno što se tiče rada udruga osoba s invaliditetom ovdje je potrebno nadodati i perzistentnu neizvjesnost u pogledu izvora financiranja. Štoviše, suočavanja s opasnošću i ljudskom patnjom su emotivno zahtjevna i potencijalno utječu na mentalno zdravlje i dobrobit i zaposlenika i volontera. Pružanje podrške za ublažavanje mogućih psihosocijalnih posljedica rada u kriznim situacijama moralna je obveza i odgovornost organizacija.



Da bi organizacije bile učinkovite, donositelji odluka moraju zadržati osoblje zdravim. Potreban je sustavan i integriran pristup brizi o osoblju u svim fazama zapošljavanja - uključujući i krizne situacije - i na svim razinama organizacije

Ključne akcije

1. Osigurajte dostupnost konkretnog plana za zaštitu i promicanje dobrobiti osoblja za konkretnu kriznu situaciju.
 - Dok većina organizacija ima opću politiku o dobrobiti osoblja u kriznim situacijama, za svaku posebnu kriznu situaciju trebalo bi imati konkretan plan za proaktivnu podršku osoblju, a aktivnosti unutar plana trebaju biti dio ukupnog proračuna za krizne situacije.
2. Pripremite osoblje za njihov posao i za krizne situacije.
 - Osigurajte da osoblje dobije informacije o svojim poslovima i prevladavajućim okolišnim i sigurnosnim uvjetima i mogućim budućim promjenama tih uvjeta. Preporuča se osigurati informacije o lokalnom društveno-kulturnom i povijesnom kontekstu, uključujući osnovno znanje o krizi i svjetonazoru (ima) pogođenog stanovništva, osnovne informacije o lokalnim kulturnim stavovima i praksama te sustavima društvenog organiziranja. Potrebno je osigurati da sve osoblje dobije odgovarajuću obuku o sigurnosti. Pobrinite se da sve osoblje bude upoznato sa spektrom identifikacije stresa (uključujući, a linije ograničeno na traumatski stres) i tehnike upravljanja stresom i s bilo kojim postojećim organizacijskim politikama za psihosocijalnu podršku osoblju. Osigurajte dostupnost iskusnog terenskog osoblja, koja može biti ispunjena kroz rad redovnog mobilnog tima udruge osoba s invaliditetom.
3. Osigurajte zdravo radno okruženje.
 - Provedite politiku podrške osoblju organizacije, uključujući odmor i oporavak. Kada okolina ne pruža mogućnosti za aktivnosti koje nisu povezane s radom, razmislite o većem angažmanu u tom smjeru.

Osigurajte odgovarajuću hranu i higijenu za osoblje, uzimajući u obzir njihovu vjeru i kulturu. Pozabavite se pretjeranim, nezdravim životnim praksama, kao što je prekomjerna konzumacija alkohola. Omogućite privatnost (npr. ako je moguće, osigurajte odvojene urede). Definirajte radno vrijeme i pratite prekovremeni rad. Nastojte podijeliti radno opterećenje među osobljem. Ako je obrazac rada od 24 sata, sedam dana u tjednu bitan u prvim tjednima krizne situacije, tada razmislite o rotiranju osoblja u smjenama. Poželjne su osmosatne smjene, ali ako to nije moguće, smjene ne smiju biti duže od 12 sati. Što je okolina toplija ili hladnija, ili što je stres intenzivniji, to je potrebno više pauzi. Olakšajte komunikaciju između osoblja i njihovih obitelji i drugih već postojećih mehanizama podrške.

4. Pozabavite se stresorima koji su povezani s poslom.

- Osigurajte jasne i ažurirane opise poslova.
- Definirajte ciljeve i aktivnosti.
- Potvrdite kod osoblja da su njihove uloge i zadaci jasni.
- Osigurajte jasne linije upravljanja i komunikacije.
- Svakodnevno procjenjujte sigurnosni kontekst i druge potencijalne izvore stresa.
- Osigurajte dovoljne zalihe za sigurnost osoblja, primjerice u vidu komunikacijske opreme.
- Osigurajte jednakost između osoblja (nižih i viših struktura) u osobnoj odluci o prihvaćanju sigurnosnih rizika.
- Organizirajte redovite sastanke i brifinge osoblja ili tima.
- Osigurajte odgovarajući tehnički nadzor (npr. Klinički supervizija) za osoblje za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku.
- Izgradite timove, olakšajte integraciju i rješavanje sukoba unutar tima i druge negativne dinamike tima.
- Osigurajte odgovarajuću logističku podršku i linije opskrbe materijalima.
- Osigurajte da članovi višeg rukovodstva redovito posjećuju terenske projekte.



5. Osigurajte pristup zdravstvenoj skrbi i psihosocijalnoj podršci za osoblje.

- Obučite dio osoblja za pružanje međusobne podrške, uključujući opće upravljanje stresom i osnovnu psihološku prvu pomoć.
- Osigurajte pripravnost, specijalističku podršku za hitne psihijatrijske probleme osoblja, kao što su suicidalni osjećaji, psihoze, teška depresija

- i akutne reakcije tjeskobe koje utječu na svakodnevno funkcioniranje, značajan gubitak emocionalne kontrole itd.
- Razmotrite utjecaj stigme na spremnost osoblja da zatraži pomoć glede mentalnog zdravlja i prilagodite podršku u skladu s time.
 - Osigurajte odgovarajuću dostupnost lijekova za uobičajene bolesti među osobljem.
6. Pružite podršku osoblju koje je doživjelo ili svjedočilo ekstremnim događajima (kritični incidenti, potencijalno traumatični događaji).
- Za sve koji su preživjeli kritične incidente, pružite osnovnu psihološku prvu pomoć. U sklopu toga procjenjuju se i rješavaju osnovne potrebe i brige preživjelih. Iako treba omogućiti prirodne prilike za dijeljenje iskustava među preživjelim, ne treba ih tjerati da detaljno opisuju događaje niti ih treba tjerati da dijele ili slušaju detalje o iskustvima drugih preživjelih. O postojećim (pozitivnim i negativnim) metodama suočavanja treba razgovarati, a upotrebu alkohola i droga kao načine rješavanja problema treba izričito obeshrabriti, budući da su preživjeli često izloženi povećanom riziku razvijanja ovisnosti.
 - Kada je akutna nevolja preživjelih toliko jaka da ograničava njihovo osnovno funkcioniranje (ili za koje se procijeni da predstavljaju rizik za sebe ili druge), moraju prestati raditi i dobiti hitnu skrb od strane stručnjaka za mentalno zdravlje obučenog za liječenje akutnog traumatskog stresa utemeljeno na dokazima. Osigurajte da stručnjak za mentalno zdravlje kontaktira sve članove osoblja (uključujući prevoditelje, vozače, volontere itd.) koji su preživjeli kritični incident jedan do tri mjeseca nakon događaja. Profesionalac bi trebao procijeniti kako preživjela osoba funkcionira i osjeća se i uputiti je u kliniku za liječenje za one sa značajnim problemima koji se nisu izliječili tijekom vremena.
7. Učinite podršku dostupnom nakon zapošljavanja.
- Članovi osoblja trebaju dobiti tehnički izvještaj i ocjenu posla od višeg uredskog osoblja.
 - Članovi osoblja trebali bi obaviti cjelokupni zdravstveni pregled, uključujući pregled i procjenu vezanu uz razinu stresa.
 - Mehanizmi podrške osoblju trebaju biti dostupni na zahtjev.
 - Treba osigurati kratke informativne materijale kako bi se ljudima pomoglo u razumijevanju i upravljanju stresom. Ovaj materijal trebao bi uključivati ažurirani popis preporuka za mentalno zdravlje profesionalaca, kao i mogućnosti za podršku kolega.

4. Suočavanje sa stresom

Štrkalj Ivezić i dr. (2020.) posebnu pozornost posvećuju temi suočavanja sa stresom. Autorice navode kako krizne situacije predstavljaju izraziti stresor na postojeću psihofizičku ravnotežu čovjeka, na što on reagira osobnim mehanizmima suočavanja sa stresorom. Korištenje učinkovitih mehanizma suočavanja sa stresom ima pozitivno djelovanje na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca, kao i na zdravlje njegovih bližnjih. Neadekvatna ili štetna ponašanja određenih pojedinaca u krizi mogu proizlaziti iz teškoća u nošenju s tjeskobom koju izaziva stres, a koju se nastoji umanjiti negiranjem problema i rizičnim ponašanjima. Stres također može biti pozitivan izazov za dodatno razvijanje sposobnosti nošenja sa zahtjevnim situacijama i pomoći u korištenju mehanizama za ovladavanje tjeskobom koji povećavaju otpornost na stres. Otpornost podrazumijeva sposobnost da se život pozitivno reorganizira usprkos teškoćama, uz uključivanje vlastitih resursa i vanjskih izvora podrške.

Suočavanje sa stresom u principu se odnosi na niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka kojima se nastoji djelovati na stresnu situaciju. Stres potiču zahtjevi okoline, ali i pojedinaca prema samima sebi, a koji se procjenjuju teškima ili nadilazećima s obzirom na vlastite sposobnosti. Suočavanje je neodvojivo od konteksta i pod utjecajem je osobne procjene stvarnih zahtjeva koje pred osobu postavlja određeni događaj te osobne mogućnosti da se tim zahtjevima suprotstavi.

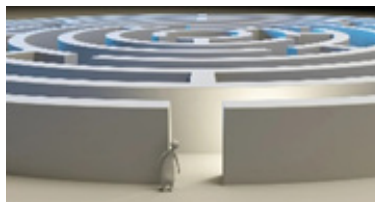
Način na koji se osoba suočava sa stresom velikim je dijelom određen njezinim resursima, pod kojima se podrazumijevaju zdravlje i energija, vještine rješavanja problema, socijalne vještine, egzistencijalna vjerovanja, vjerovanja o sposobnostima kontrole, socijalnoj podršci i materijalnim resursima. Mehanizmi suočavanja sa stresom mogu se usmjeriti na rješavanje problema ili na rasterećenje emocija. Učinkovitost mehanizma ponajviše određuje konkretna krizna situacija. Suočavanje usmjereno na problem uključuje mehanizme pomoću kojih osoba nastoji djelovati na situaciju, odnosno na uzrok napetosti. Odnosi se na ciljano rješavanje problema, planiranje, oprez, pregovaranje, traženje informacija i različitih vrsta potpore drugih osoba. Primjerice, stres izazvan strahom od zaraze moguće je suzbiti ukoliko se slijede upute odgovornih osoba o tjelesnom udaljavanju od ljudi i higijeni.

Voditelji u udrugama osoba s invaliditetom tako mogu rad prilagoditi na način da se obavlja u smjenama u smislu fizičke vezanosti zaposlenika za uredske prostore. Stres koji izaziva ograničenje druženja može se riješiti virtualnim druženjem. Suočavanje usmjereno na emocije jest lakše podnošenje emocionalnog uznemirenja nastalog kao reakcija na stresnu situaciju, a može

uključivati različita ponašanja, poput potiskivanja emocija, isticanja pozitivnog, smanjenja napetosti, okretanja religiji, mirenja sa sudbinom i traženja emocionalne potpore. Suočavanje izbjegavanjem odnosi se na kognitivne, emocionalne ili ponašajne pokušaje udaljavanja od izvora stresa ili psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor. Provodi se nepoduzimanjem ili izbjegavanjem akcija usmjerenih na problem te negiranjem spoznaje da se događaj dogodio, povlačenjem u osamu, potiskivanjem emocija, prekomjernim konzumiranjem alkohola i droga, maštanjem, sanjarenjem, korištenjem humora i drugim strategijama. Suočavanje traženjem socijalne podrške i doživljaj da nam je dostupna predstavljaju iznimno važne izvore učinkovitog nošenja sa stresom. Postoje različiti izvori socijalne podrške - primjerice obitelj, prijatelji, volonteri ili profesionalna podrška. Ljudi koriste različite mehanizme suočavanja sa stresom koji ovise o nizu čimbenika, poput okolnosti, duljine izloženosti stresu, mogućnosti utjecaja na okolnosti, doživljaju prijetnje ili osobnim kapacitetima za nošenje sa stresorom.

Kako izabrati učinkovite načine u borbi protiv negativnih posljedica stresora?

1. Utvrditi stresor - važno je osvijestiti stresor koji izaziva naše reakcije (npr. u pandemiji stresori mogu biti strah od zaraze ili ograničenja koja su promijenila dosadašnji način života).
2. Koristiti više mehanizama suočavanja, a koji su prikladni situaciji - primjerice



u pandemiji to mogu biti primjena zaštitnih mjera ili reorganizacija života uvođenjem novih navika i aktivnosti.

3. U situacijama nad kojima nemamo kontrolu učinkovito je koristiti načine suočavanja poput tolerancije situacije, obraćanja pozornosti na neke druge aktivnosti, pozitivnog religioznog i duhovnog suočavanja ili smanjenja emocionalnog uznemirenja.

Preporuke

- Prepoznajte što vas uznemiruje - izvore stresa, kao i svoje reakcije/ odgovore na stres, koji obuhvaćaju misli, osjećaje i ponašanje.

- Izaberite način nošenja sa stresnom situacijom koji vam pomaže da se bolje osjećate, a da pritom ne ugrožavate vlastito zdravlje. Kombinirajte postupke rješavanja problema i postupanja s emocijama kada god je to prikladno specifičnoj situaciji.
- Zatražite i koristite podršku obitelji, prijatelja, socijalne mreže i stručnih osoba.

5. Osnovna načela psihološke prve pomoći

Juen i dr. (2018) navode kako pružanje psihološke prve pomoći uključuje:

- pružanje praktične pomoći, kao i nenametljive brige i podrške
- procjenu problema i potreba
- pomaganje u zadovoljavanju osnovnih potreba, primjerice onih koje se odnose na hranu i vodu
- slušanje, ali ne i pritisak da se mora razgovarati
- pružanje utjehe i pomaganje kod smirivanja stresnih reakcija
- promicanje prilagodljivog načina suočavanja sa stresom i jačanje sposobnosti pojedinaca da se oporave i prilagode
- pomaganje pogođenim pojedincima u pristupu informacijama, uslugama i socijalnoj podršci
- pružanje zaštite od daljnje štete.

6. Postupci samopomoći

Štrkalj Ivezić i dr. (2020) razrađuju postupke koji mogu biti korisni kod očuvanja mentalnog zdravlja u kriznim situacijama. Zaposlenici i volonteri udruga osoba s invaliditetom ove postupke mogu uvježbavati kao oblik samostalne inicijative ili, ako okolnosti to dopuštaju, radom u skupinama. Dodatna vrijednost postići će se ako prijenos znanja u nekom budućem trenutku izvrše prema samim osobama s invaliditetom, članovima udruga. On se može obaviti i internetskim putem, s obzirom na to da se tako potiče mentalno zdravlje osoba s invaliditetom (Duplaga i Szulc, 2019.).



Nesanica

Nesanica predstavlja jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres i jedan od najraširenijih simptoma poremećaja mentalnog zdravlja, stoga nije neuobičajena popratna pojava kriznih situacija. Premda je kvaliteta spavanja povezana s pozitivnim mentalnim i tjelesnim zdravljem, problemi s nesanicom često su podcijenjeni, a najčešće se rješavaju lijekovima koji se, suprotno preporukama, nerijetko prepisuju na duži vremenski rok. Postupak za liječenje nesanicе na temelju kognitivno-bihevioralnih postupaka (KBT) obuhvaća šest koraka. Prvi se korak odnosi na uređivanje sobe za spavanje na način da ona stimulira na spavanje. Krevet treba biti udoban kako bi se tijelo osjećalo ugodno i dovoljno velik, pa je potrebno razmisliti je li potrebna promjena kreveta. Preporuka je koristiti se tvrdim madracem, a za vrijeme spavanja potrebno je prigušiti zvukove i svjetlost te izbjegavati odviše visoku ili nisku temperaturu. Drugi je korak higijena spavanja i odnosi se na prakticiranje načina ponašanja koji postaju navike i pridonose poboljšanju spavanja.



Od iznimne je važnosti znati kako je potrebno vrijeme da se čovjek opusti nakon dnevnih aktivnosti. Ako sve do trenutka kada ide spavati čovjek radi ili razmišlja o onome što mu se dogodilo tijekom dana, ili planira aktivnosti sljedećeg dana, nije moguće jednostavno se „isključiti“ i trenutno zaspati, stoga je korisno osmisliti „ritual“ prije spavanja kojim će se prekinuti veza između dnevnih aktivnosti, onoga što izaziva stres, i trenutka kada se ide spavati- to može biti čitanje laganog štiva, topla kupka, metode relaksacije itd. Kognitivni postupak s nefunkcionalnim mislima treći je korak. Principi postupanja s nefunkcionalnim mislima uvijek su isti: potrebno ih je identificirati, zatim utvrditi jesu li točne i zamijeniti točnijim i funkcionalnijim mislima, kojima se smanjuje uznemirenost. Cilj kognitivne terapije nesanicе je osnaženje koje se sastoji u poticanju osobe na promjenu načina razmišljanja i postizanje kontrole upravljanja nad uznemirujućim mislima te uspješno opuštanje i san koji se ostvaruju usprkos životnim problemima. U četvrtom se koraku uči opustiti tijelo i umiriti psihi. Ovdje se radi o bilo kojoj tehnici koja smanjuje stres i uzbuđenje, ovisno o osobnom izboru i sklonostima - relaksaciji slušanjem glazbe za opuštanje, vježbama disanja, progresivnoj mišićnoj relaksaciji, autogenom treningu itd. Peti je korak kontrola stimulusa i obuhvaća pet tipičnih uputa:

1. Odlazak u krevet samo u slučaju pospanosti.
2. Korištenje kreveta i spavaće sobe samo za spavanje, tjelesnu i emocionalnu bliskost.

3. Ako se u roku 15-20 minuta ne može zaspati, potrebno je ustati iz kreveta i otići u drugu sobu dok ne dođe do osjećaja pospanosti.
4. Održavanje redovitog vremena buđenja, čak i vikendom, bez obzira na kvalitetu spavanja prethodne noći.
5. Izbjegavanje dnevnog spavanja.

Konačno, šesti se korak odnosi na terapiju restrikcije spavanja. Njezin je cilj ograničavanje vremena provedenog u krevetu na stvarno provedeno vrijeme spavanja i povećavanje učinkovitost spavanja produljenjem vremena spavanja. Ograničavanje vremena provedenog u krevetu stvara blagi nedostatak sna i može potaknuti raniji početak sna, učinkovitije i dublje spavanje te manju varijabilnost vezanu uz kvalitetu i količinu sna. Navedeno smanjuje nesanicu i stvara povjerenje u sposobnost povratka sna koji je prirodan.

Vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa

U različitim stresnim i kriznim situacijama mnogi osjećaju pojačanu tjeskobu, nemir, neodređeni strah praćen nizom tjelesnih simptoma kao što su lupanje srca, otežano disanje, trnci, znojenje, bolovi u leđima ili probavne smetnje. Stres potaknut pandemijom COVID-19 i potresima potiče neugodnu napetost, tjeskobu i strah, a istraživanja su pokazala kako vježbe disanja mogu na učinkovit način ublažiti ove i slične simptome. Pravilno se disanje odnosi na vježbe u ležećem i sjedećem položaju.

Za početak bilo bi korisno krenuti disati ležeći na leđima, s jednom rukom ispod rebrenog luka, a drugom na gornjem dijelu prsnog koša. Dok se izvode vježbe disanja, potrebno je da tijelo bude opušteno. Prilikom udisaja širi se donji dio prsnog koša i spušta dijafragma, a pritom se trbuh blago zaobli. Ruka koja počiva ispod rebrenog luka pomiče se prema gore, dok druga ruka položena na gornjem prsnom košu ostaje nepomična. Ako su obje ruke postavljene tako da su srednjaci spojeni i položeni na trbuh ispod rebrenog luka, oni će se pravilnim disanjem kod udisaja razdvojiti, a kod tri izdisaja spojiti. Kod izdaha trbuh se uvlači prema kralježnici.

Kod vježbi u sjedećem položaju sjeda se na stolac i opušta tijelo, a zatim se ruke sklapaju iza vrata i laktovi usmjeravaju prema van. Ruke podignute iznad glave pridonose istezanju prsnih mišića i njihovoj djelomičnoj imobilizaciji, što pridonosi razvijanju svijesti o dijafragmalnom, odnosno trbušnom disanju. Disanje se odvija tako da se udah izvodi uz polagano podizanje trbuha prema van, a izdah uz uvlačenje trbuha prema unutra, prema kralježnici.

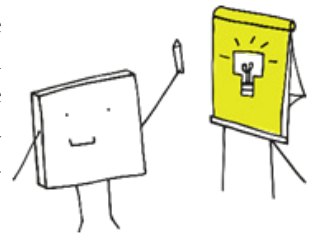
Pravilno se disanje provodi uz vježbanje disanja u ciklusu od 4x4. Kada naučite disati usporeno dijafragmalno (udah - trbuh prema van, izdah - trbuh prema unutra), vježbajte disanje 4x4 (u sebi brojite polako jedan, dva, tri, četiri ili dvadeset jedan, dvadeset dva, dvadeset tri, dvadeset četiri).

1. Udahnite polako, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) - kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri ili izgovarajte u sebi dvadeset jedan na polagan način.
2. Zadržite dah (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili izgovarajte dvadeset dva na polagan način).
3. Izdahnite polako (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset tri) - trbuh se uvlači prema kralježnici.
4. Nakon izdaha, ponovno zadržite dah (u sebi polako brojite jedan, dva ili od jedan do četiri, ili izgovarajte dvadeset četiri na polagan način).

Po završetku započinje novi ciklus disanja.

Progresivna mišićna relaksacija

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) je tehnika opuštanja koja pomaže u otklanjanju negativnih posljedica stresa i u kontroli tjeskobe, a sastoji se od niza vježbi stezanja i opuštanja različitih mišićnih skupina, čime se postiže opuštanje tijela i uma. Provodi se neprekidnim slijedom vježbi kojima se stežu i opuštaju različite mišićne skupine cijelog tijela. Pokazala se uspješnom kod zdravih pojedinaca izloženih stresu, stoga može biti od pomoći i u očuvanju mentalnog zdravlja u kriznim situacijama. Relaksacija se provodi u sjedećem položaju, najbolje sa zatvorenim očima. PMR se temelji na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih skupina mišića, uvijek jednakim redoslijedom skupina, a šesnaest skupina mišića koji se relaksiraju čine: desna i lijeva šaka i podlaktica, desna i lijeva nadlaktica, gornji dio čela, donji dio čela, oči, usne i vilica, stražnji dio vrata, ramena i donji dio vrata, prsa, trbuh, natkoljenice i listovi, donji dio nogu i stopala. Mišići se stežu pet-šest sekundi, a opuštaju dvostruko dulje (10-12 sekundi) te se svaka skupina mišića steže i opušta dvaput prije nego što se prijede na sljedeću. Kako bi se svladao postupak PMR-a, preporučuje se u procesu učenja vježbati svakodnevno dvaput dnevno od 15 do 30 minuta. Kada se usvoji tehnika, moći će se vježbati u situacijama kada se osjeća napetost, nervoza i tjeskoba.



Kreativna vizualizacija

Vizualizacija je tehnika relaksacije kod koje se koristi metoda stvaranja vizualnih mentalnih slika koje se izazivaju namjerno sciljem postizanja pozitivnog emocionalnog odgovora, a koji će dovesti do opuštanja uma i tijela. Zahtijeva specifičnu budnost sličnu stanju sanjarenja, a drukčija je od spavanja ili sanjanja. Njome se usmjeravaju misli u određenome smjeru s namjerom postizanja nekog osjećaja ili drugog rezultata. Vježbe vizualizacije dobro je provoditi poslije početnih vježbi disanja ili progresivne mišićne relaksacije. Moguće je vježbati u sjedećem ili ležećem položaju, otvorenih ili zatvorenih očiju. Poželjno je biti u prostoru koji ne ometa i u odjeći koja ne sputava. Vježbati se može sam ili uz voditelja koji izgovara riječi koje sadrže opise slika ili aktivnosti koji se vizualiziraju.

Primjer vježbe vizualizacije

1. Polako opuštanje praćeno vježbama disanja.
 - Koncentracija se usmjerava na disanje. Duboki udah: zamišlja se kuda sve prolazi udahnuti zrak, kroz nosnice, u dušnik, dušnice, sve do tisuća malih plućnih alveola. Malo se zadržava dah.
 - Zatim slijedi izdah: ponovno se zamišlja kuda sve prolazi izdahnuti zrak.
 - Svakim udahom i izdahom osjeća se sve veći mir i opuštenost.
 - Postiže se svjesnost o svojem disanju.
 - Pozornost se usmjerava na stopala koja dodiruju pod.
 - Postaje se svjestan vlastitog kretanja, mirovanja, veze sa zemljom.
2. Komunikacija između uma i tijela.
 - Zamišlja se slika vlastitog potpuno zdravog, snažnog, lijepog tijela. (Upornim ponavljanjem ove slike, um će je shvatiti kao istinu i izdati zapovijed tijelu da doista tako i bude).
3. Zamišljanje vlastitog srca kako zrači blistavom energijom iz centra tijela obuhvaćajući tim svjetlom cijelo tijelo i um. Ta se energija potom šalje kroz dlanove u svijet na sve strane ili nekom posebno.
4. Ugodni prizori sunčanog dana, zimski prizor pahulja snijega, hodanja po snijegu, škripanja snijega pod nogama, hod u udobnoj, toploj noći itd. Promatraju se ptice u letu, na prekrasnom plavom nebu. Promatraju se djeca u bezbrižnoj igri, na cvjetnoj livadi u proljeće.
 - Promatra se mjesec iznad mora u ugodnoj ljetnoj noći.
5. Zamišlja se sunčanje na tihoj plaži i ispijanje nekog piće za rashlađivanje.

6. Zamišlja se kako se nalazi u prirodnom okruženju tijekom prekrasnog, sunčanog dana. Odabire se neko izmišljeno ili stvarno mjesto na kojemu se osjeća ugodno i sigurno - u vrtu, na livadi, pored mora ili u planinama.
- Kada se odabralo mjesto, dopušta se nekoliko trenutaka u kojima se taj prizor dobro uređuje u vlastitim mislima.
 - Potom se gleda oko sebe. obraća se pozornost na boje, zvukove, detalje cvijeta. Osjeća se miris. Čuju se zvukovi, ptičji pjev ili žuborenje potoka ili nježno šuštanje vjetra.
 - Može se osjetiti toplina sunca na vlastitom tijelu, što potiče veću opuštenost, spokoj i sreću. Dopušta se zrakama sunca da izvrše ispunjenje i tada se osjeća kako svaki strah, tjeskoba i strepnja koju se možda osjećalo nestaju kroz topli sjaj sunčevih zraka.
 - Osjeća se iznimno opušteno, ugodno, mirno i sigurno.
 - Ako još u tome zamišljenom prizoru nije došlo do sjedenja, pronalazi se ugodno mjesto i sjeda se, a može se i leći. Unutrašnjim se očima gleda u prekrasno plavo nebo i osjeća toplina sunca koja rastjeruje sve tragove sumnji, briga ili tjeskobe koji su se možda osjećali..

Glazba za opuštanje

Slušanje glazbe koja opušta predstavlja moćan alat za prevenciju negativnih posljedica stresa. Dokazano je da opuštajuća glazba ima povoljne učinke na smanjenje razine doživljavanja tjeskobe i negativnih posljedica stresa vezano za tjelesni, emocionalni i kognitivni odgovor na stres.

Istraživanja su pokazala da slušanje opuštajuće glazbe u kontekstu stresne situacije utječe na povećanje sposobnosti suočavanja i doživljaj opuštenosti jer glazba izaziva emocionalni odgovor. Zato je važno da glazba koju slušamo u svrhu opuštanja bude emocionalno neutralnija i blago stimulirajuća. Također je dokazano da neutralna glazba za opuštanje potiče povećanje radne produktivnosti stoga se preporuča slušanje takve glazbe u radnom okruženju.

Pri izboru glazbe treba paziti da glazba za opuštanje ne izaziva ni negativne niti izrazito pozitivne emocije jer može narušiti opuštanje. Potrebno je voditi se vlastitim glazbenim ukusom i izabrati glazbu koju volite i koja djeluje umirujuće. Za opuštanje preporuča se slušanje instrumentalne glazbe jer glazba s tekstom izaziva asocijacije koje mogu ometati proces opuštanja. Brojni individualni čimbenici kao što su dob, spol, kognitivne funkcije i drugi mogu utjecati na reagiranje na glazbu stoga se ne može pretpostaviti da će određena glazba za opuštanje imati opuštajući učinak na sve pojedince. Prilikom odabira pozadinske glazbe za grupu ljudi treba izabrati za većinu ljudi neutralnu glazbu koja ne izaziva osjećaj nelagode te izbjegavati glazbu koja iritira ili stvara napetost.

U Prilogu 1. nalazi se lista glazbe koja ima opuštajući, stimulirajući i povoljan učinak na zdravlje.

Što činiti ako želite koristiti glazbu za opuštanje?

1. Izaberite neku od predloženih kompozicija koja vam se sviđa ili sami pronađite kompoziciju koja odgovara kriterijima glazbe za opuštanje
2. Slušajte glazbu bez vremenskog ograničenja kad god se želite opustiti
3. Ako želite poboljšati kvalitetu sna, slušajte opuštajuću glazbu 30 - 60 minuta prije spavanja
4. Ako se želite opustiti, pripremite se za slušanje opuštajuće glazbe: ugodno se smjestite, prigušite svjetlo, osigurajte da nema uznemirujućih zvukova iz okoline, stišajte mobitel i slično.
5. Dok slušate glazbu za opuštanje nastojte usporeno trbušno disati (opisano u uputama za vježbe disanja).
6. Ako ste u mogućnosti, koristite slušalice.

Ako slušate opuštajuću glazbu dok radite, odaberite neutralnu glazbu koja vam neće otklanjati pažnju sa zadataka koje izvršavate.

7. Umjesto zaključka

Očuvanje mentalnog zdravlja zaposlenika je ključna komponenta ukupnog uspjeha organizacije, posebice u području koji se bavi pružanjem podrške osjetljivoj populaciji. Sve navedene preporuke zajedno doprinose stvaranju radnog okruženja koje potiče otpornost, solidarnost i dugoročnu održivost udruga osoba s invaliditetom.

Slijediti preporuke za očuvanje mentalnog zdravlja zaposlenika udruga osoba s invaliditetom tijekom kriznih situacija važno je iz nekoliko ključnih razloga:

- Osobe s invaliditetom često suočavaju s dodatnim izazovima u svakodnevnom životu, a krizne situacije mogu ih dodatno opteretiti. Imajući na umu njihove specifične potrebe, preporuke su nužne kako bi se osigurala odgovarajuća podrška.
- Očuvanje mentalnog zdravlja zaposlenika ključno je za održavanje radne učinkovitosti. Ako se zaposlenici suočavaju s visokim razinama stresa ili anksioznosti, to može značajno utjecati na njihovu sposobnost obavljanja poslova i pružanja podrške zajednici.
- Preporuke za očuvanje mentalnog zdravlja potiču solidarnost i zajedništvo među zaposlenicima. Krizne situacije često zahtijevaju timsku suradnju, a podrška među kolegama može poboljšati opće emocionalno stanje i motivaciju.
- Udruga osoba s invaliditetom, koja često ima socijalnu misiju i brine se o dobrobiti svoje ciljane skupine, trebala bi istu razinu pažnje posvetiti i svojim zaposlenicima. Očuvanje njihova mentalnog zdravlja doprinosi dugoročnoj održivosti organizacije.
- Preporuke za očuvanje mentalnog zdravlja nisu samo reaktivne mjere nego i preventivni alati. Promicanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja i implementacija preporuka može spriječiti ozbiljnije probleme i doprinijeti dugoročnoj dobrobiti zaposlenika.

U konačnici, osiguravanje mentalnog zdravlja zaposlenika u udrugama osoba s invaliditetom u kriznim situacijama nije samo etičko, već i praktično pitanje koje utječe na funkcionalnost organizacije i njezinu sposobnost da pruži kvalitetnu podršku svojim članovima.

8. Literatura

1. Duplaga, M. i Szulc, K. (2019). The Association of Internet Use with Wellbeing, Mental Health and Health Behaviours of Persons with Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(18): 3252.
2. Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. https://hr.un.org/sites/hr.un.org/files/Guidelines%20IASC%20Mental%20Health%20Psychosocial_0.pdf
3. Juen, B. i dr. (2018). Psihološka prva pomoć i psihosocijalna podrška u složenim kriznim situacijama. https://www.hck.hr/UserDocsImages/publikacije/Priru%C4%8Dnici/CRC%20PSSPFA_helpers_final.pdf
4. Mihanović, V. (2011). Invaliditet u kontekstu socijalnog modela. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 47(1): 72-86.
5. Štrkalj Ivezić, S. dr. (2020). Zaštita mentalnog zdravlja u krizi: Stres, tjeskoba, strah. Postupci osnaživanja i samopomoći. Postupak umirenja uznemirenih osoba. *Medix* 26(141):3-50.
6. Visinski, S. (2004). Civilno društvo i zauzetost za opće dobro. *Nova prisutnost* 2(1): 87-100.

Prilog 1.

GLAZBA KOJA UMIRUJE I POTIČE SPAVANJE

Preporuča se slušati 30-60 minuta prije spavanja.

- Spori klavir (10h) <https://youtu.be/70f15qHgm1A>
- Nocturno, Chopin op 9 (5 min) <https://youtu.be/Nb3vj9zTHX0>
- Peder B. Helland (10 min) <https://youtu.be/U3KTy6Brv8M>
- Peder B. Helland -
tropska kiša za spavanje (3h) <https://youtu.be/VBQ1sE1Qwoc>
- Weight less ”Marconi Union (10h) <https://youtu.be/qYnA9wWFHLI>

GLAZBA ZA RELAKSACIJU I UMIRENJE

Preporuča se slušati u situacijama kad se želite opustiti, ali može se koristiti i kao pozadinska glazba tijekom rada.

- Peder B. Helland (1h) <https://youtu.be/-b4BjxrIp8o>https://youtu.be/lCOF9LN_Zxs
- Peder B. Helland (1 h) <https://youtu.be/aXYtJB7Qslk>
- Relaksacija piano (3 h) https://youtu.be/Sg-ucNFd_0s
- Stillwater (Mrvica; 5 min) <https://youtu.be/KtHe9IHJPAo>
- Claudine (Mrvica; 5 min) <https://youtu.be/Nkgezt05MOE>
- Za Elisu (4 min) <https://youtu.be/e4d0LOuP4Uw>
- Mozart health the body (1 h) <https://youtu.be/7vL3kHYZIDQ>
- Mozart 432Hz (1 h) <https://youtu.be/A7xYccLlO3g>
- 432 Hz (1 h) <https://youtu.be/AUUEbnNHdQs>
- 52 HHZ (1 h) <https://youtu.be/S1fj3ijJQGU>
- Čarobna flauta (1 h) <https://youtu.be/mUQaPm0KJ9g>

RELAKSIRAJUĆA, DIJELOM UMIRUJUĆA I POTICAJNA GLAZBA

Ne slušati uvečer!

- 432Hz umirenje i poticajno raspoloženje (1h) <https://youtu.be/Z0-jTY6qWWA>
<https://youtu.be/vSyt3D1eut8>
- Mozart Happy classical music (2h) <https://youtu.be/Fisz0-lp4Jc>

GLAZBA ZA PODIZANJE RASPOLOŽENJA I POTICANJE KONCENTRACIJE

- Valceri (52 min) <https://youtu.be/euM9O6Qaog8>
- Na lijepom plavom Dunavu (6 min) [YouTubelink](https://youtu.be/YouTubelink)
- Radetcky March A. Rieu (3 i 2 min) <https://youtu.be/vAZbMjuM3dl>
<https://youtu.be/qRK-GeofPYs>
- Johann Strauss Vienna Waltz (2 min) https://youtu.be/U4J0MKsG_is
- Johann Strauss Emperor Waltz Op.437 (11 i 24 min) <https://youtu.be/LAVvBF7m260>
<https://youtu.be/inb3E9au7Q4>
- Brahms Mađarski ples (7 min) <https://youtu.be/O192eo9zbT4>

UMIRUJUĆE I POTICAJNO ZA RASPOLOŽENJE

- Chopin 432Hz, Izbor Nocturna (52 min) <https://youtu.be/3mi145S-HfQ>
- Mozart poticajna glazba (2 h) https://youtu.be/p2OuCmW_HMY
- Mozart „Brainpower“ (2 h) <https://youtu.be/iUohO2MSot8>
- Mozart za koncentraciju i relaksaciju (3 h) <https://youtu.be/vwIUJbIU57s>
- Klasična muzika za koncentraciju, učenje i rad (3 h) <https://youtu.be/BMuknRb7woc>
- Mozart za koncentraciju i učenje (3 h) <https://youtu.be/VB6SIKl8Md0>
- Mozart Malanočna muzika (2,5 h) <https://youtu.be/lr3Rw2wcugI>
- Mozart „Brainpower“ (2,5 h) <https://youtu.be/7JmprpRIsEY>
- Chopin (1 h) <https://youtu.be/TqyLnMa3DJw>

ZBORSKA GLAZBA ZA RELAKSACIJU

- Misereremei Deus (Gregorio Allegri) <https://youtu.be/XYjojFcMzUw>
- Mother of God, here I stand (John Tavener) <https://youtu.be/EqsMBX9Kxm4>
- Nigrasum (Pierode lla Francesca) <https://youtu.be/vwcItfgEBey>
- Esistein Rosentsprungen (arr. J. Sandstrom) https://youtu.be/O_iQqVQZey0
- Pater Noster&Ave Maria (Josquin Des Prez) <https://youtu.be/oTKYAAJG66U>
- Northern Lights (Ola Gjeilo) <https://youtu.be/rg-TGaNKqhk>
- Ti, ljubov sviataya (Georgij Sviridov) <https://youtu.be/j28C-bzx6iI>
- Stemning (Hugo Alfvén) <https://youtu.be/M5Hjfwwm68M>
- The Blue Bird (Charles Villiers Stanford) <https://youtu.be/UNdeCzrdnpE>
- Contrequi, rose (Morten Lauridsen) <https://youtu.be/MDgEudNrzsY>

- This Marriage (Ed Rex) <https://youtu.be/wLtW0F9QER8>
- Afternoon ona Hill (Colin Britt) <https://youtu.be/YddLjuDAkUY>
- Seperhavervi, oime (Morten Lauridsen) <https://youtu.be/DPxQnnVKqu8>
- Thou, mylove, artfair (Bob Chilcott) <https://youtu.be/Mccie964FIQ>
- Lully, Lulla, Lullay (Philip Stopford) <https://youtu.be/-7qYeZcOioI>
- Sleep (Eric Whitacre) <https://youtu.be/GeLW43SqqbA>

