



Telesni znaki in simptomi čustvene preobremenjenosti

Izgorelost je tesno povezana z delom z uporabniki, ki so preživeli travmo in stres. Izgorelost je običajno opredeljena kot stanje, ko se posameznik, ki dela z uporabnikom, pri opravljanju nalog čustveno in telesno izčrpa. Ta aktivnost vam pomaga pri oceni čustvene preobremenjenosti od znotraj navzven.

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Self care	• Osebne meje	• Individualno • Mala skupina	• 20 - 30 min

Ključne besede

čustvena preobremenjenost, skrb zase, izgorelost, delo s telesom

Cilji

- prepoznati znake izčrpanosti
- pridobiti vpogled v možnost izgorelosti med opravljanjem prostovoljskega dela
- prepoznati notranje čustvene prepreke pri delu z uporabniki (begunci)
- okrepiti odpornost

Udeleženci

Prostovoljci in laiki, ki delajo z različnimi ranljivimi skupinami

Opis

1. Oglejte si seznam simptomov v izročkih. Označite simptome, ki jih prepoznate pri sebi.
2. Ko končate s kazalniki s seznama, sedite ali se uležite. Usmerite se v svoje telo, vzemite si trenutek za upočasnitev. Občutite svoje dihanje.
3. Vizualizirajte/predstavljajte si eno situacijo s seznama. Lahko si prikličete uporabnika, ki vas izčrpa ali srečanje, ob katerem ste se čutili odmaknjeno ali nepotrpežljivo. Kaj se pojavi?
4. Zdaj se usmerite v svoje telo. Ga lahko občutite? Kaj natančno občutite v svojem telesu?
5. Opazujte vznemirjenje na telesni ravni. Izpustite razum. Osredotočite se samo na telo. Kje znotraj vašega telesa je trenutno nakopičena vznemirjenost?
6. Naredite hitro skico telesa in označite, kje se ta vznemirjenost nahaja.

7. Zdaj si predstavljajte, kaj ta vznemirjenost je in kaj vaše telo v tem trenutku potrebuje. Zapišite 3 stvari/značilnosti, ki jih vaše telo potrebuje, da bi premagalo vznemirjenost:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

8. Utihnite in si predstavljajte, kako uporabljate te lastnosti. Svoje telo lahko vizualizirate ali ga premikate, ozavestite dihanje. Opazite, kaj se spremeni? Zapišite ENO pozitivno izjavo o spremembi, ki ste jo opazili, ali narišite risbo svojega telesa zdaj.

Material

papir, svinčnik, voščenske

Metoda

samoraziskovanje, ponotranjenje, čuječnost, delo s telesom

Nasvet moderatorjem

Če vadbo izvajate v manjši skupini, je priporočljivo, da voditelj/moderator vnaprej pripravi korake za izvedbo vaje. V zadnjem delu vaje udeleženci predstavijo svoje notranje izkušnje in uporabljena orodja (npr. skice itd.). Na koncu lahko skupina na podlagi predhodne razprave izdelava skupen plakat pozitivnih sporočil, ki so jih udeleženci oblikovali v zadnjem delu vaje.

Vir (APA)

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

Priloge

[Seznam možnih simptomov izgorelosti in sočutne izčrpanosti](#)

Prispevalec

Sonja Bercko Eissenreich, Integra Inštitut



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Administrator. *Telesni znaki in simptomi čustvene preobremenjenosti*. Pridobljeno iz

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



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

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