

Krugovi zahteva

Uči od sebe

Cilj: Svakodnevno se suočavamo sa gomilom zahteva od strane nas samih i drugih ljudi (od dece, partnera, poslodavca, prijatelja, od samih sebe...). Od nas je često očekuje nemoguće. Ova vežba treba da pomogne da odvojimo ono što je moguće od onoga što je nemoguće ispuniti, kako bismo smanjili stres koji se stvara kada pokušavamo da uradimo ono što nije u našoj moći.

Trajanje: 20 - 30 minuta

Materijal: Flomasteri, papir, stikeri

Postupak: Zamolite korisnicu da na papiru nacрта sebe ili predstavi sebe simbolom po izboru. Na stikerima bi trebalo da napiše sa kojim zahtevima se suočava i od koga oni dolaze. Zamolite je da nakon toga stikere zalepi iznad crteža ili oko njega. Zatim analizirajte te zahteve i podelite ih u dva nacrtana kruga - ostvarive i neostvarive. Sugerišite korisnici da se fokusira na zahteve iz "ostvarivog" kruga i da razmisli da li želi da radi na njima, a da zahteve iz drugog kruga delegira nekom drugom, odbaci ili ostavi za neko drugo vreme.

Cilj: Osvetliti snage koje korisnica / korisnik već poseduje i time pokazati recept za buduće delovanje i doprineti povećanju samopouzdanja.

Trajanje: - 20 - 45 minuta

Postupak: Podstaknite korisnicu da razmišlja u čemu je dobra. Zamolite je da se priseti problema koji je uspešno rešila. Zajedno ga analizirajte. Pitajte je šta je bio ključ uspeha. Pohvalite je. Podstaknite je da razmisli u kojim bi još situacijama mogla da primeni isti recept. Sumirajte i zapišite zaključke.



Kako ste?

Tehnike i alati namenjeni stručnim radnicima koji rade sa osobama preživelim iskustvo trgovine ljudima

Kognitivne greške

Cilj: Prepoznati tipične greške koje pravimo u razmišljanju, a koje utiču na naše emocije i ponašanje i redukovati njihov negativan uticaj.

Trajanje: 30 - 45 minuta

Postupak:

Pomozite korisnici da identifikuje greške:

Tunelski vid

Pristrasno potvrđivanje

Preterana generalizacija

"On me nikada ne sluša"

"Nikada ništa ne mogu da uradim kako treba"

"Uvek radiš to isto"

Preuveličavanje / katastrofiziranje

"Ona me mrzi"

"U grob ćeš me oterati"

Polarizovano mišljenje

crno ili belo

"Ili si sa mnom ili protiv mene"

Personalizacija

"Namerno peva tu pesmu, da bi me nervirala"

Čitanje misli

Etiketiranje

"Ja sam nesposobna", "On je neodgovoran."

Analizirajte zajedno ove greške.

Podstaknite korisnicu da razmisli o alternativnim tumačenjima.

Primenite sledeću matricu:

Situacija - Automatska misao - Osećanje - Racionalan odgovor

Razgovor sa sobom

Cilj: Pomoći korisnicama da poprave samopoštovanje i smanje negativne misli kroz promenu načina na koji se obraća sebi.

Trajanje: 20 - 45 minuta

Postupak: Razgovarajte o tome kako se korisnica obraća sebi. Objasnite joj da je sebi treba da govori kao što govori nekome kog voli i prema kome je brižna (na primer detetu).

Zamolite je da zapiše rečenice koje sebi govori kada je nezadovoljna i pomozite da ih preformuliše.

Završetak rada

Često imamo utisak da se ono o čemu razgovaramo sa korisnicima brzo zaboravi. Način na koji završavamo razgovor, treba da bude takav da korisnici zaista usvoje i primene ono oko čega se složite, a to nije jednostavno, zbog brojnih izazova sa kojima se oni suočavaju.

Pre završetka, zajedno sumirajte urađeno. Konkretizujte zajedno prve naredne korake:

- Šta će se uraditi nakon izlaska iz kancelarije?
- Šta uraditi sutra?
- Šta do kraja nedelje?

Predložite korisnicima da to zapišu u vidu ugovora koji potpisuju sami sa sobom.

I zapamtite, ključni faktor za uspeh u radu je uspostavljanje odnosa poverenja i razumevanja.

kontakt:

centar@centarzztlj.rs

063/610-590

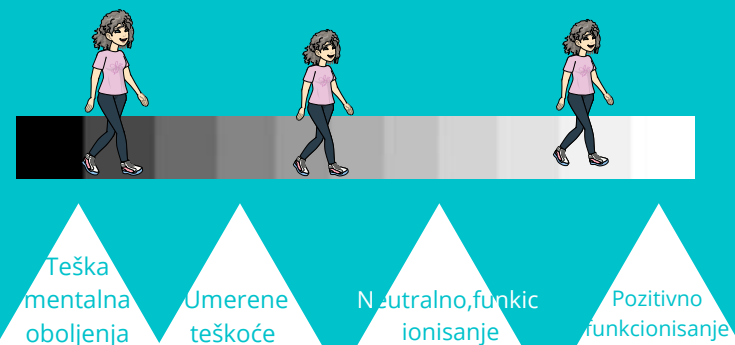
Ona nam ograničava kontakte, smanjuje mogućnost kretanja, unosi neizvesnost, otežava pristup potrebnim uslugama, pretil našem zdravlju i sprečava nas da radimo.

U takvim uslovima, sasvim je razumljivo da budemo uznemireni.

Bitno je da poštovanjem mera vodimo računa o svom i o zdravlju drugih ljudi i da istovremeno mislimo o svom mentalnom zdravlju.



Kada je mentalno zdravlje upitanju, stvari nisu crno - bele. Ono je kao linija po kojoj se stalno krećemo levo - desno. Ako se sada osećamo loše, to nikako ne znači da u budućnosti ne možemo da se pomerimo na drugu stranu.



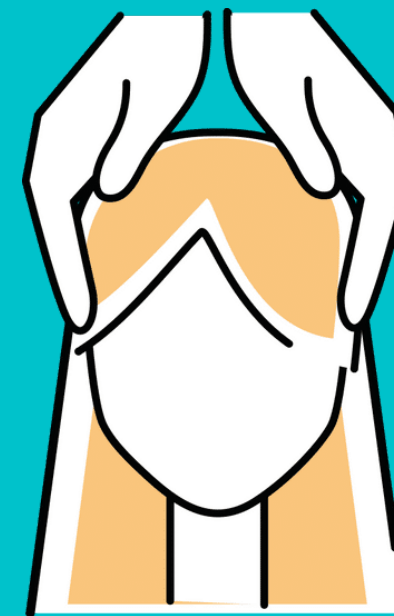
Svakodnevno jedni druge pitamo "kako si?", ali retko smo zaista spremni da saslušamo odgovor na ovo, izuzetno važno pitanje. Hajde da mu se sada malo više posvetimo.

Mentalno zdravlje je izuzetno važno za naš život. Ono nam omogućava da:

- razmišljamo jasno
- rešavamo životne probleme
- produktivno radimo
- gradimo pozitivne odnose sa drugima
- doprinosimo zajednici
- podnosimo poraze i gubitke
- uspostavimo kontrolu nad svojim životom

Ono je ugroženo svakodnevnim stresom sa kojim se suočavamo, a naročito traumatičnim iskustvima. Trgovina ljudima je jedno od najtežih takvih iskustava i osobe koje su je preživele su pokazale ogromnu hrabrost kroz svoju borbu. To iskustvo ipak, ostavlja posledice i zahteva oporavak.

Dodatni izazov predstavlja pandemija virusa SARS-CoV-2.



Kako ste?

Mentalno zdravlje osoba koje su preživele iskustvo trgovine ljudima

Kroz usvajanje zdravih životnih navika, mi ulažemo u svoje mentalno zdravlje, što nam kasnije pomaže da se izborimo sa izazovima.



Strukturiraj svoj dan:

- Pokušaj da ustaješ i ideš na spavanje redovno u isto vreme
- Ujutru, uz kafu, napiši šta želiš da uradiš tog dana:
 - realistični ciljevi
 - mali i ostvarivi (oprati sudove, pozvati prijatelje, javiti se na oglas sa posao, pročitati nekoliko strana knjige...)
 - kako budeš napredovala, tako ćeš povećavati ciljeve
- Napravi pauzu - odvoj vreme samo za sebe, makar i 15 minuta
- Radi ono u čemu si dobra / dobar
- Takmiči se sa samom sobom, budi bolja nego što si bila - korak po korak
- Budi u kontaktu sa ljudima koje voliš
- Vodi računa da redovno uzimaš terapiju
- Hrani se zdravo - voće i povrće pre slatkiša, testa i masnoća
- Potrudi se da izbegavaš cigarete, alkohol i narkotike
- Fizička aktivnost (15ak minuta vežbanja dnevno iili redovne šetnje značajno će unaprediti tvoje zdravlje)

Uči od sebe

Skoncentriši se na svoje snage. Priseti se situacija u kojima si dobro reagovala i problema koje si uspešno rešila. Analiziraj ih. Razmisli gde bi još mogao da se primeni isti recept.

Razgovor sa sobom

Kada smo ljuti i nervozni, često sebi uputimo ružne reči, kakve retko kažemo drugima. Poštuj sebe, probaj da nađeš razumevanje i za svoje greške. Obraćaj se sebi sa toplinom, kao što govoriš nekoj osobi koja ti je draga i o kojoj brineš.

Tehnika "5 minuta"

Pod pritiskom smo skloni da reagujemo burno, povredimo sebe ili učinimo nešto zbog čega bi se kasnije kajali. U ovim situacijama, kada osetimo naboj snažnih emocijama, probaj da daš sebi rok od 5 minuta bez burne reakcije. Ako uspeš, pohvali sebe i probaj da izdržiš još 5 i sve tako. Ova tehnika se pokazala veoma uspešnom u kontroli ponašanja i prevenciji samopovređivanja.

Pohvali sebe

- na kraju dana sumiraj urađeno i pohvali sebe, čak i za postignuća koja ti ne izgledaju veliko, jer se do cilja najsigurnije stiže malim koracima
- Razgovaraj
 - Razgovor sa osobama koje te razumeju je jedna od najboljih strategija za nošenje sa mentalnim teškoćama
- Potraži pomoć
 - Ne ustručavaj se da zatražiš pomoć od bliskih osoba, psihologa, psihijatra...

Moj plan za sutra:

Mali zadatak 1

Mali zadatak 2

Mali zadatak 3

Verujemo u tebe - sa razlogom!

kontakt:
centar@centarzztlj.rs
063/610-590