



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

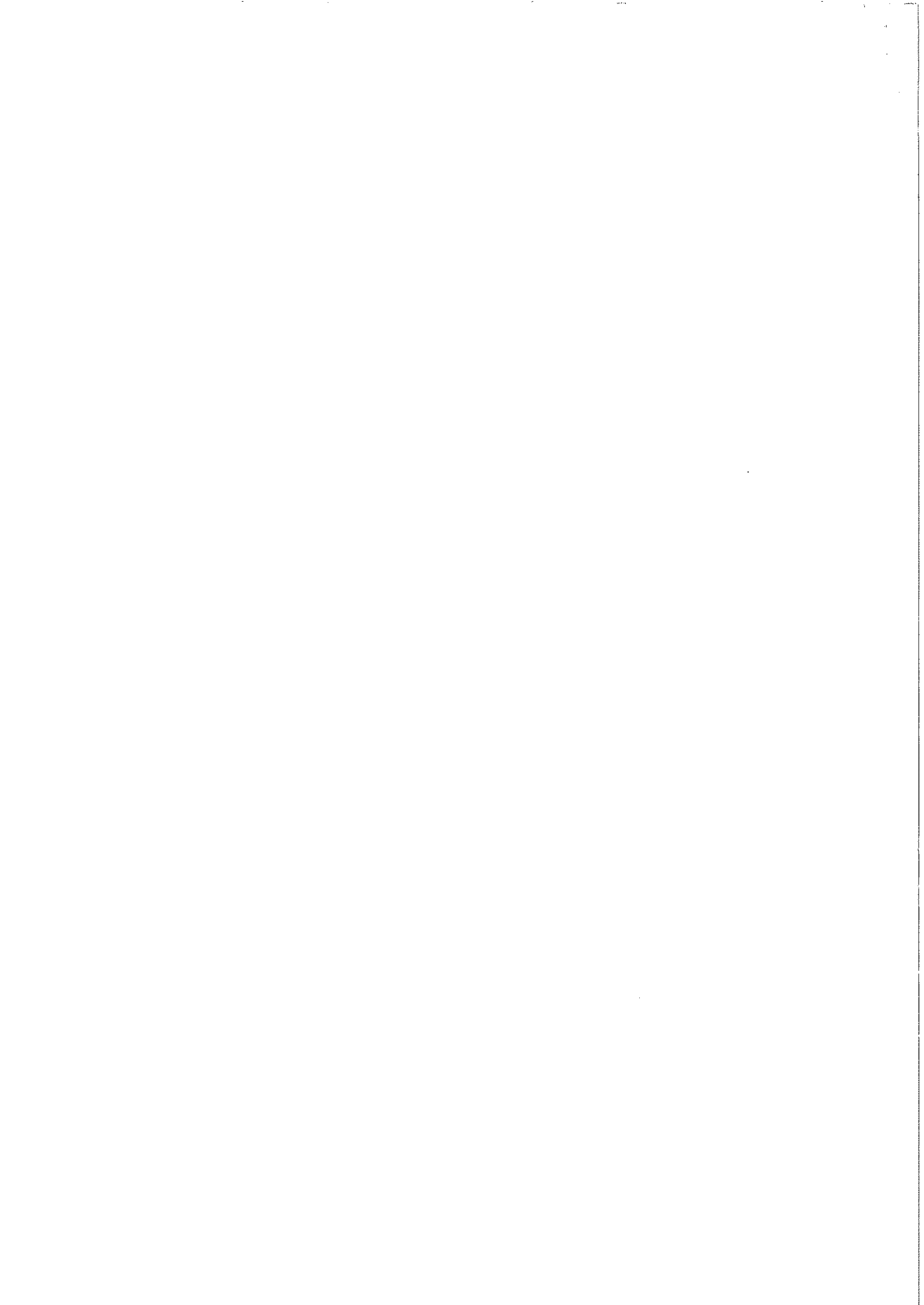
**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**  
**Strahinj 99, 4202 Naklo**

**Gradivo za predavanje**

**STRAH IN TESNOBA**

**Pripravil: g. Silvo Šinkovec**

**Strahinj, 28. 1. 2010**



## 2. Razum in čustva (2. poglavje)



Strah

## Logos - ethos- pathos

ETOS (gr. ethos):

- navada, nravi, nravni lik, značaj, šega, običaj.

LOGOS (gr. logos):

- beseda, misel, govor, razum, bistvo, nauk ...

PATOS (gr. pathos):

- Čustvo, trpljenje, muka, strast, zanos, strastna vznesenost, pretirana čustvenost, napihnjenost, spremenljivost, nestalnost.

## Dva uma

- Dve možganski polovici:
  - leva (verbalna, analitična, racionalna, pojmovna, linearna ...);
  - desna (domišljajska, prostorska, intuitivna, neverbalna).
- Dve možganski področji:
  - Amigdala ali limbični del možgan: čustveni možgani, čustveni spomin;
  - Neokorteks: racionalni del možgan. Str. 17 - 18

## Ustvarjalna povezanost



- Če sta dva svetova ločena: neobvladljiva, nevarna in zmedena čustva ali suhoparni in brezbarvni razum. (19)
- Uskladimo glavo in srce. (18)
- Disciplina in spretnost; strast in intuicija.
- Vam je ljubša misel ali čustvo?
- Delajmo s tisto platjo, ki je bolj zanemarjena.

## Čustveni kapital

- Družina je mini kultura, ki nas nauči ravnati s čustvi - vsak se nauči svojega čustvenega dialekta.
- Imeti čustveni kapital: zaupanje, mir, harmonija, ljubezen, spoštovanje, upanje ... To je pravi zaklad.
- Biti v čustvenem limitu: stalni nemir, strah, nezaupanje, jeza, občutki krivde, depresija ... pomeni stalno izčrpanje.

Vprašanje: Kakšen vzorec čustvovanja živi v nas? (12)

## Čustvena inteligentnost je...

- Poznavanje svojih čustev: dovoliti si, da čutim čustva in jih poimenujem;
- Obvladovanje čustev: sprejeti čustvo, umiriti se, premisliti, kaj naj bo razumen odziv ... ;
- Motiviranje samega sebe: čustva nas usmerjajo - da bi našli pravo smer. To je samoobvladovanje;
- Prepoznavanje čustev drugih: čutiti z drugim, empatija;
- Sposobnost odnosov: lahko dajemo, sprejemamo, sodelujemo, smo spontani in iskreni;
- Preoblikovanje čustvenih stanj: vodi k preobrazbi življenja in iskanju prave smeri. (Goleman, Wilks 12)

## Strah (13. poglavje)



- Bojim se življenja
- Bojim se smrti
- Zahteve življenja nas strašijo: pogoji bivanja, dela, odnosi
- Človek, ki se ničemu ne zaveže, nič ne pričakuje ... najprej varnost
- Ukvarjanje z vedno bolj nevarnimi stvarmi
- Potreba po vznemirjenju

(121)

## Vrste strahu



- Vročica pričakovanja
  - > Osuplost
  - > Prepadenost
  - > Fobija
  - > Tesnoba
- > (Pre)zaskrbljenost, ...
- > Viri: oseba, dogodek, kraj, fizični strah, psihični strah, eksistenčni strah ...

## Kako občutimo strah?



- Malo se bojim, da ...
- > Groza me je, da se (mi) zgodi ...
  - > Panika: brezizidnost.
- > Telesni znaki strahu: razbijanje srca, krči v trebuhu, glavobol, slabost, znojenje, drhtenje, prebledelost...
- > Obramba: beg, spopad z nevarnostjo ali ohromelost.

## Krog strahu



- Zaznana grožnja:
  - Sprožitev hormonov: bori se ali zbeži;
  - Hormoni sprožijo neugodje: strah;
  - Razbremenitev: beg, upor, ali podrejanje;
- Ugodni izid: razrešitev in pomiritev - situacija me ne ogroža, ker jo obvladam (razumem, imam moč, vpliv, dobim pomoč);
- Neugodni izid: 'situacija' me rani - fizično, psihično ali duhovno. Občutek nemoči. Možnost nove nevarnosti. (124)

## Korenine strahu: slabe izkušnje

- V družini: negotovi starši;
- Dogodki: fizična zloraba, nesreče ... ;
- Psihične potrebe: nespoštovanje, nezmožnost doseči želje in zadovoljiti potrebe (uveljaviti svojo misel, pričakovanje, doseči uspeh, slavo, ...);
- Družbeno okolje: revščina, nasilje, vojna ... ;
- Izkušnje: zapuščenost, izsiljevanje, grožnje ... ;
- Eksistencialne: bolečina, nepravilnost, greh, staranje, smrt.

## Zanikanje strahu



- Zanikanje strahu je zelo škodljivo.
- Ker nismo v stiku s svojim strahom, do drugih lahko reagiramo agresivno, poniževalno, arogantno....
- Lahko smo paralizirani in ne načrtujemo svojega življenja, ne udeležujemo svojih zmožnosti in nismo ustvarjalni.
- Strah je nalezljiv: projekcija in introjekcija (govorice, opravljanje, polresnice).

## Kako ravnati s strahom?

Razburjenje:

adrenalin, hormoni ...

Moč, priložnost za akcijo, za odločnost, za spremembo, hrabrost, boj, pogum, upanje ...

- Čutiti, biti v stiku s strahom ...
- Videti pravi vzrok strahu: česa me je strah.
- Presoja o upravičenosti in neupravičenosti ...
- Odločitev: kaj storiti?

## Vaja: pet sit

- Zapišite in ponovite še trikrat.
- Po petem situ premislite, kaj vam strah / situacija sporoča, česa se bojite? Zapišite odgovor.
- Ta odgovor vprašajte: Kaj bi pomenilo, če bi se to zgodilo ... ? Zapišite in ponovite še trikrat.
- Po petem situ premislite, kaj vam strah / situacija sporoča.

## 9. Tesnoba (str. 74)

Kaj je tesnoba?

Kako občutimo tesnobo?

Korenine in krog tesnobe.

Kako se odzivamo na tesnobo?

Kako predelamo tesnobo?



10/14/06

## Kaj je tesnoba?

- Tesnoba je cena vozovnice za življenjsko potovanje.
- Tesnoba je stanje, ki se prebudi, če je nekaj, kar je za nas pomembno, negotovo in zunaj našega nadzora.
- Tesnoba je normalni del človeške izkušnje in živi nekje med strahom in vznemirjenjem. Strah nas oslabi, vznemirjenje pa da novo energijo.

10/14/06

## Eksistencialni vzroki tesnobe

- Svoboda:** prosta izbira nas sooči z odgovornostjo za svojo usodo.
- Osamljenost:** v bistvu smo ljudje sami, kljub poskusom povezovanja in stapljanja.
- Nesmiselnost:** svet je naključna nezgoda, iščemo smisel. Nepravičnost, zlo, nelogičnost...
  - Bolečina:** bolezen, zlorabe ...
  - Smrt:** neizbežno in neznano.

10/14/06

## Primeri:

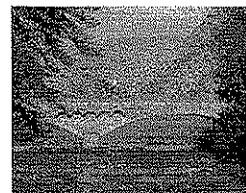
Natakar: strah pred neuspehom ...

Dijak: potlačena jeza ...

Bethsheba: želja po ljubezni in strah pred njo ...

Harry: strah pred žensko in spolnostjo ...

10/14/06



## Kako občutimo tesnobo?

- Stiska nas v želodcu, noge nam klecajo.
- Stiskanje v grlu ali v prsih.
- Težje se zberemo.
- Grizemo nohte, pulimo lase, kadimo, se prisilno najedamo...
- Glas se nam trese, ali pa oslabi.
- Podobno je strahu, le da ni nobenega žarišča, samo občutek brezimne groze.
- Tesnoba je povezana s stresom.
- Stanje zaskrbljenosti in mogoče panike.
- Kronična zaskrbljenost: trajni občutek skrbi.

10/14/06

## Obvladovanje in nadzor tesnobe

- Če ne verjamemo, da imamo sposobnosti ali mislimo, da ne zaslužimo pozitivne izkušnje, nas je strah in občutek tesnobe bo vse pogostejši.
- Obupno prizadevanje nadzorovati vse, vendar to ni nikoli zadovoljivo.
- Obvladovalni mehanizmi lahko postanejo tudi obredni (npr. kajenje).
- Sposobnost, da prenašamo občutke stresne tesnobe, je povezana z nadzorom in zaupanjem.
- Okrepiti moramo samozavest in samospoštovanje.

## Kako se odzivamo na tesnobo?

1. **Podrejanje:** odklanjamo, da bi se borili za tisto, kar si zares želimo; izberemo izid, ki nam je najmanj všeč; mazohističen odnos do življenja; prepričani smo, da nimamo izbire.
2. **Ohromelost:** bojimo se nekaj storiti, pasivno čakanje in slepo podrejanje (da čim prej mine).
3. **Beg:** bežimo od stvari k naslednji.
4. **Napad:** nekateri ljudje napadejo, ko začutijo tesnobo (napad na druge ali na sebe - to vodi v pomnkanje zaupanja vase ali celo v depresijo).

10/14/06

## Preobrazba tesnobe

- Čutiti tesnobo, jo sprejeti in jo prenesti.
- Prepustiti težnjo po nadzoru in povečati občutek zaupanja (premagovanje strahu).
- Odkriti vzrok za tesnobo (osebni in eksistenčni)
- Učiti se novega ravnanja v za nas pomembni situaciji (zadovoljiti potrebe v možnih situacijah).

10/14/06

## Osebno delo

- Drugo poglavje: Razmerje med razumom in čustvi, str. 15 - 19
- Trinajsto poglavje: Strah, str. 121 - 131;
- Deveto poglavje: Tesnoba, str. 74 - 84

### Pogovor:

- Kdaj je strah upravičen in kdaj ni?
- Kako si pomagate, ko vas je strah?
- Kako doživljam tesnobo?
- Kdaj doživljam tesnobo in kako jo želim nadzorovati?
- Ali lahko poimenujete strah, ki ga zakriva vaša tesnoba?
- Ustvarjalna naloga: Napišite pismo svojemu zaskrbljenemu jazu.