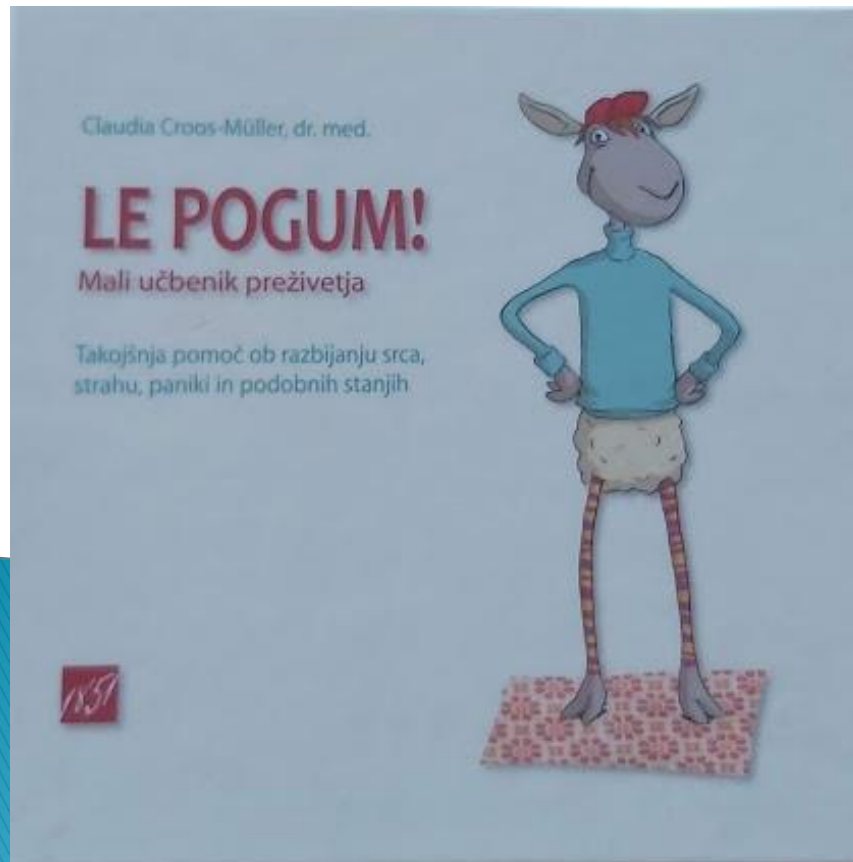


“LE POGUM!”

MALI UČBENIK PREŽIVETJA – POVZETEK

Pripravili: Maja Sulčič in Danijela Želko, šolska svetovalna služba



12 vaj za umirjenost in pogum – pomagajo takoj!

V tej knjigi te vabim, da si pogledaš naslednje vaje:



1. Upiranje rok v boke

2. Prhanje



3. Občutenje hrbtenice



4. Usekovanje



5. Vdihavanje vonjav



6. Stoja na eni nogi



7. Tleskanje s prsti



8. Prižgi luč in odpri oči

9. Hoja na široko



10. Menjava roke – menjava strani



11. Bobnanje



12. Premikanje jezika



12 ½ Gladenje/trkanje po prsih



Strah je kot zapor. V njem je ujeto vse–tvoje veselje, mišljenje in ravnanje.

Z redno vadbo se tvoja čustva trajno umirijo.

12 ½ vaj (ali $2 \times 6 + \frac{1}{2}$ ali $10 + 2 + \frac{1}{2}$) po metodi Body2Brain

- ▶ 1 = enotnost
- ▶ 2 = jin in jang
- ▶ 6 = število za področja človekove biti
- ▶ 10 = število glavnega igralca pri nogometu
- ▶ 12 = število tvojih možganskih živcev
- ▶ 12 = število mesecev (za vsak mesec v letu ena vaja) ali ena vaja za vsako uro dneva
- ▶ $\frac{1}{2}$ = majhen prigrizek med odmorom

Metoda „Body2rain–telesne vaje za možgane

- ▶ Prek telesa prispejo informacije v možgane.
- ▶ Telo lahko z novimi informacijami možgane navduši za nove zamisli.
- ▶ Nove zamisli v možganih spremenijo **stare** vedenjske vzorce.
- ▶ Nove zamisli prinašajo polet v tvoje življenje.
- ▶ VAJE SO PRIMERNE VSELEJ, **KADAR TE ZAČENJA GRABITI PANIKA, KO SE NAPOVEDUJE TESNOBA ALI KO POSTAJAŠ MALODUŠEN.**

Čustva nastanejo v glavi

- ▶ V vmesnih možganih imaš **mandelj**. Tu nastajata razpoloženjska hormona dopamin in serotonin.
 - ▶ Tvoj mandelj se odzove na dražljaje, ki opozarjajo na **nevarnost**, preden sploh dojameš, kaj se dogaja.
 - ▶ Vedno hiti, zato včasih ravna prenačljeno ali celo napačno.
 - ▶ Tako se zgodi, da včasih začutiš **strah**, potem pa ugotoviš, da je bil ta povsem odveč
 - ▶ Vsako delovanje **možganov** je vedno povezano z določenim čustvom.
- 

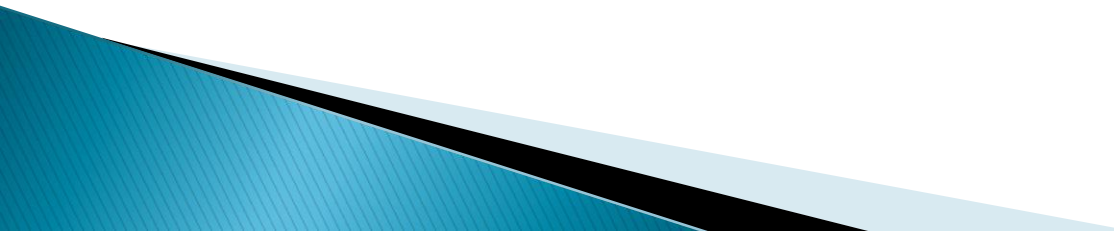
Kako nastane panika

Panika je intenziven strah. Pride nenapovedano, kot strela z jasnega. Nevroni v mandlju (amigdali) tako rekoč ponorijo in povzročijo norijo tudi v številnih nevronih v možganih. Izločati se začnejo stresni hormoni – in razvname se čustveni požar velikih razsežnosti. Posledice: razbijanje srca, močno potenje, slabost, občutek, da bomo omedleli, tresenje, težko dihanje – in vse to v hipu. Brez strahu: ni te zadel srčni infarkt, ni ti treba umreti in tudi znorel ne boš – samo tvoj mandelj malo nori. Morda samo pet minut, morda nekaj ur, morda enkrat na mesec, morda pa petkrat na dan. To bi bilo sicer res hudo in bi pomenilo, da je tvoj mandelj majhen, vendar mogočen tiran v tvoji glavi – in v tvojem življenju.

Zakaj moraš strah in paniko ustaviti
Nenehen strah in napadi panike so naporni. Najhuje pa je, da so negativna vadba za tvoje možgane. Pri tomografiji vidimo, da ob tem območja možganov za strah in paniko postajajo čedalje večja in dejavnejša. Ali to pomeni, da boš nekoč obsedel kot trepetajoč kupček nesreče in iz golega strahu pred življenjem tudi samega sebe ne boš več prenašal? In da boš pomislil, da ti lahko pomaga samo še čudež ali vsaj zdravnik in tablete? No, nemara res. Vendar pa imaš sam na voljo vse, da postaneš čudodelnik.



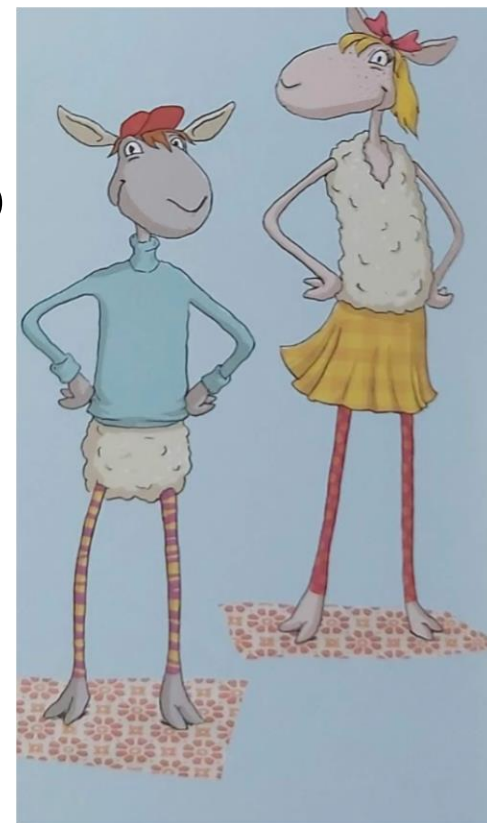
Centri za premagovanje strahu

- ▶ Oči in vidni živci ti pomagajo, da si ustvariš pregled.
 - ▶ Ušesa in slušni živci ti pomagajo, da se orientiraš.
 - ▶ Mali možgani pripomorejo k ravnotežju – ne le telesnemu, tudi čustvenemu.
 - ▶ Voh ne pomaga le številnim živalim, da se znajdejo. Tudi ti ga lahko dobro uporabiš za nadziranje občutkov strahu.
 - ▶ Gibi z rokami, nogami in obrazom so tako močni in učinkoviti, da v možganih nadvladajo čustvene centre.
- 

Vaja 1: UPIRANJE ROK V BOKE

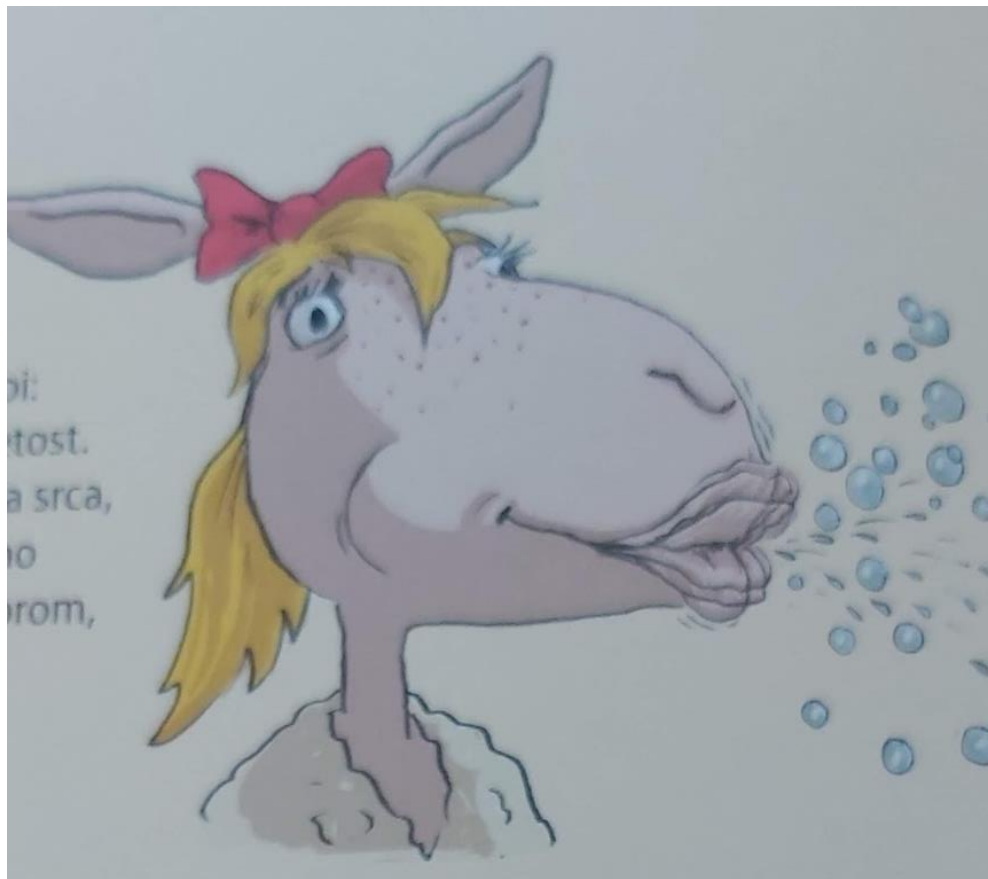
- ▶ je prava drža za pogum, ki pomirjajoče vpliva na razbijanje srca, zadihanost, občutek stisnjenosti v prsih ter na vse, kar je povezano s strahom in paniko.

Preprosto: rahlo vzdigni roki, močno ju opri na kolčnici. Tako lahko prek rok in dlani vso težo trupa preložiš na boke.



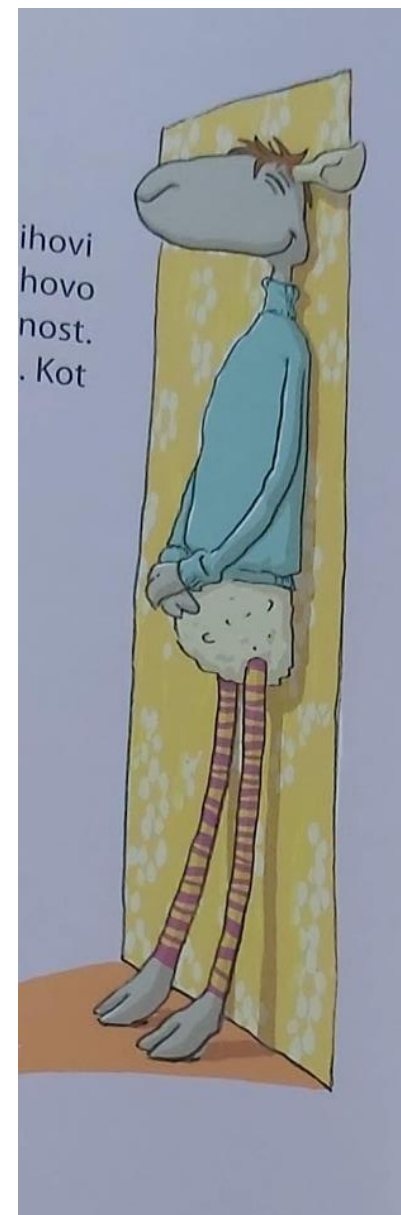
Vaja 2: PRHANJE

- ▶ Ustnice in čeljusti moraš malo sprostiti. Potem bo tvoj zrak med izdihom **zabrbotal**.
- ▶ Na kratko: brrr, brrr! In na dolgo: Bbbbbb-bbb-rrr!
- ▶ Ko torej z usti delaš nenavadne vaje, so tvoji možgani zelo zaposleni s pravilnim izvajanjem teh vaj, zato zatirajo delovanje drugih območij možganov, kjer bi se morda ravno začelo odvijati sporočilo „strah, strah, strah.“
- ▶ Če prhanje povežeš z dihanjem „po slamici“, bo rezultat še boljši.



Vaja 3: OBČUTENJE HRBTENICE

- ▶ Ko nasloniš hrbtenico na trdno ozadje (stena, podboj vrat, drevo...) in ji nekoliko premikaš sem ter tja, ustvariš rahlo masažo in aktiviraš **živčne** celice.
- ▶ Dražljaj se prek živčnih povezav prenese v možgane in tam poskrbi za **stabilnost**: blokira strah, obupovanje in živčnost.



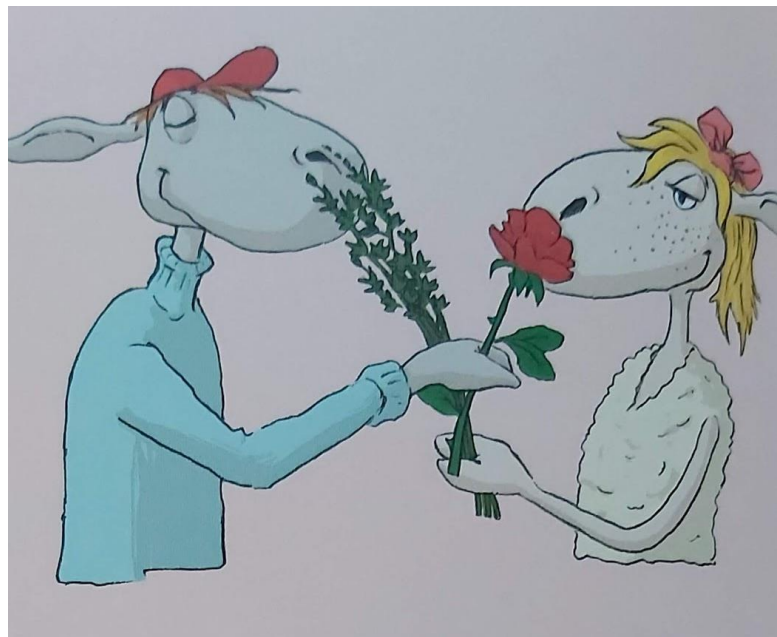
Vaja 4: USEKOVANJE

- ▶ Ta vaja je zabavna in navihana–vselej, ko začutiš, kako v tebi narašča strah: vzemi robček in se pošteno in kar se da glasno usekni. Trarara!!! Ta šum oz. zvok spodbudi možgane in odvrne občutke panike.



Vaja 5: VDIHAVANJE VONJEV

- ▶ Pozorno trikrat globoko vdihni in izdihni vonj vrtnice ali sivke.. In če iz kakršnih koli vonjev ne moreš več vohati: potem si vonj preprosto zamisli.
- ▶ Pri živčnosti, močnem bitju srca, strahu ali nemiru lahko takoj (!) postaneš sam svoj AROMATERAPEVT.
- ▶ Z vdihavanjem vonjev lahko upravljaš in pomirjaš globine možganov.



Vaja 6:STOJA NA ENI NOGI

- ▶ Minuto. Potem zamenjaj nogo. Minuto na drugi nogi. **HURA!** To vajo lahko delaš (skoraj) povsod.
- ▶ Ko med napadom panike telesu naročiš, naj ohranja ravnotežje in ob tem stojiš na eni nogi, bodo tudi tvoji možgani skušali uravnovesiti –tvojega **duha**.



Vaja 7: TLESKANJE S PRSTI

- ▶ Zatleskaj s prsti, in sicer po vrstnem redu: tleskni s palcem in kazalcem, s palcem in sredincem, s palcem in mezincem. Najprej z desno, nato z levo roko.
- ▶ Ob vsakem tlesku lahko tudi zaprhaš: bogat razvedrilni program za možgane–proti motnjam programa zaradi panike.



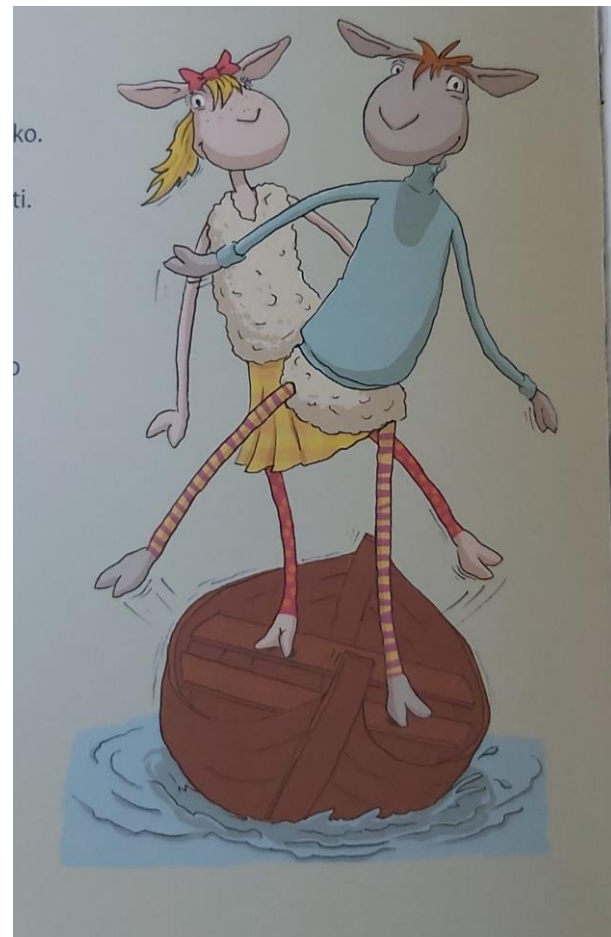
Vaja 8: PRIŽGI LUČ IN ODPRI OČI

- ▶ Predstavljaš si, da imaš na čelu veliko halogensko luč.
- ▶ Zdaj pa zasukaj glavo od desne nekoliko proti levi, pa od leve proti desni in spet od desne v levo...
- ▶ S to lučjo lahko presvetliš tudi **najtemnejše** kotičke...
Zdaj je povsem **svetlo**. Jasno vidiš.
- ▶ Ko to vajo povežeš še z „**dihanjem po slamici**“ ali „brundanjem“ iz knjige Glavo gor!, je učinek zagotovljen, pregled pa sijajen!



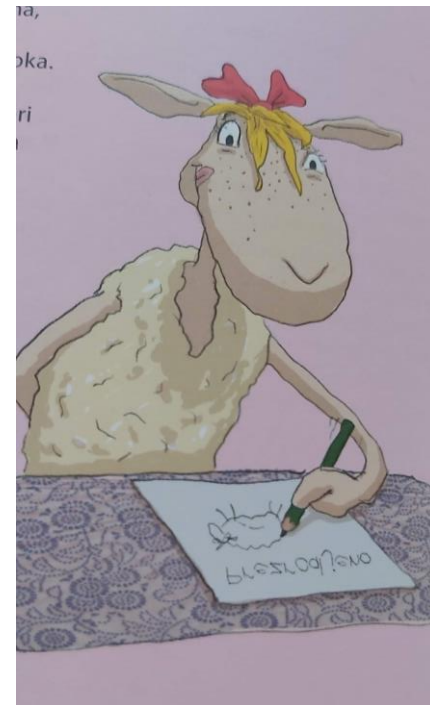
Vaja 9: HOJA NA ŠIROKO

- ▶ Predstavljal si, da si kapitan, ki hodi na zibajoči se ladji ob visokih valovih.
- ▶ Če iz kakršnega koli razloga ne moreš hoditi na široko, pa se lahko tako pozibavaš na mestu. Ali sede.
- ▶ Če hojo povežeš z upiranjem rok v boke, si razvil nepremagljivo hojo za **POGUM**. Tako lahko osvajaš svet, namesto da trepetaje stojiš kje v kotu.



Vaja 10: MENJAVA ROKE– MENJAVA STRANI

- ▶ Če si desničar, naj zdaj vse dela leva roka.
- ▶ Če si levičar, vse naredi z desnico: primi kljuko na vratih in jih odpri, odpri hladilnik in vzemi ven mleko, pritisni stikalo za luč, očisti si zobe, napiši SMS...
- ▶ Sprememba ustaljenega vzorca zahteva **zbranost**, le ta odvrne pozornost od panike.
- ▶ Zbranost te **zbistri** in poveča zavedanje.



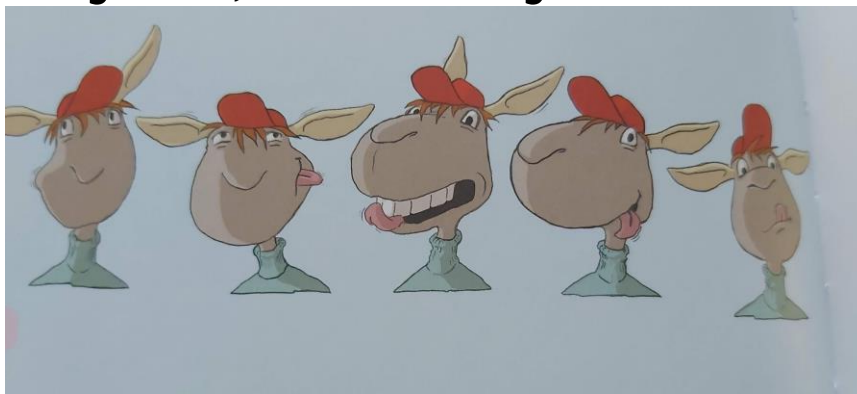
Vaja 11: BOBNANJE

- ▶ Z rokami začni bobnati po mizi ali po stegnih.
- ▶ Enkrat čisto tiho, drugič prav glasno, enkrat hitro, drugič počasi, enkrat močno, drugič nežno.
- ▶ Lahko bobnaš samo s konicami prstov ali posameznimi prsti, lahko pa s celo dlanjo.



Vaja 12 : **PREMIKANJE JEZIKA**

- ▶ Jezik lahko vedno premikaš. Ko govoriš, ješ in piješ...lahko pa se tudi sprehaja po tvojih ustih: od desne v levo, od zgoraj navzdol, po zobeh, k zgornji čeljusti, k notranjo strani lic...



- ▶ Postavi se pred ogledalo in se pači.
- ▶ Poskušaj govoriti z zvitim jezikom.
- ▶ Ali pa strahu in paniki pokaži jezik: beeeehh!

Vaja 1 2 ½

GLADENJE/TRKANJE PO PRSIH

- ▶ Položi roko na območje srca in začni počasi in mirno krožiti okrog njega.
- ▶ S plosko roko lahko okrog srca tudi nežno potrkavaš, najbolje 50 do 60–krat na minuto.
- ▶ Lahko se izmenično potrkavaš in masiraš. Nežen dotik neposredno spodbudi **zaupanje** in dobro počutje.



NEKAJ DEJSTEV

Strah in občutki panike so normalen odziv v nevarnih okoliščinah. Če pa se pojavljajo brez posebnega povoda, povzročijo spremembe v mišljenju in ravnanju, slabšajo kakovost življenja ter škodujejo zdravju (tveganje, da se razvije arterioskleroza, se precej zveča). Anksiozne in panične motnje se lahko pojavijo že pri otrocih. Znano je, da prizadenejo približno 20 odstotkov prebivalstva – in ta delež opazno narašča. Torej se je pomembno uriti v pogumu in umirjenosti.

»Bolje je preprečevati kot zdraviti!« je pred 2400 leti vedel že Hipokrat.

Zato: pazi nase!
To pa pomeni ...



- ▶ Skrbi zase, lepo ravnaj s seboj, živi zdravo!
- ▶ Tvoja glava in tvoje telo hrepenita po skladnosti.
- ▶ Utrjuj odpornost, da boš odporen proti krizam!
- ▶ Ko te napade strah, mu reci: »Izgini!«

Vse to zmoreš – samo prebudi svoje sposobnosti.

Nisi sam: imaš sebe kot notranjega prijatelja (in spremljajo te moje dobre misli in želje). Upaj si živeti! Srečno!

O avtorici

© Beatrix Hellaway



Claudia Croos-Müller, dr. med., je specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo. Dela na kliniki v Rosenheimu in v zasebni ordinaciji. Je tudi certificirana terapevtka (z evropskim certifikatom

EMDR) in terapevtka za zdravljenje travmatskih motenj. Razvila je metodo »Body2Brain«, vsakodnevno uporaben način, kako prek telesa skrbimo za dobro čustveno počutje. Njeno srečanje s Samyjem Molchom in izobraževanje na področju gibalne terapije, ki temelji na zbranosti, sta pomenila začetke te njene poti.

www.croos-mueller.de

Za vse spodbude pristrčna zahvala ...

Wilfriedu Müllerju, mojemu neustrašnemu soprogu, Gerhardu Plachti in vsem sodelavcem založbe, predvsem pa mojim pogumnim pacientkam in pacientom.

O ilustratorju

© Andrea Köhler



Kai Pannen je študiral slikarstvo in film v Kölnu. Od leta 1990 dela kot ilustrator in ustvarjalec risank. Knjižne ilustracije predstavljajo težišče njegovega delovanja. Med drugim je ilustriral knjigi

Glavo gor! in *Kako naj se (ne) prepiramo*. Kai Pannen živi in dela v Hamburgu.

www.kaipannen.de



Le pogum! To je bilo že od nekdaj avtoričino vodilo.

Claudia Croos-Müller
LE POGUM! Mali učbenik preživetja.
Takojšnja pomoč ob razbijanju srca, strahu, paniki in podobnih stanjih

Celjska Mohorjeva družba, Prešernova ulica 23, SI-3000 Celje
www.mohorjeva.org
© Celjska Mohorjeva družba, 2017
Vse pravice pridržane.

Naslov izvirnika:
Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. by Claudia Croos-Müller.
With illustrations by Kai Pannen.
© 2012 by Kösel Verlag, München, a division of
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Prevod: Alenka Novak
Ilustracije: Kai Pannen
Urednica: Tadeja Petrovič Jerina
Oprema in prelom po izvirniku: Lidija Murenc
Izdala in založila: Društvo Mohorjeva družba in
Celjska Mohorjeva družba d. o. o.
Za založbo: predsednik Jože Planinšek CM in
ravnateljica dr. Tanja Ozvatič
Natisnila tiskarna Dravski tisk d. o. o. v 1000 izvodih
Celje-Ljubljana 2017

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
179.6(02.053.2)

CROOS-Müller, Claudia
Le pogum! : mali učbenik preživetja : takojšnja pomoč ob razbijanju srca, strahu, paniki in podobnih stanjih / Claudia Croos-Müller ; (prevod Alenka Novak ; ilustracije Kai Pannen). - Celje : Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba, 2017

Prevod dela: Nur Mut!
ISBN 978-961-278-318-1
288960000

Body2Brain® ccm je zaščiten blagovna znamka.
Uporablja jo veliko ljudi in ustanov.

Metoda in vaje, ki so predstavljene v knjigi, ne morejo nadomestiti potrebne terapije ob težjih obolenjih, temveč so mišljene kot dopolnilo in podpora. Pomagajo nam obvladovati vsakdanje življenje in učinkujejo kot preventivni ukrep v smislu »psihohigijene« in skrbi zase, ki naj bi ju na ta ali oni način ponotranjili vsak odrasel in otrok.

Bi rad prebral še več?



Claudia Croos-Müller, dr. med.
GLAVO GOR!
Mali učbenik preživetja.
Takojšnja pomoč ob stresu, slabi volji in drugih stiskah



Claudia Croos-Müller, dr. med.
VSO SREČO!
Mali učbenik preživetja.
Takojšnja pomoč ob črnogledosti, negotovosti, smoli in spodsrlajih



LE POGUMNO! OSKAR IN EMA

