



## Somatske manifestacije emocionalne preopterećenosti

Pregorijevanje je usko povezano s radom s ljudima koji su pretrpjeli traumu i stres. Obično se definira kao stanje emocionalne i fizičke iscrpljenosti. U ovoj aktivnosti moći ćete detaljno ispitati kolika je vaša razina emocionalne preopterećenosti.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Veličina grupe</b>	<b>Trajanje</b>
• Self care	• Postavljanje granica	• Individualni rad • Manja grupa	• 20 - 30 min

### Ključne riječi

emocionalna preopterećenost, briga o sebi, pregorijevanje

### Ciljevi

- prepoznavanje znakova iscrpljenosti
- stjecanje uvida u moguće pregorijevanje
- identifikaciju unutarnjih emocionalnih barijera za rad s ljudima (izbjeglicama)
- jačanje otpornosti.

### Sudionici

Volonteri, pružatelji pomoći, osobe koje rade s različitim ranjivim skupinama.

### Opis

1. Pogledajte popis simptoma na ovom listiću i označite one koji se odnose na vas.
2. Kad završite s popisom, sjednite ili legnite. Uključite se u vlastito tijelo i odvojite trenutak da se potpuno umirite. Pratite svoje disanje.
3. Vizualizirajte jedan simptom s popisa, na primjer, vezano za stranku koja vas je emocionalno iscrpila ili susret u kojem ste bili dekoncentrirani ili nestrpljivi. Što vam sve pada na pamet?
4. A sada se potpuno uključite u svoje tijelo. Možete li osjetiti svoje tijelo? Što točno osjećate?
5. Pronađite izvor svoje uznemirenosti na tjelesnoj razini. Otpustite razum i osjećaje i usredotočite se samo na tijelo. Gdje se trenutačno u vašem tijelu nalazi mjesto uznemirenosti?
6. Načinite brzi crtež tijela da pokažete gdje je mjesto uznemirenosti.

7. A sada mislite o tom osjećaju uznemirenosti i onome što vašem tijelu trenutačno treba. Zapišite tri aktivnosti koje bi vam mogle pomoći da prevladate uznemirenost:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

8. Umirite se i zamislite kako primjenjujete ovo što ste upravo naveli. Možete to vizualizirati, pokretati tijelo, uključiti disanje. Uočite što se mijenja. Zapišite JEDNU pozitivnu izjavu o promjeni koju ste zamijetili ili načinite crtež svog tijela u skladu s time kako se sada osjećate.

## Materijali

papir, olovka, bojice

## Metoda

samoistraživanje, internalizacija, *mindfulness*, rad na svom tijelu

## Savjet za facilitatore

Preporučljivo je da voditelj pripremi vježbu unaprijed. U završnoj fazi vježbe sudionici predstavljaju vlastita iskustva i alate koje su primijenili (npr. crteže). Na samom kraju, sudionici mogu izraditi zajednički poster s pozitivnim porukama temeljenim na zaključcima rasprave.

## Izvor

Mischke-Reid, Manuela (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI, Inc.

## Radni listići

[Popis mogućih simptoma pregorijevanja i suosjećajnog zamora.](#)

## Suradnik

Sonja Bercko Eissenreich, Integra Institute



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Administrator. *Somatske manifestacije emocionalne preopterećenosti*. Preuzeto s/sa

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Ova publikacija ostvarena je uz finansijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>