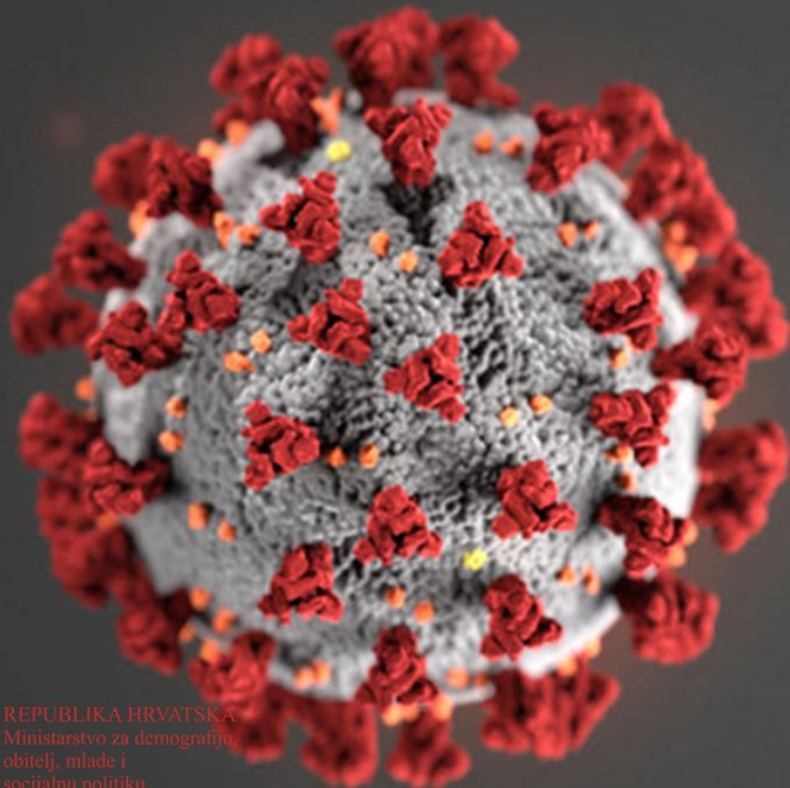




Multipla skleroza i COVID-19 – vodič za preživljavanje pandemije

profesor psihologije i psihoterapeut
Boris Blažinić



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo za demografiju,
obitelj, mlade i
socijalnu politiku

Ovaj letak je izrađen u sklopu programa "SOS MS telefon – pravom uslugom do povećanja kvalitete života osoba oboljelih od multiple skleroze", financiran od Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

Kako prestati brinuti i stvarati unutarnji stres?

Ne postoji čovjek koji se ne brine, pogotovo u ovoj situaciji pandemije koronavirusa! Strah i zabrinutost su jedni od najvećih izazova u ovo krizno doba. Iako svi znamo da briga često ne vodi nikamo jer je automatski, nesvjesni način razmišljanja, malo tko zna kako ju zaustaviti. Kada govorimo o brizi, govorimo o opsesivnim radnjama i mislima koje nas tjeraju da se vraćamo na problem. Briga je poput horor filma koji se stalno ponavlja u vašoj glavi. Što je najgore, sjećate se kao da ste u tom filmu konstantno i to najčešće kao glavni glumac.

Da biste iz toga filma izašli (prestali brinuti) trebate prvo osvijestiti da ste u njemu i "probuditi se". Kako biste to mogli, trebate osvijestiti vašu nesvjesnu strategiju nastanka brige.



Emocije su poput znakova na cesti i govore kako se
trebamo ponašati!

Kad počnete brinuti, postavite si tri "magična" pitanja kako biste povećali svjesnost:

Kako se držim? (postanite svjesni položaja svog tijela)

Svako emocionalno stanje ima svoj položaj tijela, npr. Ukoliko se osjećate tužno i jadno, vaše tijelo treba biti pognuto, pogled je prema dolje, u pod, disanje otežano i usporeno. Ukoliko promijenite položaj tijela, promijeniti ćete kako se osjećate. Ispravite se, zauzmite osnažujuću pozu, gledajte prema gore i napravite grimasu osmjeha.

Kako dišem? (postanite svjesni načina na koji dišete)

Naime svako emocionalno stanje ima svoj ritam disanja. Ako ste bijesni, dišete brzo, površno, gornjim dijelom pluća, kad ste prestrašeni jedva da dišete, kao na "škrge", plitko, sporo... Nemoguće je biti u strahu ukoliko dišete duboko, polako, abdominalno. Udišite kroz nos, zadržite zrak i lagano izdahnite kroz usta.

Na što se fokusiram? (postanite svjesni sadržaja svojih misli, brige)

A misty forest scene with tall, thin trees and a metal gate in the foreground. The text is overlaid on the image.

Sada trebate razmisliti:

Što je bio "okidač" za početak brige

Sjetite se što se dogodilo neposredno prije no što ste se počeli brinuti (što ste vidjeli, čuli ili zamislili - možda neku vijest na tv, mail u inboxu i sl., čuli - glas svog djeteta, zvuk na tv)

2. Što sebi govorite dok brinete (što se sve loše može dogoditi)

Npr "Što ako se razbolim, još ako se pogorša stanje, što ako se netko moj razboli..."

Koji su dokazi da će se to dogoditi

Kako znam da ću dobiti otkaz? Imam li sve informacije?

Što je pozitivno u toj brizi

Kako mi briga može koristiti i pripremiti me? Koja su moguća rješenja i mogućnosti? Koji resursi su mi na raspolaganju?

Što mogu iz ove situacije naučiti?

Koja si pitanja postavljate?

Umjesto da se pitate "Hoće li se nešto loše dogoditi?", radije se pitajte "Što mogu odmah učiniti da to loše preveniram?"

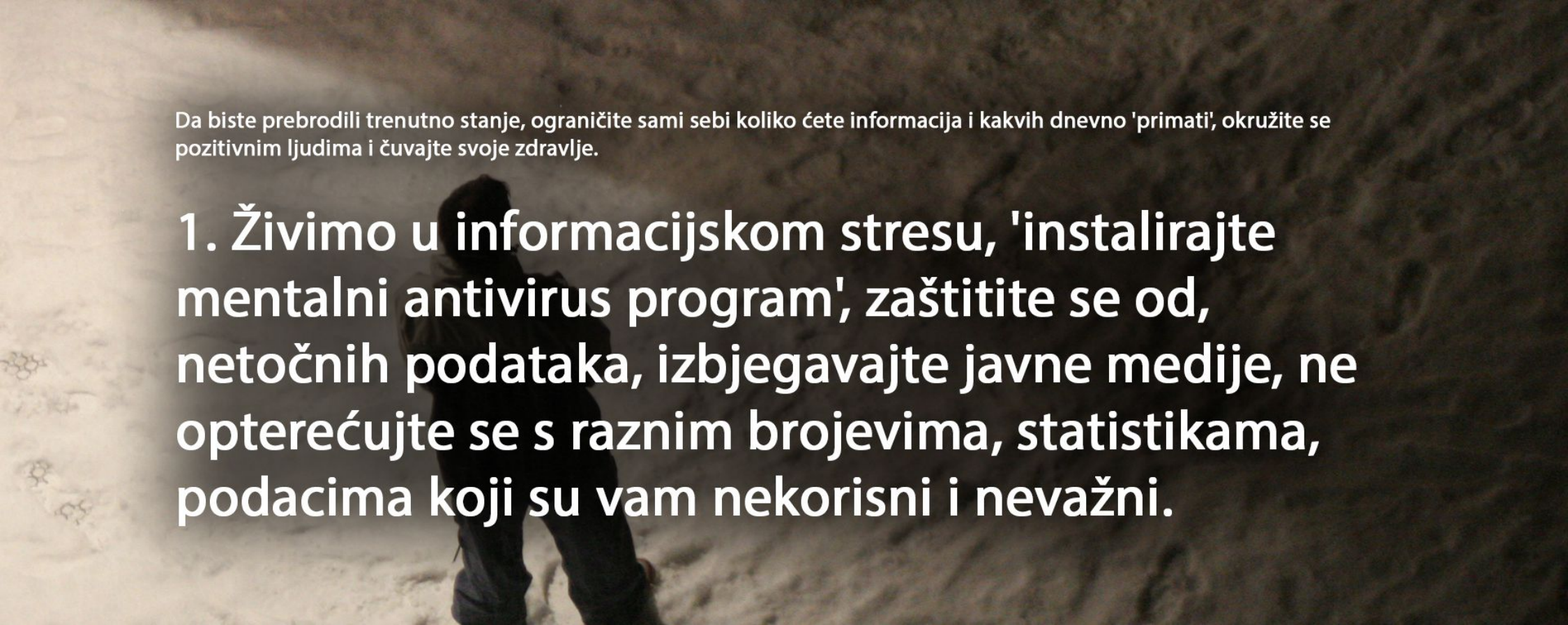
Koji su mi sljedeći koraci?

Čim počnete razmišljati na ovaj način (po navedenim koracima), vaš osjećaj brige će se smanjiti i energiju ćete usmjeriti na produktivan rad.

Glavna zamka brige je da nas sprječava u poduzimanju akcija, jer mislimo kako na mnoge stvari nemamo utjecaja. Jedino što trebamo je strpljivost da podnesemo ono što ne možemo promijeniti, hrabrost da promijenimo ono što možemo promijeniti i mudrost da razlikujemo što možemo promijeniti, a što ne.

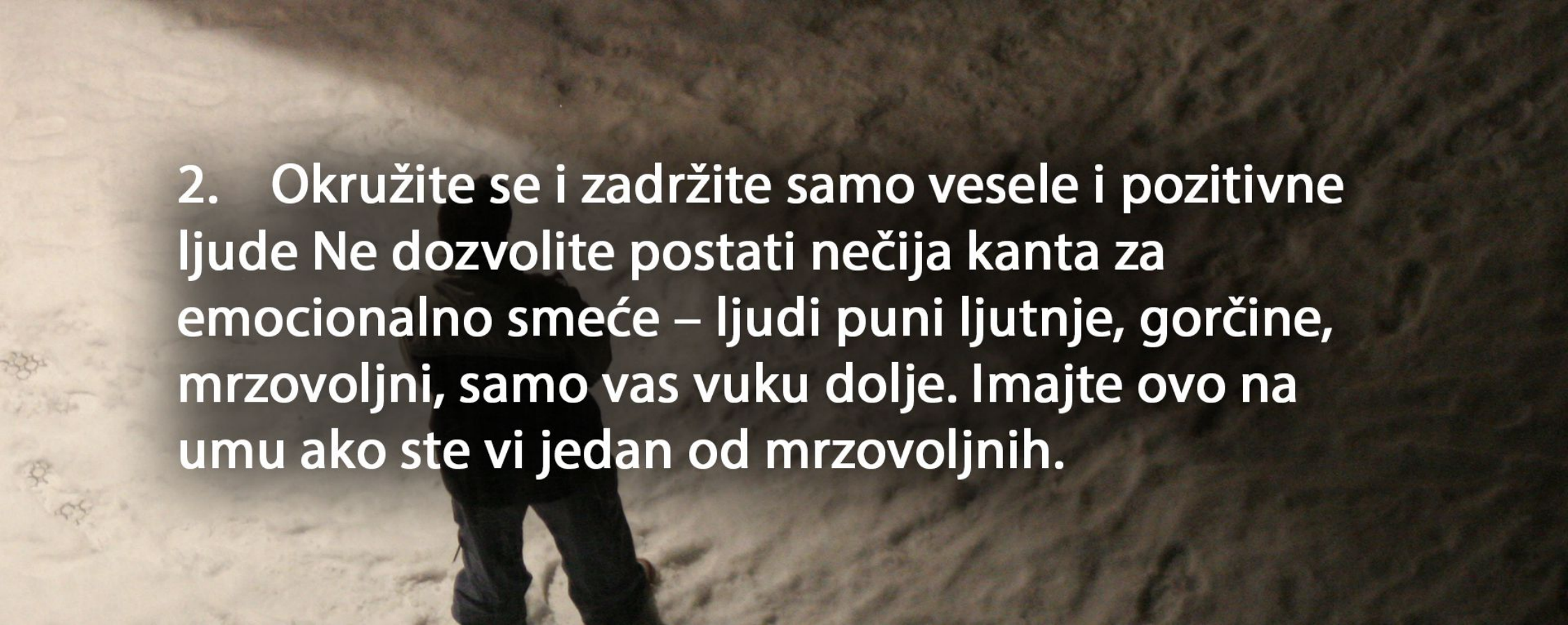
11 savjeta da lakše preživite izolaciju



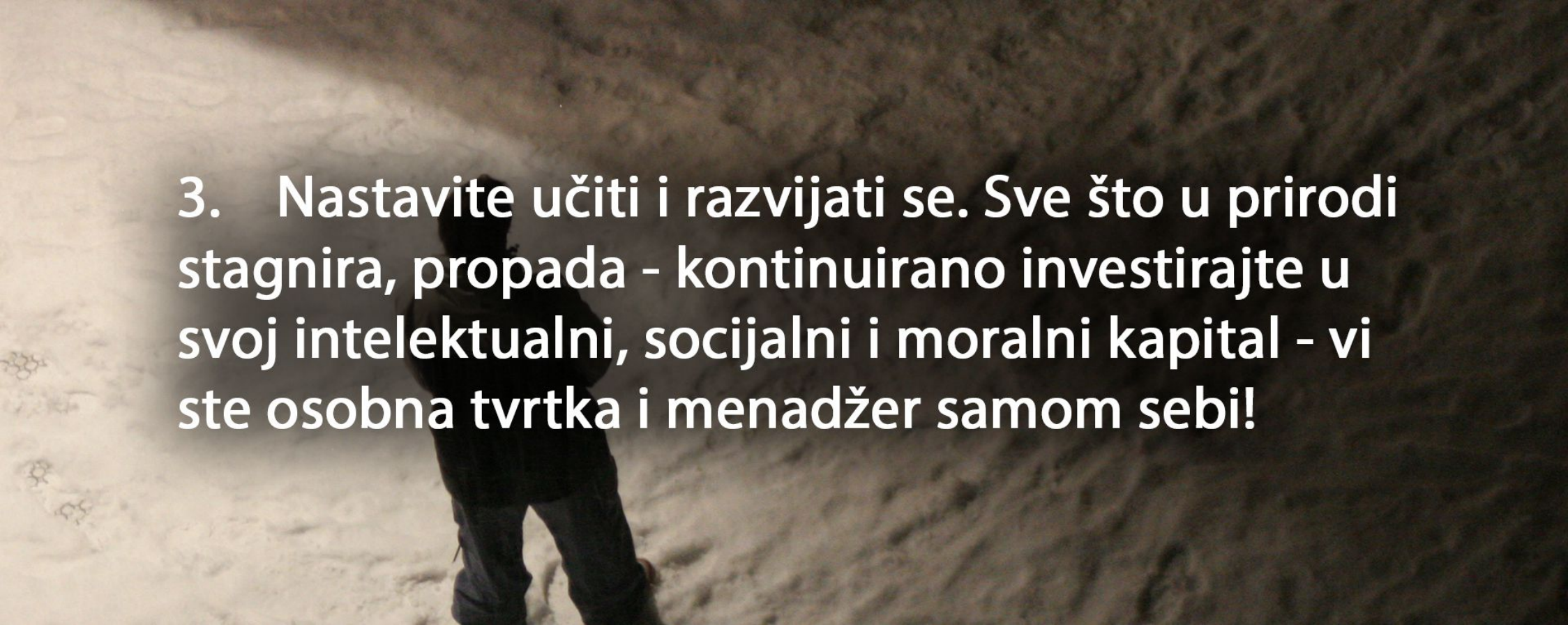


Da biste prebrodili trenutno stanje, ograničite sami sebi koliko ćete informacija i kakvih dnevno 'primati', okružite se pozitivnim ljudima i čuvajte svoje zdravlje.

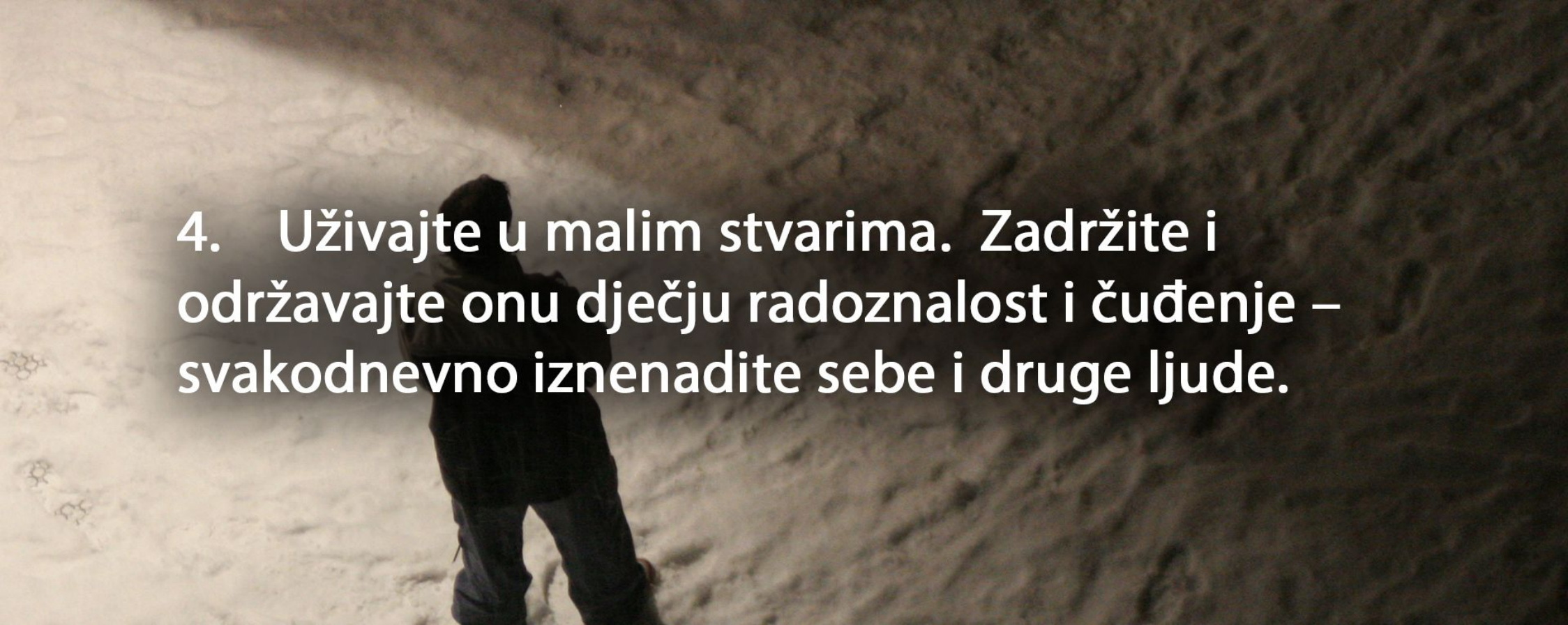
1. Živimo u informacijskom stresu, 'instalirajte mentalni antivirus program', zaštitite se od, netočnih podataka, izbjegavajte javne medije, ne opterećujte se s raznim brojevima, statistikama, podacima koji su vam nekorisni i nevažni.

A person is seen from behind, walking away on a sandy beach. The person is wearing dark clothing. The background is a vast, flat expanse of sand meeting a hazy, orange-tinted sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

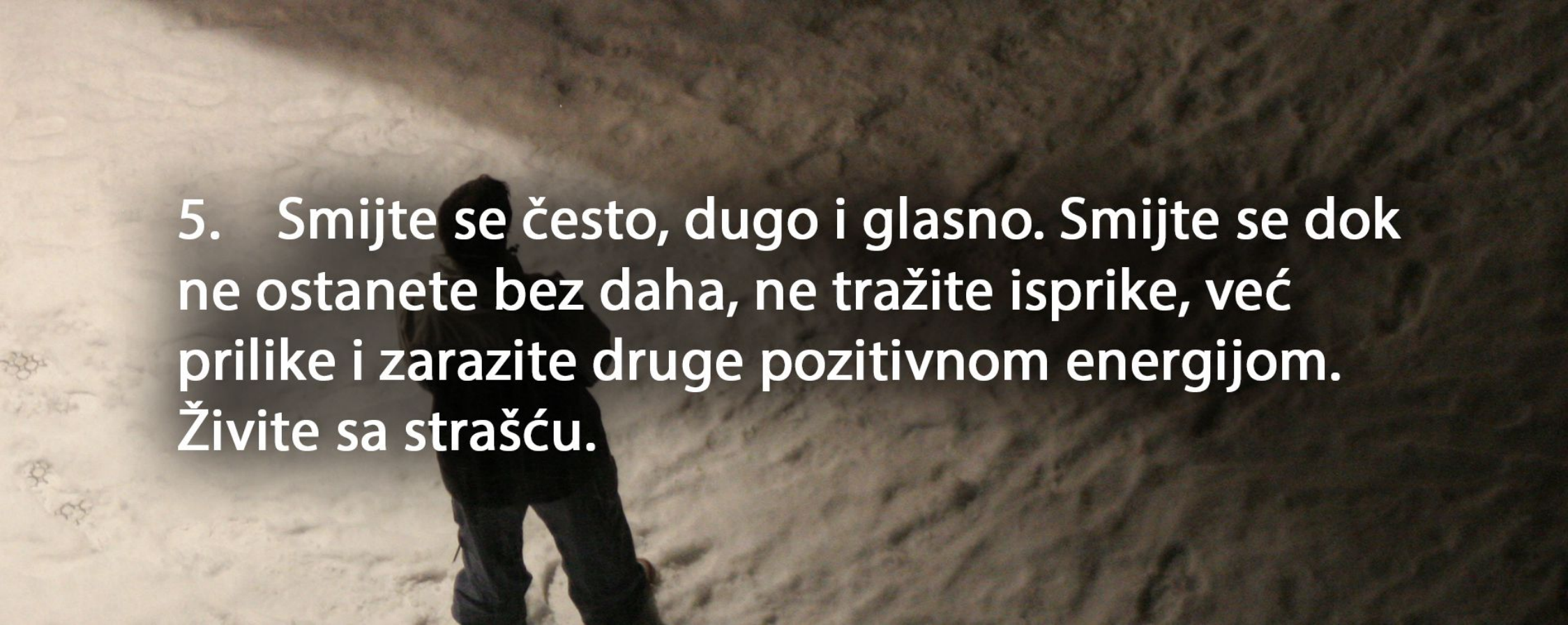
2. Okružite se i zadržite samo vesele i pozitivne ljude Ne dozvolite postati nečija kanta za emocionalno smeće – ljudi puni ljutnje, gorčine, mrzovoljni, samo vas vuku dolje. Imajte ovo na umu ako ste vi jedan od mrzovoljnih.

A person is seen from behind, walking on a sandy beach. The person is wearing dark clothing and is walking away from the camera towards the ocean. The background shows the ocean with waves breaking. The text is overlaid on the image in a white, bold font.

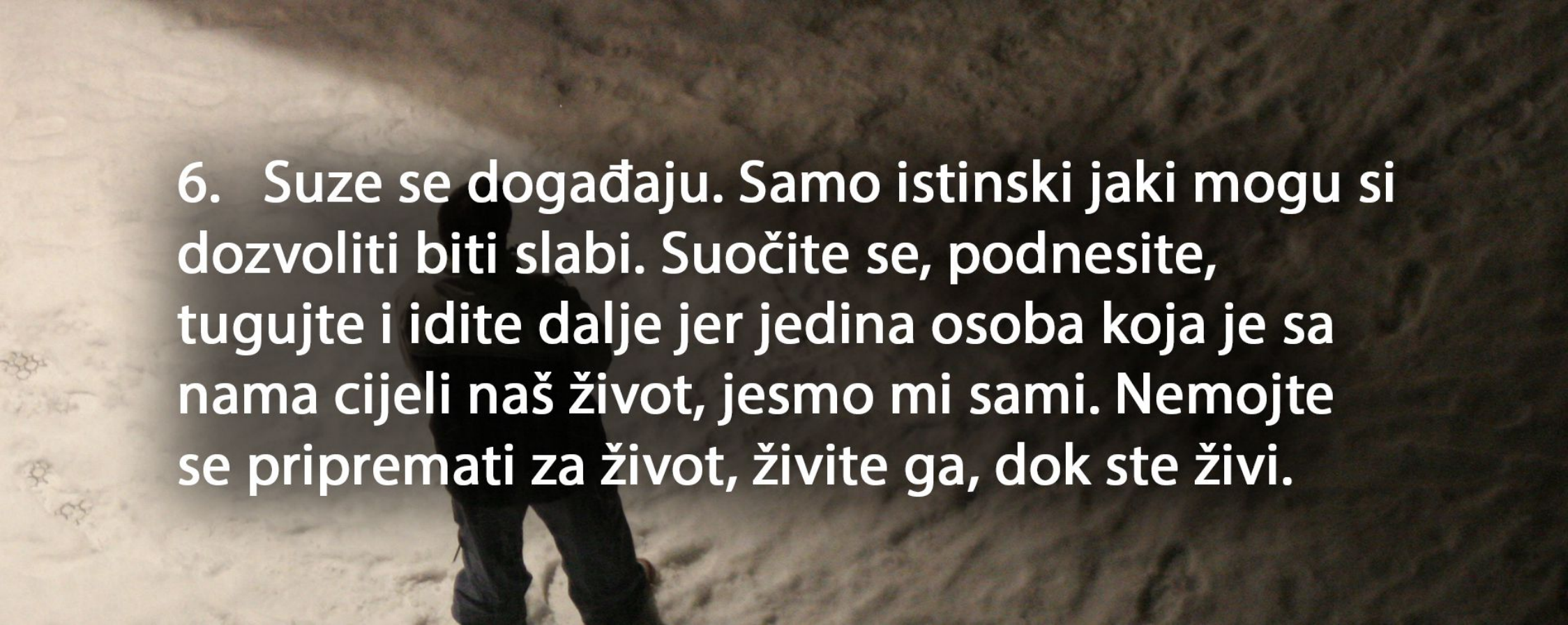
3. Nastavite učiti i razvijati se. Sve što u prirodi stagnira, propada - kontinuirano investirajte u svoj intelektualni, socijalni i moralni kapital - vi ste osobna tvrtka i menadžer samom sebi!

A person wearing a dark jacket and pants is walking away from the camera on a snowy, cracked path. The path is covered in snow and has several cracks visible. The background is a dark, textured surface, possibly a wall or a large rock face, with some snow on the left side.

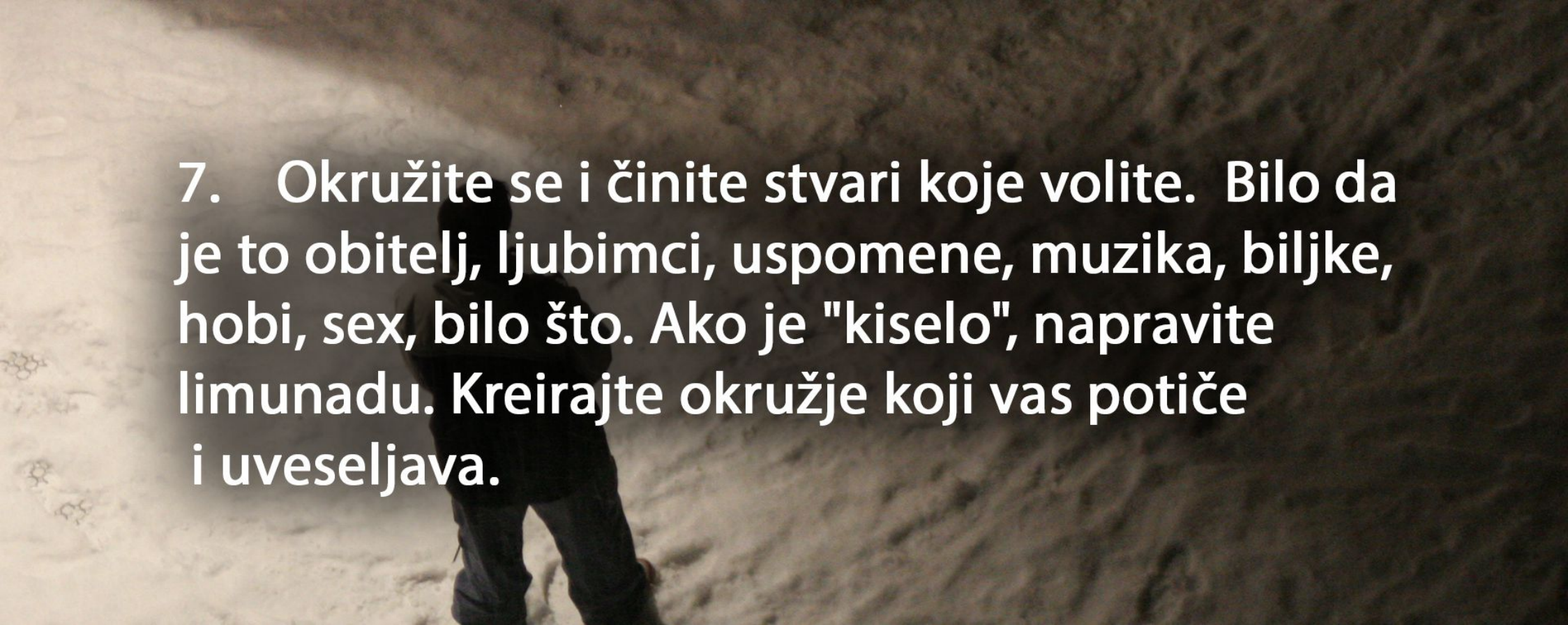
4. Uživajte u malim stvarima. Zadržite i održavajte onu dječju radoznalost i čuđenje – svakodnevno iznenadite sebe i druge ljude.

A person is walking away from the camera on a snowy path. The person is wearing a dark jacket and pants. The path is covered in snow and has some footprints. The background is a snowy, hilly landscape. The text is overlaid on the image in white.

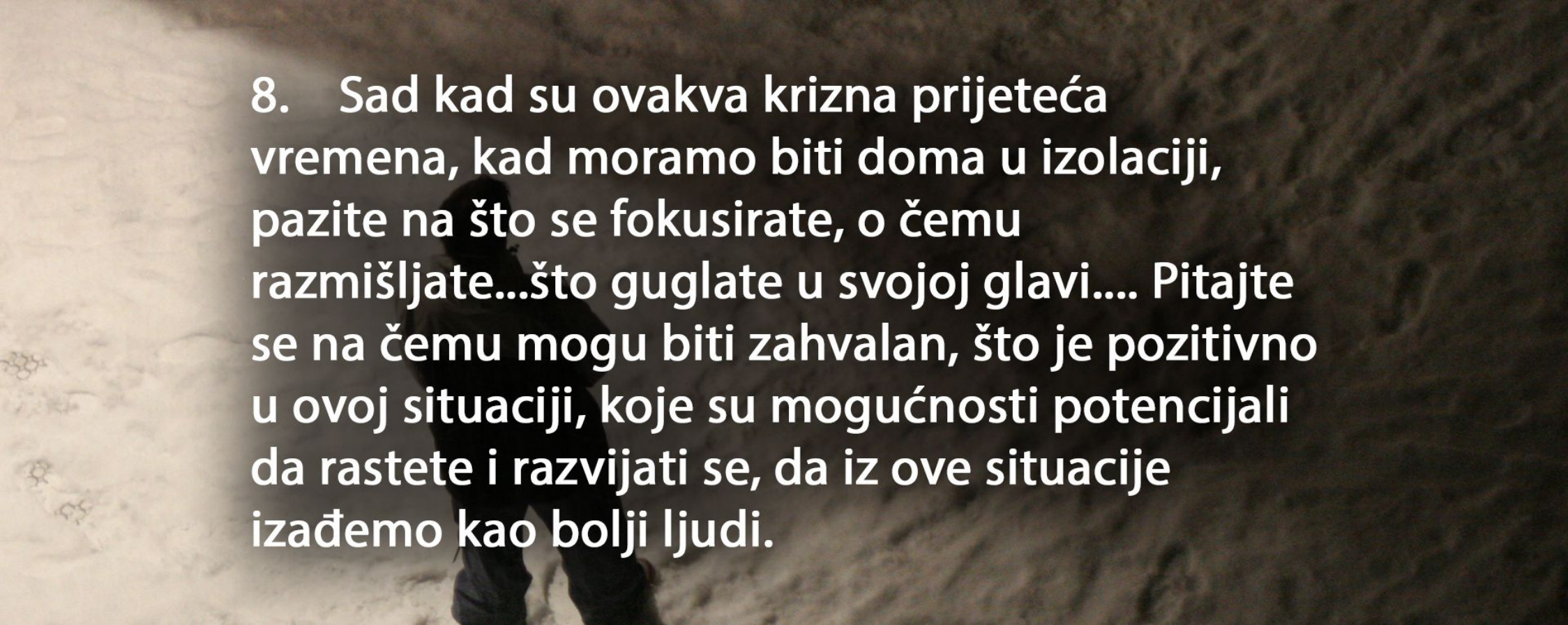
5. Smijte se često, dugo i glasno. Smijte se dok ne ostanete bez daha, ne tražite isprike, već prilike i zarazite druge pozitivnom energijom. Živite sa strašću.

A person is walking away from the camera on a sandy beach. The person is wearing dark clothing and is seen from behind. The background is a vast, flat expanse of sand meeting a dark, hazy horizon under a dim sky. The overall mood is contemplative and solitary.

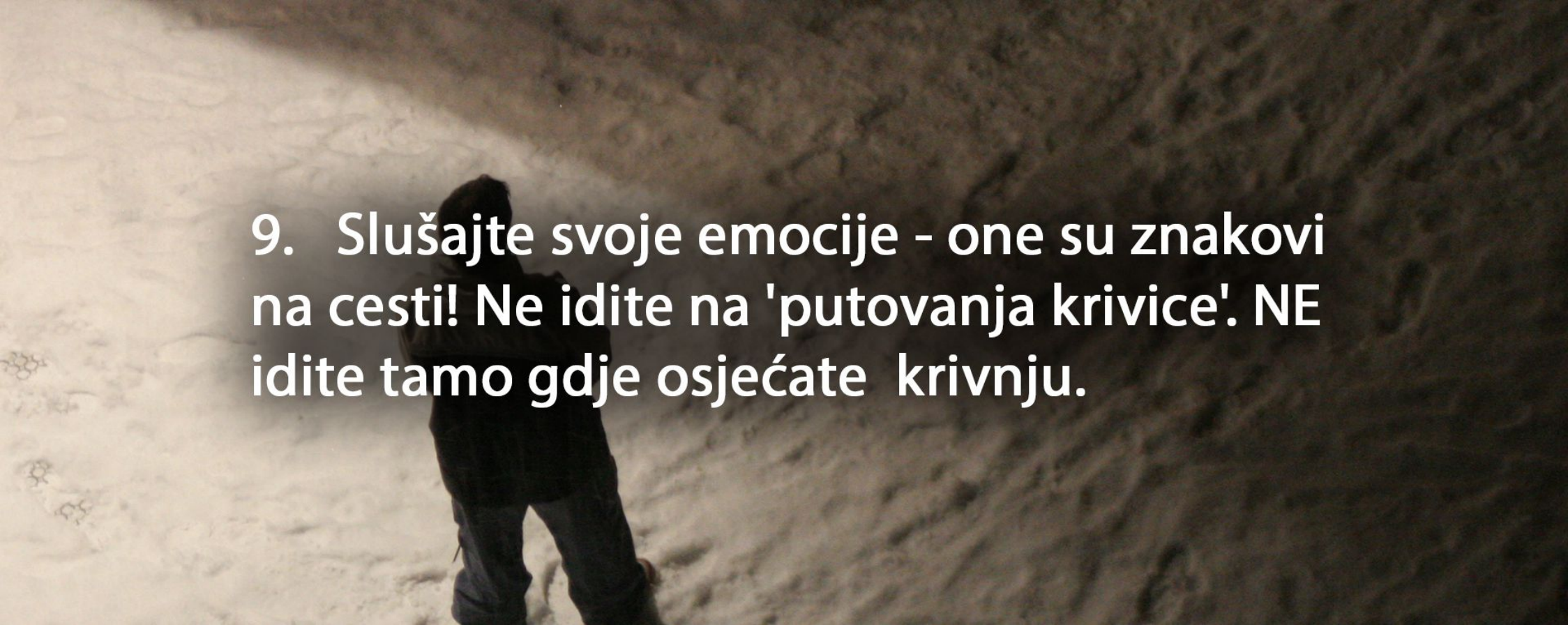
6. Suze se događaju. Samo istinski jaki mogu si dozvoliti biti slabi. Suočite se, podnesite, tugujte i idite dalje jer jedina osoba koja je sa nama cijeli naš život, jesmo mi sami. Nemojte se pripremati za život, živite ga, dok ste živi.

A person is walking away from the camera on a sandy beach at night. The person is wearing dark clothing and is partially silhouetted against the light reflecting off the sand. The background shows the dark, textured surface of the ocean under a night sky.

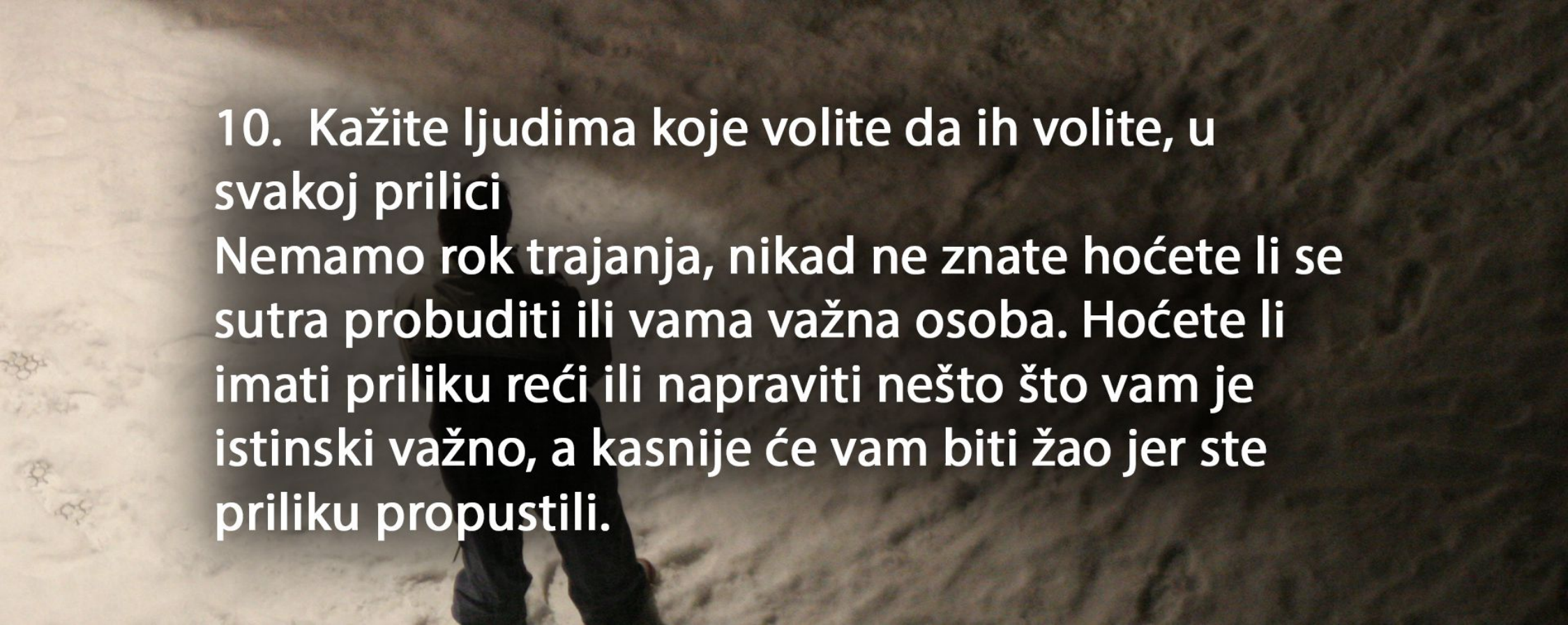
7. Okružite se i činite stvari koje volite. Bilo da je to obitelj, ljubimci, uspomene, muzika, biljke, hobi, sex, bilo što. Ako je "kiselo", napravite limunadu. Kreirajte okružje koji vas potiče i uveseljava.

A person is walking away from the camera on a sandy beach. The background is a dark, textured wall or cliff face. The text is overlaid on the image in white.

8. Sad kad su ovakva krizna prijeteća vremena, kad moramo biti doma u izolaciji, pazite na što se fokusirate, o čemu razmišljate...što guglate u svojoj glavi.... Pitajte se na čemu mogu biti zahvalan, što je pozitivno u ovoj situaciji, koje su mogućnosti potencijali da rastete i razvijati se, da iz ove situacije izađemo kao bolji ljudi.

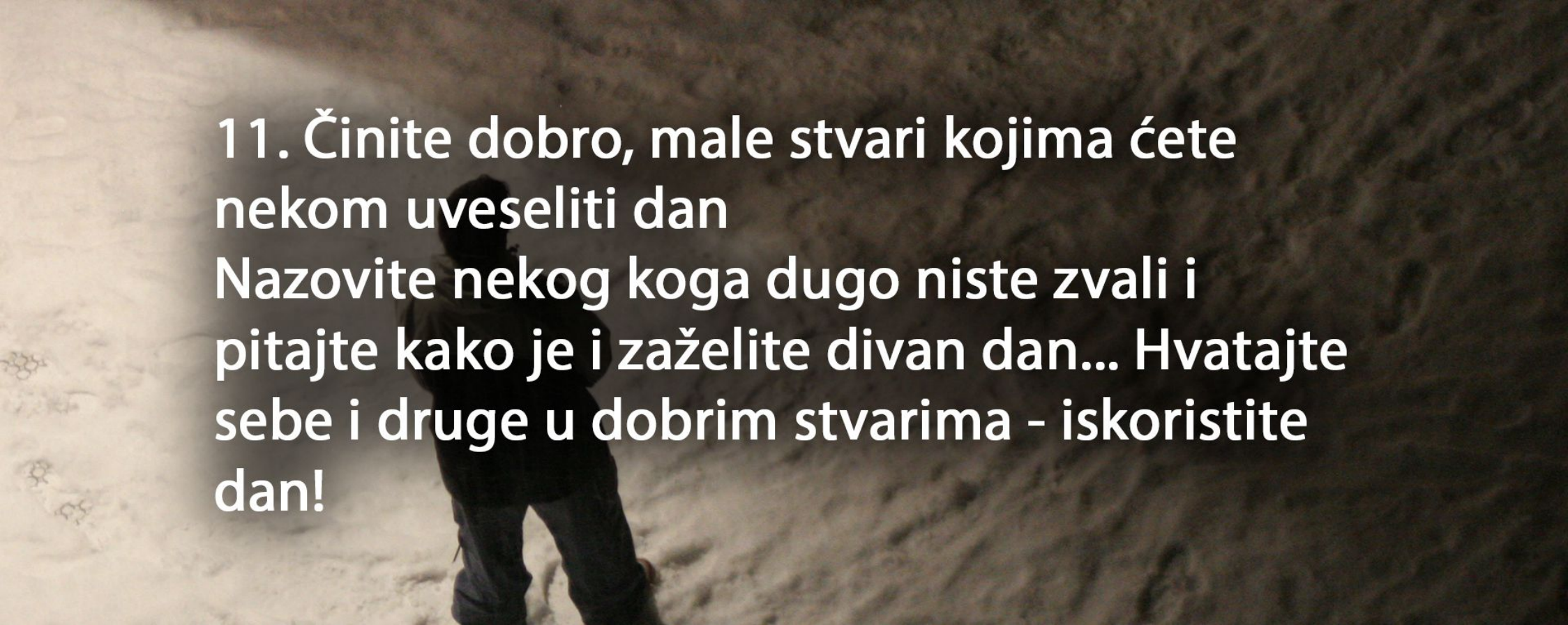
A person is walking away from the camera on a sandy beach at night. The person is wearing dark clothing and is seen from behind. The beach is illuminated by a warm, low light, possibly from a setting or rising sun, creating a soft glow on the sand. The ocean is visible in the background, with gentle waves breaking. The overall mood is contemplative and serene.

9. Slušajte svoje emocije - one su znakovi na cesti! Ne idite na 'putovanja krivice'. NE idite tamo gdje osjećate krivnju.

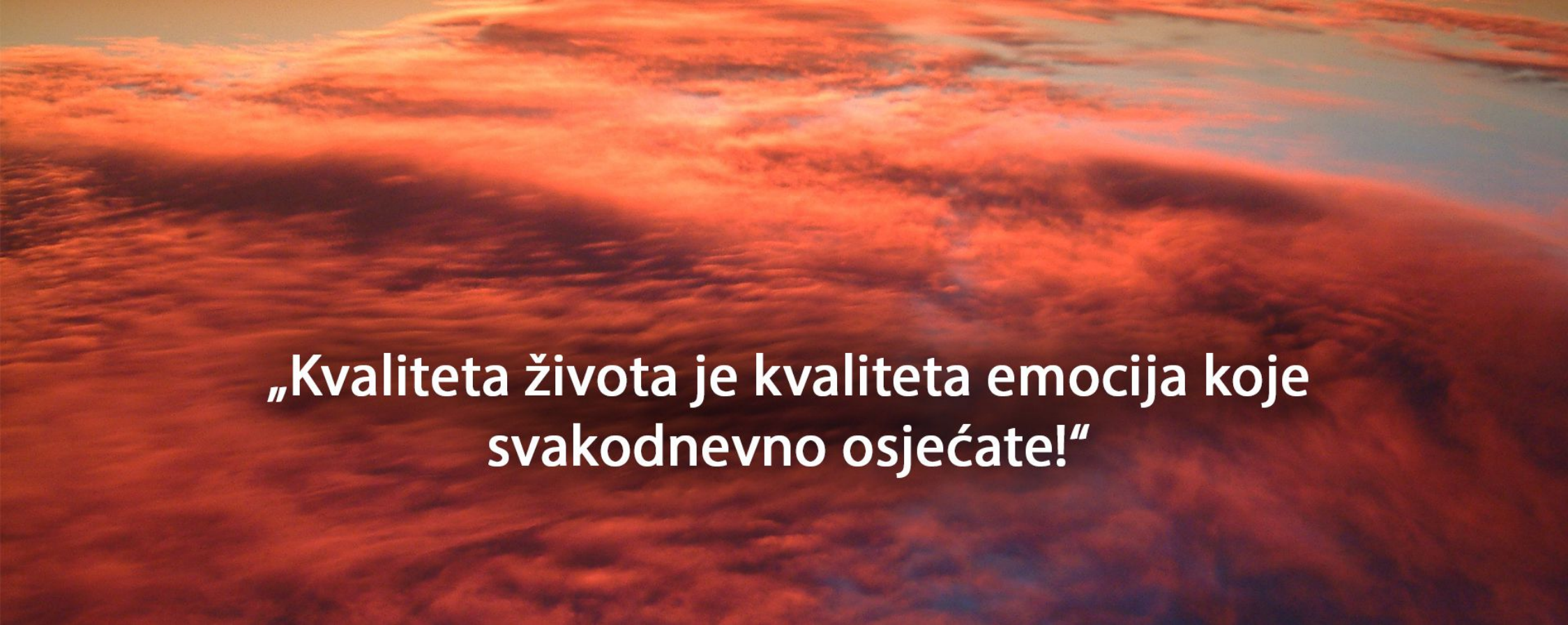
A person is walking away from the camera on a sandy beach. The person is wearing dark clothing. The background shows the ocean and a sunset sky with warm colors. The text is overlaid on the image.

10. Kažite ljudima koje volite da ih volite, u svakoj prilici

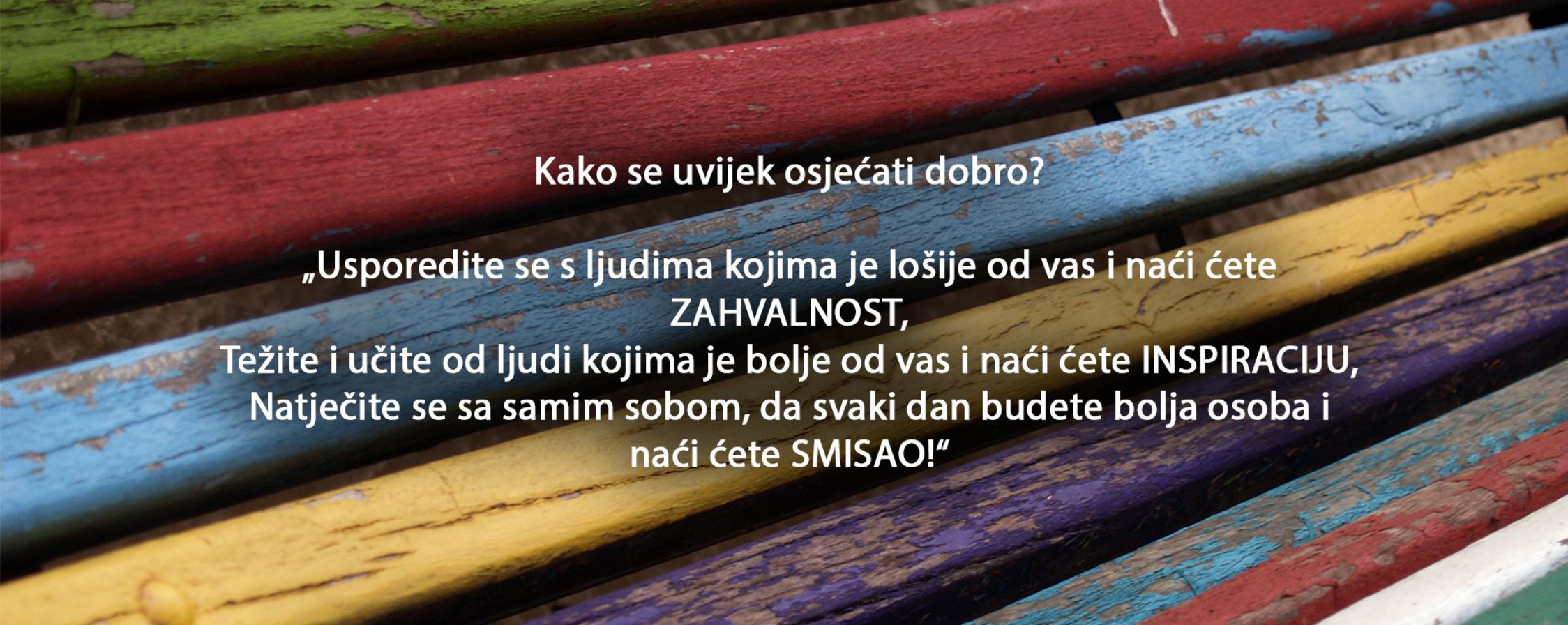
Nemamo rok trajanja, nikad ne znate hoćete li se sutra probuditi ili vama važna osoba. Hoćete li imati priliku reći ili napraviti nešto što vam je istinski važno, a kasnije će vam biti žao jer ste priliku propustili.

A person is walking away from the camera on a sandy beach. The person is wearing a dark jacket and pants. The background shows the ocean and a bright, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid on the left side of the image.

11. Činite dobro, male stvari kojima ćete
nekom uveseliti dan
Nazovite nekog koga dugo niste zvali i
pitajte kako je i zaželite divan dan... Hvatajte
sebe i druge u dobrim stvarima - iskoristite
dan!

The background of the image is a full-frame photograph of a sky during a sunset or sunrise. The clouds are thick and layered, with a color palette dominated by deep oranges, reds, and hints of blue at the very top. The lighting is soft but intense, creating a warm and atmospheric scene.

**„Kvaliteta života je kvaliteta emocija koje
svakodnevno osjećate!“**

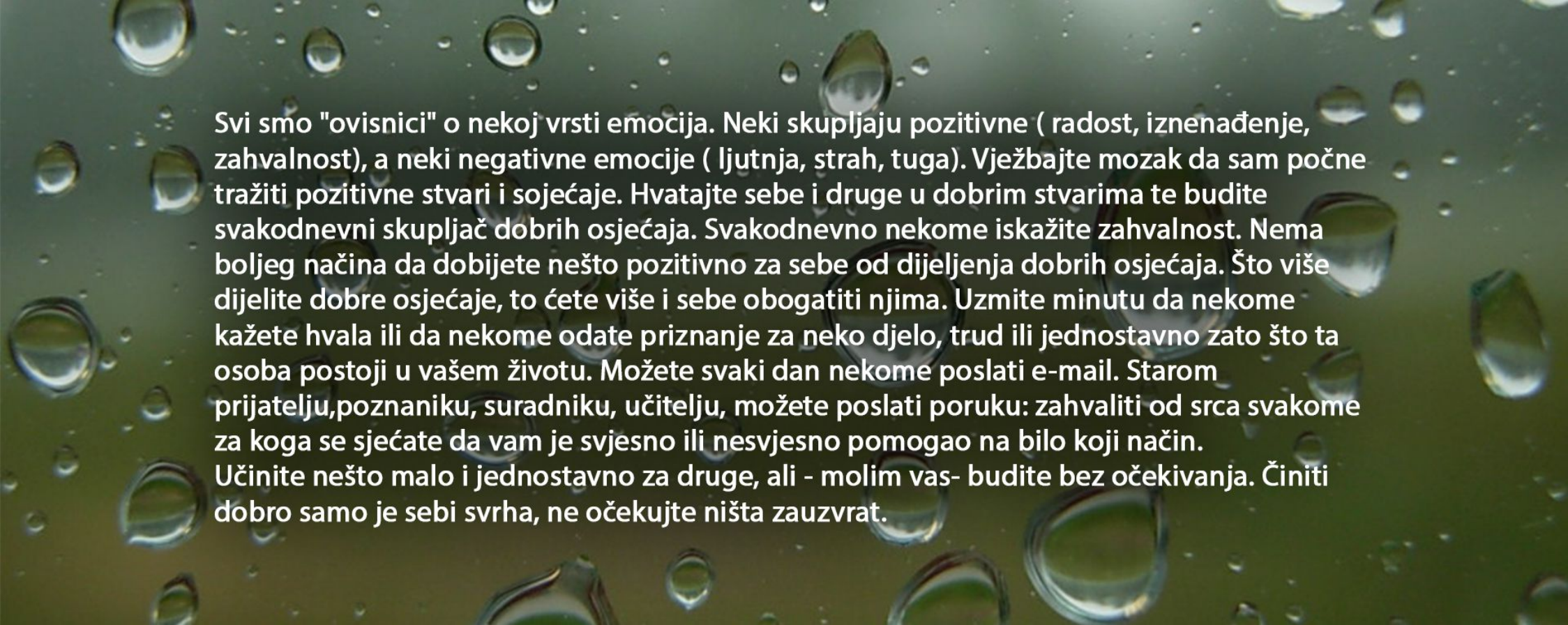


Kako se uvijek osjećati dobro?

„Usporedite se s ljudima kojima je lošije od vas i naći ćete
ZAHVALNOST,
Težite i učite od ljudi kojima je bolje od vas i naći ćete INSPIRACIJU,
Natječite se sa samim sobom, da svaki dan budete bolja osoba i
naći ćete SMISAO!”

A seagull is shown in mid-flight, its wings spread wide, against a warm, golden sunset background. The bird is positioned centrally, with its head angled downwards and its legs trailing behind. The text "Budite dileri dobrih osjećaja sebi i drugima!" is superimposed over the bird's body in a white, bold, sans-serif font with a subtle drop shadow.

Budite dileri dobrih osjećaja sebi i drugima!

The background of the image is a close-up photograph of numerous water droplets of various sizes on a dark, reflective surface. The droplets are in sharp focus, showing highlights and reflections, creating a textured, organic pattern. The text is overlaid on this background in a white, sans-serif font.

Svi smo "ovisnici" o nekoj vrsti emocija. Neki skupljaju pozitivne (radost, iznenađenje, zahvalnost), a neki negativne emocije (ljutnja, strah, tuga). Vježbajte mozak da sam počne tražiti pozitivne stvari i sojećaje. Hvatajte sebe i druge u dobrim stvarima te budite svakodnevni skupljač dobrih osjećaja. Svakodnevno nekome iskažite zahvalnost. Nema boljeg načina da dobijete nešto pozitivno za sebe od dijeljenja dobrih osjećaja. Što više dijelite dobre osjećaje, to ćete više i sebe obogatiti njima. Uzmite minutu da nekome kažete hvala ili da nekome odate priznanje za neko djelo, trud ili jednostavno zato što ta osoba postoji u vašem životu. Možete svaki dan nekome poslati e-mail. Starom prijatelju, poznaniku, suradniku, učitelju, možete poslati poruku: zahvaliti od srca svakome za koga se sjećate da vam je svjesno ili nesvjesno pomogao na bilo koji način. Učinite nešto malo i jednostavno za druge, ali - molim vas- budite bez očekivanja. Činiti dobro samo je sebi svrha, ne očekujte ništa zauzvrat.

„Flertujte s mislima,
Zaljubite se u radost,
Plešite s osjećajima,
Imajte romansu sa snovima,
Zaručite se jednostavnošću,
Oženite genijalnost,
Razvedite se od ega,
Volite se bezuvjetno!“



Boris Blažinić, prof. psihologije

Na temelju dugogodišnjeg iskustva u zemlji i inozemstvu, profesor Boris Blažinić već sedam godina uspješno vodi Centar za razvoj osobnosti i Institut za kvalitetu i razvoj ljudskih potencijala.

Profesor je psihologije i sudski vještak za psihologiju, ekspert za poslovnu psihologiju i razvoj ljudskih resursa.

Završava doktorski studij u području Informacijskih znanosti na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Odslušao je poslijediplomski studij - socijalnu psihijatriju pri Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Kao stipendist japanske Vlade završio je u Japanu specijalistički program „Management of Human Capacity Development Program“. Specijalizirao je Transakcijsku analizu (prof. dr. Carlo Moisoa i prof. dr. Mary Cox) i završio Neuro-lingvističko programiranje kod Tine Stacey (Hexagon, London). Završio je specijalizaciju za pregovarača i medijatora kod dr. Jerry Baretta (SAD) unutar projekta izvansudske nagodbe u organizaciji Vlade RH.

Radi kao konzultant, trener i predavač u RH i u inozemstvu (Francuska, Švicarska, Nizozemska, Italija, Ujedinjeni Emirati i Austrija) za kompanije kao što su T-HT, Alstom, Volksbank, Coca-Cola, Siemens, Global Group, Toyota, Japan International Cooperation Agency, IOM, OMV, Kaufland, Zagrebačka banka, Ministarstvo obrane RH, Santa Maria Hospital, HKMS...

Gostovao je kao ekspert u više od 100 televizijskih i radioemisija afirmirajući razvoj ljudskih potencijala.

Član je: Human Capital Institute, Human resources management community, Consultants Network, HR and Recruiter Network, Pan European HR Network, Hrvatske psihološke komore, Hrvatskog psihološkog društva, Uprave Instituta za stres i traumu, potpredsjednik je stručno-savjetodavnog tijela Saveza društva multipla skleroze Hrvatske.

Uz profesionalni angažman, Boris Blažinić aktivno volonterski pomaže povećanju kvalitete života oboljelih od kroničnih psihosomatskih bolesti, koautor je knjige „Kako živjeti s multipla sklerozom?“ i „Vjera i zdravlje“. Autor je programa za oboljele "Duhovnost i samoizlječenje", te je jedan od osnivača i član upravnog odbora Centra za duhovnu medicinu.