



OSTVARI RAVNOTEŽU

Priručnik za razvoj emocionalne pismenosti kod odraslih

Autorice:

Valerija Posavec, mag. psych.

Victoria Rauch, mag. psych.

Andreja Nočajević, mag. psych.

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Urednici:

Prim. dr. sc. Marija Kušan Jukić, dr. med., spec. psihijatar, subspecijalista socijalne psihijatrije, voditeljica Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Prof. prim. dr. sc. Branko Kolarić, dr. med., spec. epidemiolog, ravnatelj NZJZ „Dr. Andrija Štampar“ i redoviti profesor na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci

Recenzentice:

Dr. sc. Mirela Šentija Knežević, Grad Zagreb, pomoćnica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom i Sveučilište Josipa Jurja

Strossmayera u Osijeku, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek

Izv. prof. dr. sc. Zrnka Kovačić Petrović, dr. med., spec. psihijatar, uži specijalist iz bolesti ovisnosti, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Klinika za psihijatriju Vrapče

Izdavač:

NZJZ „Dr. Andrija Štampar“, Mirogojska cesta 16

Korektura, jezično i stilsko oblikovanje:

Jelena Jonke Badić, mag. novin.

Oblikovanje, prijelom i grafička priprema:

Suzana Draženović

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 991005922663509366

ISBN: 978-953-6998-77-7

Naklada: 500 komada



“Između signala i naše reakcije postoji trenutak tišine, u kojem leže sloboda i mogućnost izbora. U tom prostoru možemo odabrati naš odgovor na situaciju, a upravo u tom odabiru leži potencijal za naš daljnji rast i ispunjeniji život.”



Viktor E. Frankl

Predgovor

U svijetu koji se mijenja brže nego ikad, sposobnost da prepoznamo, razumijemo, izrazimo i reguliramo vlastite emocije postaje ključna vještina za kvalitetniji i ispunjeniji život. Emocionalna pismenost nije nešto s čim se rađamo — ona se razvija, uči i njeguje tijekom cijeloga života. To je skup vještina koje učimo, svjesno razvijamo i njegujemo kroz životna iskustva, ali i kroz edukaciju i introspekciju. Nažalost, mnogi od nas odrasli su u okruženjima u kojima se o emocijama nije govorilo, gdje su bile potisnute, umanjene ili pogrešno tumačene. Zbog toga nije neobično da se i u odrasloj dobi ponekad osjećamo preplavljeno vlastitim emocionalnim svijetom — neshvaćeni, zbunjeni ili nesigurni kako reagirati.

Ovaj priručnik nastao je s namjerom da bude jednostavan, jasan i koristan vodič za svakoga tko želi poraditi na sebi, osvijestiti vlastite emocionalne obrasce i izgraditi zdravije načine nošenja s emocijama. U njemu ćete pronaći sažete teorijske uvide, konkretne savjete i praktične alate koji vam mogu pomoći da ojačate svoju emocionalnu pismenost.

I još nešto važno. Odrasle osobe koje se znaju nositi sa sobom, stvaraju sigurnije, zdravije i povezanije odnose te postaju najbolji mogući uzor i podrška djeci i mladima koji tek uče o emocijama.

Prim. dr. sc. Marija Kušan Jukić, spec. psihijatar, subspecijalista socijalne psihijatrije,
voditeljica Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

U Zagrebu, 7. srpnja 2025. godine

RECENZIJJE:

Priručnik o emocionalnoj pismenosti za odrasle predstavlja sveobuhvatan i sustavan pristup razvoju vještina prepoznavanja, razumijevanja, izražavanja i regulacije emocija. Autorice uspješno kombiniraju teorijske temelje s praktičnim primjerima iz svakodnevnog života, što omogućava čitatelju lakše povezivanje sa sadržajem. Posebno je korisno što se naglašava važnost emocionalne pismenosti u različitim kontekstima – od međuljudskih odnosa i profesionalnog okruženja, do osobnog mentalnog zdravlja i otpornosti na stres.

Priručnik jasno definira četiri ključna aspekta emocionalne pismenosti prema Mayeru i Saloveyu: prepoznavanje emocija, njihovo razumijevanje, korištenje emocionalnih informacija za donošenje odluka i upravljanje emocijama. Osim toga, autorice obrađuju šest osnovnih emocija – radost, iznenađenje, tugu, strah, ljutnju i gađenje – te naglašavaju njihovu funkcionalnu ulogu u motivaciji ponašanja.

Posebna vrijednost priručnika leži u praktičnom dijelu, gdje se čitatelju nude konkretne vježbe i tehnike, poput vođenja dnevnika emocija, vizualizacije sigurnog mjesta, samoumirivanja i strategija odvrćanja pažnje. Ove su metode primjenjive u svakodnevnom životu i omogućuju odraslima sustavan rad na vlastitim emocionalnim vještinama.

Priručnik je pisan jasnim i pristupačnim jezikom, uz primjere koji čine teoriju konkretno primjenjivom. Njegova struktura, kombinacija teorije i prakse te fokus na praktične strategije čine ga vrijednim alatom za sve odrasle koji žele unaprijediti emocionalnu kompetenciju i poboljšati kvalitetu međuljudskih odnosa i osobnog blagostanja.

Dr. sc. Mirela Šentija Knežević

16-digit ORCID identifer is 0000-0002-6763-0299 Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom i Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek

Priručnik za razvoj emocionalne pismenosti kod odraslih donosi važan i jasan prikaz značaja emocionalnih kompetencija u suvremenom životu te naglašava kako je emocionalna pismenost, ne samo dodatna vještina, već temelj kvalitetnih odnosa i psihološkog zdravlja.

Priručnik nudi pregled šest osnovnih emocija, čime se daje teorijska jasnoća, ali i praktičan okvir za razumijevanje vlastitih i tuđih emocionalnih stanja i reakcija. Na taj način otvara se prostor za bolje razumijevanje emocionalne regulacije, empatije i konstruktivnijeg upravljanja međuljudskim odnosima.

Vrijednost priručnika je u njegovoj praktičnoj primjenjivosti, tekst je pisan razumljivo i pruža konkretne i praktične smjernice za korištenje, ne samo u profesionalnom, nego i osobnom kontekstu. Priručnik nudi vrijedan teorijski okvir i priliku za dublje samorazumijevanje i izgradnju otpornosti u svakodnevnim izazovima, kao i praktične alate koji mogu pomoći u svakodnevnom profesionalnom radu.

Stoga ova publikacija predstavlja značajan stručni doprinos koji se može primijeniti za unaprjeđenje postojeće prakse, kao i za kreiranje tretmanskih programa za unaprjeđenje mentalnog zdravlja.

Izv. prof. dr. sc. Zrnka Kovačić Petrović,

Klinika za psihijatriju Vrapče i Hrvatski institut za istraživanje mozga



SADRŽAJ:

1. Uvod
2. Od čega se sve sastoji emocionalna pismenost?
3. Zašto je emocionalna pismenost važna?
4. Dobrobiti emocionalne pismenosti
5. Početak rada i razvoja emocionalne pismenosti
 - 5.1. Razvoj svjesnosti o emocijama – prepoznavanje
 - 5.2. Kotač emocija
 - 5.3. Vježba: Dnevno bilježenje emocija
6. Razumijevanje emocija - čemu one uopće služe?
 - 6.1. Razumijevanje šest osnovnih emocija
 - 6.1.1. Radost
 - 6.1.2. Iznenadenje
 - 6.1.3. Tuga
 - 6.1.4. Strah
 - 6.1.5. Ljutnja
 - 6.1.6. Gađenje
 - 6.2. Motivacijski usmjereno ponašanje
7. Reguliranje vlastitih emocija
 - 7.1. Tehnike relaksacije
 - 7.1.1. Tehnika osvještavanja tijela i opuštanja
 - 7.1.2. Tehnika vizualizacije sigurnog mjesta
 - 7.2. Odvrćanje pažnje
 - 7.3. Tehnike umirivanja
 - 7.4. Praktične misli koje nas mogu umiriti
 - 7.5. Radikalno prihvaćanje situacije
8. Kako „izbrusiti“ svoje emocionalne vještine?
 - 8.1. Izlaganje emocijama uz tehnike regulacije emocija
9. Kontakti ustanova koje pružaju podršku mentalnom zdravlju mladima i odraslima u Gradu Zagrebu
10. Popis literature

1. Uvod

Zamislite na trenutak da živimo bez emocija i različitih raspoloženja. Kako bi taj svijet izgledao? Ljudi kao socijalna bića imaju značajnu korist od međusobne povezanosti koja iziskuje iskazivanje i razumijevanje vlastitih i tuđih emocija. U svijetu bez emocija, lijepi, ali i neugodni događaji izgubili bi na važnosti. Empatija i razumijevanje tuđe patnje potpuno bi nestalo. Također, prestali bismo bježati od opasnih stvari jer ih ne bismo na vrijeme prepoznali. Kad na ovaj način osvijestimo ulogu koju emocije igraju u našim životima, zahvalni smo na emocijama i mudrosti koju nam one kroz svakodnevna iskustva daju.

Iako su emocije univerzalne i svako ih ljudsko biće doživljava, način na koji se nosimo s njima razlikuje se od pojedinca do pojedinca. Zamislite sada sljedeću situaciju:

Marko i Ivan putuju zajedno na konferenciju u drugu državu. Stižu do hotela gdje su odlučili prenoćiti jer je najbliže konferenciji i drugim nadolazećim aktivnostima. Niti jedan od njih nije rezervirao smještaj, stoga ih na njihovo iznenađenje recepcionarka obavještava da su sve sobe popunjene. U tom trenutku Marko započinje žustru raspravu s recepcionarkom, govoreći joj kako je još jučer vidio na njihovoj internetskoj stranici da imaju mjesta i da rezervacija nije bila potrebna. Usprkos pristojnom tonu recepcionarke, Marko postaje sve ljuci i nervozniji – počinje povisivati ton i mahati rukama. U trenutku kada su ga emocije ljutnje, frustracije i tuge do kraja preplavile, Marko je povikao na recepcionarku i izašao iz hotela. Sve to vrijeme Ivan sa strane promatra što se događa. Iako je također frustriran zbog novonastale situacije, svjestan je da mu ljutnja i vikanje neće pomoći. Ispričava se recepcionarki zbog Markovog ponašanja i pita ju postoji li možda mogućnost da pričekaju da se netko od gostiju odjavi iz hotela pa da oni ipak dobiju sobu. Recepcionarka provjerava rezervacije soba i uspijeva pronaći jednu sobu za dvije osobe koja bi se trebala osloboditi za nekoliko sati. Ivan je presretan! Odlazi do Marka koji vani sjedi razjarenog izraza lica i obavještava ga da će ipak imati smještaj ako pričekaju nekoliko sati. Marko je zatečen i osjeća se loše što je vikao na recepcionarku i dramatično izašao iz hotela.

Kao što vidite u ovom primjeru, svi se možemo osjećati ljutito i tužno, no način na koji se nosimo s istim emocijama i kakav ishod to ima za nas, uvelike se razlikuje. Neki ljudi uspješno prepoznaju svoje emocije, izražavaju ih na socijalno prikladan način te znaju kako upravljati njima, dok se drugi često osjećaju preplavljeno i teško prepoznaju svoje, ali i tuđe emocije. Emocionalna pismenost uči se od najranije dobi. Iako i djeca i odrasli često imaju problema s nošenjem s vlastitim emocijama, dobra vijest je što je to skup vještina na kojima možemo raditi tijekom cijelog života.



Emocionalna pismenost, često poznata i kao termin **emocionalna inteligencija**, odnosi se na **skup vještina** koje nam pomažu u prepoznavanju emocija, iskazivanju, razumijevanju te upravljanju našim emocijama (Nelis i sur., 2011).

2. Od čega se sve sastoji emocionalna pismenost?

Krajem 90-ih godina prošlog stoljeća, kada je tek krenulo istraživanje emocionalne pismenosti, proučavalo se od čega se točno ona sastoji. Prema najpoznatijem modelu emocionalne pismenosti (Mayer i Salovey, 1997; prema Fiori i Vasely-Maillefer, 2018) emocionalna pismenost sastoji se od četiri važna čimbenika (Slika 1):

4 dijela emocionalne pismenosti



Slika 1. Emocionalna pismenost (EP) kao sposobnost koja se sastoji od četiri čimbenika (Mayer i Salovey, 1997.; prema Fiori i Vasely-Maillefer, 2018)

01 *Primjećivanje emocija*

– sposobnost imenovanja i točne identifikacije emocija i raspoloženja kroz opažanje i analizu tjelesnih znakova emocija (facijalne ekspresije, ton, visina i brzina govora, različite tjelesne gestikulacije i držanje tijela). Ova sposobnost odnosi se na prepoznavanje i točno imenovanje vlastitih emocija, ali i svjesnost o emocionalnim stanjima kod drugih.

02 *Razumijevanje emocija*

– odnosi se na znanje i vještine vezane uz raspoznavanje povezanosti različitih emocionalnih stanja i promjenjivosti emocija, ovisno o situaciji i protoku vremena. Ova sposobnost uključuje poznavanje široke lepeze emocija i raspoznavanje finih razlika između tih istih emocija (npr. razlika između ljutnje i frustracije). Osobe s razvijenom sposobnošću razumijevanja emocija mogu pravovremeno prepoznati pojedine znakove određene emocije i predvidjeti buduće iskazivanje iste. Na primjer, kada shvaćamo da nam je partner frustriran zbog nereda u kući jer njegove emocionalne znakove očitavamo putem tona glasa i facijalnih ekspresija, možemo pravovremeno mijenjati naš pristup u komunikaciji i time pokušati umiriti situaciju.

03 *Korištenje emocionalnih signala za promjenu i regulaciju misli*

– kroz svakodnevne situacije doživljavamo emocije različitog stupnja ugone i intenziteta, koje kao posljedica izazivaju u nama različite misli i procese razmišljanja. Pravovremenim prepoznavanjem uzročno-posljedične veze emocija i stvaranja misli, možemo se adekvatno usmjeriti na različite načine razmišljanja koje nam u danoj situaciji mogu bolje poslužiti za rješavanje problema ili generalno nošenje s istom. S druge strane, osobe koje imaju izgrađenu ovu sposobnost također mogu nastojati pojačavati ili smanjivati intenzitet emocija, kako bi one bile prikladne u određenom kontekstu (npr. osoba koja je uzrujana na poslu odabire ne iskazati svoju ljutnju i frustraciju pred nadređenim).

04 *Upravljanje emocijama*

– jedna od možda najsloženijih vještina je upravljanje emocijama. Odnosi se na sposobnost pojedinca da upravlja ne samo svojim, već i tuđim emocionalnim stanjima na uspješan način. Ona se sastoji od mogućnosti da se emocionalna stanja održavaju, mijenjaju ili da im se adekvatno posvetimo, bez obzira radi li se o ugodnim ili neugodnim emocijama. Primjer za ovu vještinu odnosio bi se na smanjivanje osjećaja ushićenja kada ga situacijski nije primjereno toliko iskazivati (npr. vi ste dobili povišicu, a vaš partner je upravo izgubio važnog klijenta na poslu, što ga je dotuklo). Mogućnost brzog opuštanja i smirivanja, nakon što ste se naljutili ili generiranja motivacije da odradite posao, također su primjeri razvijene vještine reguliranja emocija.

3. Zašto je emocionalna pismenost važna?

Kroz svakodnevicu doživimo više od **40.000 situacija obilježenih emocijama i raspoloženjima**. Razvoj emocionalne pismenosti započinje još u ranom djetinjstvu kroz interakciju s djecom i odraslima, naročito roditeljima. Putem te interakcije djeca kroz iskustvo i opažanje svojih i tuđih emocionalnih reakcija oponašaju i uče vlastite, što služi kao osnova za buduće emocionalne reakcije. Nažalost, ta osnova se ponekad temelji na neispravnim i neprikladnim prvim emocionalnim reakcijama, što se daljnjim svjedočenjem u okolini može samo produbiti. Stoga smo često svjedoci da i odrasle osobe muku muče s emocionalnom pismenošću te se ne snalaze dobro u svakodnevnim situacijama. Srećom, emocionalna je pismenost sposobnost koja se uči od malih nogu i ona se **može naučiti ili prenaučiti i u odrasloj dobi!** Dobro razvijena emocionalna pismenost može nam pomoći u reguliranju neugodnih emocija, smanjivanju neprimjerenih emocija u određenom kontekstu, adekvatnom prepoznavanju emocija i još mnogo drugih vrijednih stvari!

4. Dobrobiti emocionalne pismenosti

Korisnost emocionalne pismenosti proučavana je još od prvotnih istraživanja čimbenika emocionalne pismenosti. Emocionalna pismenost pozitivno je povezana s boljim **mentalnim zdravljem** i **socijalnom dobrobiti** (Sanchez Alvarez i sur., 2016) te **kvalitetnijom** i **većom socijalnom mrežom** (Zeidner i sur., 2012). Osim toga, postoje dokazi kako je razvijena emocionalna pismenost **zaštitni faktor protiv razvoja mentalnih teškoća** (Gross i Munoz, 1995) te **sindroma izgaranja** (Mikolajczak, Menil i Luminet, 2007).

Jedna od mogućnosti zašto je to tako jest da nam pojačavanje sposobnosti adekvatnog reguliranja, uz pravovremeno prepoznavanje emocija, može zauzvrat pomoći u smanjenju količine neugodnih emocija. S druge strane, kao posljedica toga, moguće je da tada doživljavamo i više ugodnih emocija. Bolja emocionalna pismenost također pridonosi **zadovoljstvu vlastitim životom** (Delhom i sur., 2017) te **otpornosti na stresne situacije** (Limonero i sur., 2015). Osim toga, emocionalna pismenost povezana je s **boljim akademskim uspjehom** (Jaeger, 2003) **produktivnošću na poslu** (Daus i Ashanasy, 2005) i **jačom grupnom kohezivnošću** na radnom mjestu (Quidbach i Hansenne, 2009).

Kada vidimo brojne dobrobiti razvijene emocionalne pismenosti, svjesni smo da je ona jednako važna, kao što su važne naše urođene intelektualne vještine koje nam pomažu u svakodnevici. No za razliku od inteligencije koja je **urođena** i u velikom dijelu **nepromjenjiva**, emocionalna pismenost je **vještina koju možemo razvijati od početka do kraja našeg života!**

Čak i kratke intervencije u trajanju od nekoliko mjeseci pomažu boljem prepoznavanju, razumijevanju i regulaciji emocija, što nam zauzvrat može pomoći na poslu, u partnerskim, obiteljskim i prijateljskim odnosima, u akademskom uspjehu te kao pomoć izgradnji boljeg mentalnog i fizičkog zdravlja (Hodžić i sur., 2018).

5. Početak rada i razvoja emocionalne pismenosti

Rad na emocionalnoj pismenosti započinje radom na osvještavanju i boljem prepoznavanju emocija. Na emocije možemo gledati kao na informacijske signale koji nam poručuju što se događa u nama i u našoj okolini. Često nam pokušavaju pomoći u procesu biranja ponašanja te stoga imaju različitu svrhu.

Među najvažnijim zadacima emocija ističemo sljedeće:

- Upozoravaju na potencijalnu opasnost.
- Ukazuju nam da neka naša potreba nije zadovoljena.
- Pokušavaju nam pomoći da se zaštitimo.
- Uče nas o našim vrijednostima, željama i ciljevima.
- Pomažu nam da razumijemo druge.
- Pojačavaju povezanost između nas i drugih.
- Mogu odražavati naše vrijednosti, odnosno ono što nam je važno u životu.

Kada uspješno i pravovremeno dekodiramo svoje emocije i njihovu svrhu, lakše možemo birati kako ćemo reagirati u danoj situaciji. No, kada nismo u potpunosti svjesni naših unutarnjih iskustava, nemoguće je ovladati svojim emocijama niti ih možemo adekvatno koristiti da bismo uspješno komunicirali s drugima. Kada se naša sposobnost prepoznavanja i dekodiranja emocija poboljša, bliže smo koraku reguliranja emocija. Osim toga, poriv na izbjegavanje emocija time postaje sve manji i rjeđi.

5.1. Razvoj svjesnosti o emocijama – prepoznavanje

Što više razvijamo svijest o našim emocijama, s vremenom možemo jasnije vidjeti kako reagiramo kada nam se određena emocija pojavi. Tada ne samo da jasno vidimo kako naše emocije usmjeravaju naša ponašanja, već možemo i voljno odabrati drugačiju vrstu reakcije i time držati emocije pod kontrolom. Prisjetite se Marka koji se u afektu iskatio nad recepcionarkom i koliko mu je kasnije bilo žao. Ovo je trenutak kada su Marka emocije preplavile. Kada bismo mogli birati emocije koje ćemo doživjeti, svi bismo vjerojatno odabrali ugodne, umirujuće emocije. No isto kao što ne možemo birati koje misli nam dođu na um, tako ne možemo birati ni emocije koje će se pojaviti. Stoga je važno prihvatiti ovu činjenicu i zapitati se: Nad čim/kim želite imati kontrolu? Nad samim sobom., Kako to možete postići? Kako možete naučiti uspostaviti kontrolu nad mislima i/ili emocijama koje niste htjeli imati, ali usprkos vašem najboljem trudu one ne nestaju?

Četiri dijela emocije

Emocije su kompleksne, svaka od njih sastoji se od četiri dijela (Slika 2.). Pojedine dijelove emocija možemo raspoznati kod sebe, ali i kod drugih osoba.



Slika 2. Četiri dijela emocija

Porivi mogu biti usmjereni na poduzimanje pojedine radnje ili izbjegavanje određenog objekta ili situacije. Što više gradimo svijest o svim komponentama emocije, to će razumijevanje emocija kod nas samih rasti, a time ćemo imati i zdraviji odnos s našim unutarnjim svijetom.

5.2. Kotač emocija

Ponekad je teško raspoznati emociju koju osjećamo. Često nemamo pravilnu riječ kojom bismo je opisali. Stoga je, kao jedan od prvih koraka, važno upoznati se sa šarolikim svijetom emocija. Pravovremenim prepoznavanjem činimo prvi korak u odmicanju od jakih, naročito neugodnih emocija koje bez pravilne regulacije mogu za nas i druge imati neželjene posljedice. U tome vam može pomoći kotač emocija koji će poslužiti za upoznavanje, ali i redovno prepoznavanje vaših emocija (Slika 3).



Slika 3. Kotač emocija

5.3. Vježba: Dnevno bilježenje emocija

Kako biste naučili raspoznavati svoje emocije, potrebno je iznova i iznova vježbati tehnike koje ćemo vam ponuditi u ovom priručniku. Kada „brusite“ nove vještine, budite strpljivi i slavite čak i one male, uspješno provedene vježbe. Sljedeća vježba vam može pomoći u povezivanju s emocijama.

Uputa: Jednom dnevno, zabilježite najintenzivniju emociju koju ste osjetili. Poslužite se Kotačem emocija, kako biste jasnije prepoznali emocije. Na ljestvici od 0 (nikakav intenzitet) do 10 (visoka razina intenziteta) procijenite intenzitet vaše emocije. Zatim se ponovno prisjetite svoje najintenzivnije današnje emocije i pokušajte se prisjetiti gdje ste u tijelu najviše osjećali tu emociju (npr. stiskanje šaka, grč u želucu). Osim toga, zapišite najizraženiju misao koja vam je prolazila kroz um kada ste je osjećali. Ako niste sigurni, možete prizvati emociju s uparenom misli, pomoću sljedeće tehnike:

Osjećam se tjeskobno (emocija) jer mislim da _____ (misao). Na kraju, u stupcu poriv zapišite što ste u tom trenu htjeli učiniti (npr. otići kući što prije).

U dnevnom prepoznavanju i bilježenju sve četiri komponente emocija može vam pomoći obrazac 1.1. Preporučuje se provođenje ove vježbe barem jednom dnevno. Ako se ne možete sjetiti izvesti tu vježbu, savjetujemo postavljanje alarma s podsjetnikom. S obzirom na to da su većini osoba potrebne samo dvije minute, vježbom će vam ovo bilježenje emocija brzo prijeći u naviku, koju ćete moći izvoditi bez obrasca i Kotača emocija!

DNEVNIK EMOCIJA

ISPUNIT ĆU DNEVNIK EMOCIJA SVAKI PUTA KADA ME ODREĐENA SITUACIJA UZNEMIRI

EMOCIJA	INTENZITET (0-10)	GDJE U TIJELU OSJEĆAM EMOCIJU?	MISAO	PORIV

Obrazac 1.1. Dnevno praćenje četiri komponente emocija

6. Razumijevanje emocija – čemu one uopće služe?

Odlazite u trgovački centar za vikend sa svojim partnerom. Stižete automobilom na prepuno parkiralište. Upuštate se u pronalazak parkirnog mjesta. Nakon nekoliko minuta kruženja po parkiralištu napokon pronalazite slobodno mjesto i krećete uparkirati automobil. No u jednom trenu – bam! Začujete jaku buku i osjećate kako vam se automobil trese. Pogledate straga i vidite da je jedan drugi vozač također brzo htio ući na isto mjesto i udario vaše vozilo. Shvaćate da vi i vaš partner niste povrijeđeni, ali ne znate u kakvom je stanju automobil. Izlazite pregledati automobil. U tom trenu i drugi vozač izlazi van.

Ovdje započinje vaše razmišljanje – hoće li ovo biti jednostavan razgovor, u kojem će vam se taj vozač ispričati i pokušati s vama mirno riješiti nastalu štetu ili će se pretvoriti u agresivnu raspravu? Kako to uopće možete znati? Zahvaljujući emocionalnim signalima koje druga osoba šalje – putem facijalnih ekspresija, govora tijela i samog načina govora. Razumijevanjem tih signala **možete zaključiti o tuđim emocijama i namjerama**. U ovakvim situacijama razumijevanje emocija

može nam pomoći da se pripremimo za daljnju interakciju. Osim toga, emocionalni nam signali pružaju vrijedne informacije o tome što nam je potrebno, što nam nedostaje, u kojem smjeru se želimo kretati i tako dalje.

6.1. Razumijevanje šest osnovnih emocija

Radost, iznenađenje, tuga, strah, ljutnja i gađenje šest je univerzalnih emocija koje najčešće susrećemo i prepoznamo, kod sebe i drugih. Ove emocije prisutne su kod ljudi različite dobi, spola i kulturnog podrijetla pa čak i životinja! Sve one, ali i specifične emocije, imaju jasne uzroke te uzrokuju predvidljiva ponašanja, misli i interakcije (Reeve, 2017).

6.1.1. Radost

Radost je emocija koja se pojavljuje kada nam **stvari idu dobro**, kao u slučaju uspjeha u školi, na poslu, nakon dobro odrađenog treninga ili ugodnog druženja (Ekman i Friesen, 1975). Kada smo radosni, osjećamo entuzijazam, skloniji smo biti otvoreni i spremni na nove stvari. **Radost ima tri funkcije.** Prvo, radost pojačava našu **volju da ulazimo u socijalne interakcije**. Radost je često popraćena osmijesima što može pojačati socijalnu interakciju (Haviland i Leewica, 1987). Radost je stoga ljepilo koje nas veže s drugom osobom. Druga funkcija radosti je da nas **često umiruje** (Frederickson i sur., 2000). Ugodni osjećaji, kao radost, čine naš život lakšim i pridonose ravnoteži s frustracijom, razočaranjem i generalno negativnim emocijama. Stoga radost doprinosi našoj dobrobiti, čak i u teškim trenucima. Posljednja uloga radosti je da stvara **poriv za igrom i kreativnošću**. Negativne emocije sužavaju našu pažnju, dok je **radost, s druge strane, proširuje** (Frederickson i Branigan, 2005). Radost nam time može pomoći u održavanju prijateljstava, usvajanju novih znanja i izgradnji nas samih u otporne, zdravije i socijalno integrirane pojedince (Lyubomirsky i sur., 2005).

6.1.2. Iznenađenje

Osjećaj iznenađenja tjera nas da **istražujemo, tražimo i pretražujemo informacije od objekata koji nas okružuju**. (Mouratidis Vansteekiste i sur., 2011). Kada smo iznenađeni, zatečeni smo nepoznatim i neočekivanim. Stoga nadopunjujemo nepoznato pomoću istraživanja. Iznenađenje stoga **može pobuditi učenje** (Alexander i sur., 1994).

6.1.3. Tuga

Tuga se pojavljuje kada iskusimo **neuspjeh ili gubitak**. Najčešći oblici neuspjeha su neuspjeh na ispitu, na poslu, u partnerskom odnosu, odbijanje od strane grupe ili osobe. Gubitak se može odnositi na gubitak partnera, člana obitelji,

rastavu, preseljenje u drugi grad i dr. Tuga preusmjerava našu pažnju prema sebi samima i izaziva promatranje svojih ponašanja i misli. Ovo nam daje vremena da preusmjerimo naše planove i ciljeve, da nadoknadimo ono što je bilo izgubljeno (Welling, 2003). Na primjer, nakon pada ispita, student može pokušati učiti dulje i temeljitije kako bi prevenirao ponovni pad i kako bi nadoknadio gubitak samopouzdanja. **Prednost tuge je što ona često dovodi do pojačane povezanosti sa socijalnom grupom.** Kada iskusimo gubitak ili neuspjeh, često tuga postaje tako nepodnošljiva da tražimo bliske osobe koje će nam pomoći da se umirimo i nađemo rješenje problema. Stoga, iako tuga nije ugodna emocija, ona nas može motivirati da se usmjerimo prema produktivnom ponašanju.

6.1.4. Strah

Strah kao emocija govori nam da je dana situacija za nas opasna i predstavlja prijetnju našoj dobrobiti. Najčešće situacije u kojima se pojavljuje strah su one u kojima očekujemo da će nam biti učinjena fizička ili psihička šteta ili pak situacije u kojima smatramo da nemamo dobre mehanizme nošenja sa stresorima koji nas očekuju (Reeve, 2017). **Strah nas potiče da se pokušamo zaštititi.** Strah služi kao znak upozorenja da smo ranjivi za nadolazeće prijetnje situacije. U tim situacijama možemo doživjeti takozvanu reakciju **bijega** ili **zamrzavanja**. Osoba tada drhti, često provjerava okolinu, osjeća napetost te nagon da zaštiti sebe. Taj nagon zaštite iskazuje se kroz ponašanja bijega – pri čemu se pokušavamo fizički distancirati od prijetnjeg objekta ili situacije. S druge strane, kada to nije moguće, u situacijama straha pribjegavamo i zamrzavanju – pokušavamo biti što tiši, zakočeni smo u danom položaju tijela. Osim toga, strah nas isto tako može potaknuti da naučimo kako se nositi sa stresorima.

6.1.5. Ljutnja

Kada ljudi opisuju svoje najintenzivnije emocije, često među njima navode ljutnju. Ono što dovodi do ljutnje je **prisutnost prepreke koja onemogućava da postignemo svoj cilj**, stoga je ključna funkcija ljutnje priprema osobe da prebrodi prepreku. Drugačije rečeno, ljutnja proizlazi iz bilo koje situacije u kojoj nam je nešto stalo na put ka ostvarenju naših ciljeva. Ona se također pojavljuje u situacijama kada procijenimo da nam netko pokušava nauditi, bilo na fizičkoj i/ili psihičkoj razini. U drugim slučajevima ljutnja se može pojaviti kada osjećamo da je netko izdao naše povjerenje, kada primimo neželjenu kritiku, kada osjetimo odbacivanje od strane drugih te kada kontinuirano doživljavamo iritaciju (Fehr i sur., 1999). Ljutmom vlada uvjerenje da situacija nije pravedna, odnosno da nam se nešto ne bi trebalo događati (de Rivera, 1981). Ljutnja je istodobno i najstrastvenija i potencijalno najopasnija emocija. Ljutita osoba

često osjeća nalet snage i priprema se za akciju sa svrhom ispravljanja nepravde – ulazi u takozvanu reakciju borbe. Često dovodi do ponašanja usmjerenog da zaštitimo sami sebe. S druge strane, ljutnja nas može toliko preplaviti da ulazimo u nekontrolirana ponašanja koja imaju štetne posljedice za nas, ali i za druge. Te dvije strane ljutnje ukazuju nam kako je važno naučiti regulirati ljutnju na primjeren način.

6.1.6. Gađenje

Najstarija emocija je gađenje. Njezina **primarna funkcija** je bila očuvati nas od **trovanja**. Samim time, kada osjećamo gađenje, nastojimo odbijati stvari ili micati se od onih koje je izazivaju. Gađenje je adaptivna emocija, kada je usmjerena kao emocija prema pokvarenoj hrani i kada u nama izaziva smanjen apetit. Svi osjećamo gađenje, no što nam se gadi ovisi o našim osobnim i kulturalnim preferencijama (Rozin i sur., 1987). S vremenom gađenje se kao emocija razvijala od odbojnosti prema hrani, prema odbijanju određenih moralnih prekršaja i normi.

6.2. Motivacijski usmereno ponašanje

Svaka od tih šest emocija univerzalna je i ima svoju funkciju i smisao te pojedinačni motivacijski poriv, odnosno stvaraju impuls da se ponašamo na određene načine (Tablica 1).

Emocija	Motivacijski usmjereno ponašanje
Radost	Održavanje i stremljenje ka cilju, poticanje socijalne interakcije, poticaj na igru.
Iznenadenje	Traženje novih informacija, istraživanje, učenje.
Tuga	Pokušaj popravljjanja, nadoknađivanje izgubljenog.
Strah	Pokušaj bijega, poriv da se zaštitimo.
Ljutnja	Prevladavanje prepreka, ispravljanje nepravde.
Gađenje	Odbijanje, micanje od objekta.

Tablica 1. Motivacijski usmjereno ponašanje na temelju šest univerzalnih emocija

7. Reguliranje vlastitih emocija

Neugodne emocije često izazivaju u nama jake porive koji nas tjeraju da nešto poduzmemo po pitanju dane situacije. U tim trenucima imamo izbor da slijedimo te porive (Tablica 1) ili da se ponašamo u skladu s našim vrijednostima. Ponekad su emocije toliko jake da nas preplave i teško nam je kontrolirati se. Prisjetite se iz uvodne priče Marka koji je odjurio iz hotela. Ljutnja ga je toliko obuzela! U takvim trenucima potrebni su nam dodatni resursi koji će nam pomoći nositi se s neugodnim emocijama. Reguliranje vlastitih emocija može nam pomoći da "smanjimo" ili "pojačamo" njihovu glasnoću i da se ponašamo u skladu s onim što je nama važno. Tako nam porivi koje emocije izazivaju ne moraju diktirati život!

U nastavku slijedi nekoliko tehnika koje nam mogu pomoći u reguliranju emocija, među kojima su:

- Tehnike relaksacije
- Odvraćanje pažnje
- Tehnike umirivanja
- Radikalno prihvaćanje situacije
- Praktične misli vezane uz nošenje s neugodom

7.1. Tehnike relaksacije

Tehnike relaksacije mogu brzo djelovati i umanjiti psihološku nelagodu. Među ovim tehnikama najpoznatije su **tehnika abdominalnog disanja, tehnika osvještavanja tijela i opuštanja, vizualiziranje sigurnog mjesta i relaksacija kontrolirana znakovima**. U ovom priručniku opisat ćemo kako provesti tehniku osvještavanja tijela i opuštanja te tehniku vizualizacije sigurnog mjesta.



7.1.1. Tehnika osvještavanja tijela i opuštanja

Odaberite mirno mjesto, sjednite i opustite se.

Odaberite jednu riječ ili frazu koju povezujete s opuštenošću, koju ćete u sebi ponavljati kako budete otpuštali napetost u svakom dijelu svoga tijela. Ta riječ može biti određena boja ili mjesto koje vas opušta. To može biti i riječ koja upućuje na opuštenost, kao što je "mir", "spokoj", "sigurnost". A može biti i riječ koja predstavlja sam čin opuštanja, kao što je "relaksacija", "umirivanje" koju ćete izgovarati u sebi prilikom udisaja i izdisaja.

Kada ste odabrali riječ koja za vas predstavlja stanje opuštenosti, udahnite polako i duboko dva puta, stavite ruku na abdomen i pratite kako se ona pomiče svakim udisajem i izdisajem.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

Sada usmjerite pažnju na stopala i opažajte bilo kakvu napetost koju tamo osjećate. Udahnite opet duboko i na vrhuncu udaha u sebi izgovorite riječ za opuštanje. Zatim izdahnite, otpustite svu napetost iz stopala.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

Zamijetite bilo kakvu napetost na području listova i koljena. Ponovno duboko udahnite, na vrhuncu udaha recite u sebi riječ, otpustite svu napetost i izdahnite.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

Primijetite napetost na području svojih bedara. Ponovno duboko udahnite i na vrhuncu udaha izgovorite u sebi riječ. Izdahnite, otpustite iz sebe svu napetost na području bedara.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

Sada primijetite napetost na području vašeg trbuha. Duboko udahnite i recite riječ u sebi na kraju udaha. Uz izdah oslobodite svu napetost na području trbuha.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

Primijetite sada napetost na području leđa i prsnog koša. Duboko udahnite i izgovorite riječ na kraju udaha. Otpustite svu napetost u prsima i leđima dok izdišete.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

Zamijetite napetost na području cijelih ruku. Duboko udahnite i izgovorite na kraju udaha u sebi riječ. Pri izdahu otpustite svu napetost na području ruku.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

U ovom trenutku, pratite stanje napetosti na području vrata i ramena. Duboko udahnite i na kraju udaha izgovorite riječ. Izdahom otpustite nelagodu koja se nakupila na području vašeg vrata i ramena.

(Stanka – dišite tako nekoliko trenutaka)

Na kraju, osvijestite napetost na području lica i čela. Duboko udahnite i u sebi izgovorite riječ pri kraju udaha. Pri izdahu otpustite bilo kakvu napetost na području lica i čela.

Poželjno je vježbati tehniku osvještavanja tijela i opuštanja jednom dnevno, tjedan dana. Ako vam je vježba preduga, možete ju skratiti, tako što ćete se usmjeriti samo na područje stopala, nogu i bedara ili na područje prsa, abdomena i leđa. Vježbom već samo započinjanje ove tehnike može značajno umanjiti razinu nelagode.

7.1.2. Tehnika vizualizacije sigurnog mjesta

Odaberite mjesto gdje se osjećate sretno i sigurno, gdje vas nitko ne može povrijediti. To može biti neko mjesto iz vaše prošlosti, mjesto gdje često odlazite na odmor ili gdje ste nekada živjeli. To mjesto može biti i plod vaše mašte ili mjesto iz vašeg omiljenog sci-fi filma. Nije važno kakvo je to mjesto, sve dok ono u vama izaziva osjećaj mira i sigurnosti (napomena: dobro je birati mjesta bez ljudi).

Sada zatvorite oči i nekoliko puta duboko udahnite. Zamislite da dolazite na svoje sigurno mjesto, što detaljnije, kao da zamišljate filmsku scenu koju želite postaviti. Primijetite sve što vidite, sve boje i oblike. Obratite pažnju na detalje – gdje se točno nalazite na tom mjestu, vidite li nebo ili na primjer namještaj u sobi? Jesu li oko vas ikakve životinje?

Koje zvukove čujete izbliza i izdaleka? Pokušajte dohvatiti svaki mogući zvuk koji povezujete s tim mjestom. Čujete li vjetar, valove, promet? Pronađite među tim zvukovima one koji vas umiruju.

Postoji li kakav miris vašeg sigurnog mjesta, kao što je miris cvijeća, pokošene trave, mora ili neki miris u sobi? Na trenutak zastanite i pokušajte se dosjetiti mirisa vašeg sigurnog mjesta.

Što osjećate u svom tijelu kada se zamišljate na tom sigurnom mjestu? Što radite kada ste tamo? Osjećate li pijesak ispod svojih nogu ili toplu deku na sebi? Je li vam toplo ili hladno? Kada nešto dodirujete, kakve teksture su ti predmeti?

Sada kada ste zamislili svoje sigurno mjesto, vraćajte se na sve ove podražaje i uživajte na svom mjestu. Ponovno primijetite sve što vidite, čujete, mirišete i osjećate dodirom. Neka vas ovo iskustvo opusti i umanjí stupanj nelagode. Ovdje ste sigurni.

Ovo je vaše privatno mjesto i ono je stvoreno samo za vas. Možete se vratiti svom sigurnom mjestu kada god želite. Čim zamislite ponovno ovo mjesto, već ste tu.

Za kraj, još jednom se osvrnite po svom sigurnom mjestu. Obratite pažnju na svaki detalj. Sada, kao i na početku, ponovno dva puta duboko udahnite i izdahnite. Otvorite oči i vratite se svojoj okolini – nosite sa sobom osjećaj mira i sigurnosti svog sigurnog mjesta.

Kako biste što bolje uvježbali, također se preporučuje **jednom dnevno po pet minuta** zamišljati svoje sigurno mjesto. Time će slike sigurnog mjesta postati jače i lakše ćete ih dozvati kada vam budu potrebne. Također možete imenovati svoje sigurno mjesto i time ga i riječima dozvati. Ako vam je lakše, možete na papir zapisati opis vašeg sigurnog mjesta i uvježbavati ga tako isprva otvorenih očiju.



7.2. Odvratanje pažnje

Kada osjetimo jaku bol, odvratanje pažnje može nam pomoći ublažiti je. Razlog tome je što nam preusmjeravanje pažnje na drugi predmet, situaciju ili zadatak "krade" pažnju od onoga što nam je prouzročilo bol. Odvratanje pažnje **korisno je za privremeno opuštanje**. No s druge strane, često odvratanje pažnje može biti štetno. Važno je razlikovati odvratanje pažnje sa svrhom privremene distrakcije i odvratanje pažnje s ciljem izbjegavanja neugode, bez plana da nastojimo riješiti problem. **Stoga je ključno koristiti odvratanje pažnje privremeno i umjereno, kako bismo se mogli vratiti na probleme i adekvatno ih adresirati.** Jednom kada je odvratanje pažnje smanjilo intenzitet same emocije, možemo se pozabaviti našim emocijama i mislima vezanim uz njih.

Kratko odvratanje pažnje – dovoljno dugo da umjereno oslabi intenzitet emocije, a da dugoročno izbjegavamo kontakt s našim emocijama, može se postići na nekoliko načina:

- **Preusmjeravanje pažnje na ugodne događaje iz prošlosti i budućnosti:** zamišljajte lijepa mjesta na kojima ste bili, prisjetite se sretnih trenutaka i lijepih uspomena ili trenutaka kada ste nešto značajno postigli, planirajte putovanje, maštajte o mjestima koja ćete posjetiti ili stvarima koje ćete napraviti.
- **Usmjerite pažnju na drugu osobu:** razmislite o načinima kako možete pomoći nekome u svojoj okolini, nazovite prijatelja ili člana obitelji, promatrajte ljude u šetnji, razmišljajte o nekome do koga vam je stalo i o tome što oni sada rade.
- **Preusmjerite pažnju na okolinu oko sebe:** obratite pažnju na prirodu oko sebe, prošetajte po svom kvartu ili po parku koji je blizu vas. Čitajte knjigu ili novine, svirajte instrument, pišite dnevnik, slušajte glazbu ili podcast.
- **Budite produktivni:** odradite zadatak koji vam u tom trenutku nije izrazio težak, pospremte dio sobe ili vašeg doma, organizirajte predmete na radnom stolu, zakažite termine kod liječnika, frizera i dr., otidite na trening ili trčanje.
- **Radite nešto ugodno:** pojedite hranu u kojoj uživate, otidite na kratak izlet, gledajte omiljeni sport, otidite u kupovinu, crtajte, pišite priče, molite se ili meditirajte, igrajte igrice, kratko odspavajte, bavite se fizičkom aktivnošću u kojoj uživate.

- **Brojite:** brojite svaki izdah dok ne dođete do deset pa ispočetka, prebrojite sve crvene aute koje vidite na cesti u prometu, prebrojite stabla u svom kvartu, žute predmete u kući, koliko ste gradova posjetili u državi, koliko ste filmova pogledali ove godine.

Tehnike relaksacije i tehnike odvrćanja pažnje mogu nam pomoći da vježbom i iskustvom pravovremeno reagiramo na neugodne emocije, nakon što ih prepoznamo. S druge strane, ponekad nemamo vremena ili iskustva za prije navedene vježbe i potrebno nam je brzinsko “odljepljivanje” od jakih emocija, kako bismo mogli adekvatno reagirati. U nastavku donosimo niz tehnika vezanih uz **samoumirivanje, afirmativne misli i radikalno prihvaćanje situacije**.

7.3. Tehnike umirivanja

Nelagodu možemo osjetiti kroz svih naših pet osjetila (dodir, okus, njuh, sluh i vid). Također, pomoću svih pet osjetila možemo umiriti nelagodu. Samoumirivanje se odnosi na **usmjereno ovladavanje svakim pojedinačnim osjetilom, kako bi se stvorio osjećaj mirnoće**.

U nastavku je navedena lista umirujućih aktivnosti, poredanih prema osjetilima. Pogledajte listu i zaokružite aktivnosti koje će vas vjerojatno umiriti. Zatim možete eksperimentirati sa svakom aktivnošću, kako biste naučili što vam najviše odgovara.

Svatko od nas je jedinstven i tu nema točnih ili netočnih odgovora. Netko može reći za sebe da su mu zvukovi mora umirujući, dok druge taj zvuk čini tjeskobnima. Odaberite najprije aktivnosti za koje znate ili pak vjerujete da će vam biti ugodne, a potom dajte priliku drugima.

Kada započnete eksperimentirati s ovim aktivnostima, pratite svoje reakcije. Ako vas određena aktivnost ne počne umirivati nakon **30 do 60 sekundi**, pokušajte je kombinirati s usporenim disanjem. Ako i nakon toga ne vidite poboljšanje, prijedite na drugu tehniku. Jednom kada ste pronašli **četiri do šest samoumirujućih tehnika**, za koje vam se čini da vam odgovaraju, vrijeme je da ih isprobate nakon što iskusite neugodnu emociju.





Umirivanje dodirom:

- Zamotajte se u toplu deku.
- Masirajte svoja ramena i vrat.
- Nosite sa sobom mali objekt koji vas povezuje s osobom koju volite. Kada vam je teško, uzmite ga u ruke.
- Nosite sa sobom finu, mekanu ili svilenkastu maramu na koju se možete usmjeriti dodirom kada vam je teško.
- Nosite i dodirujte u teškim trenucima objekt koji vas povezuje s vašim vjerskim uvjerenjima.
- Milujte jednu ruku drugom, kao da je premazujete kistom.
- Istuširajte se toplom vodom.
- Zatvorite oči i brzo trljajte svoje dlanove dok ne osjetite toplinu. Zatim toplim dlanovima prekrijte oči.



Umirivanje vidom:

- Nosite u svom novčaniku slike koje vas umiruju (npr. slike dragih osoba, prirode, kućnih ljubimaca).
- Nosite sa sobom sliku osobe koju volite i zbog koje želite biti bolja osoba.
- Stavite na mobitel sliku s citatom koji vas može uvesti u meditaciju.
- Pretražite svoju okolinu u potrazi za najljepšim predmetom u danom trenutku. Posvetite tom predmetu svoju punu pažnju.
- Pretražite svoju okolinu u potrazi za predmetima s vama omiljenom (ili umirujućom) bojom.



Umirivanje mirisima:

- Zapalite mirisnu svijeću.
- Otiđite u kuhinju i pomirišite čokoladu ili osjetite bilo koji drugi miris koji vas podsjeća na vama ukusnu hranu.
- Ako ste izvan kuće/stana, uživajte u mirisima zemlje, drveća i trave.
- Nanesite na tijelo omiljeni losion mirisa koji vam najviše odgovara.



Umirivanje okusom:

- Stavite u usta omiljen bombon ili žvakaću gumu.
- Ponesite omiljenu grickalicu kada očekujete da bi vas nešto moglo uzrujati.
- Ponesite termosicu s omiljenim toplim pićem. Pijte ga sporo i usredotočite se na okus.
- Jedite omiljeno voće. Žvačite ga sporo, kako biste što više uživali u okusu.
- Ponesite bademe, indijske orahe ili lješnjake. Kada ste uznemireni, žvačite ih sporo i pokušajte osjetiti teksturu i okus.
- Pijte hladnu vodu, osjetite hladnoću i kako voda prolazi kroz vaša usta i slijeva se u grlo.



Umirivanje sluhom:

- Napravite popis pjesama koje vas umiruju, neka vam pjesme budu dostupne na mobitelu.
- Slušajte audioknjige ili *podcaste*.
- Slušajte umirujuću meditaciju.
- Poslušajte snimku zvukova iz prirode koji vas umiruju (zvuk padanja kiše, zvuk valova, zvuk prometa u gradu, zvuk hoda drugih osoba).
- Prošećite prirodom i slušajte zvukove ptica, vjetra, udaljenog prometa te zvukove koji dopiru iz grada – što god vas umiruje.

- Pronađite na Internetu video mačaka koje predu i slušajte zvuk njihovog pređenja.
- Poslušajte ASMR* snimke na Internetu



SAVJET:

*Jednom kada ste odabrali s ovog popisa svoju listu umirujućih aktivnosti, vrijeme je da ih isprobate. **Odvojite maksimalno 20 minuta** da isprobate sve tehnike koje vam se čine zanimljive. Svaku od njih iskušajte po nekoliko minuta i vidite kakav učinak ima na vas. Ako vas pojedina aktivnost ne umiruje ili ne osjećate promjenu, pokušajte iskombinirati tu umirujuću aktivnost s abdominalnim disanjem. Ako osjetite iritaciju, krenite na drugu aktivnost.*

7.4. Praktične misli koje nas mogu umiriti

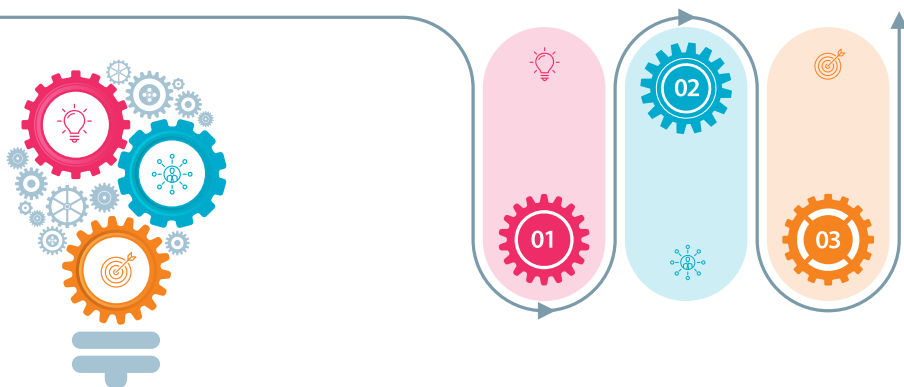
Na isti način kako davanje uputa samom sebi pomaže u učenju novih zadataka (npr. kako instalirati program na računalu ili kako skuhati jelo), **istraživanja pokazuju da nam praktične misli mogu pomoći da ohrabrimo sami sebe i prebrodimo intenzivan emocionalni val** (Catella i McKay, 2024). Te nas misli mogu podsjetiti na **snage i sposobnosti** koje nam pomažu da prebrodimo teške trenutke.

Slijedi nekoliko primjera misli koje su si pojedine osobe govorile, a koje su im bile korisne kada su se osjećale preplavljeno emocijama (McKay, Davis i Fanning, 2021). Odaberite za sebe barem pet misli koje bi vam mogle pomoći u nošenju s teškom emocionalnom boli.

*ASMR (engl. skraćenica od autonomnog senzornog meridijalnog refleksa) osjećaj je opuštanja koji nastaje kao reakcija na određene zvukove, vizualne podražaje ili pokrete. To su obično zvukovi poput šuštanja, šaptanja, tapkanja ili laganog tapkanja prstima, a mogu izazvati osjećaj "trnjenja" ili ugodnog "strujanja" duž kože, posebno na tjemenu i vratu. Mnogi ljudi koriste ASMR video sadržaje kao alat za smanjenje stresa, anksioznosti ili nesanice. Zvukovi i podražaji aktiviraju određene moždane centre povezane s opuštanjem i osjećajem sigurnosti. Glavna svrha ASMR-a je opuštanje, a iskustvo je subjektivno - neki ljudi ga doživljavaju intenzivno, dok drugi ne osjećaju nikakvu reakciju.

Poslije možete testirati učinkovitost tih misli kada ste izloženi jakim neugodnim emocijama:

- Prihvati svoje misli, ali nemoj im vjerovati.
- I ovo će proći. Niti jedna emocija ne traje vječno.
- Prošao/la sam mnoga druga bolna iskustva, preživjet ću i ovo.
- Teško mi je kada se ovako osjećam, ali prihvaćam da je i to dio mog života.
- Mogu osjećati tjeskobu, a istovremeno se nositi sa situacijom.
- Mogu biti tužan/tužna, ali usprkos tome sam sposoban/na obaviti sve što sam si zacrtao/la.
- Dovoljno sam jak/a da se nosim sa stvarima koje mi se trenutno događaju.
- Ovo je prilika da se naučim bolje nositi sa svojim emocijama.
- Preživio/ preživjela sam prije slična iskustva, preživjet ću i ovo.
- Moja tuga/ ljutnja/ strah/ tjeskoba neće me ubiti, samo mi je trenutno teško.
- Ovo su samo osjećaji, oni ne traju vječno.
- U redu je ponekad osjećati se ljuto/ tužno/ tjeskobno.
- Moji osjećaji i misli ne kontroliraju moj život, ja ga kontroliram.
- Trenutno nisam u opasnosti.
- Ovo je samo bol – mogu se nositi s time.
- Prihvati situaciju takvu kakva je, razmisli na što možeš utjecati, ostavi sa strane ono što ne možeš mijenjati.



Možda ste dobili ideju za vaše vlastite misli koje će vam pomoći prebroditi teške trenutke. Promislite možete li kombinirati neke od ovih misli ili ih doraditi na prikladan način. Navedena lista misli odnosi se na generalne teškoće nošenja s problemima. Ono što vi možete jest napraviti popis praktičnih misli za specifične situacije za koje znate pouzdano da vas uznemiruju i koje će vam pomoći da lakše prebrodite situaciju. U nastavku slijedi nekoliko primjera kako to može izgledati:

Nelagodna situacija	Nova praktična misao
1. Osjećam se tjeskobno, strah me da neću biti dobar na svom poslu.	1. U redu je osjećati se tjeskobno. Puno puta prije bio sam tjeskoban i uspješno sam izvršio zadatak.
2. Osjećam se tužno ujutro, nemam volje ustati iz kreveta.	2. Mogu biti tužan kada nešto radim i u međuvremenu naći nešto što će me umiriti.

Tablica 2. Primjer neugodnih situacija i novih praktičnih misli



SAVJET:

*Kada odaberete svoj popis praktičnih misli, zapišite ih u mobitel i neka vam se one tijekom dana pojavljuju u obliku **podsjetnika svakih nekoliko sati**. Možete također napraviti sliku s praktičnim mislima i staviti je kao pozadinsku sliku na mobitel ili možete te misli ispisati i uokviriti pa staviti na zid u svojoj radnoj sobi, uredu ili gdje god vam je zgodno. Što ste svjesniji tih praktičnih misli, to će se one s vremenom lakše i brže pojavljivati u teškim trenucima.*



7.5. Radikalno prihvaćanje situacije

Neprihvaćanje osjećaja ili događaja dovodi do još veće razine nelagode. Kada se osjećamo loše i kažemo sami sebi: “Zašto se opet osjećam tužno, a ne bih trebao/la?” ili “Ne bih se trebala osjećati napeto.”, to nam otežava da se umirimo. Kada krivimo sebe ili druge za nešto što nam se dogodilo, samo još više gomilamo bol.

Istina je da ne možemo promijeniti ono što nam se dogodilo, bilo da smo sami odgovorni za taj događaj ili je netko drugi. U trenutku kada poželimo da se nešto nije dogodilo, pokušavamo to odgurnuti od sebe, negiramo da se zbilo. No nažalost događaj ne nestaje, a emocije tada često preuzmu kontrolu nad nama. Prihvaćanje događaja i emocija koje osjećamo jedini je način na koji nećemo osjećati još više boli. Ovdje uvodimo koncept radikalnog prihvaćanja situacije – to ne znači da se slažete s onim što vam se dogodilo ili da vam je cijela situacija ugodna. Radikalno prihvaćanje znači da se prestajete opirati tom događaju. To ne znači da vam se sviđa ono što osjećate, ali dopuštate sami sebi da to osjetite. Usmjeravate se radije na ono što možete mijenjati i na što možete utjecati, umjesto da pokušavate odgurnuti nešto što se već dogodilo i što ne možete promijeniti.

Uz radikalno prihvaćanje dolaze praktične misli koje, kao i prijašnje misli, možete negdje zabilježiti da vam pomognu:

- Osjećam _____, mogu se osjećati tako.
- Svi ovi događaji doveli su do trenutne situacije.
- Ne mogu promijeniti ono što mi se dogodilo.
- Ovo mi se dogodilo, imam pravo osjećati se ovako.
- Nema smisla boriti se sa prošlošću.
- Nema smisla osuđivati sebe zbog toga kako se osjećam.
- Prihvaćam ono što sam napravio i kako se osjećam, mogu odavde nastaviti i birati što ću dalje.
- Iako mi se to ne sviđa, sadašnjost je upravo onakva kakva bi trebala biti.

Radikalno prihvaćanje situacije **vraća** nas **u sadašnjost**. Ne postoji više “trebao sam”, ili “morala sam” za događaje koji su se dogodili. **Istovremeno stvarate prostor za prihvaćanje svojih osjećaja.**

8. Kako „izbrusiti“ svoje emocionalne vještine?

Upoznavanje vlastitih emocija cjeloživotno je putovanje. Neke vještine ste vjerojatno izgradili još kao dijete, neke gradite sada, a s nekim vještinama još uvijek niste na „ti“. U procesu učenja ovladavanja emocijama, važno je naglasiti kako su pogreške tu da vam posluže kao alat za daljnje upoznavanje, prihvaćanje i učenje o sebi. **Pogreške su dobrodošle jer su nam putokaz za daljnji rast i razvoj.** Stoga si za uvježbavanje ranije navedenih tehnika, vještina i usvajanje znanja uzmite vremena. Budite strpljivi. Ako vam je ponekad teško, zapitajte se kako biste voljeli da se drugi sada odnose prema vama i nastojte usvojiti takav pristup prema sebi.

Kako bismo uspješno savladali ove vještine, važno je povremeno se pokušati izlagati emocijama koje u nama izazivaju neugodu. Ovo možete raditi sami, no ako se ne osjećate sigurno ili smatrate da vam je preteško, potražite pomoć stručne osobe i/ili vama bliskih osoba koje će vam pružati dodatnu podršku. Važno je izlagati se emocijama koje su za vas često prebolne. U tome će vam pomoći praćenje svojih emocija sa svim njihovim komponentama, u Obrascu 1.1 iz Odjeljka 5.1. te razumijevanje što vam pojedina emocija signalizira i kako možete regulirati svoje emocije pomoću prije navedenih vještina, opisanih u Odjeljku 7.

Za kraj donosimo vježbu kojom možete testirati svoje novopečene vještine:

8.1. Izlaganje emocijama uz tehnike regulacije emocija

Odaberite nedavnu situaciju koja vas je jako uznemirila. Neka to bude situacija koje se jako lako možete dosjetiti. Tijekom uvježbavanja izlaganja, morat ćete pronaći više uznemirujućih situacija. Što ih češće zamišljamo, to one s vremenom više slabe.

Sada odaberite jednu situaciju i zamislite sve što vidite u toj situaciji. Također, primijetite što čujete - glasove, razgovore ili druge zvukove u okolini. Obratite pažnju na osjet dodira. Kako se osjećate u tijelu – napeto, vruće, hladno?

Dok vizualizirate situaciju, pokušajte primijetiti kada vam se pojavila neugodna emocija. Koliko je ona jaka (na ljestvici od 1 do 10)? Nastavite promatrati tu emociju i procjenjivati njezin intenzitet sve dok ona ne poraste iznad 5, 6 na ljestvici. Sada se vratite iz situacije i prekinite vizualizaciju događaja.

Usmjerite se na emociju koju vam je događaj izazvao. Primijetite gdje sve u tijelu osjećate emociju i na koji način, koje sve misli imate i kakav poriv imate za djelovanje u toj situaciji. Dopustite svim ovim senzacijama da budu prisutne, bez da ih dublje analizirate.

Sada je vrijeme da odaberete jednu od aktivnosti koje će vam pomoći u regulaciji emocija. Odaberite jednu ili dvije tehnike iz skupine:

- Tehnike umirivanja
- Tehnike odvrćanja pažnje
- Tehnike umirivanja
- Tehnike praktičnih misli za nošenje s neugodnim emocijama
- Tehnike misli vezanih uz radikalno prihvaćanje situacije

Vježbajte svoje vještine nekoliko minuta ili sve dok vam intenzitet neugodne emocije ne padne ispod 4 na ljestvici od 1 do 10. Rezultat je vidljiv i kada uspijete lakše prihvatiti situaciju, s manje samokritike ili želje da reagirate, sukladno vašim emocionalnim porivima.



SAVJET:

Isprobavajte izlaganje neugodnim emocijama dok ne razaznate koje tehnike vam najbolje odgovaraju. **Jedini način kako možete naučiti ove tehnike jest uvijek baviti ih kada ste uzrujani – jer to je upravo trenutak kada su vam one najpotrebnije.**

Kada je u pitanju nošenje s neugodnim emocijama u svakodnevnim situacijama, vjerojatno će vam biti potreban set vještina da se uspješno nosite s njima. A ponekad će vam biti potrebno i više od nekoliko minuta da se umirite. Kada se suočavamo sa svakodnevnim stresorima, **prvo pitanje** koje si morate postaviti je **koliko vremena imate?** Ako imate jako malo vremena za reguliranje emocija, koristite tehnike umirivanja koje uzimaju manje vremena. Koristite te tehnike u kombinaciji, nekoliko puta, dok vam se stupanj nelagodnosti ne umanjí.

Ako imate više vremena, možete koristiti vježbe vizualizacije sigurnog mjesta, vježbu svjesnosti tijela i otpuštanja i slično. Koju god tehniku odabrali, nastojite vježbati tehniku dok ne osjetite da ste se umirili i da ćete moći primjerenije reagirati.

9. Kontakti ustanova koje pružaju podršku mentalnom zdravlju mladima i odraslima u Gradu Zagrebu

Više informacija o tome gdje možete potražiti stručnu pomoć saznajte na Web portalu Grada Zagreba **"Mentalno zdravlje"**:
<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/NZJZ>



NZJZ "Dr. Andrija Štampar" - Centar za mentalno zdravlje odraslih

- Mirogojska cesta 11 • T. 01 3830 066
- Hirčeva 1 • T. 01 6468 340
- Remetinečki gaj 14 • T. 01 3830 008

KBC Zagreb – Ambulanta Odjela za poremećaje raspoloženja i anksiozne poremećaje s intenzivnom skrbi

- Kišpatičeva 12 • T. 01 2376 471

Klinika za psihijatriju Vrapče

- Bolnička cesta 32 • T. 01 3780 666

HZJZ - Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja

- Rockefellerova 12 • T. 01 4863 363

Klinika za psihijatriju Sveti Ivan – Dnevna bolnica za nepsihotične poremećaje

- Jankomir 11 • T. 01 3430 000

Dom zdravlja Zagreb - Centar

- Grgura Ninskog 3 • T. 01 4534 059
- Martićeva 63a • T. 01 4604 173
- Avenija Većeslava Holjevca 22 • T. 01 6598 449

Dom zdravlja Zagreb - Zapad

- Prilaz Baruna Filipovića 11 • T. 01 4534 059
- Baštijanova 52 • T. 01 3667 546

Dom zdravlja Zagreb - Istok

- Švarcova 20 • T. 01 2350 100

10. Literatura

- Alexander, P. A., Kulikowich, J. M. i Jetton, T. L. (1994). The role of subject-matter knowledge and interest in the processing of linear and nonlinear text. *Review of Educational Research*, 64, 201–252.
- Catella, S. i McKay, M. (2024). *The Emotional Intelligence Skills Workbook: Improve Communication and Build Stronger Relationships*. New Harbinger Publications.
- Daus, C. S. i Ashkanasy, N. M. (2005). The case for the ability-based model of emotional intelligence in organizational behavior. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 453–466.
- Delhom, I., Satorres, E. i Meléndez, J. C. (2020). Can we improve emotional skills in older adults? Emotional intelligence, life satisfaction, and resilience. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133–139.
- de Rivera, J. (1981). The structure of anger. U knjizi J. de Rivera (Ed.), *Conceptual encounter: A method for the exploration of human experience*. Washington, DC: University Press of America.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J. i Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions. *Child Development*, 65, 109–128.
- Ekman, P. i Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Fehr, B., Baldwin, M., Collins, L., Patterson, S. i Benditt, R. (1999). Anger in close relationships: An interpersonal script analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 299–312.
- Fiori, M., i Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional intelligence as an ability: Theory, challenges, and new directions. *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice*, 23–47.
- Fredrickson, B. L. i Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden thought-action repertoires: Evidence for the broaden-and-build model. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. i Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Gross, J. J. i Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Haviland, J. J. i Lelwica, M. (1987). The induced affect response: Ten-week old infants' responses to three emotion expressions. *Developmental Psychology*, 23, 997–1004.
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H. i Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138–148.

Jaeger, A. J. (2003). Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in higher education*, 44, 615-639.

Limonero, J. T., Fernández-Castro, J., Soler-Oritja, J. i Álvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in psychology*, 6, 816, 1-8.

Lyubomirsky, S. L., King, L. i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

Marsh, A. A., Ambady, N. i Kleck, R. E. (2005). The effects of fear and anger facial expressions on approach and avoidance-related behaviors. *Emotion*, 5, 119-124.

McKay, M., Davis, M. i Fanning, P. (2021). *Thoughts and feelings: Taking control of your moods and your life*. New Harbinger Publications.

Mikolajczak, M., Menil, C. i Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of Research in personality*, 41(5), 1107-1117.

Mouratidis, A. A., Vansteenkiste, M., Sideridis, G. i Lens, W. (2011). Vitality and interest-enjoyment as a function of class-to-class variation in need-supportive teaching and pupils' autonomous motivation. *Journal of Educational Psychology*, 103, 353-366.

Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P. i Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354-366.

Quoidbach, J. i Hansenne, M. (2009). The impact of trait emotional intelligence on nursing team performance and cohesiveness. *Journal of Professional nursing*, 25(1), 23-29.

Reeve, J. (2017). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons. New England.

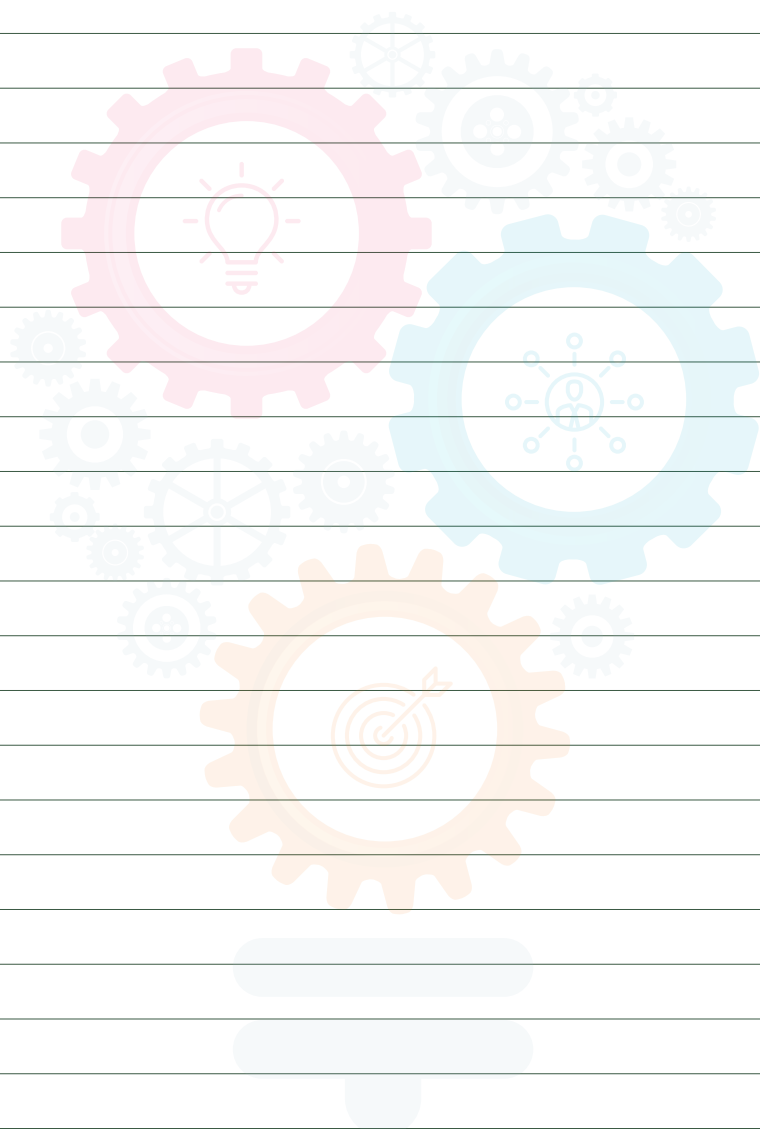
Rozin, P., i Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94, 23-41

Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., i Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285.

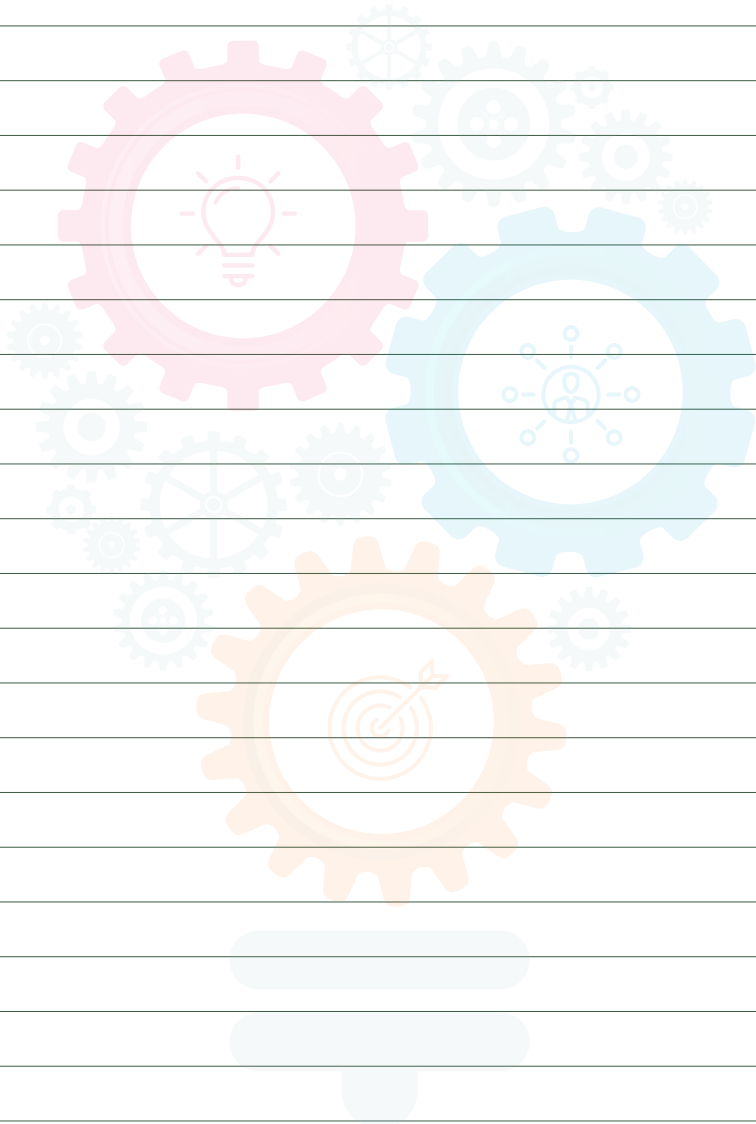
Welling, H. (2003). An evolutionary function of the depressive reaction: The cognitive map hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 21, 147-156.

Zeidner, M., Matthews, G. i Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1-30.

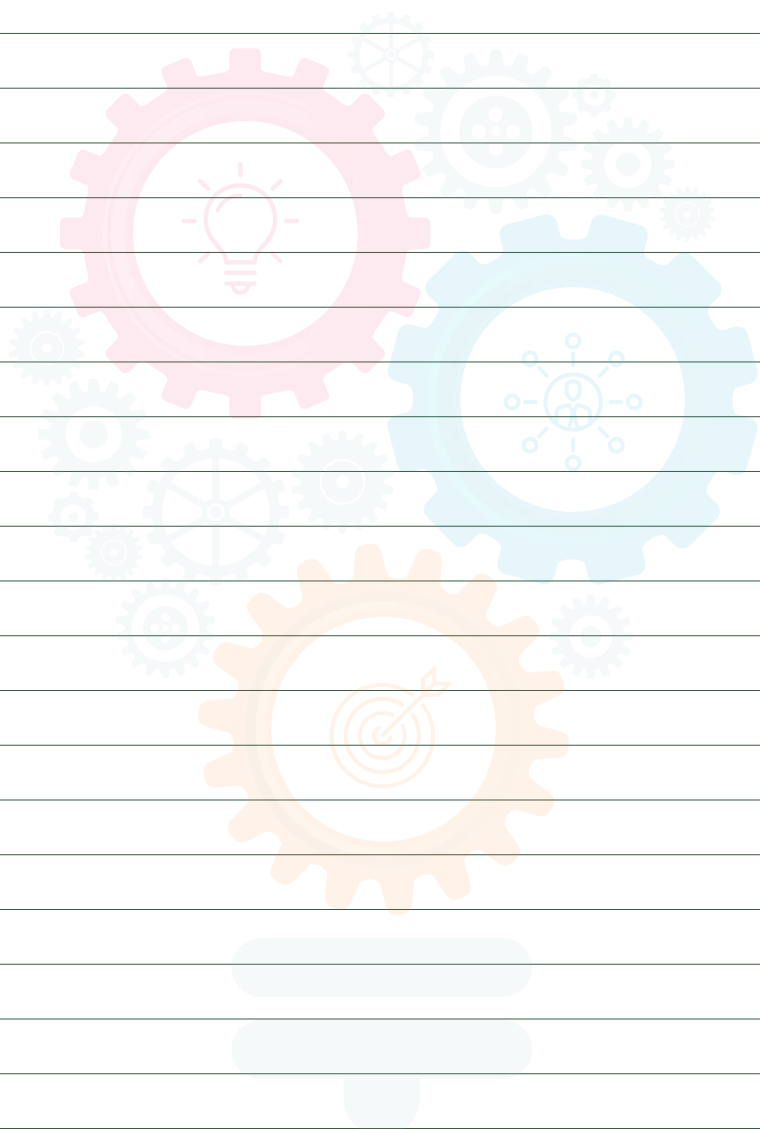
BILJEŠKE



BILJEŠKE



BILJEŠKE





GRAD
ZAGREB



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Grad Zagreb • Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo,
branitelje i osobe s invaliditetom