



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

Radni listić: Somatske manifestacije emocionalne preopterećenosti

1. Označite simptome pregorijevanja i suosjećajnog zamora koji bi se mogli odnositi na vas:

- izoliranje od drugih ljudi
- pretjerano okrivljavanje i zamjeranje
- lako zamaranje
- emocije koje ne možete iskazati
- razdražljivost i sklonost agresivnim izljevima
- česti konflikti i nesporazumi s ljudima
- kompulzivno ponašanje
- manjak brige o sebi
- noćne more, flešbekovi o traumatičnim iskustvima osobe kojoj pomažete ili vlastitim traumatičnim iskustvima
- kronične tjelesne bolesti (npr. probavni sustav)
- apatija prema životu, prijateljima i poslu
- poteškoće u koncentraciji
- mentalni i fizički umor
- pretjerana potreba za distrakcijama (npr. pretjerano korištenje medija)
- poricanje problema
- otpor prema pokretanju promjena
- manjak fleksibilnosti
- manjak vizije o budućnosti
- pravni problemi, zaduženost
- opća negativnost i depresivnost
- nemogućnost ispunjavanja zadataka, osjećaj neučinkovitosti
- somatske smetnje koje se ne mogu objasniti (glavobolje, probavni problemi, bolovi u truhu)
- manjak tjelesne energije



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

2. Kako liječiti pregorijevanje / suosjećajni zamor

- Briga o sebi
- Prepoznavanje problema i poduzimanje malih koraka prema ozdravljenju
- Svijest o sebi
- Vježbanje tehnike „prisutnosti“ (*mindfulness*)
- Svijest o problemu (priznajte da imate problem)
- Zdrav san
- Upornost na putu do oporavka
- Razmjena iskustva s drugima koji pate od istog problema
- Postavljanje granica i razjašnjavanje što valja, a što ne valja činiti
- Izražavanje vlastitih potreba
- Traženje pomoći terapeuta ili savjetovanje s ljudima koji su upoznati s takvim problemima
- Tjelesna aktivnost
- Okretanje pozitivnim trenucima u životu
- Izrada realističnog plana i poduzimanje malih i održivih koraka prema promjeni