

Što činiti kada smo

Uplašeni & Zabrinuti

vodič za klinge



dr. sc. James J. Crist



ostvarenje

Biblioteka Samopomoć za klinge

Copyright © 2004 by James J. Crist, Ph.D.

Original edition published by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A.
under the title **“What to Do When You’re Scared & Worried: A Guide for Kids”**.
All rights reserved under the International and Pan-American Conventions.

Prvi izdavač je Free Spirit Publishing Inc., SAD. Sva prava pridržana.
© Za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

Prijevod: Dunja Flegar
Lektura: Martina Sviben
Ilustracije: Michael Chesworth

Ideje, postupci i savjeti sadržani u ovoj knjizi nisu zamjena za stručnu pomoć ili terapiju.

Tisak: Kratis d.o.o.
I. izdanje: travanj, 2005.
Naklada: 1000 kom.

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o.,
Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik,
tel/fax: 044 732-228, 732-230
<http://razvojdjece.crolink.net>
<http://ostvarenje.crolink.net>
ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.942.5-053.2(02.053.2)

CRIST, James J.
Što činiti kada smo uplašeni & zabrinuti : vodič za klinge
/ James J. Crist ; <prijevod Dunja Flegar ; ilustracije Michael Chesworth> .
- Lekenik : Ostvarenje, 2005.

Prijevod djela: What to do when you're scared & worried. - Kazalo.

ISBN 953-6827-30-1

450311074

ISBN: 953-6827-30-1

Sadržaj

Uvod	1
Dio 1: Upoznaj svoje brige i strahove	6
Poglavlje 1: Vrste strahova i briga	7
Poglavlje 2: Otkuda dolaze strahovi i brige	15
Poglavlje 3: Istrebljivači straha i brisači briga	22
Poglavlje 4: Korak dalje: vježbe olovkom i papirom	43
Dio 2: Potraži pomoć ako ti je teško prebroditi probleme	54
Poglavlje 5: Kada strahovi izmaknu kontroli (fobije)	55
Poglavlje 6: Strah da će te odvojiti od odraslih članova obitelji (strah od odvajanja)	64
Poglavlje 7: Neprekidna zabrinutost koja traje mjesecima (opća tjeskobnost)	73
Poglavlje 8: Strah koji te paralizira (napadaji panike)	79
Poglavlje 9: Misli i radnje koje jednostavno ne možeš zaustaviti (obuzeto-prisilni poremećaj)	87
Poglavlje 10: Stres i strah uzrokovan užasnim sjećanjima (posttraumatski stresni poremećaj)	98
Poglavlje 11: Kako stručnjaci mogu pomoći	106
Bilješka za odrasle	114
Kazalo	120
O autoru	123

Uvod

Ova se knjiga bavi strahovima i brigama - stvarima s kojima se svatko susretne jednom u životu. Bez obzira na to jesi li uplašen i zabrinut (ili uplašena i zabrinuta) veći dio vremena ili samo ponekad, ova ti knjiga može pomoći.



Ovu sam knjigu napisao jer sam psiholog i jer sam susreo mnogu zabrinutu i uplašenu djecu i radio s njima. Strahovi i brige jako su im otežavali život. Nije ni čudo: teško je spavati, jesti, misliti, koncentrirati se, zabavljati ili jednostavno prebroditi dan ako ti put neprekidno presijecaju strahovi i brige.

Zbog straha i zabrinutosti često se počinješ osjećati usamljeno - ali *nisi* sam(a). I ne moraš se sam(a) boriti sa svojim brigama i strahovima. Pozivam te da pročitaš ovu knjigu s nekom odraslom osobom koja se brine za tebe: roditeljem, odgajateljem, bakom ili djedom, stricem ili tetom. Poglavlje "Bilješka za odrasle" na stranicama 114-119 nudi

savjete odraslima koji se brinu za tebe; svakako im pokaži te stranice.

Možda će ti trebati vodstvo odrasle osobe, stručne u radu s djecom koja imaju problema s brigama i strahovima: savjetnika, psihologa, terapeuta ili liječnika. Možda se bojiš razmišljati o tome, ali stručnjaci stvarno mogu pomoći. Ako te zanima kako izgleda savjetovanje kod stručnjaka, pročitaj 11. poglavlje.

Postoje i mnogi drugi ljudi koji ti mogu pomoći. Osim s roditeljem, možeš razgovarati s učiteljem, školskim savjetnikom, ili možda s najboljom maminom prijateljicom ili susjedom kojoj vjeruješ. Ako želiš, možeš razgovarati i sa svojim vršnjacima.

Isprva će ti možda biti nelagodno pričati o vlastitim strahovima i brigama. Možda ih već dugo držiš u sebi i ne znaš kako da ih nekome povjeriš. Najbolje je započeti s nekom odraslom osobom koja je član tvoje obitelji. Reci: "Bojim se i brinem zbog nečeg. Smijem li pričati s tobom?" Već ti same te riječi mogu donijeti duboko olakšanje.



Kratak pregled (Što sadrži ova knjiga)

Prvi dio knjige *Što činiti kada smo uplašeni i zabrinuti* bavi se strahovima i brigama koje prolaze gotovo sva djeca.

- U prvom se poglavlju raspravlja o tome što sve brine i plaši drugu djecu, i što bi sve moglo mučiti tebe.
- U drugom se poglavlju istražuje otkuda dolaze svi ti strahovi i brige, i kako to tijelo i um zajednički čine da se strahovi povećavaju ili smanjuju.
- U trećem poglavlju možeš naći deset "Istrebljivača straha i brisača briga", to jest deset strategija suočavanja sa strahovima i brigama koje možeš iskušati kod kuće, u školi ili bilo gdje drugdje.
- Četvrto poglavlje nudi dodatna oruđa uključujući neke vježbe olovkom i papirom koje ti mogu pomoći da prevladaš svoje strahove.

Drugi se dio bavi težim brigama i strahovima - onima koje je previše teško prevladati samostalno. Ako te muče neki od problema koji se opisuju od petog do desetog poglavlja, molim te da odmah popričaš s odraslim članom obitelji. Možda će ti trebati pomoć savjetnika ili terapeuta koji će odrediti što te muči i predložiti načine rješavanja.

- Peto poglavlje govori o posebnim strahovima koji se zovu **fobije** - ti su strahovi toliko jaki da ih je teško kontrolirati.

- U šestom se poglavlju raspravlja o strahu koji se javlja kada se djeca odvajaju od roditelja ili ostalih odraslih članova obitelji (**strah od odvajanja**).
- Sedmo se poglavlje bavi stanjem **opće tjeskobnosti** ili neprestane zabrinutosti koja traje više od šest mjeseci.
- Osmo poglavlje nudi informacije o **napadajima panike** - kada ti srce počne jako kucati i pomisliš da ćeš možda poludjeti ili čak umrijeti.
- Deveto se poglavlje bavi stanjem **obuzeto-prisilnog ponašanja**. O njemu se radi kada se netko neprekidno bavi jednom te istom mišlju ili kada neprekidno ponavlja jedne te iste radnje i ne može prestati.
- Deseto poglavlje govori o **posttraumatskom stresnom poremećaju** koji pogađa ljude koji su prošli ili gledali neki strašan događaj, poput nesreće ili nasilja.
- Jedanaesto poglavlje opisuje kako izgleda savjetovanje. Ako ti je uistinu teško izlaziti nakraj sa strahovima i brigama ili su tvoji problemi preveliki da ih prevladaš samostalno, u ovom ćeš poglavlju naučiti na koje ti sve načine stručnjaci mogu pomoći.

Pomaže ako znaš da su mnoga djeca i odrasli prevladali svoje strahove primjenjujući ideje slične onima u ovoj knjizi. *I ti to možeš*. Potrebno je nešto vježbe, ali ona se isplati.

Želio bih znati je li ti ova knjiga pomogla da se suočiš sa svojim brigama. Možeš mi pisati i ako te muče neka pitanja ili imaš problem koji ne znaš riješiti.

Možeš mi poslati e-mail na:
help4kids@freespirit.com

ili pismo na:
Free Spirit Publishing
217 Fifth Avenue North,
Suite 200
Minneapolis, MN 55401-1299
SAD



Svakako mi pošalji svoju adresu kako bih ti mogao odgovoriti. Piši mi na engleskom jeziku.

Dr. James J. Crist.

Dio 1

**Upoznaj
svoje brige
i strahove**

Vrste strahova i briga

Lupe, kojoj je dvanaest godina, brine se je li omiljena u školi. Zabrinuta je kad je u školi, ali ne može prestati brinuti čak i kada je kod kuće. Već se i od same pomisli na školu počinje osjećati loše.



Salimu je devet godina i boji se da će pauci hodati po njemu dok spava. Noću razmišlja o tome kako pauci hodaju po stropu njegove sobe, a on ih zbog mraka ne može vidjeti. Salim zna da nema koristi od brige, nikada zapravo nije ni vidio pauke, ali ne može prestati misliti na njih. Zbog briga koje ga muče teško može zaspati.



Desetogodišnja se Emily boji grmljavine. Kada ugleda munje i začuje udarce gromova, trči roditeljima. Čak se i njezin psić uplaši i počne zavijati.

Sva se djeca nečega boje ili zbog nečega brinu. Neka se djeca boje određene(ih) stvari, poput kukaca, pasa ili oluje. Druga se djeca boje mnogih stvari - od toga da će se izgubiti do toga da će ostati sami na svijetu. Normalno je brinuti se, čak se i odrasli brinu.

Kada ljudi odrastu, neki strahovi koji su ih mučili kao djecu nestaju. Naprimjer, mnoga se mala djeca boje mraka. Brinu ih čudovišta iz ormara pa se uplaše kada mama ugasi svjetlo u njihovoj sobi. Ali kada ta djeca odrastu, uglavnom se više ne boje mraka. Zašto ljudi prerastu neke svoje strahove?

Zato što nauče razumjeti razliku između prave opasnosti i onoga što ne može nanijeti ozbiljnu štetu. I nauče kako se sve mogu čuvati.



Mnogu djecu i odrasle ipak još brinu mnoge stvari, naprimjer:

omiljenost ocjene svjetski
 ? ! ? problemi poput
 strah da će pronalaženje posla siromaštva,
 ih ostala ? zagadenja
 djeca odbaciti ! okoliša i rata
 smrt ! pronalaženje cure/dečka
 ? strašne stvari na televiziji,
 ili u blizini doma, poput
 kriminala i nasilja ?

I odrasle muče brige. Možda si slučajno čuo ili čula kako se odrasli brinu hoće li imati dovoljno novaca ili hoće li donijeti prave odluke o budućnosti. Većinu roditelja jako brine zdravlje ili sigurnost njihove djece. Odrasle ljude često muče iste brige kao i djecu: hoće li postati žrtve nasilja, izgubiti voljenu osobu ili da, primjerice, neće u nečemu uspjeti.

Bez obzira na to koliko ti je godina, nije uvijek lako priznati da te nešto brine ili plaši. Prvo, možda se sramiš. Misliš da moraš biti "jak(a)" ili da si "prestar(a)" za strah. Ali nema ništa loše u strahovima i brigama! Ako se pretvaraš da tvoje brige i strahovi ne postoje, bit će ti mnogo teže podnositi ih - osobito ako te jako muče.

Drugo, možda ne znaš kako opisati ono što te muči. Brige je ponekad teško razumjeti i objasniti.

Naprimjer:

- Možda točno znaš što te muči, neki nasilnik u školi ili obiteljski financijski problemi, no nelagodno ti je pričati o tim stvarima. (Iako razgovor može pomoći. Više o tome pročitaj u 3. poglavlju.)
- Možda si zabrinut(a) i uplašen(a), ali ne znaš zašto. Tada može biti teško riječima izraziti strahove i brige.
- Možda znaš što te plaši (ispit iz matematike), ali u isto vrijeme shvaćaš da nema koristi od brige. Međutim, svejedno brineš i ne možeš prestati.

Ponekad uopće nismo svjesni straha i brige dok nam TIJELO to ne javi. Možda će te zaboljeti trbuh ili ćeš osjetiti pritisak u vratu i ramenima. O tim tjelesnim "dojavama" možeš čitati u drugom poglavlju.

Brige i strahovi mogu jako zbunjivati. Dobra je vijest što ih možeš uočiti, razumjeti i na taj način naučiti kako da ih prevladaš.

Što te sve brine ili plaši?

Strahovi i brige mogu biti veliki ili mali. Možda će te mučiti cijeli dan ili samo neko kratko vrijeme. Ova ti knjiga može pomoći u oba slučaja. Ali prvo moraš shvatiti o kojim se to brigama i strahovima radi.

Na stranicama 12 i 13 pronaći ćeš popis najčešćih strahova koji muče djecu. Popis ti može poslužiti da shvatiš što te sve brine ili plaši. Fotokopiraj ove stranice da ne moraš pisati u knjigu. Ako napraviš više kopija, moći ćeš uvijek iznova ispunjavati upitnik, ovisno o tome kako će se tvoji strahovi i brige mijenjati.

Neku djecu plaši već i samo popunjavanje upitnika o brigama i strahovima. Neka se djeca uplaše kada bace pogled na popunjeni upitnik i shvate koliko ih briga i strahova zapravo muči. Ako to vrijedi i za tebe, zamoli odraslu osobu da ti pomogne i pruži podršku.

Moj popis "strahova i briga"



Prvo pročitaj tvrdnje "Bojim se". Ako nikada ne osjećaš određeni strah, stavi križić (X) ispod NE. Ako određeni strah osjećaš ponekad, stavi križić ispod PONEKAD. Ako određeni strah osjećaš gotovo svaki dan, stavi križić (X) ispod ČESTO.



Na kraju popisa nalaze se prazne crte na koje možeš dopisati neke svoje strahove. Kada završiš, izaberi strah na kojem želiš prvo raditi i zaokruži ga. Ideje iznesene u 3. i 4. poglavlju mogu ti pomoći da se počneš oslobađati svojih strahova i briga.

Bojim se	NE	PONEKAD	ČESTO
grmljavine			
strašnih snova			
da će na mene vikati			
tučnjave			
da će me ismijati			
neznanaca			
liječnika i zubara			
da ću negdje pogriješiti			
kontrolnih i ispita			
da će me zadnjeg/zadnju izabrati u momčad			
da se neću uklopiti u školi			
da ću u školi doživjeti neuspjeh			

nastavak →