



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

Prijevod na lako
razumljiv jezik: Mirjana Jakovčev

Grafička obrada: Ratmir Džanić

Tisak: Correctus media d.o.o.

Naklada: 20



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



PREPORUKE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA U KRIZNIM SITUACIJAMA



S a d r Ź a j

1. Uvod	5
2. Mentalno zdravlje i psihosocijalni utjecaj kriznih situacija....	6
3. Preventivno djelovanje	11
4. Suočavanje sa stresom	15
5. Osnovna načela psihološke prve pomoći.....	19
6. Postupci samopomoći	19
7. Umjesto zaključka	30
8. Literatura.....	32
Prilog 1	33

1. Uvod

Život u posljednjih nekoliko godina postaje sve više opterećen različitim vrstama ugroza za ljudsku dobrobit - kriznim situacijama.

Prirodne katastrofe poput:

- požara
- potresa
- poplava
- pandemija

Predstavljaju životnu prijetnju i prikrivene posljedice na ljudsko zdravlje.

Posebnu pažnju treba obratiti na mentalno zdravlje. Nažalost to područje je još uvijek pomalo zapostavljeno.

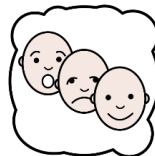
Pojedini ljudi koji imaju smetnje mentalnog zdravlja ustručavaju se potražiti pomoć da drugi ne bi mislili da su oni slabići. Društvo smatra da je svatko odgovoran za svoje zdravlje.



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.

Oni se u svakodnevnom radu, suočavaju s primjerima teških ljudskih sudbina i životnih okolnosti.



To ostavlja trag na njihovo mentalno zdravlje.

Kad nastupi kriza, postoji opasnost da će nagomilane negativne emocije rezultirati nezadovoljstvom i izazvati u trajnu nesposobnost za rad.

U ovoj brošuri daju se preporuke za:

- očuvanje mentalnog zdravlja
- načinima suočavanja sa stresom
- postupcima samopomoći



Preporuke će pomoći u održavanju mentalnog zdravlja na radnom mjestu i stvaranju zdravog radnog okruženja koje počiva na empatiji i komunikaciji.

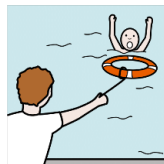
2. Mentalno zdravlje i psihosocijalni utjecaj kriznih situacija

U kriznim situacijama čovjek može osjećati nemoć ako se ugroza percipira kao veća i snažnija.

Društvo smatra da su neki ljudi sebični a drugi misle više na druge nego na sebe.

Takvi ljudi riskiraju svoj život da bi spasili tuđi život.

Kada se opasnost nalazi poprilično daleko neki ljudi mogu imati negativne misli i predosjećaj vezan uz dobrobit najbližih smatraju da se ne vrijedi boriti.



U smjernicama Međuagencijskog stalnog povjerenstva Ujedinjenih naroda (2007.) ističe se kako krizne situacije donose velike probleme:

- pojedincima
- obitelji
- zajednici
- društvu



Ti problemi narušavaju uobičajenu podršku i zaštitu povećavaju rizike od različitih vrsta problema i

pojačaju već postojeću socijalnu nepravdu i nejednakosti.

Primjerice prirodne katastrofe poput poplava obično više i teže pogađaju osobe koje žive u siromašnijim uvjetima na opasnim mjestima.



Potresi će snažnije pogoditi zgrade čiji stanari ne raspolažu mogućnostima da se osigura ojačanje konstrukcije.

Pokret osoba s invaliditetom stalno upozorava na nejednakosti s kojima se osobe s invaliditetom suočavaju u usporedbi s osobama bez invaliditeta naročito ukoliko ne postoji osigurana pristupačnost.



Mentalno zdravlje i psihosocijalni problemi u krizama međusobno su povezani a jedan problem može prevladavati.

Značajni problemi pretežno socijalne prirode su:

- već postojeći društveni problemi kao siromaštvo pripadnost diskriminiranoj ili marginaliziranoj grupi i političko ugnjetavanje

Društveni problemi uzrokovani krizama kao:

- razdvajanje obitelji
- nedostatak povjerenja i socijalnih mreža pojedinca
- povećano rodno uvjetovano nasilje
- društveni problemi izazvani humanitarnom pomoći



Problemi pretežno psihološke prirode uključuju:

- već postojeće probleme kao teški mentalni poremećaj i alkoholizam



-
- probleme uzrokovane krizama kao tuga stres i depresija i anksiozni poremećaj
 - probleme povezane s humanitarnom pomoći kao 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 nepravilnostima.

Brojni su čimbenici:

- društveni
- psihološki
- biološki



koji međusobno djeluju i utječu na to hoće li ljudi razviti psihološke probleme ili će biti otporni.

Iskusniji zaposlenici udruga osoba s invaliditetom su se tijekom svog radnog vijeka već susreli s kriznim situacijama.

To ih razlikuje u odnosu na mlađe kolege.

Ovisno o vrsti krizne situacije, određene skupine ljudi imaju povećani rizik od pojave socijalnih i psihičkih problema.

Ključni oblici i planovi trebali bi biti kontinuirano dostupni stanovništvu pogođenom krizom.



Skupine osoba za koje se često pokazalo da su pod povećanim rizikom od raznih problema u različitim kriznim situacijama:

- žene
- muškarci
- djeca



- osobe s različitim vrstama invaliditeta
- starije osobe
- ekstremno siromašne osobe
- izbjeglice, interno raseljene osobe, azilanti i migranti u neregularnim situacijama
- osobe koje su bile izložene stresnim događajima i traumama osobe u institucijama
- osobe s invaliditetom
- osobe koje doživljavaju kao osobe s teškim
- psihičkim smetnjama i osobe koje su doživjele seksualno nasilje
- osobe s posebnim rizikom od kršenja ljudskih prava



Važno je osvijestiti da:

- postoje raznoliki rizici, problemi i resursi unutar svake od navedenih skupina
- neki pojedinci unutar rizične skupine mogu se dobro snaći u krizi
- ako je jedna skupina u opasnosti i druge skupine su također u opasnosti
- pripadnici rizičnih skupina često raspolažu socijalnim mrežama koje im omogućuju da doprinose svojim obiteljima i da budu aktivne u društvenom, vjerskom i političkom životu



Svaki unaprijed donesen zaključak o sposobnostima pojedinca da se nosi i s najtežim životnim nedaćama pridonosi povećavanju neznanja, predrasuda i strahova u društvu (Mihanović, 2011.).

Resursi

Skupine pogođene krizom imaju resurse koji podupiru mentalnu i psihosocijalnu dobrobit.

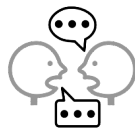
Priroda i opseg dostupnih i pristupačnih resursa može varirati s:

- dobi
- spolom
- socio-kulturnim kontekstom
- vrsti krizne situacije.

Ne treba ignorirati spomenute resurse i usredotočiti se isključivo na nedostatke - slabosti i patnju pogođene skupine.

Pogođene osobe imaju resurse kao što su:

- vještine rješavanja problema
- komunikacijske vještine
- pregovaračke vještine
- vještine koje omogućavaju zarađivanje za život



Podrška u obliku društvenih resursa uključuje:

- obitelj
- službenike lokalne uprave
- vođe zajednice
- zdravstvene radnike u zajednici
- nastavnike
- grupe žena
- klubove mladih



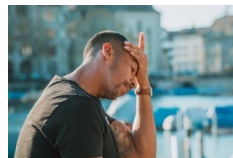
Za planiranje odgovarajućeg odgovora u kriznim situacijama:

- važno je poznavati prirodu lokalnih resursa
- i jesu li korisni ili štetni i kako im se može pristupiti.

Primjerice, neke lokalne prakse mogu biti štetne i mogu kršiti načela ljudskih prava.

3. Preventivno djelovanje

Prema smjernicama stalnog povjerenstva Ujedinjenih naroda (2007.) potrebno je voditi računa da zaposlenici koji rade u kriznim situacijama obično rade mnogo sati pod pritiskom i unutar teških sigurnosnih ograničenja.



Često nemaju podršku pa su pod stresom.

Udruge osoba s invaliditetom imaju neizvjesnost u pogledu izvora financiranja.



Suočavanja s opasnošću i ljudskom patnjom su emotivno zahtjevna i utječu na mentalno zdravlje i dobrobit zaposlenika i volontera.

Pružanje podrške za ublažavanje psihosocijalnih posljedica rada u kriznim situacijama moralna je obveza i odgovornost organizacija.

Da bi organizacije bile učinkovite osoblje mora biti zdravo.

Ključne akcije

- 1) Osigurajte dostupnost konkretnog plana za zaštitu i promicanje dobrobiti osoblja za konkretnu kriznu situaciju.
 - za svaku posebnu kriznu situaciju trebalo bi imati konkretan plan za podršku osoblju
 - 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 svojim poslovima i sigurnosnim uvjetima i mogućim budućim promjenama tih uvjeta.



-
- Potrebno je osigurati da sve osoblje dobije odgovarajuću obuku o sigurnosti.
 - Pobrinite se da sve osoblje bude upoznato sa spektrom identifikacije stresa i tehnikama upravljanja stresom
 - Osigurajte dostupnost iskusnog terenskog osoblja kroz rad redovnog mobilnog tima udruge osoba s invaliditetom.



3) Osigurajte zdravo radno okruženje

- Provedite politiku podrške osoblju organizacije uključujući odmor i oporavak.
- Pozabavite se pretjeranim, nezdravim životnim praksama, kao što je prekomjerna konzumacija alkohola.



- Osigurajte odgovarajuću hranu i higijenu za osoblje uzimajući u obzir njihovu vjeru i kulturu.



- Omogućite privatnost i osigurajte odvojene urede.
- Definirajte radno vrijeme i pratite prekovremeni rad.
- Nastojte podijeliti radno opterećenje među osobljem razmislite o rotiranju osoblja u smjenama.
- Smjene ne smiju biti duže od 12 sati.



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 sigurnost i izvore stresa.
 - Osigurajte dovoljne zalihe za sigurnost osoblja u vidu komunikacijske opreme.
 - Osigurajte jednakost između osoblja o prihvaćanju sigurnosnih rizika.
 - Organizirajte redovite sastanke i brifinge osoblja ili tima.
 - Osigurajte odgovarajući tehnički nadzor 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 i teška depresija i akutne reakcije tjeskobe koje utječu na svakodnevno funkcioniranje i značajan gubitak emocionalne kontrole.
 - Osigurajte odgovarajuću dostupnost lijekova za uobičajene bolesti među osobljem.

6) Pružite podršku osoblju koje je doživjelo ili svjedočilo ekstremnim događajima

- Procjenjuju se i rješavaju osnovne potrebe i brige preživjelih.
- Treba omogućiti prirodne prilike za dijeljenje iskustava među preživjelima, ne treba ih tjerati da detaljno opisuju događaje ili slušaju detalje o iskustvima drugih preživjelih.
- Postojećim pozitivnim i negativnim metodama suočavanja treba razgovarati a upotrebu alkohol i droga onemogućiti.
- Kada je akutna nevolja preživjelih toliko jaka da ograničava njihovo osnovno funkcioniranje ili da predstavljaju rizik za sebe ili druge moraju prestati raditi i dobiti hitnu skrb od strane stručnjaka
- Osigurajte da stručnjak za mentalno zdravlje kontaktira sve članove osoblja 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



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

Krizne situacije predstavljaju izraziti stresori 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.



- Štetna ponašanja neki pojedinci nastoji umanjiti negiranjem problema i rizičnim ponašanjima.
- Stres može biti pozitivan izazov za dodatno razvijanje sposobnosti nošenja sa zahtjevnim situacijama.
- Otpornost podrazumijeva sposobnost da se život pozitivno reorganizira usprkos teškoćama uz uključivanje vlastitih resursa i vanjskih izvora podrške.
- Stres potiču zahtjevi okoline, ali i pojedinaca prema samima sebi, a koji se procjenjuju teškima s obzirom na vlastite sposobnosti.

Način na koji se osoba suočava sa stresom velikim je dijelom određen njezinim resursima, što podrazumijeva:

- 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.

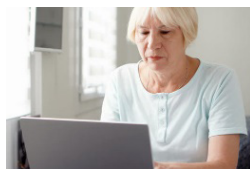
Suočavanje usmjereno na problem uključuje mehanizme pomoću kojih osoba nastoji djelovati na situaciju, odnosno na uzrok napetosti.

Mehanizmi se odnose 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.

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 :

- potiskivanja emocija
- isticanja pozitivnog

-
- smanjenja napetosti
 - okretanja religiji
 - mirenja sa sudbinom
 - traženja emocionalne potpore



Suočavanje izbjegavanjem odnosi se na:

- kognitivne
- emocionalne
- ponašajne pokušaje
- udaljavanja od izvora stresa
- psihičkih
- 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



Suočavanje traženjem socijalne podrške predstavljaju iznimno važne izvore učinkovitog nošenja sa stresom.

Postoje različiti izvori socijalne podrške:

- primjerice obitelj
- prijatelji
- volonteri
- profesionalna podrška



Suočavanja sa stresom ovisi 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
- 2) Koristiti više mehanizama suočavanja, primjerice u pandemiji primjena zaštitnih mjera ili reorganizacija života uvođenjem novih navika i aktivnosti
- 3) Kad nemamo kontrolu učinkovito je koristiti načine suočavanja poput tolerancije situacije, obraćanja pozornosti na druge aktivnosti, ili smanjenja emocionalnog uznemirenja.

Preporuke

- Prepoznajte što vas uznemiruje izvore stresa, kao i svoje reakcije 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 osobama s invaliditetom, članovima udruga.



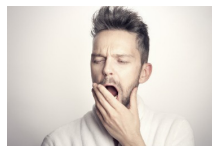
On se može obaviti i internetskim putem, s obzirom

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, i popratna je pojava kriznih situacija.



Premda je kvaliteta spavanja povezana s pozitivnim mentalnim i tjelesnim zdravljem problemi s nesanicom često su podcijenjena pitanja koja se najčešće rješavaju lijekovima koji se suprotno preporukama nerijetko prepisuju na dulji vremenski rok.



Postupak za liječenje nesаницe na temelju kognitivno-bihevioralnih postupaka (KBT) obuhvaća šest koraka.

- 1) Prvi se korak odnosi na uređivanje sobe za spavanje
 - preporuka je koristiti se tvrdim madracem
 - za vrijeme spavanja potrebno je prigušiti zvukove i svjetlost
 - izbjegavati odviše visoku ili nisku temperaturu
- 2) Drugi je korak higijena spavanja i odnosi se na navike i pridonose poboljšanju spavanja.



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.



3) Kognitivni postupak s nefunkcionalnim mislima treći je korak

- misli je potrebno identificirati
- utvrditi jesu li točne
- zamijeniti točnijim i funkcionalnijim mislima
- smanjiti uznemirenost

Cilj kognitivne terapije nesanice 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.

4) U četvrtom se koraku uči opustiti tijelo i umiriti psihu. 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



5) Peti je korak kontrola stimulansa i obuhvaća pet tipičnih uputa:

- Odlazak u krevet samo u slučaju pospanosti.
- Korištenje kreveta i spavaće sobe samo za spavanje, tjelesnu i emocionalnu bliskost.
- 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.
- Održavanje redovitog vremena buđenja, čak i vikendom, bez obzira na kvalitetu spavanja prethodne noći.
- Izbjegavanje dnevnog spavanja.

6) Terapiju restrikcije spavanja:

- 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
 - probavne smetnje



Stres potaknut pandemijom COVID-19 i potresima potiče 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.

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 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 4 x 4.

1) Udahnite polako, bez napora trbuh će se blago zaobliti kod udara 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 i polako izgovarajte dvadeset tri- trbuh se uvlači prema kralježnici

-
- 4) Zadržite dah još jednom i 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 neprekinutim 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 jednak 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 i oči
- usne i vilica
- stražnji dio vrata
- ramena i donji dio vrata
- prsa i trbuh
- natkoljenice i listovi

-
- donji dio nogu i stopala

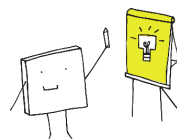
Mišići se stežu pet-šest sekundi, a opuštaju dvostruko dulje od 10-12 sekundi te se svaka skupina mišića steže i opušta dvaput prije nego što se prijeđe na sljedeću.

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 s ciljem postizanja pozitivnog emocionalnog odgovora 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.



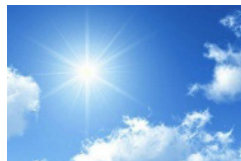
Ta se energija potom šalje kroz dlanove u svijet na sve strane ili nekom posebno.

4) Ugodni prizori sunčanog dana:

- zimski prizor pahulja snijega
- hodanja po snijegu
- škripanja snijega pod nogama
- hod u udobnoj, toploj noći
- 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.
- zamišlja se sunčanje na tihoj plaži i ispijanje nekog piće za rashlađivanje.



5) Zamišlja se kako se nalazi u prirodnom okruženju tijekom prekrasnog, sunčanog dana.

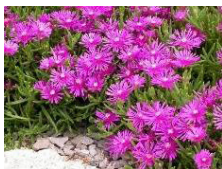


6) Odabire se neko izmišljeno ili stvarno mjesto na kojemu se osjeća ugodno i sigurno u vrtu i livadi pored mora ili u planinama.

- 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
 - 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 a da 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 kompoziciju koja vam se sviđa iz Priloga 1. ili sami pronađite kompoziciju koja ispunjava kriterije opuštajuće glazbe
- 2) Kad se želite opustiti slušajte glazbu bez vremenskog ograničenja
- 3) Napravite pripremu za slušanje opuštajuće glazbe:
 - udobno se smjestite



-
- prigušite svjetlo
 - osigurajte da nema uznemirujućih zvukova iz okoline
 - stišajte mobitel i slično
- 4) Prilikom slušanja glazbe za opuštanje nastojte usporeno trbušno disati i koristite slušalice
 - 5) Za poboljšanje kvalitete sna preporuča se slušati opuštajuću glazbu 30 - 60 minuta prije spavanja
 - 6) 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 m 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/-b4Bjxrlp8ohthttps://youtu.be/ICOF9LN_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 healthe body (1 h) <https://youtu.be/7vL3kHYZIDQ>
- Mozart 432Hz (1 h) <https://youtu.be/A7xYccLIO3g>
- 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/vSy3D1eut8>
- Mozart Happy clasical 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://www.youtube.com/watch?v=...)
- 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/U4JOMKsG_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/lr3Rw2wcugl>
- Mozart „Brainpower“ (2,5 h) <https://youtu.be/7JmprpRIsEY>
- Chopin (1 h) <https://youtu.be/TqyLnMa3DJw>

ZBORSKA GLAZBA ZA RELAKSACIJU

- Miserere mei Deus (Gregorio Allegri) <https://youtu.be/XYjojFcMzUw>
- Mother of God, here I stand (John Tavener) <https://youtu.be/EqsMBX9Kxm4>
- Nigrasum (Pierode Ila Francesca) <https://youtu.be/vwcltfgEBey>
- Esistein Rosentsprungn (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>
- Tī, liubov sviataya (Georgij Sviridov) <https://youtu.be/j28C-bzx6il>
- 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 on a Hill (Colin Britton) <https://youtu.be/YddLjuDAkUY>
- Seperhavervi, oime (Morten Lauridsen) <https://youtu.be/DPxQnnVKqu8>
- Thou, my love, art fair (Bob Chilcott) <https://youtu.be/Mccie964FIQ>
- Lully, Lulla, Lullay (Philip Stopford) <https://youtu.be/-7qYeZcOioI>
- Sleep (Eric Whitacre) <https://youtu.be/GeLW43SqqbA>

