

OPSD II

Nosilec predmeta: Doc. dr. Bernard Stritih

KAKO RAVNATI Z LJUDMI, KI TRPIJO ZARADI DUŠEVNIH BRAZGOTIN?

- ★ *Kakšna travmatična doživetja lahko pri nekaterih ljudeh zapuščajo trajne sledi (nekakšne duševne brazgotine), ki jih označujemo s strokovnim pojmom posttravmatske stresne motnje (PTSM).*

Krog ogroženosti ali ranljivosti:

1. Neposredna doživetja oz. biti žrtev nasilja:

- ★ *Vojni dogodki, žrtve in očitvidci terorističnih napadov, aretacije, zasliševanja in preiskave, ujetništvo (internacija).*
- ★ *Telesni napadi brez posebnega motiva, fizično obračunavanje v družinah, roparski napadi.*
- ★ *Prometne nesreče.*
- ★ *Naravne katastrofe.*
- ★ *Izvedeti usodno medicinsko diagnozo.*
- ★ *Smrt v družini, razveza zakona.*

2. Travma prizadene tudi očitvidce katastrofalnih dogodkov in osebe, ki kot poklicni pomočniki sodelujejo pri reševalnih dejavnostih in urejanju razmer.

3. Travma se širi tudi na bližnje osebe (na člane družine, bližnje prijatelje, sodelavce).

- ↳ *Znani so številni primeri, pri katerih so tiste osebe, ki so bile dejansko izpostavljene nevarnosti, kasneje doživele manj psihičnih stisk kot tisti, ki so bili zgolj očitvidci.*
- ↳ *Raziskave kažejo, da pojavi dolgotrajnih posledic stresov, niso odvisni od tega ali se je posameznik prostovoljno odločil za tveganje, ali je bil v tveganje prisiljen ali pa je postal žrtev povsem slučajno.*
- ↳ *Dokazano je, da tudi v primerih najhujših travmatičnih dogodkov, vsi ljudje, ki so bili žrtve ali očitvidci, ne doživljajo dolgotrajnih (negativnih) psihičnih posledic.*
- ↳ *Kako globoke in kako dolgotrajne bodo psihične posledice pri posameznikih, je odvisno od življenjske predzgodovine posameznih oseb, od celotne situacije, v kateri se je zgodila travmatična izkušnja pa tudi od nadaljnjega življenja oseb, ki je doživela travmo.*

KRITERIJI ZA OCENO TRAVMATSKIH SITUACIJ (po DSM IV 1994)

- ★ *Potencialna ali realna ogroženost, resne telesne poškodbe ali ogroženost telesne integritete, če je povezano z doživetij groze, nemoči in strahu.*

Značilnosti travmatskih situacij:

- ★ *Nenadnost;*
- ★ *Popolna premoč ogrožajočih dejavnikov;*
- ★ *Brezizglednost vsake aktivnosti;*
- ★ *Boj ni mogoč;*
- ★ *Beg ni mogoč;*

»Travmatske škarje«:

- ★ *Skrajno doživetje strahu;*
- ★ *Biti izpostavljen na milost ali nemilost;*
- ★ *Nemoč;*

Psihična travmatizacija:

- ★ *Popolna nepripravljenost, presenečenje (prekinitev običajnega življenjskega toka z eksistencialno pomembnim dogodkom, v katerem ni možen boj niti beg).*
- ★ *Avtomatska reakcija maksimalne fiziološke pripravljenosti na akcijo.*
- ★ *Stopnjevana aktivnost amigdale, stresnih hormonov in celotne desne možganske hemisfere.*
- ★ *Zaviranje drugih možganskih struktur (hipokampus, Brokov areal, prefrontalni korteks).*
- ★ *Zaustavljene zveze desne in leve možganske hemisfere.*
- ★ *Zlom sistema za subjektivno predelovanje stresa.*

- ↪ Travmatski dogodek predstavlja za posamezno osebo nekaj, kar presega njene možnosti aktivnega smiselnega reagiranja.
- ↪ Dolgotrajne PTSM lahko razumemo kot nezavedno psihično težnjo, da bi v notranjem – psihičnem prostoru, posameznik dosegel drugačen razplet situacije, kot pa se je dejansko zgodil.
- ↪ Tudi če se situacija za osebo razplete brez tragičnih posledic, ostaja občutek eksistencialne pretresenosti, ki lahko trajno omaje zaupanje v sebe samega in v možnost smiselnega delovanja v svetu.
- ↪ Človekova drama se nadaljuje s tem, da prvi mesec po doživetju travmi, posameznik doživlja intenzivno potrebo, da bi svoja doživetja podelil z drugimi, da bi v tem procesu tudi dobil možnost osmislitve doživetega strahu in trpljenja.
- ↪ Številni posamezniki v prvem mesecu po doživetju travmi, sami in ob medsebojnih pogovorih, skupnih dejavnostih in po zaslugi razumevanja njihovih bližnjih, najdejo zadovoljiv zaključek travmatskega doživetja, tako da kasneje ne čutijo negativnih posledic.

Prvo obdobje po doživeti travmi (stadij predelovanja travme (30 do 60 dni))

- ★ *Intruzije, vdiranje spominskih drobcev v zavest, nepredvidljivo vračanje predstav travmatične situacije, napadi panike.*
- ★ *Izogibalno vedenje, odrevenelost, čustvena otopelost, fobični strahovi, izogibanje vsemu kar bi lahko sprožilo spominjanje, nekritičnost do zlorabe alkohola, drog in raznih medikamentov*
- ★ *Neobvladljiv nemir, pretirana občutljivost vseh čutil, težave z dihanjem (hiperventilacija), motnje delovanja srca, nespečnost, neučinkovitost v običajnih življenjskih rutinah.*

Konstruktivno preseganje posttravmatskih pojavov

- ★ *Uspešno soočanje z življenjem, ki ga ponovno lahko vidi kot nadaljevanje.*
- ★ *Globoke spremembe lastne samopodobe, spremembe glede razmejenosti z drugimi.*
- ★ *Zavest o tem, da ni enotne in objektivne podobe sveta, ampak si vsakdo ustvarja svoje zemljevide in gradi svoje konstrukcijo sveta.*
- ★ *Ustvarjajo si nov zemljevid sveta, v katerem je prostor tudi za tragične vidike življenja.*
- ★ *Nekateri simptomi PTSM se občasno ponavljajo, ob tem se posameznik zave svoje ranljivosti.*
- ★ *Nabira izkušnje, kako lahko od drugih dobi podporo za žalovanje in za uresničevanje svojih življenjskih ciljev.*
- ★ *Postajajo iniciatorji raznih oblik samopomoči in medsebojne pomoči oseb s podobnimi življenjskimi izkušnjami.*

Kronične oblike PTSM (posplošena predaja strategij bega)

- ★ *Občasni pojavi smrtnega strahu, ki so lahko povezani z realnimi okoliščinami ali pa tudi brez zveze z dogajanjem v okolju.*
- ★ *Občutek splošne nemoči, negotovost glede telesnega zdravja in dejanskih zmožnosti.*
- ★ *Nezaupanje v svoje zmožnosti in nezaupanje v medčloveške odnose.*
- ★ *Prebudijo se ranljivost in težave iz obdobja pred travmo. Na vse to oseba zavestno reagira z občutki krivde in s strategijami umika.*
- ★ *Ravno zaradi teh strategij ponovno postajajo žrtve družbenih krivic in različnih travm.*
- ★ *Nezaupljivost do raznih oblik samopomoči in vzajemne pomoči oseb s posebnimi oblikami prizadetosti.*

Preklop iz depresivnega doživljanja v hipomanični način življenja

- ★ *Beg pred sencami preteklosti, zanikanje travme, racionaliziranje pojavljajočih se simptomov PTSM.*
- ★ *Identifikacija z idealizirano samopodobo, identifikacija s poklicno vlogo, beg v delo in nenehno aktivnost.*
- ★ *Hromijo svoje sposobnosti za konstruktivno agresivno uveljavljanje.*
- ★ *Nemalokrat dosega ugled in priznanje, ne dosega pa dejanskih uspehov, izpostavljeni razočaranjem, ki lahko vodijo v depresijo, iz katere se rešujejo z delom.*
- ★ *Ker svoje ranljivosti ne priznajo, ne morejo prositi za pomoč in se težko vključijo v skupine za samopomoč. Če se to zgodi, oni pomagajo drugim.*

Preseganje posttravmatskih pojavov s posplošenjem strategije boja

- ★ *Posamezniki pri sebi odkrijejo sposobnost nadkompensacije posledice doživete travme s tem, da se borijo proti domnevnim krivcem (fanatično iskanje krivcev).*
- ★ *Borba za svoje pravice, borba proti institucijam, rentne zahteve.*
- ★ *Za vzdrževanje tega življenjskega načina potrebujejo nasprotnika (sovražnika), na katerega usmerjajo svoje destruktivne agresivne aktivnosti.*
- ★ *Razvijajo zemljevid sveta, ki je podoben načrtom za vojne operacije, v tem zemljevidu ni korektne podobe preteklosti, niti konstruktivne vizije prihodnosti.*
- ★ *Zlahka se pridružijo množicam, ki jih ženejo agresivne težnje.*
- ★ *Nasvet, naj se vključi v skupino za samopomoč ali v terapijo, doživijo kot sovražno dejanje.*

Cilj pomoči v primerih PTSM je, kako omogočiti posamezniku:

1. *Da v varnem in kontroliranem okolju, ponovno doživi travmatske spomine;*
 2. *Da evocira (prikliče v spomin) travmatsko predstavo, ne da bi pri tem prišlo do preplavljanja čustev, ki so povezana s travmo;*
- ↳ Vedno več raziskav kaže na to, da je možna uspešna sinteza potem, ko so v terapiji identificirane in temeljito osvetljene vse relevantne sestavine celotne travmatske izkušnje.
 - ↳ Če jih posameznik v terapevtskem procesu večkrat podoživijo na varen način.
 - ↳ Ljudje smo bitja, ki smo prisiljeni ustvarjati smisel in razumeti globlji pomen.
 - ↳ Tekom življenja, v našem individualnem razvoju, posamezni ljudje organizirajo svoj svet, v soglasju s svojo »teorijo realitete«. Nekaj tega je zavestno, glavni del pa predstavlja nezavedna integracija dejanskih izkušenj.
 - ↳ Zato pomoč ljudem, ki trpijo dolgotrajne posledice PTSM ni niti enostaven proces in pogosto traja zelo dolgo, da posameznik izgubi bojazen pred lastnimi psihičnimi simptomi.

Pomoč osebam, družinskim članom in socialnim odnosnim sistemom s PTSS

SOCIALNI DELAVCI, PSIHOLOGI IN STROKOVNJAKI DRUGIH POMAGAJOČIH STROK SREČUJEJO PTSS V RAZLIČNIH POKLICNIH SITUACIJAH:

1. *Situacije pomoči neposredno po katastrofalnih dogodkih* (nesreče, nasilje v družinah, naravne katastrofe ipd.).
V vseh teh situacijah je pomembno razlikovati med ukrepi, ki predstavljajo stvarno zaščito in pomoč za preživetje v času najhujše ogroženosti in tem, kar lahko imenujemo osebna pomoč s svetovalnim delom.
 2. *Situacije osebnih kriz, družinskih kriz, problemov v bivalnih in delovnih okoljih.*
V vseh navedenih situacijah so osebe, ki trpijo za PTSS, posebej ranljiva skupina, rabijo posebno razumevanje in zaščito.
V skrajnih situacijah je potrebno zagotoviti osebi stalno spremstvo: npr. ženska, ki se je po dogodkih stopnjevanega nasilja v družini zatekla v varno hišo, morda prvi dan in noč rabi spremstvo stabilne druge osebe.
 3. *Razumevanje procesov PTSS pri posameznih osebah je pomembno tudi v primerih, ko posamezne osebe rabijo pomoč, ko se zdi, da je travmatsko doživetje že pozabljeno in je problem le uveljavljanje posebnih pravic, kadar so te pravice zagotovljene z zakoni* (denarna nadomestila in dodatki, pravice do posebnih storitev v sistemu zdravstvenega varstva,...).
 4. *Psihologi, psihoterapevti in socialni delavci precej pogosto naletijo na problematiko oseb s PTSS ob obravnavi družinskih in vzgojnih problemov.*
Pri družinskih problemih gre pogosto za ponavljanje določenih konfliktnih situacij oz. stanj hudih čustvenih napetosti, ki zlasti v starosti lahko pripeljejo do popolnega razdora in izolacije take osebe. Neredko se problematika kombinira z zlorabo alkohola, zdravil in drog.
Vzgojni problemi pa lahko segajo celo v naslednje generacije in neredko se kažejo v obliki čustvene, fizične ali spolne zlorabe.
Posledice travme so stalen vir negativnih čustev in motivov in torej v celotni zgodbi lahko predstavljajo dvoje:
 - a) Dinamičen moment je stalen izvir čustev, projekcij in teženj, ki ne vodijo k dobremu, ampak v trpljenje.
 - b) PTSS lahko vpliva na to, kako določena oseba vidi sebe in druge pa tudi na njena merila za odločanje o ravnanje v različnih življenjskih situacij.
- ↳ Socialne delavke večkrat čutijo, da so posledice travme same po sebi aktiven problem, ki pa ostaja nekako v senci, zunaj prizorišča, na katerem se rešujejo aktualni življenjski problemi.
- ↳ Za nadaljevanje procesa pomoči se bo verjetno v mnogih primerih potrebno usmeriti tudi v samo problematiko PTSS.
- ↳ V takih primerih je možno več strategij:
- * Delo z najbližjim svojcem oz. svojci;
 - * Individualno delo z osebo, ki trpi zaradi PTSS;
 - * Delo s celo družino – lahko tudi skupni pogovori družine in starih staršev;
 - * Pomoč za reševanje konfliktov v življenjskem in delovnem okolju.

FAZE V PSIHOSOCIALNEM PROCESU POMOČI (PO BUTOLLU IN SOD.) SO:

1. Prva faza pomeni ZAGOTOVITEV VARNOSTI ZA OSEBO, ki išče pomoč, se pravi za iniciatorja in za druge osebe, ki so povezane s problemom.

- ★ *Npr. zaupnost, pravna varnost, fizična varnost.*
- ★ *Zagotoviti zaupnost, potem pa narediti nekakšen zemljevid soc. mreže, v katerem so opredeljeni odnosi, ki posamezni osebi lahko predstavljajo oporo ali druge oblike zaveznitva in kjer se tudi pokaže, kje bi lahko prišlo do konfliktov in zlorab.*
- ★ *Vprašanje notranje psihološke varnosti in notranjih virov*
- ★ *Kako si pomagata, ko začutite stopnjevanje notranje stiske ali oviranosti v določenih socialnih situacijah?*
- ★ *Tehnike sproščanja, koncentracija na dihanje, avtohipnoza, vizualizacija, itd.*
- ★ *Oseba doživlja tudi različne oblike pomoči in solidarnost v družini, na delovnem mestu, prijateljskem krogu, hkrati pa doživlja v zvezi s tem negativne občutke sramu, nemoči ipd. Zato je pomembno, kako oseba razume svojo motnjo. Boljše razumevanje omogoča bolj realne odgovore o možnih oblikah pomoči.*
- ★ *Oseba lahko razvije večjo samokontrolo in s tem večjo notranjo varnost le na ta način, da se ne izogiba srečanju s spomini in z vsem, kar spomine lahko prebudi.*
- ★ *Cilj prve faze je, da se dosedanje oblike »samopomoči« preveri, potrdi ali pa nekatere sestavine postavi pod vprašaj. Dogovor o medsebojnem sodelovanju v procesu pomoči naj bo jasno časovno in prostorsko opredeljen, zato da lahko nudi varnost in gotovost pacientu oz. stranki pa tudi strokovnjaku.*

2. Druga faza pomeni DELO NA STABILIZACIJI STANJA, v katerem je zagotovljena varnost in preseganje dosedanjih problemov.

- ★ *Pomemben moment stabilizacije je lastna samopodoba in jasne razmejitve v odnosu do najbližjih drugih.*
- ★ *Oboje je možno doseči po poti razvijanja notranje pazljivosti in samoopazovanja. V tej fazi se posamezne osebe ozaveščajo o različnih vidikih lastne notranje negotovosti, pa tudi o tem, kako so svoje negotovosti vgradili v odnosne sisteme, v katerih sodelujejo.*
- ★ *Za stabilizacijo medsebojnih odnosov so večkrat potrebne nove opredelitve meril sodelovanja, do tega pa je možno priti le na čimbolj razviden način (pogosto s pogajanjem).*

3. Tretja faza: KONFRONTACIJA S SEBOJ IN S POSLEDICAMI TRAVME.

- ★ *Oseba v tej fazi dobi pregled nad številnimi deformacijami kognitivnih, čustvenih in motivacijskih shem.*
- ★ *Pogosto se osebe v tej fazi srečajo s problemi »samoodrekanja«, zavestnega sprejemanja slabih življenjskih vlog.*
- ★ *Po drugi strani se pokaže, kolikokrat take osebe kot v nekakšni omotici privolijo v sodelovanje pri napornih in tveganih zadevah.*
- ★ *Pogosto se pokaže potreba po ponovnem urejanju poklicnih odnosov in na drugi strani se pojavljajo nove potrebe po razvijanju navad za prosti čas, za kulturo in duhovno življenje.*
- ★ *Neredko osebe s PTSS lahko ugotovijo, da je bilo njihovo življenje prepolno napetosti, preganjavice in nemira. Ko najdejo zadovoljive odgovore na ta vprašanja, se izboljša kvaliteta življenja, osebno počutje, izboljša se tudi klima v družini in na delovnem mestu.*
- ★ *Četudi se intruzije še ponavljajo, ne morejo več ogroziti osebne integritete in socialne vključenosti osebe.*

4. Zadnja faza: INTEGRACIJA, SPREJEMANJE TRAVME IN NOTRANJI DIALOG S TRAVMO, ki se bo verjetno morala nadaljevati v vsaki novi življenjski dobi.

- ★ *Po eni strani gre za to, da oseba spozna in sprejme izgube, ki so povezane s PTSS in ki jih ni možno nadomestiti.*
- ★ *Po drugi strani pa se v dialogu s travmo vedno znova lahko pokaže, česa se je oseba naučila in kakšen je pomen doživete travme kot skrajnega preizkusa sposobnosti preživetja.*

MED OTROKI S POSEBNIMI POTREBAMI JE VEDNO VEČ TAKIH, KATERIH VEDENJE JE NEREŠLIIVA UGANKA

- ★ *V vseh razvitih državah zahodne poloble se širijo nove oblike motenj pri otrocih in mladostnikih.*
- ★ *Značilnosti teh motenj sta tudi brezobzirnost in egoizem.*
- ★ *Zdi se, kot da so ti otroci odporni proti vsaki vzgoji in da so imuni na vse znane terapije.*
- ★ *Njihove težave se kljub vsem dobrohotnim prizadevanjem lahko stopnjujejo v smeri zavračanja hrane in sploh vsega, kar je potrebno za ohranjanje življenja.*
- ★ *Če se takšen otrok znajde v življenjskem položaju, ko je njegova moč blokirana, lahko izbruhne hujša kriza, ki ima lahko značilnosti stopnjevane destruktivne agresivnosti (grožnje s samomorom ipd.), depresije (tudi mutizma), krajših reaktivnih psihoz ali stopnjevalnih oblik prisilne neuroze.*
- ★ *Stopnjevanje krize dejansko pomeni veliko breme za okolje, otrok pa lahko utрпи tudi trajno izgubo določenih sposobnosti, kot so: spominske motnje, upad intelektualnih sposobnosti in obubožanje na področju čustvene inteligence.*
- ★ *V predšolskem obdobju lahko takšen otrok zdrsne v avtističen način delovanja.*
- ★ *Tudi v šolski dobi lahko pride do hudih in dolgotrajnih oškodovanosti na psihosocialnem področju.*

- ↳ **Prekopova je v svojih knjigah poleg že znanih in uporabljenih oznak za nenavadne oblike vedenjskih in čustvenih motenj (hiperaktivnost, hiperkinetičnost, minimalna cerebralna disfunkcija in specifične učne težave) dodala še tip motnje, ki jo imenuje "mali tiran".**
- ↳ **Pri vseh naštetih motnjah lahko pričakujemo, da se bo pri otroku občasno sprožila notranja kriza, kar pomeni, da otrok za krajši ali daljši čas izgubi "tisti samoumevni občutek gotovosti", ki mu navznoter omogoča samokontrolo svojih čustev, navzven pa prilagojeno vedenje.**
- ↳ **V takšnih primerih pride do neobvladljivosti otroka, do izbruhov jeze in samodestruktivnosti.**

KRATKOSTIČNE REAKCIJE OTROK NISO DISCIPLINSKI PREKRŠEK NITI ZNAK PSIHOZE

- ★ *Z besedo kratkostične reakcije v vsakdanjih pogovorih večkrat označujemo nenadne izbruhe besa, joka, redkeje pa tudi nenadne napade strahu.*
 - ★ *To so vedenjske in čustvene motnje, ki so kratkotrajne, vendar se ponavljajo bolj ali manj pogosto.*
 - ★ *Pogosti strokovni pojmi, s katerimi te motnje označujemo, so: trenutna izguba kontrole, disociacija, frustracijski stereotip in dekompenzacija.*
 - ★ *Tovrstne reakcije so pri nekaterih otrocih bolj silovite in usmerjene navzven, pri drugih otrocih pa so morda enako ali še bolj silovite, vendar so usmerjene navznoter in zato skoraj neopazne.*
 - ★ *V teh primerih pogosto govorimo o tem, da je učenec odsoten, nepozoren itd..*
 - ★ *Pri pozornem spremljanju teh fenomenov ugotavljamo, da se obe obliki disociranega doživljanja pojavljata povezano.*
 - ★ *Pogosto lahko učitelj najprej opazi, da je učenec odsoten, morda zamaknjen in razdražljiv, potem pa ob neznatnem povodu pride do izbruha. Po takih doživetjih se učenec/-ka lahko umiri in postane bolj sodelujoč-a, toda izbruhu najpogosteje sledi depresivna faza, ko je učenec/-ka izrazito ranljiv-a, za nekaj časa izgubi sposobnost sodelovanja, včasih pa se pokažejo celo motnje govora.*
- ↳ **Na splošno lahko ugotovimo, da so to kompleksni psihofiziološki fenomeni, pri katerih se razcepijo (ali odcepijo) nekatere psihične funkcije, ki sicer delujejo povezano:**
- × Spominjanje neposredne preteklosti (Kaj se je zgodilo? Kaj me je vrglo iz tira'), občutek lastne identitete (Ali sem to sploh jaz? Je to, kar počnem, sploh meni podobno? Je to, kar doživljam, zame normalno?).
 - × Neposredno zaznavanje sebe v odnosu z okoljem (Oni so me izzvali. Ni važno, kaj se je dogajalo potem. Začutil sem nekaj. Naenkrat ni bilo več pomembno, kaj se dogaja okrog mene.).

ALI SE OTROK ZAVEDA, KAJ DELA IN KAJ SE MU LAHKO ZGODI?

- ★ *Vsakršno vedenje otroka je v njegovem subjektivnem kontekstu smiselno.*
 - ★ *V svoji situaciji, ki jo lahko vidi le skozi (svoja) čustvena očala, poskuša učenec/-ka narediti najboljše in ko ga/jo to pripelje v slepo ulico, se mu/ji lahko v trenutku zazdi, da je sam-a, brez občutka varnosti, brez orientacije in brez človeka, ki bi mu lahko zaupal-a. Takrat govorimo o pomanjkanju občutka varnosti.*
- Pomanjkanje osnovnega občutka varnosti:*
- × Otroka pripelje do tega, da si že zelo zgodaj ustvari tak zemljevid sveta, v katerem bi moral biti vedno v središču.
 - × Mlad človek se v doživetju razcepljenosti zaveda dogajanja v svojem okolju na drugačen način, kot si mi lahko predstavljamo, da na vso moč tišči prav na nevaren rob, kjer se lahko zgodijo usodni nesporazumi ali celo nevarna dejanja in nesreče.
 - × Roman nam pokaže, kako mlad človek lahko vztraja v nerazsodnem ravnanju, in nas prepriča, da otrok v nobenem primeru ne more sam nositi vse odgovornosti za svoja dejanja.

O VZROKIH DISOCIIRANEGA ŠE MARSIČESA NE VEMO

- ★ Vzroki so vedno kompleksni, vedno imamo opraviti z odpornostjo oziroma ranljivostjo otroka. Hkrati pa zmeraj lahko najdemo tudi številne zunanje vzroke, od vpliva dednih dejavnikov do razmer v družini in družbenih ter ekoloških dejavnikov.

Disociirano doživljanje in vedenje lahko opredelimo kot:

- ★ Spremenjeno nevrofiziološko reakcijo na stres.
 - ★ Motnjo v razvoju in konsolidaciji celovite osebnosti.
 - ★ Motnjo spominskih funkcij in spoznavnih procesov.
 - ★ Motnjo v kontroli impulzov.
-
- ↳ Ena najhujših krivic, ki se otroku lahko zgodi, je socialna diskriminacija in segregacija na osnovi meglenih in nedokazljivih predpostavk o psihičnih motnjah.
 - ↳ Zakonodaja in novi pristopi pri delu s šolskimi otroki zasledujejo cilj, omogočiti vsem otrokom čim boljše možnosti za vstop v življenje.
 - ↳ Nič od tega, kar vemo, ni popolna razlaga, četudi že razumemo nekatere procese, ki se dogajajo na različnih ravneh, ne moremo govoriti o kavzalnih odnosih (o vzrokih in posledicah), ampak le o verjetnih povezavah in o strokovnih ocenah, ki dopuščajo različne vplive in različne možne scenarije.
 - ↳ Simptomi (in to velja tudi za kratkostične reakcije) sčasoma dobijo določeno stopnjo avtonomije (v možganih ostane "vtisnjen" zapis določenega vzorca) in se lahko sprožijo ob zelo različnih priložnostih.
 - ↳ Pomembno je, da so starši in sodelavci šole dobro pripravljene na to, kako ravnati v primerih kratkostičnih reakcij učencev, da ne pride do pretirane dramatizacije takšnih dogodkov.
 - ↳ Prav tako se je treba izogibati moraliziranju in vzbujanju občutkov krivde.

PROBLEMATIČNE OBLIKE VEDENJA UČENCEV IN UČENK SO PREIZKUSNI KAMEN KVALITETE ODNOSOV V DELOVNEM KOLEKTIVU ŠOLE

- ★ *Ker lahko kratkostične reakcije učencev ali učenk zanje predstavljajo resen problem in blokado njihovega razvoja, je potrebno tudi dobro sodelovanje vseh odraslih, ki so za otroka oziroma za učenca/-ko odgovorni. Izkušnje kažejo, da lahko otrok že v družini izigrava in preigrava starša, če se ne znata temeljito in brez zadržkov pogovoriti o nastalih problemih (podobno velja tudi v šoli ali v drugih inštitucijah).*
 - ★ *V kritičnih trenutkih je namreč zelo pomembno, da vsi odgovorni ravnajo dovolj kooperativno in da se v dogajanje ne vtikajo tisti, ki se jih to ne tiče.*
 - ★ *Zavedati se moramo, da ob simptomatskih pojavih v inštitucijah vedno znova doživljamo presenečenja in da spontano reagiranje v sebi skriva nekakšno dvojnost.*
Ta dvojnost je:
 - × *Ob takšnih pojavih se starša v družini, strokovni sodelavci v šoli ali drugi ljudje v okolju zlahka poenotijo v skupnem mnenju, da je "temu treba narediti konec". To je poenotenje v nestrpnosti in pripravljenost na "sankcije".*
 - × *Ko se ob takšnih pojavih sproži razmišljanje, kaj se z otrokom oziroma učencem/-ko dogaja, se praviloma pokaže, da ima "vsak svojo razlago" kar pa vliva na to, da je razmeroma težko vzpostaviti konstruktivno sodelovanje med različnimi nosilci vlog v inštitucijah, v katere je otrok vključen (družina, šola, specializirane strokovne ustanove).*
- ↳ **Na neki način se v vseh okoljih pojavljajo problemi razlik v razumevanju otroka, odločanju v zvezi z njegovimi posebnostmi in izvajanju različnih delovnih vlog.**

Diskurs gospodarja

- ★ *Za ta pojav je značilno, da se gospodar zaveda predvsem tega, kaj hoče doseči.*
- ★ *To mu daje občutek gotovosti vase, ko naroča hlapcu, kaj naj naredi.*
- ★ *Hlapec pa lahko najde svojo gotovost samo v tem, da ve, kako se nekaj naredi, kar pa gospodarju ni dosti mar.*
- ★ *Tako strokovnjaki z veliko gotovostjo govorimo učiteljem, da morajo otroka s posebnimi potrebami motivirati za učenje, in pogosto sploh ne slišimo učitelja/-ice, ki govori o tem, kaj vse poskuša narediti, vendar brez uspeha.*
- ★ *Podobno je v odnosu med učiteljem in staršem.*
- ★ *Samoumevnost tega diskursa je tako splošno razširjena, da se niti učitelj/-ica niti mati ali oče temu ne upreta.*
- ★ *Upre pa se pogosto učenec ali učenka. Upre se na nerazumen način, ki ne le, da ni koristen, ampak je lahko škodljiv, ker dejansko vodi v patologijo.*

Napačne reakcije za kratkostične izbruhe otroka:

- ★ *Ker kratkostične reakcije niso disciplinski prekrški, klasične oblike kaznovanja največkrat ne pridejo v poštev.*
- ★ *V praksi pa se dogajajo še mnogo hujše stvari: vnamejo se prave vojne med strokovnjaki ali med institucijami. Tako v družinskih kot v institucionalnih okoljih lahko pride do pravih orgij, v katerih se pokaže obilje umazane fantazije vpletenih posameznikov in številne druge slabosti v okolju.*

Pomembno za strokovnjaka:

- ★ *Zavedati se moramo tudi, da vedenje učencev, ki so podobni Holdnu (glavni junak ene izmed Prekopovih knjig), lahko pomeni tako hudo provokacijo za starše, da sproži resne zakonske konflikte in celo razveze zakonov.*
- ★ *V inštitucijah pa se zdi, kot da je takšnega otroka treba izključiti, in ga zato začnejo odrivati. Zoper ustanove (šole, druge inštitucije, civilnodružbene organizacije in rejniške družine), ki takšnega otroka oziroma učenca ali učenko sprejmejo in se ga nato v trenutku krize poskušajo znebiti, bi morali pogosteje poseči po pravnih sankcijah.*
- ★ *Vedeti moramo, da z izključevanjem in premeščanjem takšnega otroka prispevamo k temu, da se uresničijo naše najbolj črne slutnje, kar pa lahko sproži tudi nepovratno poslabšanje otrokovih psihičnih problemov.*
- ★ *Učenci s posebnimi potrebami v vsakem primeru za vsako šolo predstavljajo izziv, toda od vloženega truda na koncu nima koristi le učenec/-ka ali dijak-inja, ki šolo konča, temveč tudi ustanova, ki se kot celota uči in v svojih okvirih razvija nove kreativne potenciale.*

KAKO RAVNATI OB POJAVIH DISOCIIRANEGA DOŽIVLJANJA IN VEDENJA OTROK IN ŠOLARJEV ALI ŠOLARK?

- ★ *Kazni in grožnje pri njih ne vplivajo na to, da bi se določeno vedenje zmanjševalo, temveč se lahko dogaja prav obratno.*
1. *Za delo z otroki s posebnimi potrebami je pomembno prepoznavati vse oblike disociacije in jih tudi pojmovati na način, ki je dovolj življenjski in ki ni žaljiv za posameznega učenca ali učenko.*
Pri tem lahko učitelji prisluhnejo pogovorom učencev, ki za takšne oblike vedenja pogosto skujejo zelo nazorna imena (ki so velikokrat tudi zelo groba), tako da uporabljajo metafore iz risank, filmov, mladinske literature, stripov in televizijskih reklam ("izgubljen v vesolju", Kalimero, cunami, zatišje pred viharjem, vulkan bo izbruhnil, tektonski premiki).
Če takšne oznake očistimo pretirane grobosti, lahko dobimo besede, ki na metaforičen način označujejo prav tista stanja in oblike vedenja, ki se jih posamezni učenec/-ka komaj zaveda (četudi ga/jo vrstniki poznajo prav po njih in so jim nerazumljive in največkrat tudi nesprejemljive).
2. *S svojim reagiranjem naj odrasli pokaže, da je opazil spremembo razpoloženja in da ve, da otrok ne more ravnati drugače.*
Agitirano vedenje ni niti pri odraslih in še manj pri otrocih prav nič koristno. Je izraz notranjega nereda, ki otroku ali odraslemu onemogoča, da bi se odzval konstruktivno.
Bolje je, če ravnamo razumevajoče, da učenec ali učenka čim prej pride zopet v običajno razpoloženje. Čeprav je otrok v svojem disociiranem načinu pogosto videti nedosegljiv, močan in nevaren, je resnica drugačna.
V takšnem stanju je zelo ranljiv in povsem nemočen.
Ti vedenjski pojavi so sorodni sanjskemu svetu in da niso dosti povezani z aktualnim dogajanjem.
Rušilna moč takšnih doživetij pa je usmerjena navznoter (v lastni psihični svet).
Otroci so po takšnih izgredih pogosto zelo utrujeni in se ne morejo koncentrirati niti na njim priljubljene igrice.
3. *Otroke je potrebno zavarovati pred posmehi in nasiljem, preusmeriti pozornost od notranjega dogajanja, omogočiti odmik misli, ter paziti, da ne bi v trenutku doživljanja kratkostične (nanaša se na kratek stik) reakcije prišlo do poglobljanja v boleče travme.*
Kako pomagati učencu ali učenki, da se povrne iz disociiranega doživljanja k običajni dejavnosti?
1.) Zato je prva dolžnost učitelja/-ice v razredu ali staršev in vzgojiteljev, ki spremljajo otrokove prostočasne dejavnosti, da otroka zavarujejo pred posmehom ali nasilnim vedenjem drugih.
Na taboru smo orgijo zmerjanja in groženj večkrat zaustavili tako, da smo predlagali, naj se učenec po imenu Mark pomeri s svojim nasprotnikom v športni rokoborbi. Ko je predlog sprejel, se je "gneča" okrog njega začela redčiti. Določili smo čas, kraj in razsodnika, in ko je bilo to opravljeno, je vpitje takoj ponehalo.
2.) Najbolj preprosto sredstvo zaustavljanja disociacije je preusmerjanje pozornosti od notranjega dogajanja.
Primeri:
a) Če pri vsakdanjem delu z učencem/-ko (denimo pri izvajanju individualnega pouka) opazimo, da je "nekam odplaval-a", da se je zazrl-a v prazno in da ne sledi, potem lahko v nekem trenutku mirno rečemo: "Hej, ali me sploh slišiš?".
b) Pri delu z učencem Markom smo praviloma uporabljali besedo stop. Marka nismo nikoli niti telesno odirali niti ga poskušali telesno ovirati.
c) Pomembno je, da odrasli v trenutku oceni, kaj bi bilo dovolj atraktivno ali posebno, da bo lahko za nekaj dragocenih trenutkov pritegnilo pozornost učenca ali učenke in ga preusmerilo od notranjih neobvladljivih občutkov na zunanje predmete ali dogodke, ki jih je možno slišati ali videti.

- * Opozorilo: Vedeti moramo, da bo preusmerjanje pozornosti uspešno le, če se v dejanski situaciji vedno znova okrešajo nove domislice. Pri tem moramo paziti, da se v domislicah ne skriva posmeh ali želja po manipulaciji učenca ali učenke.

3.) Ko pri učencu/-ki dosežemo spremembo pozornosti, je pomembno, da mu/-ji omogočimo odmik (pobeg) misli in občutkov, ki ga/jo obremenjujejo in vedno znova potegnejo v svoj vrtinec.

4.) Pomembno je, da učitelji ali drugi strokovnjaki ne dovolijo, da bi v trenutku, ko učenec ali učenka doživlja kratkostično reakcijo neposredno zatem prišlo do poskusov poglobljanja v boleče teme. Mnogo smiselneje je otroku pomagati, da se preusmeri k pogovoru o vsakdanjem dogajanju. Učencu/-ki moramo pomagati, da se iz mračnih notranjih doživetij preusmeri na aktualno dogajanje "tukaj in zdaj".

Nekaj podobnega, kot pripoveduje Salinger, se nam lahko zgodi tudi pri delu z učenko s posebnimi potrebami. Ko se ta že izvije iz vrtinca negativnih občutkov, se jim želi umakniti, toda če v svojih mislih naredi napačen korak, jo znova potegnje vanj.

Zaključimo lahko, da pobeg iz vrtinca negativnih občutkov v "miren kotiček", večinoma ni mogoč, pač pa je verjetneje, da bo učenec našel možnost umiritve v neki drugi dejavnosti, morda celo v dejavnosti, ki mu je najbolj zoprna, recimo v pospravljanju šotora, sobe itd..

- ↳ **Otrok z negativnimi oblikami vedenja obupno išče izhod iz labirinta svoje motnje.**
- ↳ **Verjetno otroci ob ustreznem razumevanju in podpori v okolju najprej najdejo in razvijejo konstruktivne načine sodelovanja z drugimi, kasneje pa lahko odkrijejo tudi miselne modele za razlago svoje motnje in za razumevanje samega sebe.**

Sjef de Vries, Roel Bouwkamp: **PSIHOSOCIALNA DRUŽINSKA TERAPIJA**

Drugi del: PRAKSA

OSNOVNI KORAKI POGOVORA, V KATEREM POMAGAMO

Pet osnovnih korakov

Proces pomoči poteka v petih fazah ali osnovnih korakih:

1. *Odprtje, določevanje problema;*
2. *Pogovor o problemu;*
3. *Reševanje problema;*
4. *Obravnavanje problema;*
5. *Zaključek;*

↪ V vsakdanji praksi ti koraki niso nikoli tako strogo ločeni in se ne pojavljajo vedno v tem zapovrstju.

Pet osnovnih dejavnosti svetovalca

1. **Cilj** (Kaj hočeš?)
Na temelju lastne potrebe se odločiš, kaj želiš doseči in kaj za to potrebuješ in od koga. To določanje, kaj hočeš ali potrebuješ, je prvi in najvažnejši korak, je temelj vsem naslednjim korakom.
2. **Ukrep** (Kaj delaš?)
Katere na kliente usmerjene aktivnosti razvijaš, da bi dosegel svoj cilj, preveril hipotezo ali zadovoljil svoje potrebo?
3. **Opažanje** (Kaj zaznavaš?)
Kaj vidiš, da se dogaja pri klientih, kakšen učinek imajo ta dejanja na kliente, kot kakšni ljudje se kažejo, kakšne odnose imajo?
4. **Registracija** (Kaj doživljaš?)
Kaj doživljaš sam? Kakšen učinek imajo ti posegi nate in kako učinkujejo nate klientove reakcije? Kakšne občutke, hotenja to vzbuja pri tebi, kakšna reakcija ali potreba ti pride na misel?
5. **Stališče** (Kaj misliš?)
Kaj misliš o tem, kar se dogaja? Kaj to pove o tebi in o klientih? Kateri začasni sklep (hipotezo) postaviš in kaj želiš s tem?

↪ Te dejavnosti delujejo kot cikel.

Napotitev

Kaj želiš vedeti o osebi, ki je napotila klienta?

1. *Kaj je njen razlog, da ga napoti naprej?*
2. *Kaj je cilj napotitve? Spremljanje, terapija, posvetovanje?*
3. *Kako je tebe ali ustanovo predstavila klientu?*
4. *Kako je ocenila klientovo doživljanje napotitve?*
5. *Kaj je že poskusila, da bi dosegla spremembe? Kakšne osebne izkušnje ima s klientom? Kje je bila uspešna, kje pa ne?*
6. *Kakšna je njena zveza s klientom ali z osebami iz klientovega socialnega okolja?*
7. *Ali jo zanima informacija na koncu spoznavnega pogovora ali obravnave (če ustanova tega vprašanja ni rešila s standardnim postopkom)?*

- ↪ ~~Odsvetujemo, da bi osebo, ki je klienta napotila, vprašali po njenem mnenju o problemu.~~
- ↪ ~~Vnaprej dobljena informacija lahko vpliva na svetovalčev pogled na probleme.~~
- ↪ ~~Pogosto pride do napotitve šele, ko se je proces pomoči, kakor ga je zastavila oseba, ki je napotila klienta, zataknil.~~
 - * To pogosto povzroča težjo diagnozo in negativnejše gledanje na možnosti za nadaljnjo obravnavo.
 - * Zaradi tega se je priporočljivo naprej pogovoriti s klientom, tako da gledamo z lastnimi očmi in si nabereмо lastne izkušnje z njim ter šele potem prisluhnemo informaciji, ki jo ima ta oseba.

Prvi pogovor oz. funkcija »prvega stika«

- ★ *Prvi pogovor je večinoma tako spoznavni pogovor (»intake«) kot začetek obravnave.*
- ★ *Svetovalec, ki vodi prvi pogovor, se mora že na začetku postaviti na stališče, da je on tisti, ki bo obravnaval klientov problem, zato mora takoj pričeti z ustvarjanjem delovnega odnosa.*
- ★ *Klient se na ta način sooči s svetovalcem, ki se zanj osebno zavzema, in ne z osebo, ki vodi spoznavni pogovor in se drži nekoliko ob strani.*

Kaj moraš vedeti, da bi se lahko odločil prevzeti skrb za klienta?

1. *Ali sodi obravnava problema osebe v ustanovo?*
2. *Če ta ni pravo mesto, kam in komu napotiti klienta?*
3. *Če problem spada pod kompetenco (obseg odločanja, pristojnosti) in funkcijo ustanove, se je treba odločiti, kdo vse mora sodelovati v procesu pomoči in kakšno vlogo imajo pri tem drugi.*
4. *Dalje želiš vedeti, kdo vse sodi v klientov sistem in kako gledajo ti ljudje na sodelovanje v obravnavi.*
5. *Kako nujna je situacija in v kakšnem času moramo pomagati?*
6. *Na koncu moramo zbrati podatke za administracijo in registracijo.*

Motiviranost klientov:

- ★ *V praksi se je pokazalo, da je najbolje izhajati s stališča, da je vsak klient, ki se pojavi na pogovoru, motiviran za spremembo, in da je svetovalčeva naloga to motivacijo usmerjati k specifičnim, ne vedno pričakovanim spremembam.*
- ★ *Pomembno je, da terapevt v prvem pogovoru klientu da predvsem prostor, sebe pa omeji na vlogo »potrpežljivega ušesa«.*
- ★ *Čeprav gotovo drži, da morajo klienti povedati svojo zgodbo in da obstajajo situacije, v katerih mora za to biti veliko prostora, to ne pomeni, da mora svetovalec opustiti svoj cilj.*
- ★ *Biti svetovalec, pomeni metodično in osebno voditi proces. To se začne že s prvim stikom.*

Klient v spoznavnem pogovoru:

- ★ Če hočemo doseči, da je klient enakovreden udeleženec z enako mero odgovornosti v terapevtskem procesu, moramo raziskati, kaj pričakuje od pomoči in kako sodeluje v prvem pogovoru.

1. KAKO SE KLIENT PREDSTAVI

- ★ Klient poišče pomoč, ko izgubi vse upanje, ker njegovi stalni poskusi, da sam ali z najbližjimi reši problem, niso bili uspešni.
- ★ Poleg nemoči je obup glavni občutek.
- ★ Najvažnejša sestavna dela v prvih pogovorih sta obujanje upanja in osredotočanje na možnost (majhnih) sprememb.
- ★ Klienti pogosto sami ne vedo več točno, kaj je problem. Bilo je že toliko poskusov rešiti problem, da je nastalo celo področje problemov.

Posledica je, da se klienti, ko pridejo po pomoč, bojijo, da:

- ★ Jih bo svetovalec krivil, češ da niso dovolj storili za rešitev problema.
- ★ Jih bo svetovalec obsojal za to, kar so naredili, ker to ni pomagalo.
- ★ Bodo o sebi in/ali svojem odnosu do svojih bližnjih slišali stvari, ki jih ne bodo mogli obvladati.
- ★ Se bo razdril njihov način življenja z drugimi in/ali bo prišlo do drugih katastrof, ne da bi dobili sredstva, s katerimi bi lahko obvladali krizo.

2. KAJ KLIENTI POTREBUJEJO

- ★ Klient poleg tega, da je obupan in ga je strah sprememb, si tudi želi sprememb na boljše.
- ★ Zato velik del upanja usmeri na pomoč, ki jo išče.
 - a) *Sprejemanje takega, kakršen je v tem trenutku.*
 - 1.) To pomeni, da moramo biti strpni do vseh dobrih namenov, ki tičijo za skoraj vsako človeško nesposobnostjo.
 - 2.) Klienti potrebujejo predvsem to, da jih ne obsojamo zaradi situacije, kakršna je nastala.
 - 3.) Najprej jih moramo osvoboditi bremena, lastnih obsojanj in obsojanj iz okolice.
 - 4.) S to razbremenitvijo se učvrsti zelo razrahljani občutek lastne vrednosti in lastnega pomena za druge.
 - b) *Obujanje upanja*

Klient upa:

 - 1.) Da se ga sliši in spozna in da se poleg tega sočustvuje z njim ter se ga ne obsoja. Tedaj doživlja pravo skrb, zanimanje drugega (to je ena od osnovnih potreb).
 - 2.) Da se razume njegove dobre namere, njegov trud in njegovo nemoč in da se ga ceni po tem, kakršen je kar zna.
 - 3.) Da se ga osvobodi njegovih težav in tegob in da se mu povrne obvladovanje lastnega življenja (da ga problemi ne morejo več presenetiti).
 - 4.) Da dobi oprimke, s katerimi lahko bolje ravna s sabo in z drugimi ljudmi in da doživi pri tem uspehe, da se odprejo stvari, ko so bile prikrite, ki se jih ni smelo izreči, da se sme občutiti, kar se je moralo potlačiti.
 - 5.) Da dobi podporo in pogum, da se sooči s težavami.

3. KAJ POMAGA PRI KLIENTOVEM DOŽIVLJANJU

- ★ *Svetovalčeva osebnost, predvsem njegova iskrenost, razumevanje in sprejemanje.*
- ★ *Dejstvo, da so se lahko pogovorili z razumevajočim človekom, ki jim je pomagal razumeti samega sebe in svoje probleme.*
- ★ *Da se jih je vzpodbujalo k soočenju se s težkimi stvarmi, in sprejeti odgovornost zanje.*
- ★ *Terapevtovo aktivno, usmerjajoče sodelovanje (to velja predvsem za kliente z nižjim SES).*

4. POMEN PRVEGA POGOVORA ZA KLIENTA

- ★ *Klient raziskuje, ali je svetovalec prava oseba, ki ji lahko zaupa sebe in svoje probleme.*
- ★ *Klient v prvi fazi opazuje, ali se ujema s terapevtom.*
- ★ *V odgovorih, vprašanjih, načinu oblačenja, govora, starosti, vidi razne znake svetovalčeve osebnosti in se ob tem sprašuje: »Ali spada k meni, ali ne stoji predaleč od mene?«.*
- ★ *Primeri vprašanj: Kakšne izkušnje ima kot človek in kakšne izkušnje ima z mojim problemom? Ali lahko sprejme razlike? Ali mi lahko dovoli, da sem drugačen? Ali me hoče sprebrniti v smislu svojih idej? Ali lahko sprejme razlike med menoj in mojim partnerjem? Ali mi je všeč, kako ravna z menoj? Ali je preveč neposreden, premehak? Ali hitro preide k stvari? Ali je preoseben? Ali dela preveč? Ali dela premalo?*
- ★ *V naslednji fazi klient tipa, ali je svetovalec osebnost, ki bi bila njegovim problemom kos (Ali je svetovalec dovolj močan, da mu lahko povem svoje negativne občutke ali od njih beži? Ali je dovolj topel za mojo žalost? Ali me lahko iskreno potolaži? Ali je doživel dovolj bolečin, da bi mogel občutiti mojo bolečino in jo dovoliti? Ali bo ta moški ali ženska še vedno tukaj, če mu/ji pokažem svoje najgloblje rane?).*
- ★ *Če lahko klient na ta vprašanja pritrdi, se bo predal procesu poglobljanja in obstaja možnost za spremembo njegovega notranjega in zunanjega vzorca vedenja in mišljenja, ki se je ustavil.*

Voditi spoznavni pogovor na osebni način

Točke, na katere moramo biti pozorni pri spoznavnem pogovoru, ki ga vodimo na osebni način:

- ★ *Ali se osebno ujemam s tem klientom?*
 - ★ *Ali imam željo delati z njim in/ali s to vrsto problematike?*
 - ★ *Ali imam dovolj prostora?*
 - ★ *Ali se počutim dovolj sposobnega za to problematiko?*
 - ★ *Ali doživljam med njim in seboj glede starosti, kulture in spola prevelike razlike?*
 - ★ *Ali doživljam preveliko povezanost s to problematiko?*
- ↳ **Terapevtovi negativni občutki lahko klienta pripravijo do tega, da opusti obravnavo.**

Doseči sodelovanje socialnega konteksta pri obravnavi

- ★ *Že v prvem pogovoru se mora določiti, kdo vse bo sodeloval v obravnavi.*
- ★ *Možne rešitve se nahajajo pogosto v načinu, kako člani družine ravnaajo drug z drugim.*

Obstaja nekaj razlogov, zaradi katerih svetovalci želijo pritegniti ljudi iz klientove soc. mreže v obravnavo:

- ★ *Iz vidika diagnoze je nujno imeti pregled nad vsemi dejavniki, ki vplivajo na problem, tako da se dobi jasno predstavo o individualnih in kontekstualnih odnosih in dejavnikih.*
- ★ *Iz tehničnih razlogov, povezanih z obravnavo, je nujno imeti tak položaj, da se lahko vpliva na vse dejavnike – da posredujemo na različnih ravneh.*
- ★ *Gledano z vidika učinkovitosti je zelo zaželeno, da so prisotne pomembne osebe iz socialnega konteksta, tako da lahko pomagajo k potrebnim rešitvam.*
- ★ *Sočustvovanje in energija, ki jo imajo družinski člani drug za drugega je veliko močnejša in bolj tvorna kot tista, ki jo lahko sprostijo kateri koli terapevt za svojega klienta.*
- ★ *Gledano iz funkcionalnega vidika so za katero koli problematično vedenje v družini odgovorni starši, za probleme v odnosu pa partnerja, vsak za svoj delež. Terapevtova naloga je, da jim pomaga to odgovornost oblikovati na konstruktiven način.*

Razlogi, zaradi katerih bi klienti hoteli pripeljati na obravnavo ljudi, s katerimi imajo tesne odnose:

- ★ *Nekateri klienti izhajajo s stališča, da so drugi krivi za probleme.*
- ★ *Zelo radi bodo te osebe pripeljali k svetovalcu, v pričakovanju, da jih bo spremenil.*
- ★ *Nekateri klienti čutijo, da tiči problem v odnosu, vendar mislijo, da morajo najprej obravnavati sebe (predvsem ženske), preden si dovolijo zahtevati kaj od drugih.*
- ★ *Nekateri klienti si ne upajo vprašati partnerja, bratov, sester, ker so ti že dovolj trpeli ali storili, toda njihovo podporo le potrebujejo.*
- ★ *Večina klientov, ki pridejo sami, je pogosto tudi sama s svojimi problemi. Radi bi dobili podporo, če bi si upali zanjo prositi in če bi vedeli, kako vprašati.*

Razlogi in motivi ljudi iz soc. mreže, da se udeležijo obravnave:

- ★ *Nekateri ljudje, s katerimi je klient povezan, so zelo hitro pripravljeni dati svojo analizo in svoje mnenje o vsej »zadevi«.*
- ★ *Nekateri ljudje, s katerimi je klient povezan, menijo, da se ni dobro vmešavati v zadevo, ko jih partner prosi za pomoč, ali pa menijo, da je prav, če partner razčisti sam s seboj brez njihovega vmešavanja.*
- ★ *Mnogi ljudje, s katerimi je klient v določenem odnosu, so se v svojih poskusih pomagati klientu utrudili. Zelo radi bi našli manj utrudljiv način, ki bi klientu uspešno pomaga.*
- ★ *Skoraj vsi, ki so s klientom v intimnem odnosu, mu želijo nekaj pomeniti in iščejo načine, da oblikujejo to temeljno potrebo.*

1. KONTRAINDIKACIJA

- a) *Svetovalec je odklonilno razpoložen do družine in njene družbene vloge.*
- × Nekateri svetovalci imajo težave z »institucijo družine«. Včasih je to povezano z njihovo lastno izkušnjo v mladosti. Ti naj se raje ne spuščajo v družinske terapije.
- b) *Svetovalec se preveč boji soočanja družinskih članov med seboj.*
- × Samo po sebi je to bolj kontraindikacija za terapevta kot družino. Če se svetovalec preveč boji konflikta med bivšimi partnerji ali med nasilnimi partnerji, ne sme biti »pogumen«.
- c) *Terapevt se odloči za prestop iz individualne terapije, ki jo je vodil sam, na družinsko ali partnersko terapijo.*
- × Kot terapevt se znajdeš v položaju, v katerem moraš postati nezvest svojemu prvotnemu klientu. Zaradi prejšnjega stika se je pogosto nemogoče izogniti ustvarjanju koalicije s prvotnim klientom. Terapevt bo najprej moral ustvariti odnos s partnerjem in drugimi družinskimi člani, da jih bo lahko gledal s svojimi očmi. Najboljši način za obvarovanje pred neizogibnim ustvarjanju koalicije s prvotnim klientom je, da pokličemo na pomoč kolega kot soterapevta. Kolega nikakor ne pozna posameznih članov od prej in nima predsodkov do njih.
- d) *Primeri, pri katerih je treba razmisliti, ali je potrebno povabiti ljudi, s katerimi je klient v posebnem odnosu.*
- × Pri adolescentih, ki se želijo (ali morajo) osamosvojiti od svojega doma, obstajajo včasih razlogi, ki govorijo v prid individualni terapiji.
 - × Tudi pri ločenih starših moramo biti natančni v naših odločitvah, kateri kontekst odnosov bomo vključili v obravnavo.
 - × Individualna obravnava je na mestu v vseh primerih, pri katerih klient prehaja iz enega konteksta odnosov v drugega. To so situacije, v katerih živijo ljudje brez tesnih odnosov s pomembnimi drugimi ljudmi.
- e) *Primeri, v katerih prisotnost »pomembnih drugih ljudi« na začetku obravnave ni zaželena.*
- × Pri obravnavi ženske, ki prvič spregovori o incestu;
 - × Klient, čigar družina ima slabe izkušnje z družinsko terapijo;
 - × Eden od partnerjev je deležen intenzivne terapije pri drugem terapevtu;
- f) *Potrebno je jasno ločevati partnerske probleme od družinskih.*
- × Za partnerske probleme, kot so seksualni in finančni problemi, problemi v odnosu ali komunikaciji, prisotnost otrok ni potrebna.
 - × Probleme z otroki, kot so njihova vzgoja in individualni vedenjski problemi, je treba reševati v njihovi prisotnosti in z njihovim sodelovanjem.

2. KAKO DOSEČI, DA SE LJUDJE IZ SOCIALNEGA KONTEKSTA UDELEŽIJO OBRAVNAVE

- a) *Izhajaj s stališča, da si ti tisti, ki v prvi vrsti potrebuješ sodelovanje ljudi iz klientovega socialnega konteksta.*
- b) *Izogni se obsojanju.*
 - * Svetovalci zato raje govorijo, »da vsak prispeva svoje k določeni stvari«, namesto »da je nekdo vzrok«.
- c) *Poudarjaj, da so potrebni pri reševanju problema.*
- d) *Povej specifičen cilj potrebnosti njihovega sodelovanja in jim predstavi običajni potek obravnave.*
 - * Pomemben cilj je, da želi svetovalec slišati njihovo mnenje o problemu in želi vedeti, kaj mislijo, da mora zgoditi.
- e) *Ustavi se pri zadržanosti in nasprotovanju, če naletiš nanjo.*
 - * Ljudje imajo lahko najrazličnejše razloge, zakaj nočejo priti. Le-te moramo raziskati. To nam lahko da pomembno informacijo o družini, poleg tega pa s tem pokažemo, da jemljemo vse družinske člane resno.
 - * Obravnavanje nasprotovanj je prvi terapevtski poseg v sistem. Način, kako to storiš, klientu in njegovemu kontekstu pokaže, kakšne vrste pomoči daješ in kdo si.
- f) *Bodi fleksibilen.*
 - * Bodi fleksiblen pri dogovarjanju glede na čas, mesto in tudi pri delu z nepopolnimi sistemi.
 - * V praksi je najbolje povabiti vse vpletene na prvi pogovor in delati s tistimi, ki pridejo, obenem pa stalno poskušati pritegniti vse tiste, ki niso prišli.
- g) *Čim krajši je čas med prijavo in prvim pogovorom, tem več možnosti je, da se vsi družinski člani udeležijo obravnave.*
- i) *Stopi v stik s ključnimi osebami v sistemu in obrni se nanje osebno in neposredno.*
- j) *Ne pričakuj, da bo vsak klient pripravljen pripeljati svojo družino.*

3. KAKO DOSEČI, DA SE LJUDJE IZ SOCIALNEGA KONTEKSTA UDELEŽIJO PROCESA RAZISKOVANJA IN OBRAVNAVANJA

- a) *Veliko klientov si zaradi sramu doma ne upa načeti svojega problema ali pa povedati, da so bili v dispanzerju za socialno delo in hkrati veliko klientovih argumentov izhaja iz nepoučenosti o tem, kako se lahko partner udeleži obravnave in o vsebini ponujene pomoči.*
- b) *O tem se mora terapevt pogovoriti s klientom.*

4. KAKO DOSEČI, DA SE PARTNER UDELEŽI OBRAVNAVE

a) *Očeta odločilna vloga*

- * Oče ima bistveno vlogo pri vprašanju, ali pride družina na obravnavo in ali družina tudi ostane v obravnavi. Če oče odneha, odneha vsa družina, če je navdušen, je navdušena vsa družina.
- * Pomoč očetu pomeni, da jim pomagamo, da zopet zavzamejo osrednjo pozicijo na svoj način. To priložnost bodo večinoma radi izkoristili. Svetovalcu, ki mu ne uspe pritegniti očeta k obravnavi, obravnava verjetno ne bo uspela.

b) *Če se partner brani priti na obravnavo*

- * Če klient trdi, da njegov partner ne želi priti z njim, ni nujno, da to res drži. Pogosto je njegovo odklanjanje povezano s tem, da ni dovolj prostora za njegovo pozicijo. Misel, da se bo moral soočiti z lastnimi pomanjkljivostmi, za partnerja ni najbolj privlačna. Tudi občutek nemoči, frustracije, strahu, da partnerju ne more kljubovati, ali predsodki o službah socialne pomoči, lahko igrajo vlogo pri tem.
- * Zato se je vedno pametno s klientom pogovoriti o tem, kaj je storil, da bi prepričal partnerja, da pride z njim, in kako je to storil.
- * Če klientu kljub temu ne uspe motivirati partnerja, se lahko s klientovim soglasjem odločimo, da z njim sami stopimo v stik. Najboljši je telefonski pogovor.

c) *Ko otrok odklanja udeležbo pri obravnavi*

- * Če gre za mlajšega otroka, moramo vztrajati pri tem, da starši uveljavijo starševsko avtoriteto in se ne pogreznejo v frustracije in nemoč.
- * Če gre za skoraj odraslega otroka, ki živi doma, morajo starši jasno pokazati, da če še želi biti del družine, mora prevzeti tudi svoje odgovornosti do te družine.

→ Ni važno, zakaj starši, partner ali otroci želijo priti, važno je, da pridejo.

→ Ni nujno, da so motivirani zaradi sebe, saj je, če pridejo zato, da nekemu ugodijo sprejemljivo izhodišče, ki ga lahko cenimo iz vidika lojalnosti.

Individualna obravnava

- ★ *Svetovalec, ki se odloči za individualno obravnavo klienta in postane del njegovega socialnega konteksta, lahko deluje na dva načina: kot katalizator procesa, v katerem se posameznik nauči navezovati odnose z drugimi, in/ali kot udeleženec v nastalem odnosu med njim in klientom.*

Nekaj osnovnih pravil za individualno obravnavo:

- a) Individualna obravnava mora biti izjema.
 - × Če ni druge možnosti, torej pri klientih, ki so popolnoma sami.
 - × Če družina ali partner na noben način noče sodelovati.
 - × Pri obravnavi se mora vedno skrbno dognati in raziskati, kako bi se le dalo vplesti v obravnavo ljudi, s katerimi ima klient odnose.
- b) Pomoč posamezniku mora biti kratkotrajna.
 - × Pri dolgotrajni individualni pomoči se pogosto dogaja, da ta umetni, ekskluzivni odnos dobi funkcijo, ki bi jo morali imeti vsakdanji odnosi.
- c) Cilj individualne obravnave je čim prej izboljšati odnose.
 - × Večinoma se lahko deluje na treh področjih: doma, med znanci in prijatelji ter delovni kolegi.
- d) Individualna terapija mora biti usmerjena na aktivno pridobivanje novih izkušenj.
 - × Usmerjena na izkušnje in ne na spoznanja.
 - × Velik del individualne obravnave je sestavljen iz tega, da klienta stimuliramo, podpiramo, hrabrimo, da kaj naredi, se pogovori s kom o stvareh, ki jih je do sedaj samo nameraval in vedno odlagal.
 - × Individualna obravnava klienta ne spreminja, temveč ga dopolnjuje.
- e) Odnos med klientom in svetovalcem mora biti oseben in svetovalec mora prevzeti pobudo za to.
 - × To doseže tako, da klientu daje, kar najbolj potrebuje: nekoga, ki s svojimi osebnimi reakcijami pokaže, kako doživlja klienta in kaj mu pomeni.
- f) Individualno pomoč je najbolje obravnavati kot obliko pomoči v odnosu.
 - × Način, kako klient in svetovalec oblikujeta ta odnos, kako vplivata drug na drugega in raziskujeta svoje pomanjkljivosti in možnosti, je bistveni proces v individualni terapiji.
 - × Ta proces je tudi najbolj terapevtski.

Začetek

1. PRVI STIK S SISTEMOM

- ★ *Prvi stik med klientom in svetovalcem je, ne glede na vrsto problema (materialni ali osebni problem), odločilnega pomena za potek obravnave.*
 - ★ *Klienti so bolj pozorni na to, kakšen je svetovalec, kot pa na to, kaj dela.*
 - ★ *Pri prvem stiku se položi temeljni kamen delovnega odnosa.*
 - ★ *Ta odnos izhaja vedno s področja osebnega.*
 - ★ *Poleg navezovanja delovnega odnosa moramo postaviti tudi diagnozo.*
 - ★ *Pogovor sam mora širiti pomirjajoče čustvovanje in povečati napetost.*
 - ★ *Prvi pogovor mora pritegniti klientovo pozornost, vzpodbujati njegovo pripravljenost na sodelovanje in energijo, ki jo je pokazal, ko se je odločil poiskati pomoč.*
 - ★ *Tako mu pokažemo njegovo odgovornost, obenem pa mu ponudimo prostor, v katerem se ta sprememba lahko zgodi.*
-
- ↳ Terapevt prevzema vodstvo, strukturira in skrbno formulirana soočanja, ki pripomorejo k zaupanju, pod pogojem, da to delamo na osebni način.
 - ↳ Klienti ob tem čutijo, da svetovalec ve, kam hoče, da se ne želi izogniti težavam in da bo z njimi ravnal na osebni način.
 - ↳ To daje zaupanje in motivira lastno aktivnost.
 - ↳ Voditi pomeni lotiti se tistih akcij, ki so potrebne, da ohranimo samostojno stališče.
 - ↳ **Na ta način lahko kot terapevt opravljamo različne naloge v terapevtskem procesu:**
 - × Ustvarjanje osebnega vzdušja, v katerem se sme govoriti (začetek);
 - × Ustvarjanje jasne predstave o tem, kaj je po klientovem mnenju problem (opredelitev problema);
 - × Ustvarjanje jasne predstave o tem, kaj je po svetovalčevem mnenju problem (pogovor o problemu);

2. ZAČETEK: KAJ STORITI?

a) *Kaj želiš?*

- * *Medsebojno spoznavanje;*
- * *Poskrbeti za to, da se klienti pomirijo;*
- * *Sebi jasno določiti, kaj hočeš doseči v pogovoru s klientom;*

b) *Kaj delaš?*

- * *Vodilna nit je, da si oseben, neposreden in pokažeš, kaj hočeš in od koga to hočeš.*
- * *Skrbi za odkrito in osebno ozračje, obravnavaj kliente kot svoje goste.*
- * *Vprašaj se, ali si pripravljen na pogovor. Če nisi, si daj nekaj časa, da končaš tisto, s čimer si zaposlen in reci na kratko kaj o tem.*
- * *Če si napet, povej, kaj čutiš.*
- * *Če so klienti napeti, posveti temu pozornost. Ponudi jim pijačo in začni pogovor o neki vedri temi.*
- * *Bodi dober zgled. Odgovoren si za ustvarjanje razpoloženja, v katerem lahko vsakdo neposredno pove, kaj hoče in od koga.*

c) *Kaj zaznavaš?*

- * *Kako se klienti vedejo;*
- * *Vtis, ki ga imaš o klientih;*
- * *Kakšni so na pogled;*

Določitev problema

1. TEŽAVA, S KATERO SE KLIENT PRIJAVI

- ★ Kaj je problem, ki ga je treba obravnavati, je težko določiti.
- ★ Če svetovalec pomena težave, s katero se je klient prijavil, ne jemlje dovolj resno, klientu spodnese tla pod nogami.
- ★ Če svetovalec jemlje resno te težave, še ne pomeni, da se z njim tudi strinja.
- ★ Preden problem na drugačen način definiramo, moramo problem, s katerim se je klient prijavil, skrbno raziskati, predvsem zato, ker smo kot svetovalci kar hitro pripravljeni probleme razložiti interpsihično ali intrapsihično.
- ★ Obstaja še en razlog, zaradi katerega moramo prijavitni problem jemati resno: klientu ta problem predstavlja najpomembnejšo temo.
- ★ Zaradi tega problema je prišel po pomoč in zaradi njega je pripravljen na spremembe.
- ★ To daje pogovoru energijo, pozornost in pripravljenost za sodelovanje.

2. DOLOČITEV PROBLEMA IN KAJ STORITI

- ★ Vodilna nit v tej fazi je, da si kot svetovalec ustvariš čim bolj jasno sliko problema.
- ★ Ničesar ne sprejmi kar tako.
- ★ Zavedaj se, da podatki sami po sebi nič ne povedo.
- ★ Izvedeti moraš, kaj ti podatki pomenijo tem ljudem.
- ★ Daj vsem prisotnim priložnost, da povedo svojo verzijo.
- ★ Razišči problem v njegovi konkretni obliki (kdaj je nastal; ali se je takrat kaj pomembnega zgodilo v življenju družine ali posameznika; kdo stori kaj; kdo na koga reagira; vprašaj za konkreten primer).
- ★ Na kakšen način ta problem vsakega vpletenega moti?
- ★ Bodí pozoren na to, kako klienti verbalizirajo svoje probleme in kako o njih govorijo s tabo in z drugimi (ali se stalno pritožujejo, so previdni, nemočni, ubogi, ohranjajo oddaljenost, so užaljeni, zagrizeni).
- ★ Problem, ki si ga izbereš mora biti:
 - × Konkreten, vsakdanji in sodoben;
 - × Problem, zaradi katerega trpi eden ali več klientov;
 - × Tako zate kot terapevta in za družino prepoznaven kot najbolj pereč problem;

3. O IZBIRANJU TEME

- ★ V situaciji para ali družine, v kateri živijo različni ljudje skupaj in imajo drug z drugim različne probleme, je pomembno pravilno narediti prednostni vrstni red.
- ★ Želja po samostojnosti in želja po povezanosti sta pola, med katerima se gibljejo človeški odnosi.
- ★ Na tem polju odnosov ločujemo tri temeljne medčloveške potrebe in povezano s tem tudi tri medosebna problemska področja:
 - × Problematika vključenosti (občutek pripadnosti). Problemi vključenosti so povezani z dimenzijo »biti notri« / »biti zunaj«;
 - × Problematika vpliva (sposobnost/zmožnost »vplivati na nekaj«). Problematika vplivanja je povezana z dimenzijo »visoko« / »nizko«;
 - × Problematika intimnosti (občutek, da smo povezani drug z drugim). Problemi v intimnosti so povezani z dimenzijo »blizu« / »daleč«;

Sproščanje občutkov in pojasnjevanje: štiri oporne točke

V tej fazi določanja problema pomeni vodstvo:

- a) *Doseči čim jasnejšo podobo problema zase in za klienta.* Svetovalec to najlažje doseže z osebnimi reakcijami na zgodbo.
- b) *Uvesti tak način pogovarjanja in medsebojnega občevanja, da se vsi prisotni lahko pogovarjajo kot enakovredni sogovorniki o skupni temi.* Svetovalec to najlažje doseže z osebnimi reakcijami na zgodbo.

Štiri pravila za konkretizacijo problema:

1. *Poskusi doseči, da abstraktno postane konkretno.*
 - × Vztrajaj, sprašuj vedno po konkretnih, vsakdanjih in obvladljivih primerih. Da pogovor ne bi obvisel v zraku, vedno sprašuj »kdo, kaj, kje in kako«
 - × Po določitvi konkretne težave je pomembno izvedeti, kaj ta težava klientu pomeni. Vsaka težava še ni problem. Pri tem pazi, da vsak govori zase.
2. *Poskrbi za to, da postanejo neosebne stvari osebne.*
 - × Pazi na to, da ljudje govorijo zase in se ne skrivajo za izraze, kot so »oni«, »mi«, »to«, »nekaj«, »vsi«.
 - × S tem, da se naredi iz neosebne sporočila osebno sporočilo, se doseže, da postane negativno (očitek) pozitivno (želja).
3. *Poskrbi za to, da se problem opiše, ne dopusti, da se komu občutki pripisujejo.*
 - × Mnogo klientov drugemu pripisujejo občutke in namere, npr: sklepi na podlagi vedenja drugih, na pa opisi tega vedenja (»To dela samo zato, da bi me dražila.«).
4. *Aktualiziraj pretekle stvari*
 - × Če smo sposobni drugače pristopiti k problemom, ki nas iz preteklosti nadlegujejo v sedanjosti lahko spremenimo njihov vpliv na svojo prihodnost in s tem tudi potek lastne zgodovine.



Diagnoza

- ★ *Diagnoza je proces, ki poteka med vso obravnavo.*
- ★ *Pri postavljanju diagnoze moramo aktivno zajeti ves klientov socialni kontekst, ker se problemi lahko pojavljajo tako v socialnem kontekstu kot v odnosu med kontekstom in klientom in tako preprečujejo uspešno rešitev.*
- ★ *Proces diagnosticiranja postane še posebej intenziven med pogovorom o problemu, ko je predmet že določen.*

DIAGNOZA-V-AKCIJI: PREDMET, DELOVNA TOČKA, AKCIJSKA TOČKA

- ★ *Diagnosticiranje je integralni del procesa pomoči.*
- ★ *Ni predhodno opravilo, temveč kontinuiran proces.*
- ★ *Poleg tega to ni opravilo svetovalca samega, temveč svetovalca v dogovoru s klientom.*
- ★ *Dobre diagnoze se postavijo med pogovorom.*
- ★ *Diagnoze so usmerjene na akcijo.*
- ★ *Pri diagnozi-v-akciji razlikujemo tri vidike: predmet, delovno točko ter akcijsko točko.*

Predmet:

- ★ *Kot predmet razumemo problem, ki ga klienti želijo rešiti.*
- ★ *Pogosto je to problem, s katerim so prišli k nam.*
- ★ *Med obravnavo se ta predmet lahko večkrat spremeni.*
- ★ *Pogosto se obravnava en problem za drugim.*

Delovna točka:

- ★ *Delovna točka je problem, ki ga je treba rešiti po svetovalčevem prepričanju.*
- ★ *Ta točka je po terapevtskem mnenju povezana s tistim klientovim funkcioniranjem, ki mu onemogoča, da bi probleme (predmete) rešil sam.*

Akcijna točka:

- ★ *Akcijna točka je tista oseba, na katero se usmeri svetovallec, ko začne delati na delovni točki.*
- ★ *Z določanjem akcijske točke pokaže svetovallec svoje stališče do problema.*
- ★ *Akcijna točka se lahko med pogovori spremeni in je odvisna od predmeta.*
- ★ *Akcijna točka vedno pomeni obravnavanje individualne delovne točke.*

Pogovor o problemu: kaj narediti

Kaj želiš?

- ★ *Raziskati in dognati, kaj manjka v načinu, kako družinski člani ravnajo s problemom (najti delovno točko).*
- ★ *Najti lastno akcijsko točko, to pomeni tisto oprijemno točko v osebi ali osebah, preko katerih želiš terapevtsko vplivati.*
- ★ *Da bi prišel do tega, dovoli, da se družinski člani med seboj pogovarjajo o tem, kaj jih teži in kaj mislijo. Zato je potreben družinski pogovor, v katerem se obračajo drug na drugega s tem, kar jih teži.*

Kaj delaš?

- ★ *Centralna vodilna nit skrbi za to, da družinski člani zavzamejo taka stališča drug do drugega in do tebe, kakršna imajo tudi po navadi.*
- ★ *Ustvari direkten in osebni način komuniciranja.*
- ★ *Vodi pogovor tako, da:*
 - × Najdeš razlike in da poskrbiš za to, da vsi sodelujejo v pogovoru.
 - × Obravnavaš predmet na konkreten način »tukaj in sedaj« in da pri tem skrbiš, da je vsak prispevek konstruktiven.
 - × Intenziviraj pogovor tam, kjer je nujno.

Kaj zaznavaš?

- ★ *Bodi pozoren predvsem, kako ljudje govorijo o svojem problemu.*
- ★ *Pogosto je to pomembnejše od tega, kaj govorijo.*

Kaj misliš?

- ★ *Na podlagi lastnih zaznav in izkušenj določi način, kako ravnajo družinski člani drug z drugim.*

Voditi pogovor

SMERNICE ZA VODENJE POGOVORA

a) *Pazi, da obstaja osebna interakcija*

- * *Se klienti med seboj pogovarjajo? Ključni stave je »Povej jim to, tukaj sedijo«.*
- * *Ne dovoli govorjenja o drugem ali terapevtu, če misliš, da je pomembno, da drugi to neposredno slišijo. Usmerjaj pogovor na neposrednost.*
- * *Poskrbi za to, da lahko drugi družinski člani popolnoma in neposredno izrazijo svoje mnenje o predmetu, tako da jasno pokažejo, kaj njim predstavlja problem.*
- * *Oceni, ali je to, kar klient govori, konstruktiven prispevek (osebna želja ali jaz-sporočilo) ali destruktiven prispevek (očitek, ti-sporočilo, dajanje duška frustracijam). Poskrbi za to, da dobi konstruktiven prispevek svoj prostor v pogovoru in ustavi destruktivne prispevke.*

b) *Pospešuj pogovor*

- * *V pogovoru ostani pri situaciji »tukaj in sedaj«. Vse sestavine, ki so potrebne, da se pogovorimo o nasprotjih v nas samih ter med nami in drugimi, so prisotne v aktualni situaciji in nikjer drugje, tako da jih lahko rešimo le v njej.*
- * *Sodeluj na podlagi lastnih izkušenj. Eden od najenostavnejših načinov navezovanja stika je pokazati skupna doživetja in na podlagi tega začeti pogovor. Če terapevt pokaže svoje izkušnje, je tudi klient pripravljen več pokazati. Dodaten učinek je, da klient bolj verjame v terapevtsko učinkovitost sestankov.*
- * *Išči razlike. Postavljalj čim manj vprašanj. Išči (boleče) razlike med družinskimi člani in partnerji. Razlike so najvažnejši pripomoček, da pogovor steče naprej. Spraviti te razlike na svetlo in jih rešiti, je poglobljena naloga pomoči. Poišči torej temeljno nesoglasje tistega trenutka v družini.*
- * *Usmeri pozornost na tistega člana družine, ki ne reagira.*
- * *Pazi na to, da se govori hkrati samo o enem predmetu.*

c) *Intenziviraj pogovor z osebnimi prispevki*

- * *Vsako učenje se večinoma začne in je v veliki meri sestavljeno iz identifikacije in imitacije.*
- * *Svetovalec mora biti vzor.*
- * *Oseben in neposreden mora biti zato, ker je tak in ker želi na tak način pomagati.*

d) *Funkcioniraj kot akcijska točka, ko je to potrebno*

- * *Svetovalec lahko preide v akcijo tako, da pokaže svoje nezadovoljstvo s tem, kako stvari potekajo.*
- * *Kaj hoče in česa noče, pokaže na ta način, da odkrito izreče svoje potrebe in da pričakuje nanje odziv klientov.*

Kako določiti delovno točko

Neznanja:

- ★ *Svetovalec mora iz interakcije med pogovorom o problemih izluščiti, katera znanja primanjkujejo klientu.*

Odnosi:

- ★ *Druga točka, na katero gleda svetovalec, je ozračje pogovora, splošni ton, ki vlada med klienti. Način, kako ljudje sedijo in govorijo, je pogosto bolj pomemben, kot to, kaj govorijo.*

Interakcija:

- ★ *Tretja točka je pozorno opazovanje interakcije. To je pomembno predvsem zato, da se odkrije »stereotipno« vedenje in začarani krog vzrokov in posledic, tako imenovani interakcijski vzorec.*
- ★ *Ti interakcijski vzorci spadajo k določenim vzrokom, zakaj nikoli ni prišlo do rešitve problema. Vedno se ponavljajo iste poteze.*
- ★ *Interakcijski vzorec se vedno začne s tremi koraki:*
 - 1.) *Nekdo, ki reče nekaj bistvenega.*
 - 2.) *Drugi, ki reagira na tak način, da pogovor ne steče naprej, na neoseben način in se oddalji od bistva in situacije »tukaj in sedaj«.*
 - 3.) *Prva oseba, ki pogovor izpusti iz rok ali sledi predmetu drugega. S svojo popustljivostjo je soodgovorna za verigo interakcij, ki sledi.*

Hierarhija in struktura:

- ★ *Ti pomeni, ali vsak govori s svojega mesta in funkcije v družini? Ali so starši res starši in otroci res otroci?*
- ★ *Ti strukturalni problemi se morajo najprej rešiti, ker se družina lahko dobro pogovori o problemih šele, ko vsak govori iz tiste pozicije in funkcije, ki ju mora zavzemati.*

Vrednote in norme:

- ★ *Ne smeš paziti le na to, »kako« ljudje govorijo, ampak tudi na to, »o čem« se pogovarjajo.*
- ★ *S tem »o čem« ne mislimo na predmet, ampak na vrednote in norme, ki zvenijo skozi besede in ton pogovora (»dolžan si starše brezpogojno poslušati«).*

Pogovor o (med)osebnih problemih

Specifične točke

- ★ *Ljudje zelo radi za lastne probleme krivijo druge. Za druge pa so prepričani, da so si sami krivi za svoje probleme.*
- ★ *Svetovalec se mora od vsega začetka ukvarjati s to predstavo in jo skušati spremeniti. Dokler družina vidi samo eno osebo kot problem, ne smemo pričakovati sprememb v vzorcu medsebojnega občevanja.*

Razširitev problematike

- ★ *Skoraj nikoli se ne zgodi, da bi obstajal samo en problem v družini ali partnerskem odnosu, čeprav bi klienti radi, da bi jim verjeli.*
- ★ *Problem lahko razširimo z razlago, da potrebujemo vpogled v vse probleme v družini, ker bomo le tako lahko nudili čim bolj učinkovito pomoč.*
- ★ *Prvi korak k temu je seveda pozanimati se, kakšne težave povzročajo simptom identificiranja pacienta drugim družinskim članom*

Uvajanje skupnega problema

- ★ *Pomembno je, da svetovalec postavi en problem v ospredje. To je skupni problem vseh vpletenih.*
- ★ *Če najdemo in formuliramo tisti problem, ki moti vse družinske člane, naredimo prvi korak, da se koalicija razreši.*

Zapletanje razlage

- ★ *V mnogih družinah obstajajo razlage za določena vedenja (16-letna hči, ki tvori z mamo koalicijo proti očetu, je razlagala vse probleme s tem, da oče nikoli ni pokazal zanimanja zanjo in za mamo. Vedno se je ukvarjal s svojim delom.).*
- ★ *Ni vedno kriva ena in ista oseba za določeno vedenje, ampak sta krivi najmanj dve. Razlage morajo zajeti odnose, v katerih sodelujejo vse strani.*

5. Ponovno definiranje

Pogovor o materialnih problemih (Poglej v knjigi , ker je to vprašal pri izpitu.)

- ★ *Splošni izraz »materialni problemi« po našem mnenju zajema probleme, ki so povezani z dohodki in porabo, stanovanjem, zaposlitvijo in odnosi z različnimi organizacijami.*
- ★ *Pomoč je zvečinoma sestavljena iz kombiniranega pristopa dajanja informacij ter svetovanja, pregovarjanja in spremljanja klientov ter opravljanje storitev zanje.*
- ★ *Pomoč pri materialnih problemih vedno zahteva dober vpogled v vzroke in posledice problemov in vedenje, kako le-ti delujejo drug na drugega.*

REŠEVANJE PROBLEMA

SMERNICE ZA UPORABO TEHNIK

1. *Uporabljaljaj tehnike le, če obstaja dober odnos med tabo in klientom.*
2. *Bodi pozoren na to, da se tehnike ujemajo z obravnavo socialnega konteksta, in poskrbi za to, da imajo različni člani tega konteksta praktično nalogo v izbrani tehniki in vaji.*
3. *Uporabljaljaj tehnike in vaje kot podporo in pomožno sredstvo ob procesu, ne pa kot nadomestek procesa.*
4. *Nikoli ne uporabljaljaj tehnike, ki jo poznaš le iz knjige. Uporabljaljaj tehnike/ vaje, ki si jih sam preizkusil, tako da poznaš lastne reakcije in veš, kje si naletel na ovire ali pasti in kaj so možnosti in učinki te naloge.*
5. *Uporabljaljaj samo vaje, tehnike in naloge, nad katerimi si navdušen in ki te ta trenutek strokovno zanimajo.*
6. *Naloge se morajo, kakor vsi posegi, ujemati s klientovim življenjskim svetom.*
7. *Če uporabljaljš vajo ali tehniko, ker ne znaš nič boljšega ali drugega, to povej klientu in se ne pretvarjaljaj.*

SVETOVALČEVA POZICIJA

- ★ *Za svetovalca v fazi reševanja problema je značilen njegov dejaven in usmerjaljoč pristop k praktičnim problemom.*
- ★ *Klientom svetuje in daje alternativne rešitve, da bi jim pomagal prevzeti problem v lastne roke.*
- ★ *Pozitivno izhodišče s ponujanjem alternativnih rešitev (svetovanje), dajanje opornih točk in alternativ se v glavnem ne ceni v »svetu pomoči«. Vsekakor pa je to eden od najbolj učinkovitih načinov, da se klientu pomaga pristopiti k njegovim problemom na drugačen način.*

REŠITEV PROBLEMA: KAJ STORITI?

- ★ *Razišči, katere rešitve so že bile predložene.*
 - × *Izoginiti se moramo situaciji, da bi klientom sugerirali rešitev, ki jo je že sam poskusil.*
 - × *Rešitve lahko postanejo same po sebi problem.*
 - × *Obstaja nevarnost, da se prezre dobra rešitev, ki pa je bila predčasno ustavljena.*
- ★ *Razišči, zakaj rešitve niso bile uspešne.*
- ★ *Razišči, ali so bili tudi tretji vpleteni pri rešitvi, in presodi, ali je potrebno, da jih vpletemo v nadaljnjo pomoč.*
- ★ *Sodeluj v procesu reševanja s tem, da sam daješ informacije, nasvete, alternative in da daješ oporne točke.*
- ★ *Razišči, zakaj se je ustavil proces reševanja problema.*

Rešitve in naloge: (med)osebni problemi

Praktična delovna točka: učiti se ravnati s problemi in simptomi.

- ★ *Svetovalec se usmeri na izboljšanje obvladovanja problema in simptoma in razišče, ali tak pristop pomaga, da problem ali simptom izgine.*

Pojasniti, kaj so simptomi.

- ★ *Če klientu povemo, kako pride do simptomov (nespečnost, hiperventilacije) in kaj so lahko vzroki zanj, klientu lahko pomagamo, da v miru razišče svoje simptome.*
- ★ *Klientom lahko damo, odvisno od njihove pismenosti, nalogo, da preberejo kaj o svojih simptomih.*

Ustaviti neučinkovito vedenje.

- ★ *Družinske člane med pogovorom opozarjamo na neučinkovito družinsko interakcijo, tako da jo počasi začnejo sami prepoznavati.*

Daj alternative za neučinkovito vedenje.

- ★ *Pogosto je bolj enostavno ustaviti neučinkovito vedenje, če lahko ponudimo drugo vedenje, s katerim ga lahko nadomestimo.*
- ★ *Alternative jim namreč dajejo priložnost, da se izognejo problemu in njegovim posledicam. Vendar, ko ponujamo alternative, mora biti naše izhodišče problem.*

Oporne točke za vsakega družinskega člana.

- ★ *Da bi podprli idejo, da je reševanje problema skupno dejanje, ki se ga udeleži vsak na podlagi svoje vloge ali funkcije, je potrebno, da vsakemu družinskemu članu, naj je to identificirani klient, starši, partner, brat ali sestra, postane jasno, kaj lahko naredi drugače.*

Dati vpogled v to, kako poteka interakcija zastran simptoma, in dopustiti, da to zavedno doživijo.

- ★ *Določena družinska interakcija pogosto vzdržuje problem in preprečuje njegovo rešitev. Ko osredotočimo svojo pozornost na to, pridemo od posegov na ravni konkretnega problema k posegom na ravni družinskega sistema. Tedaj se začne obravnavati (med)osebni ovir.*

Obvladovanje simptoma.

- ★ *Včasih je simptom tako močan, da drugi člani družine ali svetovalci s klientom ne morejo več navezati stika. Taki primeri so npr: nagnjenost k samomoru, samouničevanje, agresivnost.*
- ★ *Ambulantna družinska obravnava v takih primerih nima dovolj moči, da v omejenem roku ustavi negativno širjenje v družini. Takrat govorimo o medikacija, hospitalizacija.*
- ★ *Paziti moramo, da so vsi ti začasni ukrepi usmerjeni na to, da vsem vpletenim omogočajo nadaljevanje družinskih pogovorov. Medikacija in hospitalizacija nista nadomestek za obravnavo, temveč podpora pri družinski obravnavi.*

Ali osebno reagirati?

- ★ *V fazi obravnavanja problema je osebna reakcija najpomembnejše intervencijsko sredstvo.*
- ★ *To so situacije, v katerih želi terapevt izraziti svojo prizadetost, v katerih želi dobiti večjo svobodo, ko želi potešiti določeno potrebo in podobno.*
- ★ *Potrebo po osebni reakciji obstaja, če terapevt sočustvuje:*
 - × S seboj v terapevtskem odnosu;
 - × S klienti (z njihovim življenjem);
 - × Pri ustvarjanju in vzdrževanju odnosa med njim in klienti;
- ★ *Terapevti, ki le sočustvujejo s klienti, ki pozabi skrbeti zase ali ki se umika lastnim potrebam v terapevtskem odnosu, ne bo čutil potrebe, da postane oseben.*

POMEN SVETOVALČEVE OSEBNE REAKCIJE:

- ★ *Katera koli pravila ali ukrepe iz katere koli metode terapevt uporablja, vedno ga bodo vodile osebne reakcije. Te bodo določale smer in vzdušje obravnave.*
- ★ *Če si odprt do lastnih notranjih reakcij, si bolj odprt tudi do tujih reakcij.*
- ★ *Poleg tega mu to daje vedno novo in osebno referenčno točko kdo je on sam v tem odnosu, kaj si želi in česa ne. Tako bo vedno imel tla pod nogami. Imel bo lastno identiteto, neodvisno od drugih.*
- ★ *To omogoča ostati v situaciji »tukaj in sedaj« v interakciji in ostati »pri stvari«.*

Kaj storiti

- ★ *Ko rešujemo problem, ga obravnavamo in ko ga obravnavamo, ga rešujemo.*
- ★ *Prehod od reševanja k obravnavanju problema pogosto polagamo poteka, ko odstranjujemo ovire, na katere naletimo med reševanjem problema. Ko se ustavljamo pri teh ovirah in jih raziskujemo, skoraj vedno pridobimo bolj ali manj pomembne podatke o naravi problema.*
- ★ *Rdeča nit dogajanja mora biti, da družinsko interakcijo vodi na tak način, da bodo klienti pridobili terapevtske izkušnje, to je, da bodo na lastni koži občutili, kako lahko ravnajo s seboj in z drugimi na konstruktiven način. Terapevtovo vedenje je zanje vzorec, kakšno vedenje jim primanjkuje.*
- ★ *Sledi delovni točki. Pazi na to, da bodo reakcije družinskih članov osebne in bistvene v situaciji »tukaj in sedaj«. Menjaj predmet le, ko je problem rešen ali če naletiš na obsežnejši in globlji problem.*
- ★ *Uporabljalj svojo intuicijo. Pomembno je, da si v situaciji, da si to ti in da uporabljaš vse svoje občutke. Na ta način odkriješ, kaj doživljaš sam in kaj doživljajo klienti. Zaupaj tudi lastni intuiciji.*
- ★ *Imej čim večji vpliv, ko se odločiš za soočanje. Prizadevaj si, da se tudi dejansko kaj spremeni. Z osebnimi reakcijami lahko najbolj vplivaš na interakcijski vzorec. Svoje opombe izrekaj vedno v obliki celotnega sporočila.*
- ★ *Bodi pozoren na to, da so reakcije vseh prispevek k izboljšanju medsebojnega občevanja.*
- ★ *Bodi pozoren na neverbalne odzive.*
- ★ *Pozoren bodi predvsem na to, kar manjka v interakciji.*

Slediti akcijski delovni točki

- ★ *Cilj pogovora in jedro faze obravnavanja je ustvarjanje skupnega pogovora, v katerem bi se problemi rešili zaradi osebne potrebe in možnosti vsakega posameznika.*
- ★ *Za skupen pogovor, v katerem klient išče zaradi svojih osebnih potreb rešitve, je potrebno:*
 - × *Da v pogovoru razčisti razlike v mnenju, konflikte; iskanje pomembne konfliktne točke v družini je torej prvi korak;*
 - × *Da konflikte reši »tukaj in sedaj« na osebni način;*
 - × *Da pogovor teče o konkretnem problemu; pogovor mora biti »pri stvari«;*

O soočanju (Kaj je soočanje?)

- ★ *Soočenje je terapevtova temeljna aktivnost v fazi obravnavanja problema.*
- ★ *Poleg tega je jedro procesa spremembe v klientih in v odnosih med njimi.*
- ★ *Klient je v svojem življenju naletel na problem, ki ga ni uspel rešiti.*
- ★ *Pomanjkanje sposobnosti za ukrepanje in njegovo neznanje sta ga privedla do tega, da se izogiba soočenju z lastno situacijo.*
- ★ *Soočenje je aktivnost, ki izhaja iz svetovalca.*
- ★ *Soočanja so posegi, s katerimi stopimo z drugim v stik, zato morajo biti jasna in osebna in morajo biti naravnana na naravo osebe, ki so ji namenjena.*

POGOJI ZA SOOČENJE

- ★ *Najvažnejši pogoj za soočenje je dober odnos s klientom. To je odnos, iz katerega govori terapevtova skrb zanj, za njegove najbližje in njegovo življenje.*
- ★ *Klient bo dopustil, da se omaja njegovo ravnotežje, kakršno koli že to je, in se bo soočil s težko prevladljivimi stvarmi, če bo občutil, da ima oporo v terapevtu.*
- ★ *Terapevt lahko sooča do tiste stopnje, kolikor lahko sam ponudi dejanske podpore.*
- ★ *Soočenje je sestavni del odnosa s ciljem, da se doseže bolj bistven in bolj osebni medsebojni odnos.*
- ★ *Soočanje je proces, v katerem terapevt sprejme klientove reakcije, pretehta njihov pomen in učinek in po tem reagira nanje.*
- ★ *Interakcija se ponavlja, vse dokler proces soočanja in predelovanja ni zaokrožen.*

SOOČENJE, INDIKACIJA IN KONTRAINDIKACIJA

- ★ *Soočenje priporočamo predvsem, če obstaja dobro razumevanje situacije, vendar v terapiji ne pride do sprememb.*
- ★ *Soočenje mora klienta pripraviti do drugačnega vedenja v situaciji »tukaj in sedaj«, tako da postane sam odgovoren za posledice tega spoznanja.*
- ★ *Kontraindikacija za soočenje je, če je terapevt zmeden in ne ve, kako naprej. Terapevt tedaj ne sme soočati, temveč se mora pogovoriti o svoji zmedenosti in o tem, da ne ve, kako naprej v dani situaciji.*
- ★ *Druga kontraindikacija je, če so klienti zmedeni in kaotični. Pri zmedenih klientih lahko soočenje kaos le še poveča in je zato nevarno.*

SMERNICE

- ★ *Soočaj razločno, jasno in korektno. Sooči klienta vedno s konkretnim vedenjem, ki se dogaja v situaciji »tukaj in sedaj«.*
- ★ *Poskušaj naravnati način soočanja na drugega. Ubesedi to, kar želiš povedati, na tak način, da bo klient razumel sporočilo.*
- ★ *Pazi, da je soočanje uporabno. Usmeri soočanje na tisto vedenje, na katerega oseba lahko vpliva.*
- ★ *Prizadevaj si, da je soočanje s tvoje strani način ustvarjanja stika.*
- ★ *Vzpodbujaj drugega, da reagira na tvoje soočanje. Vprašaj ga, kaj mu pomeni to, kar si mu povedal. Daj mu čas, da predela soočanje.*
- ★ *Premisli klientovo reakcijo na tvoje soočanje.*
- ★ *Vpleti druge v proces predelovanja soočanja.*
- ★ *Uporabljalj reakcije drugih kot informacijo o načinu, kako nadaljevati.*

Soočanje kot katalizator

- ★ *Soočenje se lahko nanaša na neskladnost med klientovim vedenjem in njegovimi besedami.*
- ★ *Soočenje se lahko nanaša na neskladnost med potrebo in vedenjem.*
- ★ *Če začneš s soočanjem, je pomembno, da delaš z intuicijo.*

Soočanje s čustvovanjem

1. ZNOTRAJ IN ZUNAJ SISTEMA

- ★ *Če svetovalec s spoštovanjem ravna z lastnimi reakcijami, občutki in mislimi, ima veliko svobodo gibanja v terapevtski situaciji.*
- ★ *Zaznal bo, razlike med načinom, kako sam gleda na določene probleme, odnose ali rešitve, in načinom, kako klienti gledajo na to.*
- ★ *Sam iz sebe, iz svoje začudenosti ali svojega nerazumevanja bo družino prosil za pojasnilo.*
- ★ *Na ta način postane svetovalec vpleten v sistem.*
- ★ *Svetovalec na ta način postane tako rekoč os, okoli katere klienti razkrivajo svoje stare odnose. Toda ker svetovalec pokaže vedenje, ki ga klienti v medsebojnih odnosih ne poznajo, morajo določiti nova medsebojna stališča.*

2. POPOLNO SPOROČILO (Poglej v knjigi , ker je to vprašal pri izpitu.)

- ★ *Ena od redkih tehnik, ki je izkustveno usmerjenemu svetovalcu na voljo je »popolno sporočilo«.*
- ★ *To je tehnika, pri kateri čim bolj podobno izraziš, kdo si v določenem trenutku v odnosu z drugim. To je tehnika, ki preseže sama sebe.*
- ★ *V popolnem sporočilu skrbiš zase, za drugega (druge) in za odnos med vama (vami).*
- ★ *Popolno sporočilo lahko nastane le, če občutiš skrb za vse tri vidike (jaz, ti, najin odnos).*
- ★ *Manj tehnično povedano bi lahko rekli, da popolno sporočilo vsebuje tisto, kar želiš reči, in vse, kar glede na to čutiš in misliš.*

3. OSEBNE IZKUŠNJE IN OSEBNA SREČANJA

- ★ *Preden se odločimo soočiti klienta z njegovim vedenjem, je potrebno raziskati prepovedane občutke.*
- ★ *Med njimi najdemo pogosto strah, žalost in bolečino, poleg njih pa željo, da bi se te občutke smelo pokazati, da bi človek postal bolj sam svoj.*
- ★ *Soočenje s temi občutki in željami seže dosti bolj v globine kot soočenja s simptomatskim vedenjem.*
- ★ *Položiti roko okoli rame komu, ki si ne upa pokazati svoje žalosti, privede človeka v težave, svojih občutkov ne more takoj potisniti. Terapevtova gesta namreč ustvari situacijo, ki potencira željo po jokanju, ker ponuja odnos, v katerem je žalost dovoljena.*
- ★ *Ljudje, ki si dolgo niso dopuščali svojih občutkov, skoraj ne čutijo več želje, da bi jih izrazili.*
- ★ *Svetovalec se lahko dotakne teh občutkov in s tem vzpodbudi želje po bolj popolnem življenju s samim seboj in z drugimi. Njegove oči ne smejo biti le usmerjene na vedenje tukaj in sedaj, temveč tudi na potrebe, ki jih človek ne izraža več.*
- ★ *Intimne interakcije dajo družinskim članom možnost, da se podajo na nova področja v sebi in med seboj.*
- ★ *Taka osebna srečanja ponovno zgradijo strukturo občutkov in potreb, ki obstaja v družini.*
- ★ *Spremembe v strukturi, vedenju in interakciji bodo njihova posledica.*

Kako veš, da si na pravi poti?

- ★ *Soočanja so ravno tako kot vse druge intervencije hipoteze, klientova reakcija pa določa, ali so te hipoteze pravilne.*
- ★ *Osebnostno soočenje je za vse navzoče skok v neznanost.*
- ★ *Potreba, da ostanemo sami svoji in da želimo obdržati odnos, ki ga imamo s klientom, je naša oprijemna točka.*
- ★ *Če hočemo raziskati, ali smo s soočanjem na pravi poti, moramo raziskati, ali klienti lahko prenesejo intenziteto interakcije.*
- ★ *Poleg tega moramo biti tako prožni, da zmanjšamo intenziteto, ko vidimo znake, ki govorijo, da drugi ne more vzdržati ravni, na kateri poteka srečanje.*
- ★ *Znaki, po katerih vidimo, da so klient in njegova družina lahko vzdržita soočenje:*
 - × *Biti osebni;*
 - × *Biti »pri stvari«;*
 - × *Bi v situaciji »tukaj in sedaj«;*
- ★ *Klient lahko na soočenje reagira na globlji ravni, na isti ravni in na bolj površni ravni.*

Reakcije na globlji ravni:

- ★ *Če klient na soočenje reagira na osebni način, ki je pri stvari, se nanaša na odnos v situaciji »tukaj in sedaj«, je soočenje zadelo svoj cilj in klient ji je kos.*
- ★ *Toda znaki so včasih tudi manj jasni, če se kdo po soočenju npr. zapre vase, obmolkne in pri sebi razmisli, kaj se z njim dogaja, kaj misli. To je lahko zelo produktivno molčanje, ki ga moramo upoštevati, da človek lahko zaokroži svoj notranji proces.*
- ★ *Značilen za tak molk je telesni mir. Gibi, kakor so vzdigovanje glave in presedanje, so znaki, da je notranji proces vsaj začasno zaokrožen. To je pravi trenutek, da klienta vprašaš, ali lahko pove, kaj se dogaja v njem.*

Reakcije na isti ravni:

- ★ *Če klient reagira na isti ravni, kot je potekal pogovor pred soočenjem, pomeni, da klient ni sprejel soočenja.*
- ★ *Terapevt v takem primeru lahko poglobi soočenje, dokler ga klient ne sprejme.*
- ★ *Terapevt se lahko tudi odloči, da opiše svoje občutke obupanosti in frustriranosti ob tem, da ga klient ne sprejema. Slednje se večinoma zgodi, če se klient spusti v argumentacijo proti vsebini soočanja in se ne zamisli nad njim.*
- ★ *Terapevt ne sme prehitro odnehati, če soočenje ne doseže takoj svojega naslovnika. Svoj prispevek mora prej intenzivirati in to pričakovati tudi od klienta.*

Reakcije na nižji ravni:

- ★ *Klient včasih ne more prenesti intenzitete soočenja. Znaki za je zmedenost, nemirna tišina, površno pritrjevanje, nemočno vedenje, nemočen nastop, zbitost, nasmeški ali smejanje.*
- ★ *V takih primerih moramo zmanjšati intenzivnost soočanja.*

KONTRATRANSFER

- ★ *Izraza transfer in kontratransfer sta nastala v psihoanalizi in se nanašata na (otročje) občutke, ki jih klient projicira na terapevta, le-ta jih je v njem tudi vzbudil.*
- ★ *Uporaba občutkov kontratransferja pomeni, da človek reagira v skladu s svojimi lastnimi reakcijami.*
- ★ *To pomeni, da sami sebi dovolimo čustvene reakcije na dogodke v odnosu. Te reakcije obravnavamo kot informacijo, ki nam pomaga identificirati klientovo nevrozo.*
- ★ *Da bi ti občutki lahko bili terapevtski, je pomembno, da terapevt tako sočustvuje s klientom, da pridejo občutki kontraprenosa na površje. Ti občutki niso nič drugega kot terapevtovi lastni občutki.*
- ★ *Primer: Terapevt lahko v zahtevni materi spozna lastnega zahtevnega očeta. Njegov kontraprenos bi lahko bili: jeza, žalost, nemoč, pristranskost v sinovo korist in tako naprej. Če je sposoben uporabiti te občutke v terapiji in jih lahko na tak način zagovarja, da jih mati spozna, deluje sam zase in za mater terapevtsko. Njemu to pomaga pri premagovanju učinkov lastne vzgoje. Mati pa z njim razume in doživi, kaj doživlja njen sin, in se bo na podlagi teh izkušenj lahko spremenila.*

Kako veš, da imaš občutke kontratransfera?

a) *Pasivne reakcije:*

- × Svetovalec se počuti ohromljenega, prepušča se konverzaciji družine.
- × Svetovalec ima izrazite simpatije in antipatije, ki se ne spremenijo.
- × Svetovalec si ne upa reči, kaj si misli ali kaj čuti.

b) *Aktivne reakcije:*

- × Svetovalec stalno komunicira s »ti – sporočili«.
- × Svetovalca ne zanimajo več reakcije drugih.
- × Svetovalec je postal v pogovorih zelo čustveno zagret in preveč dejaven.

Svetovalec v takem primeru potrebuje pomoč od zunaj ravno tako kot klient. Intervizija in supervizija sta možnost za to.

Zaključevanje pogovora

Najpogosteje se pogovori končajo zaradi naslednjih razlogov:

1. *Cilj pogovora je dosežen;*
2. *Rekel si vse, kar si mislil reči, in ponavljal bi se, če bi nadaljeval;*
3. *Nimaš več energije za nadaljevanje;*
4. *Klient ne more več sprejemati, je poln;*
5. *Ne veš, kako naprej, o tem hočeš razmisliti;*
6. *Čas je potekel;*

ZAKLUČITI: KAJ STORITI?

- ★ *Vodilna nit je, da pokažeš kje stojiš sam in kaj sam želiš, in vprašaj kliente po njihovih potrebah.*
- ★ *Povej, da želiš pogovor končati in zakaj to želiš. Preveri, ali se s tem strinja.*
- ★ *Povej, če pogovor še ni zaokrožen, a je čas že potekel. Povej, če v tistem trenutku ne veš, kako dalje, kdaj in kako želiš nadaljevati.*
- ★ *Če se hočeš dogovoriti za nov sestanek, pokaži, da to hočeš in ponudi možnost zanj. Vprašaj klienta, kaj hoče.*
- ★ *Ko klient odide iz sobe, pogovor še ni končan. Vzemi si čas, da pretehtaš in oceniš pogovor ter svojo vlogo v njem. Zabeleži, kar se ti zdi potrebno.*

Zaključevanje procesa pomoči

MOTIVI ZA ZAKLJUČEVANJE:

- ★ *Pozitivni motivi, kot so: cilji so doseženi, klient lahko samostojno nadaljuje; klient želi poskusiti sam.*
- ★ *Negativni motivi kot so: ni napredovanja, klientu je pomoč neprijetna, svetovalec misli, da nima več kaj ponuditi, klient in svetovalec se ne strinjata o tem, katero je glavno vprašanje, ki se ga mora v obravnavi rešiti.*
- ★ *Nevtralni motivi kot so: napotitev drugam, odhod drugam in iztek vnaprej dogovorjenega roka.*
- ★ *Najslabši razlog za pretrganje stikov je, da ne veš, kako naprej s tem klientom. Zaustavitev procesa še ni razlog za pretrganje stikov, temveč je razlog, da pokličeš na pomoč kolege ali sosvetovalca pri iskanju drugačnega pristopa ali druge smeri.*

ZAKLJUČEK POMOČI: KAJ STORITI:

- ★ *Vodilna nit pogovorov je, da se pogovori čim bolj odkrito o razlogih za zaključek terapijskega procesa. Pri tem mora biti dovolj prostora za reakcije obeh strani.*

Če želi obravnavo zaključiti terapevt:

- ★ *Povej, kaj so pozitivni in kaj negativni razlogi za konec.*
- ★ *Povej, katere dosežke vidiš in kaj se mora še zgoditi.*
- ★ *Povej, zakaj želiš koga napotiti naprej in zakaj ravno k tej osebi ali v to službo.*
- ★ *Vprašaj klienta pa njegovi reakciji in se pogovori o njej.*
- ★ *Spremeni svoje načrte, če vidiš potrebo po tem v interakciji s klientom.*

Ko zaključek obravnave določi klient:

- ★ *Razišči, kaj so njegovi razlogi za zaključek.*
- ★ *Pogovori se o problemih, ki jih vidi pred sabo, in kako jih misli rešiti.*
- ★ *V tem pogovoru bodi konkreten, stvaren in natančen.*
- ★ *Odzovi se osebno na dejstvo, da želijo zaključiti klienti.*
- ★ *Daj svoje ideje o tem, kaj je po tvojem mnenju že doseženo in kaj še ne, in pogovori se o tem s klienti.*

Na koncu:

- ★ *Poslovi se tako, da jim pokažeš občutke, ki jih imaš ob njih, ob ponujeni pomoči in ob slovesu. Povej jim, kaj so ti pomenili.*

VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA

- ★ *Depresija je neke vrste duševna hibernacija, saj se zaradi nje upočasnimo, izogibamo plenilcem, trošimo manj neučinkovitega truda in od drugih izvabljammo podporo.*
- ★ *Če začasno potegnemo zavore in premlevamo, kakor počno depresivni, pomeni, da ponovno pretresemo svoje življenje, ko se počutimo ogrožene, in preusmerimo svojo energijo v obetavnejše vode.*
- ★ *S tega vidika je trpljenje smiselno.*
- ★ *Velika depresija je distimična motnja. Gre za razpoloženje, ko se počutimo na tleh večino dneva, skoraj vsak dan, dve leti ali dlje.*
- ★ *Čeprav ljudi manj onesposablja kot velika depresivna motnja, pa distimična motnja pogosto pomeni, da doživljajo kronično pomanjkanje energije in samospoštovanja, se težko zberejo, teže sprejemajo odločitve ter jejo in spijo preveč ali pa premalo.*
- ★ *Do velike depresivne motnje pride, ko znaki depresije (ki vključujejo telesno otopelost, občutke ničvrednosti ali izgubo zanimanja za družino, prijatelje in dejavnosti) dva tedna ali več brez kakršnegakoli opaznega razloga ne izginejo.*
- ★ *Razlika med otožnim razpoloženjem, ki nas prevzame po tem, ko izvemo slabo novico, in motnjo razpoloženja, je kot razlika med nekajminutnem lovljenju sape po napornem teku in tem, da nam sape kronično zmanjkuje.*
- ★ *Če hočemo začutiti, kako je, če se počutiš depresivno, nekateri zdravniki in klinični psihologi predlagajo, naj si predstavljamo, da hkrati žalujemo za izgubo in se počutimo tako mlahavo kot po čezoceanskem letu.*

BIPOLARNA MOTNJA

- ★ *Epizode velike depresije se, z zdravljenjem ali brez, običajno končajo in ljudje začasno ali pa za vselej spet prevzamejo prejšnje vedenjske vzorce.*
- ★ *Nekatere pa zavihti v nasprotni čustvenipol, to je v evforično, hiperaktivno, divje optimistično manično epizodo. Izmenjavanje depresije in manije kaže na bipolarno motnjo.*
- ★ *Ko je človek v manični fazi bipolarne motnje, največkrat preveč govori, je preveč aktiven, ponesen (vendar ga nasprotovanje zlahka razdraži), potrebuje malo spanja in kaže manj spolnih zadržkov.*
- ★ *Govori glasno, lahkomišlno in tako, da ga je težko prekiniti.*
- ★ *K slabo prilagoditvenim simptomom manije sodita grandiozna optimizem in samospoštovanje, kar lahko človeka vodi v nepremišljene naložbe, zapravljanje in nezaščiten seks.*
- ★ *Bipolarna motnja je posebno pogosta med umetniki (Jamison, 1993, 1995).*
- ★ *Za čustva velja kot za vse drugo: kar gre gor, pade dol.*
- ★ *Poneseno razpoloženje se kmalu bodisi vrne v običajno bodisi potone v depresijo.*
- ★ *Čeprav je bipolarna motnja enako slabo prilagoditvena kot velika depresivna motnja, je veliko redkejša in se pojavlja pri približno enem odstotku ljudi.*

RAZLAGE MOTENJ RAZPOLOŽENJA

1. Depresijo spremljajo številne vedenjske motnje in kognitivne spremembe.

- ★ Depresivni ljudje so nedejavni in ne čutijo motivacije. Posebno občutljivi so za slabe dogodke, pričakujejo slabe izide in verjetneje je, da v spomin priključijo slabe informacije. Ko se depresija razkadi, ti vedenjski in kognitivni spremljevalci izginejo. V skoraj polovici primerov depresivni ljudje kažejo simptome še neke druge motnje, recimo anksioznosti ali zlorabe mamil ali alkohola.

2. Depresija je zelo razširjena.

- ★ Po njeni pogostosti bi se dalo domnevati, da so tudi vzroki zanjo pogosti.

3. V primerjavi z moškimi so ženske dvakrat bolj ranljive za veliko depresivno motnjo, še toliko bolj, če so bile depresivne že kdaj prej.

- ★ Na sploh so ženske najbolj dovzetne za motnje pasivne narave: ponotranjena stanja, kot so depresija, anksioznost in zavrnjena spolna slaba. Motnje moških imajo aktivnejši značaj: zloraba alkohola, antisocialno vedenje, pomanjkljivo nadzorovanje impulzov.

4. Več epizod velike depresije se konča samih.

- ★ Zdravljenje lahko okrevanje sicer pospeši, toda večina ljudi, ki trpi zaradi velike depresije, se vrne v normalno stanje brez strokovne pomoči. Kužni virus depresije pride in nekaj tednov ali mesecev zatem tudi gre. Včasih se pozneje spet pojavi.

5. Pogosto se pred depresijo zgodijo stresni dogodki, povezani z delom, zakonskim razmerjem ali bližnji odnosi.

- ★ Smrt družinskega člana, izguba službe, kriza v zakonu ali telesni napad povečujejo tveganje za depresijo. Kdor je zgodaj izgubil starša zaradi smrti ali ločitve, je prav tako bolj izpostavljen tveganju, da pozneje doživi depresijo

- ↳ K tem dejstvom lahko dodamo še dramatično rast pojava anksioznosti, o kateri smo poročali prej, velja tudi za depresijo. V vsaki generaciji odkrijejo več depresije. Ne le to, depresijo danes opažajo pri mlajših kot nekoč (pogosto konec najstniških let).

1. BIOLOSKI POGLED

★ *Depresija je motnja celotnega telesa.*

★ *Vključuje genetske nastavke, biokemična neravnotežja, melanholično razpoloženje in temne misli.*

a) Genetski vplivi.

1.) Dolgo že vemo, da imajo ljudje motnje razpoloženja v svoji družini.

2.) Tveganje, da doživiš veliko depresivno motnjo ali bipolarno motnjo, je večje, če je depresiven eden od tvojih staršev ali bratov ali sester

b) Depresivni možgani.

1.) Geni delujejo tako, da usmerjajo biokemične dogodke, ki nato vplivajo na naše vedenje.

2.) Ključ biokemičnih procesov so nevrottransmiterji, tiste kurirske molekule, ki kot taksisti prevažajo signale med celicami.

3.) Norepinefrina, nevrottransmiterja, ki poveča vzburjenost in dvigne razpoloženje, je med manjjo v prevelikem izobilju, med depresijo pa ga primanjkuje.

4.) Med depresijo telesu primanjkuje še enega nevrottransmiterja, serotonina.

5.) Zdravila, ki blažijo manjjo, zmanjšujejo raven norepinefrina, zdravila, ki pomagajo proti depresiji, pa naj bi povečevala količino norepinefrina ali serotonina.

6.) Z uporabo sodobnih naprav za slikanje možganov raziskovalci odkrivajo tudi nevrološke znake depresije.

7.) V mnogih raziskavah zadnjega časa so ugotovili, da so možgani depresivnih ljudi manj dejavni in da kažejo na upočasnjeno stanje.

8.) Levi čelni režanj, ki je dejaven med doživljanjem pozitivnih čustev, je med depresivnim stanjem verjetneje nedejaven.

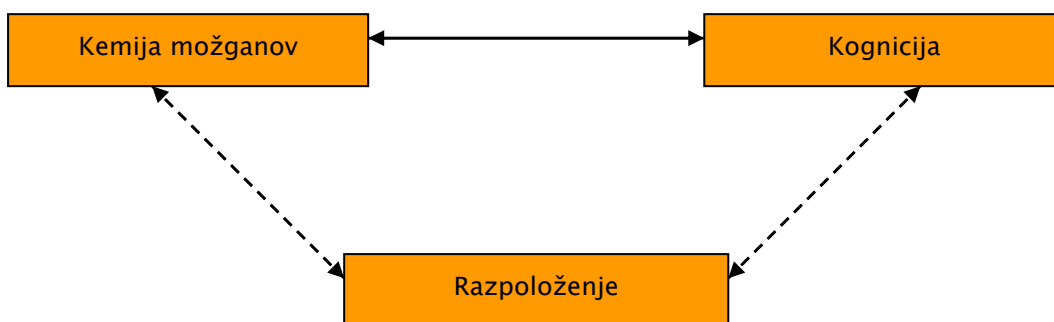
9.) Slike s tehniko MRI so pokazale celo, da so čelni režnji hudo depresivnih pacientov za sedem odstotkov manjši.

10.) Hipokampus, središče, ki predeluje spomin in je povezan s čustvenimi deli možganskega električnega vezja, je precej dovzeten za poškodbe, ki jih povzroča stres.

11.) Antidepresivna zdravila lahko z višanjem količine serotonina, ki spodbuja rast nevronov hipokampusa, pripomorejo k okrevanju od depresije.

2. SOCIALNO – KOGNITIVNI VIDIK

- ★ *Nekateri ljudje zdrsnejo v depresijo brez očitnega razloga, tudi ko jim v življenju teče dobro.*
- ★ *Velikokrat pa biološki dejavniki spremljajo psihične odzive na doživetja (Slika 1).*
- ★ *Črne misli našega duševnosti nekako vplivajo na biokemično dogajanje, ki v začaranem krogu krepi depresivne misli.*
- ★ *Nedavne raziskave kažejo, kako samopobijajoča prepričanja poganjajo začarani krog.*
- ★ *Depresivni ljudje gledajo življenje skozi temna očala. Zaradi izrazito črnogledih predpostavk, ki jih imajo o sebi, o svojem položaju in svoji prihodnosti, povečujejo slaba doživetja in podcenjujejo pomen dobrih.*
- ★ *Samopobijajoča prepričanja lahko izvirajo iz naučenega nemoči.*
- ★ *Ženske so bile pogostejše kot moški v življenju zlorabljene in potisnjene v občutke nemoči in se lahko na stres odzivajo močnejše.*



- ↳ (Slika 1) **Depresija: boleči duh v bolečem telesu.** Če se spremeni katerikoli od sestavnih delov krogotoka medkemijo, kognicijo in razpoloženjem, se lahko spremenijo tudi drugi.

Črne misli hranijo temačna razpoloženja.

- ★ *Zakaj porazi, ki se jim v življenju ni mogoče izogniti, nekatere privedejo v depresijo, druge pa ne?*
- ★ *Razliko lahko delno najdemo v pripisovanju krivde.*
- ★ *Izbira o tem, koga ali kaj okrivimo za svoje neuspehe, je do določene mere v naših rokah.*
- ★ *Če padeš na izpitu in za to obsojaš sebe, se boš morda počutil–a neumno ali depresivno.*
- ★ *Če krivdo pozunanjiš in tako razlog za svoj neuspeh mogoče pripišeš krivičnemu testu, je verjetneje, da boš čutil–a jezo.*
- ★ *Depresivni ljudje slabe dogodke radi razlagajo tako, kot da gre za stabilne ("To bo trajalo večno."), vsesplošne ("Vplivalo bo na vse, kar počnem.") in notranje ("Vsega sem kriv–a sam–a.)."*
- ★ *Po teoriji Lynn Abramson, Geralda Metalskyja in Lauren Alloy (1989) je rezultat tega pesimističnega, preveč posplošujočega in samoobtožujočega pripisovanja občutek brezupa, ki poraja potrtost.*
- ★ *Če se nagibaš k temu, da slabe ocene, socialno zavrnitev in težave pri delu vidiš kot nekaj, kar je neizogibno in povsem tvoja krivda, in če o teh rečeh premlevaš, se te bo takrat, ko se slabe stvari zgodijo, verjetno lotila otožnost.*

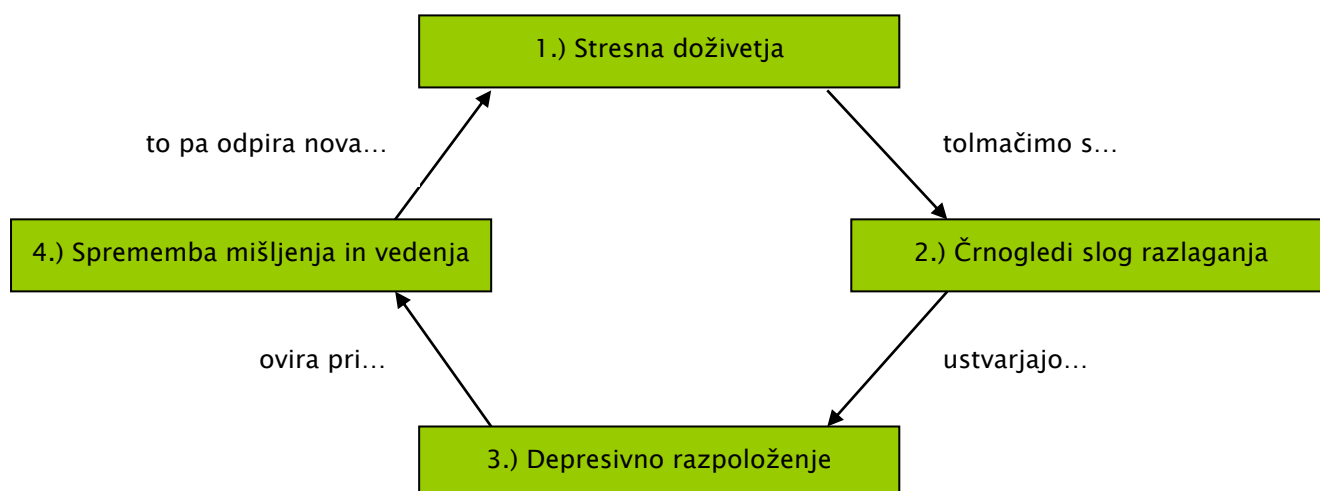
Temačna razpoloženja hranijo črne misli.

- ★ *Pri socialno–kognitivni razlagi depresije pa naletimo na dilemo kure in jajca.*
- ★ *Samopobijajoča prepričanja, samoobtoževanje in negativno pripisovanje depresijo gotovo podpirajo.*
- ★ *Peter Barnett in Ian Gotlib (1988) pravita, da so takšne kognicije pokazatelj depresije.*
- ★ *Misli, ki nas potrejo, se odvijajo istočasno kot potrto razpoloženje.*
- ★ *Toda ali depresijo povzročajo kaj bolj kot brzinomer, ki kaže 120 km/h, povzroča hitrost avta?*
- ★ *Pred ali po obdobju, ko so ljudje v depresiji, so njihove misli manj črne.*
- ★ *Mogoče je tako zato, ker depresivno razpoloženje, kot smo razpravljali pri od stanja odvisnem spominu, sproža črne misli.*
- ★ *Če ljudi začasno potisneš v slabo ali žalostno razpoloženje, postanejo njihovi spomini, presoje in pričakovanja nenadoma bolj črnogledi.*

Začarani krog depresije.

- ★ "Recept za hudo depresijo je predhoden pesimizem, ki naleti na neuspeh," pravi Martin Seligman.
- ★ Kot smo videli, do depresije pogosto pripeljejo stresna doživetja (izguba službe, razveza ali zavrnitev, preživljanje telesnih bolečin), skratka karkoli, kar zmoti naš občutek o tem, kdo smo in zakaj smo spoštovanja vredna človeška bitja.
- ★ *Ljudje, ki so nagnjeni k depresiji, se na slabe dogodke odzovejo na posebno vase osredotočen in samoobtožujoč način.*
- ★ *Njihovo samospoštovanje hitreje poleti navzgor, ko ga kaj spodbode, in hitreje uplahne, ko ga kaj ogrozi.*
- ★ *Ko so na tleh, se zaradi njihovega tuhtanja krepijo slabi občutki, ti pa sprožijo druge kognitivne in vedenjske simptome depresije.*
- ★ *Ko se zgodi kaj slabega, so tisti, ki premlevajo in s črnogledim, samoobtožujočim razmišljanjem ustvarjajo katastrofe, bolj izpostavljeni depresiji.*
- ★ *Če si dogodke tolmačiš na optimističen način, ni verjetno, da te bo poraz ali stres pahnil v depresijo.*
- ★ *Povezava med depresivnim razpoloženjem in črnimi mislimi je torej obojesmerna.*
- ★ Depresija povzroča vase osredotočeno črnogledno razmišljanje.
- ★ Zaradi vase osredotočenega, samoobtožujočega sloga razlaganja dogodkov pa je človek takrat, ko se zberejo črni oblaki, dovzeten za depresijo.
- ★ *Črnogledi misleci so ranljivi za depresijo.*
- ★ *Ali bi lahko, če to vemo, ljudi, ki so nagnjeni k depresiji, urili v tem, kako naj razmišljajo bolj pozitivno? To je cilj kognitivne terapije.*
- ★ Primer : Naveličana moževa utrujenosti, brezupnih nazorov in otopelosti, lahko žena zagrozi z ločitvijo, šef, soočen s takšnim delavcem, pa podvomi o njegovih sposobnostih.
- ★ *Ljudem, ki so v krempljih depresije, v resnici bolj grozijo razveza, izguba službe in drugi stresni življenjski dogodki.*
- ★ *Zdaj lahko v koščke sestavljanke o depresiji staknemo (Slika 2) (1.) negativni stresni dogodki, ki jih tolmačimo s (2.) črnogledim slogom razlaganja ustvarjajo (3.) brezupno, depresivno stanje, ki (4.) človeka ovira pri tem, kako razmišlja in ravna.*
- ★ *To pa odpira vrata spet novim (1.) negativnim doživetjem. Ta krog nam je vsem znan.*
- ★ *Slaba razpoloženja hranijo sama sebe: ko se počutimo na tleh, mislimo črnogledno in se spominjamo slabih doživetij.*
- ★ *Svetla plat tega pa je, da lahko krog depresije prekinemo na katerikoli od teh točk: lahko zamenjamo okolje, preokrenemo samoobtoževanje in negativno pripisovanje, obrnemo pozornost navzven ali pa se lotimo prijetnejših dejavnosti in se vedemo bolj kompetentno.*

G
L
E
J
S
K
I
C
O



- ↳ (Slika 2) **Začarani krog depresije.** Krog lahko presekamo kjerkoli. Nekatere od terapevtskih tehnik so opisane v sedemnajstem poglavju.

OSAMLJENOST

- ★ *Osamljenost je boleče zavedanje, da človek nima dovolj socialnih odnosov, kar pa po eni strani prispeva k depresiji, obenem pa je težava sama po sebi.*
- ★ *Primanjkljaj izvira iz neuskkljenosti med posameznikovimi dejanskimi in zaželenimi socialnimi stiki. Nekdo se bo počutil osamljenega, ko bo sam, kdo drug pa v množici.*
- ★ *Samota pogosto rodi osamljenost.*
- ★ *Za ljudi, ki so sami (neporočeni, nevezani in pogosto tudi mladi) je verjetneje, da se bodo počutili osamljene.*
- ★ *Ljudje običajno doživljajo eno ali več od štirih vrst osamljenosti.*
- ★ *Osamljenost lahko pomeni, da se počutimo:*
 - 1.) Izločene iz skupine, ki bi ji radi pripadali;
 - 2.) Da čutimo, da nas ljudje, ki so ob nas, nimajo radi in da jim ni mar za nas;
 - 3.) Da se čutimo vključene in da ne moremo z nikomer deliti svojih osebnih skrbi;
 - 4.) Ali da se počutimo odtujene ali drugačne od ljudi v svoji skupnosti;
- ★ *Tako kot za ljudi z depresijo tudi za osamljene pogosto velja, da obtožujejo sami sebe, in da krivdo za to, da imajo premalo socialnih odnosov, pripisujejo svoji nesposobnosti.*
- ★ *Te samoobtožbe morda niso iz trte izvite.*
- ★ *Ljudje, ki so kronično osamljeni, so pogosto sramežljivi, se pretirano zavedajo svojega početja, imajo premalo samospoštovanja in jih drugi vidijo kot manj socialno spretno in privlačne.*
- ★ *Pogosto jim je težko, ko se morajo drugim predstaviti, telefonirati in sodelovati v skupinah.*
- ★ *Isti dejavniki, ki porajajo in ohranjajo krog depresije, lahko torej ustvarijo tudi krog osamljenosti.*

ZDRAVLJENJA Z ZDRAVILI

Antidepresivna zdravila

- ★ *Večina antidepresivov (npr. Prozac) učinkuje tako, da zviša dostopnost nevrotansmitterjev norepinefrina ali serotonina, ki povečata vzburjenost in izboljšata razpoloženje in ki ju, kot kaže, med depresijo primanjkuje.*
- ★ *Prozacu in njegovima sorodnikoma Zoloftu in Paxilu pravijo "selektivno-serotoninsko-reabsorpcijsko-inhibitorna zdravila" (SSRI).*
- ★ *Čeprav antidepresivi na prenos nevrotansmitterjev res učinkujejo že v nekaj urah, so za celoten psihični učinek pogosto potrebni štirje tedni.*
- ★ *Antidepresivna zdravila niso edini način, na katerega lahko telo spravimo pokonci.*
- ★ *Kognitivna terapija lahko s tem, da pacientu pomaga preokreniti trenutno utečeni slog črnogledega razmišljanja, podkrepi z zdravili spodbujeno razbremenitev od depresije in zmanjša tveganje za to, da bi se bolezen po končanem zdravljenju ponovila.*
- ★ *Od aerobike, ki pomaga, da se ljudje, ki čutijo anksioznost, pomirijo, in energizira tiste, ki se počutijo depresivno, je skoraj prav toliko koristi in ima dobre stranske učinke.*
- ★ *Še ena kemična snov (preprosta sol litij) lahko učinkovito stabilizira razpoloženje pri tistih, ki doživljajo manično-depresivna nihanja bipolarne motnje.*

SKUPINE MOTENJ:

- ★ *Minimalne cerebralne disfunkcije* (disfunkcija v možganih);
 - ★ *Specifične vedenjske težave* (branje, pisanje,...);
 - ★ *Hiperkinetične motnje, hiperaktivne motnje;*
 - ★ *Motnje osebnosti, čustvene motnje;*
- ↳ Te motnje so lahko kombinirane.
- ↳ **Negativne čustvene reakcije povprečnih ljudi do otrok in mladostnikov z globljimi vedenjskimi motnjami so samodejne in vplivajo na nastanek slepe pege za posebne potrebe teh otrok.**
- * Ljudje jemljejo to vedenje kot problem neobvladljivosti in upornosti učencev.

NADOMESTNE IZKUŠNJE ZA ZGODNJE PRIMANJKLJAJE

- ★ *V naknadni vzgoji moramo po vsej verjetnosti nadoknaditi določene zgornje primanjkljaje, zato pa je osnovni predpogoj omogočiti učencu, da razvije dolgotrajen odnos zaupanja do posameznega strokovnjaka oz. strokovnjakinje.*
- ★ *Bistvo pomoči otrokom za nakladno socializacijo je pravzaprav v tem, da otrok ali učenec skozi odnos zaupanja s posamezno osebo oz. osebami dobi nove spodbude in oporo za odkrivanje novih možnosti (resursov) znotraj sebe in v svojem življenjskem okolju.*

OBLIKOVANJE SHEM V CENTALNEM ŽIVČNEM SISTEMU

- ★ *Živčni sistem dojenčka od vsega začetka sprejema najrazličnejše dražljaje (lovi, zaznava najrazličnejše čute kvalitete).*
- ★ *Samodejno jih razvršča in jih povezuje v vedno bolj zapletene celote, ki predstavljajo njegova doživetja in ki se vtisnejo v živčnem sistemu kot doživljenjske sheme.*
- ★ *Te so od vsega začetka diferencirane, ker so možgani funkcionalno pripravljene za to, da se odzivajo na različne kvalitete zaznav in da omogočajo sprva le elementarne oblike učenja, pozneje pa vedno bolj zapletene duševne funkcije.*
- ★ *Že zelo majhen otrok ne samo prejema (hrano, vtise ob telesni negi, vtise o zunanjem okolju), ampak tudi selekcionira.*
 - * To pomeni, da se njegov živčni sistem od vsega začetka "programira" za to, kaj bodo njegova čutila sprejela in kaj zavrnila.

ŠTIRJE TIPI NAVEZANOSTI:

- ★ Opis vedenja 11–20 mesecev starega otroka v eksperimentalni situaciji, ko mati za krajši čas zapusti prostor in otrok ostane sam s tujo osebo.
1. *Otroci, ki kažejo **VAREN NAČIN NAVEZANOSTI** na mamo, v novem okolju kažejo primerno radovednost za možne igre.*
 - ★ Ko mama za tri minute odide iz sobe in otrok ostane sam s tujo osebo, otrok z vedenjem pokaže usmerjeno stopnjo negotovosti in se mami, ko se slednja vrne, zopet radostno približa.
 - ★ Pri tem tipu navezanosti lahko govorimo o dobrem "prazaupanju" otroka, ki nam bo v nadaljnjem razvoju verjetno omogočalo razvijanje nekonfliktnih intencionalnih shem za uresničevanje svojih potreb po medčloveški bližini.
 2. *Otroci, ki kažejo **NEGOTOV NAČIN NAVEZANOSTI** in izogibalno vedenje, reagirajo na odhod matere drugače kot otroci, ki so jih razvrstili v prvo kategorijo.*
 - ★ Na videz so bolj ravnodušni in tudi ne pokažejo veselja, ko se mama vrne.
 - ★ Pri tem izogibalnem tipu navezanosti je vprašanje, koliko bo tak otrok v življenju lahko zaupal odnosnim osebam in koliko bo v doživetjih medsebojne bližine lahko konstruktivno usklajeval socialne vloge z zadovoljevanjem svojih potreb.
 - ★ Verjetneje je, da bo tak človek v življenju vedel predvsem to, čemu se želi izogniti (razvijal bo intencionalne sheme izogibalnega tipa), težko pa bo premostil medčloveško odtujenost v odnosih z drugimi.
 3. *Otroci, ki kažejo **NEGOTOV NAČIN NAVEZANOSTI IN VEDENJE, KI JE OBARVANO Z AMBIVALENTNIMI ČUSTVI**, po odhodu mame iz prostora kažejo izrazito bojzljiv način vedenja.*
 - ★ Po maminem povratku se menjava očitajoče vedenje in lepljivost na mamo.
 - ★ Ti otroci so po doživetju ločitve od mame še naprej obremenjeni s tem doživetjem.
 - ★ Še naprej jih zaposluje in jim ne da miru, zato se ne morejo posvetiti drugim dejavnostim.
 - ★ Verjetno se bodo tem otrokom v življenju ponavljale podobne scene, da bodo težko sprejeli samostojnost drugih in bodo zaradi številnih zamer sami sebi ustvarili stres.
 4. *Otroci, ki kažejo **NEGOTOV NAČIN NAVEZANOSTI IN VEDENJE, KI V ODNOSE VNAŠA DEZORGANIZACIJO IN DEZORIENTACIJO**, na odhod mame reagirajo z bizarnim vedenjem in tudi ob povratku mame so opazovalci opazili ponavljanje bizarnih načinov vedenja in tudi govorjenja.*
 - ★ Te bizarnosti so lahko pavlihovsko vedenje, pretirane grožnje, ki jih dopolnjujejo izreki iz zgodb, reklamnih oglasov itd.
 - ★ Verjetno se bodo ti otroci tudi kot odrasli v odločilnih življenjskih trenutkih vedli tako, da bodo drugim vzbujali začudenje ali celo izzvali občutke ogorčenja.

RAZVIJANJE SOCIALNE KOMPETENTNOSTI:

- ★ *Pomoč učencem z vedenjskimi motnjami naj bi tem učencem omogočila moteče oblike vedenja nadomestiti s socialno kompetentnimi načini, primernimi za določeno starost in socialno okolje.*
- ★ *S pojmom socialna kompetentnost označujemo tiste veščine, ki osebam omogočajo, da najdejo sprejemljive kompromise med individualnimi potrebami na eni strani ter socialno prilagodljivostjo in uresničitvijo teh oblik vedenja na drugi.*

Veščine, ki tvorijo socialno kompetentnost posameznika:

1. Reči »da« in usmeriti svoje vedenje v zvezi z dano izjavo ter vztrajati v tem, dokler se situacije ne spremeni (izogibalni tip navezanosti).
2. Reči »ne« in usmeriti svoje vedenje v skladu z izjavo.
 - ★ *Zavrni prošnje, izzive in zapeljevanje, ki ne ustrezajo osebi ali situaciji v širšem kontekstu.*
3. Reagirati na kritiko.
4. Zahtevati spremembe vedenja drugih, ki nas moti.
5. Izraziti ugovor.
6. Preprečiti prekinitve v pogovoru.
7. Opravičiti se.
8. Priznati svoje slabosti.
9. Zaključiti neželene stike.
10. Sprejemati kompromise.
11. Reagirati na kontaktne ponudbe.
12. Pričeti / nadaljevati / zaključiti pogovore.
13. Aranžirati želene kontakte.
14. Prositi za uslugo.
15. Dajati komplimente.
16. Izraziti svoja čustva drugim.

PROTISLOVNE DRUŽINSKE VLOGE OTROKA

Dornes M. našteva sledeče družinske vloge, s katerimi starši lahko preobremenijo otroka:

- a) NADOMESTILO ZA MANIKAJOČEGA PARTNERJA
- * Kar včasih vodi do spolne zlorabe;
 - * Vsili način komunikacije;
 - * Biti staršu brezpogojno na razpolago;
- b) *Vloga, da OTROK V DRUŽINI NADOMEŠČA DRUGEGA OTROKA, ki je umrl, ali pa predstavlja antidepresiv, ki roditelje varuje pred osamljenostjo.*
- c) *OTROK lahko POSTANE ZAVEZNIK PROTI DRUGEMU PARTNERJU ali pa lepilo, ki partnerja povezuje.*
- d) *OTROK JE lahko BOŽJI DAR ALI pa je DARILO ZAKONSKEMU PARTNERJU.*
- e) *OTROK JE lahko MODERATOR KONFLIKTOV ALI pa IZVOR MOTENJ IN KONFLIKTOV.*
- f) *OTROK JE lahko SREDSTVO SOCIALNEGA VZPONA ALI pa POMOČNIK STARŠEM ZA VKLJUČITEV V NOVO KULTURO TUJE DEŽELE.*

HIPERKINETIČNE MOTNJE

- ★ *Otrok zelo zgodaj izstopa zaradi nemirnosti.*
- ★ *Težave pri usmerjanju pozornosti.*
- ★ *Hipermotorično vedenje, nemir in odkrenljiva pozornost pri takem otroku so simptomi, ki so bolj povezani z notranjim dogajanjem (časovna nihanja, čustvena razpoloženja otroka, telesno počutje) kot s situacijo, v kateri se otrok nahaja.*
- ★ *Nerodnost v vsakdanjih situacijah in športnih dejavnostih.*
- ★ *Taki otroci so večkrat žrtve vrstnikov, bolj inteligentni si znajo pridobiti pozornost vrstnikov pavlihastim vedenjem.*
- ★ *Praviloma je njihov šolski uspeh precej nižji, kot so njihove zmožnosti, in celo precej slabši, kot je njihovo dejansko obvladovanje učne snovi.*

DISOCIALNE MOTNJE IN AGRESIVNO VEDENJE

Razvrstimo jih v 2 skupini:

1. Skupina A – MOTNJE SOCIALNEGA VEDENJA, KI OSTAJAJO V OKVIRIH DRUŽINE IN ŠOLE:

- ★ *Trajna neposlušnost;*
- ★ *Negativistično vedenje in izbruhi besa;*
- ★ *Nesorazmerno slab šolski uspeh;*
- ★ *Pogosti konflikti s sorojenci, s starši, z učitelji in z drugimi predstavniki institucionalne avtoritete;*
- ★ *Upirajo se izpolnjevanju svojih dolžnosti;*

2. Skupina B – MOTNJE SOCIALNEGA VEDENJA OB HKRATNI NESPOSOBNOSTI SOCIALNE NAVEZANOSTI:

- ★ *Trajna neposlušnost;*
- ★ *Pogosto laganje, večkrat povsem brez razloga in brez koristi;*
- ★ *Kraja različnih predmetov;*
- ★ *Agresivno obračunavanje z vrstniki;*
- ★ *Nagnjenje k potepanju;*
- ★ *Pomanjkljiv občutek za krivice in bolečine, ki jih povzroča drugim;*
- ★ *Pretirani občutki krivice, kadar postane žrtev vrstnikov oz. predmet disciplinskih ali policijskih postopkov;*
- ★ *Iskanje stikov s starejšimi osebami, ki se ukvarjajo s sumljivimi posli;*

TRAINEJŠE ČUSTVENE MOTNJE IN DEPRESIVNO DOŽIVLJENJE

- ★ *Anksiozne motnje;*
- ★ *Fobije;*
- ★ *Travmatizirani otroci in posttravmatski stresni sindrom;*
- ★ *Depresivne motnje;*
- ★ *Prisilno vedenje in doživljanje; motnje prehranjevanja;*
- ★ *Enureza (mokrenje, neprostovoljno izpuščanje seča, zlasti ponoči pri otrocih) in enkopreza;*
- ★ *Motnje povezane s spolnim zorenjem;*

R. Skynner, J. Cleese: DRUŽINE IN KAKO V NJIH PREŽIVETI

AVTIZEM

- ★ *Normalna uglášena mati čuti, kaj otrok doživlja in potrebuje. Približati se mora lastnim občutkom iz otroštva in ob tem uživa, otrok pa pridobiva zaupanje.*
- ★ *Za dojenčka je mati to, "kar on ni". Misli, da je on vse, oz. da je vse on. Mati je njegov podaljšek. Postopoma odkriva, da zunanjega sveta ne nadzoruje tako zlahka kot notranjega. *Ko mati ne stori tega, kar si želi, se otrok zave svojih meja. Če mati ne bi tega storila, bi bilo za otroka zelo težko odrasti in se osvoboditi. Za otroka je dobro, če je kdaj prikrajšan. Vendar bo v 1. letu doživel že dovolj teh občutkov, zato mu jih ni treba še namenoma vzbujati. Dovolj je že običajna človeška nepopolnost.**
- ★ *Če hoče otrok risati svoj duševni zemljevid potrebuje pravo dozo frustracij in čustvene opore.*
- ★ *Za otroka je pomembno, da se mu mati postopoma izmika in daje priložnost, da prevzame odgovornost zase. V zgodnjem otroštvu za to zadostujejo že naključne frustracije.*
- ★ *Zdrava mati se spontano in naravno uglasi z dojenčkom. Če sta neusklajena, pa je otrok neuglašen. Težava se lahko začne pri dojenčku ali pri materi.*

Neuglašena mati in otrok:

- a) *Mati: Če so z njo, kot z dojenčkom slabo ravnali, jo bo prizadel vsak poskus, da bi to podoživela. Zato preneha z vračanjem v otroštvo. Ne more se vživeti v otroka in on to čuti. Prekine poskuse in se vda (mati se čuti zavrženo).*
- b) *Otrok: Bolan otrok ne zna spodbujati matere (materinski nagoni se ne sprožijo). Lahko pride do začaranega kroga (krog prikrajšanosti), saj otrok ne uspe, mati postane depresivna, se ne more vživljati in tako otrok dobi še manj čustev. Tako je otrok preveč in prezgodaj frustriran. Nenadoma mora odrasti. Ker tega ne zmore, se obrne od sveta in zanika njegov obstoj. Njegov duševni zemljevid je svet brez drugih ljudi (sam zaseda ves prostor), on je edini. Skrajni primer so avtisti, ki so:*
 - × *Odmaknjeni, živijo v lastnem svetu;*
 - × *Izogibajo se očesnemu stiku;*
 - × *Kot da bi druge ignorirali;*
 - × *Ne kažejo nobene navezanosti, nočejo dotikov;*
 - × *Pogosto navezani na določene premete, podatke;*
 - × *Močna potreba po ustaljenosti, rutini (ne prenašajo sprememb);*

Uglášena mati in otroka:

- a) *Če otrok dobi od matere pravi odziv, bo počasi prepoznal svoje omejitve. Dobi podatek, da so v svetu tudi drugi ljudje. Mati in otrok se začneta počasi oddaljevati.*

Zabrisane meje

- ★ *Nekatere matere se dobro uglasijo, pa ne zanjo več nazaj, ker njihove meje niso razločne. Otrok tako ne dobi sporočila, da je mati različna (ostaneta zlita).*

Posledice:

- × Težke duševne bolezni (shizofrenija);
 - × Nikoli ni normalne odrasle neodvisnosti;
 - × Neobičajni / ekscentrični;
 - × Močna zmedenost, halucinacije;
 - × Ujetost v " dvojne vezi";
- ★ *Starši teh otrok niso prerasli otroških občutkov vsemogočnosti, njihove meje so meglene, nujno zapadeta v medsebojno tekmovanje, da jima teh občutkov ne bi bilo treba opustiti.*
 - ★ *V družini skušajo vsi člani izbrisati vse ostale. Vsi vedo, da niso sposobni samostojnosti, si obupno potrebujejo ostale. Ni jih mogoče potolažiti. Terapevt mora biti hkrati strog in v oporo. Zelo učinkuje, če vzpostavi zelo jasne meje.*
 - ★ *Nejasne meje za otroka predstavljajo določeno prednost. To izkorišča zato, da se znebi bolečih čustev, kadar ga preveč prizadevajo (paranoidno vedenje). Otrok zna premakniti mejo (ko je bolečina prehuda), tega ne dojame kot nekaj notranjega, temveč nekaj, kar prihaja od zunaj (občutki postanejo "nejaz"). To je projekcija. Svet je zdaj videti bolj jezen in krut. Zdaj ga ne daje več jeza, ampak smrtni strah. Pri tem lahko pomagajo pravljice. Ko otroci vidijo, da odrasli grozljiva čustva obvladajo, da se jih tudi njim ni potrebno bati in jih lahko "sprejmejo za svoja". Otrok ima vse močnejšo potrebo, da bi boleča čustva zanikal.*
 - ★ *Če otrok ne dobi dovolj čustvene podpore in nege, bo obtičal na tej razvojni stopnji. Zelo malo ljudi popolnoma preraste stadij paranoje. Kadarkoli se v primeru spora postaviš v položaj "dobrega", domišljaš pa si, da je druga oseba vsega kriva, je to paranoidno vedenje (nanašalno), saj nisi sposoben dojeti stališč drugih, priznati napak, pristati na kompromis.*
 - ★ Delitev sveta v predalčke "dobrega" in "slabega" nas spravi v boljše razpoloženje:
 - × Prija nam, ker se prištevamo le "dobrim";
 - × Sprostimo običajna merila pravičnega obnašanja;
 - × Znebimo se lastnih "slabih" čustev;

DEPRESIJA

- ★ *Dojenček se pri 7. mesecu zave, da je od matere ločena oseba. V njem naraste tesnoba in strah. Čim bolj materinski je lahko do sebe, manj je razlogov za tesnobo.*
- ★ *Pri 9. mesecih se začne otrok plaziti, raziskovati. Mati mora biti tako blizu, da se lahko priplazi nazaj in jo spet odkrije ("Greš lahko kadarkoli in prideš spet k meni, kadar me potrebuješ").*
- ★ *Če hoče mati pomagati otroku, ko je ni zraven, mu ponudi prehodni predmet (2 - 3 let).*
- ★ *Prehodni predmet omogoči prehod od stopnje, ko še ni mogel shajati brez materine čustvene opore, do stopnje, na kateri je to oporo zmožen sprejemati od drugih.*
Pomen prehodnega predmeta:
 - a) Nekatera od silovitih čustev, ki so bila tesno vezana na mater, prenese na predmet.
 - × Predmet je nekakšna spominska mamica (otrok se spomni na njeno oporo).
 - b) Odkriva lastna čustva in jih projicira na igračko (postaja mati).
 - × Ko menjava materinsko in lastno vlogo se uči, kaj pomeni biti mati (uči se biti materinski do sebe).
 - × Koristno je, da je predmet neživa stvar.
 - c) Prinaša otroku sporočilo: Dovoljeno je odraščati.
 - × Ko je mati vesela, da se otrok igra, mu da vedeti, da je prav če uživa tudi, ko nje ni.
 - d) Predmet nosi tudi sporočilo: Lahko rasteš stran od mene, hitro / počasi. Hočem, da zrasteš in da me na koncu ne bi več potreboval.
 - × Otrok se uči opreti nase.
- ★ *Isto je z odraslimi. Če se lahko spomnimo na ure čustvene opore, ki jih imamo na voljo, nam to pomaga, ko se spopadamo s stvarmi.*
- ★ *Spremembe povzročajo veliko stresa. Dokler se nisi ločil od starega, se ne moreš lotiti ničesar novega. Opuščanje povzroči nelagodje in negotovost. Tesnoba pa je največja na sredi, ko se ne držiš več starega, ne moreš pa se še varno oprijeti novega. Za dojenčka je življenjsko pomembno, da pridobi zaupanje, da bo tisto novo, kar prihaja čisto v redu. Drugače pa se bo zaprl vase in ostal zavrta. Ne bo hotel ničesar opuščati, ker mu bo manjkalo samozaupanja. V neznani situaciji bo napet, živčen, prisiljen kar naprej zavzemati "bojne položaje". Če pa so nam starši dali občutek zaupanja, se soočamo s svetom odprto in sproščeno.*
- ★ *Vsi poznamo obe razpoloženji, vendar večino časa delujemo na enega od teh dveh.*
- ★ Skozi življenje nas vodita dve poti:
 - a) Odprta in sproščena:
 - × Normalna mati zna poskrbeti zase, prositi za ljubezen.
 - × Otrok dobi oporo, ki jo potrebuje (mati ne visi na njem in zmore pustiti otroka od sebe), je bolj pogumen, čuti se varnega.
 - b) Vase zaprta in zavrta:
 - × Mama nima dovolj čustvene opore, zato je primanjkuje slednja tudi otroku. Visi na njem, je odvisna od otroka. Zanika svojo in otrokovo potrebo po bližini, toplini. Moti jo vsaka bližina. Skuša ga odvrčati od igre in ne dovoli otroku, da odide.
 - × Otrok je zmeden, nima smozaupanja, saj je dobil nalogo, da zapusti mater, pa ne ve kako bi to storil. Postane tarča kritike in posmeha, ker je obtičal.
- ★ *Govorimo o zavrtem družinskem sistemu. Vsi imajo isti problem in to je, da ne zanjo biti zdravo sebični. Visijo drug na drugem. Iz takih družin prihajajo ljudje, ki jih muči depresija.*

★ Poznamo tudi ekvivalentne depresije (prikrita depresija):

- × Motnje hranjenja;
- × Alkoholizem;
- × Fobični strahovi;
- × Zaskrbljenost;

Reakcija na izgubo

a) Prava pot:

- × Nekaj časa močno boli. Potem nastopi jeza in občutki zamere. To se razgubi – pojavi se žalost. Čutimo resnično bolečino. Traja določen čas. Dopustiti moramo, da stare povezave razpadejo. Nato se poslovimo od tega in se ponovno razvedrimo.

b) Napačna pot:

- × Ne žaluješ zares, zato občutek izgube traja neskončno dolgo. Nisi sposoben iti naprej.

→ Otrok mora vsakič, ko se malo oddalji, preboleti majhno izgubo.

→ Ta pomaga otroku pri osamosvajanju.

→ Mati zato ne sme skakati k njemu zaradi vsakega manjšega neugodja. Če stori to, ustavi otrokov razvoj, saj se otrok ne nauči, kako si lahko dovoli občutiti žalost in jo preboleti, ampak kako ta neprijeten občutek preprečiti (pošlješ signal, da si v stiski). Kasneje ne bo znal predelat izgube, saj je vzorec, da mu mati vselej pomaga iz težave postal navada (misli, da je čisto naravno, če čuti tako, kot čuti).

Žalost – depresija

a) Žalost (določen čas):

- × Bogato, globoko čustvo;
- × Počutimo se zares živi;
- × Močno v stiku s tistim okrog nas;
- × Ostaneš odprt, zavedaš se možnosti za oporo v okolju;
- × Lahko rečem: žalosten sem, drugače pa v redu;

b) Depresija (nedoločen čas):

- × Ne vidiš smisla, ničesar nisi zmožen;
- × Kot bi nate pritiskalo nekaj težkega;
- × Odrezan od dogajanja okrog sebe (osamljen);
- × Dejansko ne čutiš žalosti;
- × Pritoževanje (pričakujem, da bo nekdo spremenil stvari namesto mene);

Terapevt mu mora pomagati, da pridejo v stik z občutki žalost in začnejo sami spreminjati življenje. Pokazati mu mora, da ni nič narobe, če občuti žalost, oz. je žalosten.

HUDA DEPRESIJA

- ★ *Bolj kemičnega kot psihološkega izvora.*
- ★ *Rešitve: zdravlila, psihoterapija, hospitalizacija.*
- ★ *Ljudje s hudimi depresijami so obtičali na eni od razvojnih stopenj.*

MANIČNA DEPRESIJA

- ★ *Razpoloženje zelo niha (obramba pred depresijo).*
- ★ *Maničen človek je divje, pretirano optimističen.*

SHIZOFRENİK

- ★ *Nikoli ni zmanjšal svoje velikosti na pravo mero.*

BLAŽJA DEPRESIJA (dolgotrajna)

- ★ *Človek razvije navado, da se počuti ranjen in prizadet, kadar se stvari obrnejo na slabše.*