



ŽIVLJENJSKI PREHODI

Priročnik ob vstopu v študentsko življenje



Ta dokument je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma in pripadajoče slovenske udeležbe.
Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno UKC Maribor in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža
stališča nosilca programa Izobraževanje – krepitev človeških virov.

Sodelujemo skupaj za zeleno, konkurenčno in vključujočo Evropo.

ŽIVLJENJSKI PREHODI

Izdal in založil: **Univerzitetni klinični center Maribor**
Maribor, 2024

Pisec besedila: **Dr. Stan Kutcher**, ONS MD FRCPC FCAHS, Sun Life Financial Chair in Adolescent Mental Health
(prepisano iz originala)

Izvirni naslov dela: **Transitions: Making the most of your campus experience**

Izbor poglavij, kulturološka adaptacija, strokovni pregled prevoda:
izr. prof. **Hojka Gregorič Kumperščak**, dr. med.,
prof. **Norbert Skokauskas**, MD, PhD,
Nina Vučinić, mag. psih.,
Sara Plakolm Erlač, univ. dipl. psih.

Prevedla: **Urška Jodl Skalicky**, mag. phil.

Lektoriral: **Iolar**, Ljubljana

Tisk in postavitvev: **Dravski Tisk**, Maribor
100 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

37.091.8:613.86

KUTCHER, Stanley P.

Življenski prehodi : priročnik ob vstopu v študentsko življenje / [pisec besedila Stan Kutcher ; prevedla Urška Jodl Skalicky]. - Maribor : Univerzitetni klinični center, 2024

ISBN 978-961-7196-28-3
COBISS.SI-ID 186516227

Kazalo

ČESTITAMO!	8
1 ŠTUDENTSKO ŽIVLJENJE	11
ŠOLA	12
Kako se fakultetni študij razlikuje od srednješolskega šolanja?	12
Študijska delovna obremenitev	12
Pričakovanja	12
Tempo	12
Občutek nepripravljenosti	13
Kako do večjega učinka pri učenju?	13
Kateri učni tip ste?	14
Nasveti za učenje glede na vaš učni tip	15
Vizualni tip:	15
Slušni tip:	15
Bralni/pisni tip:	15
Gibalni tip:	15
Odlaganje	16
Zakaj nekateri ljudje preveč odlašajo?	16
Tehnika globokega dihanja	21
Tehnika postopnega sproščanja mišic	21
Na dan izpita	22
Pogovor s profesorji ali asistenti in administrativnimi delavci	24
Drugi dejavniki, ki lahko vplivajo na študij	25
Študenti z učnimi težavami	25
Mislim, da imam učne težave – kaj pa zdaj?	25
Študenti z že obstoječimi zdravstvenimi težavami	25
Osebe z ADHD (motnja pozornosti s hiperaktivnostjo)	25
Samozagovornišvo	26
Ali mi bo uspelo, čeprav imam ADHD ali učne težave?	27
Krepitev odpornosti	28

2 ZDRAVJE

31

Duševno zdravje, stres, duševne motnje in druga skrb vzbujajoča področja 32

Kaj je duševna motnja? 33

Kaj je duševno zdravje? 33

Stres 35

Razumevanje in obvladovanje stresnega odziva 35

Mit o slabem stresu 35

Trije koraki do zdravega obvladovanja stresa 36

Duševna motnja 39

Depresija 39

Bipolarna motnja 40

Socialna anksiozna motnja 41

Panična motnja 41

Generalizirana anksiozna motnja 42

Obsesivno kompulzivna motnja (OKM) 43

Posttravmatska stresna motnja (PTSD) 44

Shizofrenija 45

Motnje hranjenja 45

Zloraba drog in alkohola 46

Druga skrb vzbujajoča področja 47

Samopoškodovanje 47

Samomor 47

Igre na srečo 48

Žalovanje/izguba 49

Zdravljenje 49

Kakšen je namen zdravljenja duševne motnje? 49

Zakaj se nekatere vrste zdravljenja bolj priporočajo kot druge? 49

Katere vrste zdravljenja poznamo? 50

Kako sprejemem ozaveščeno odločitev? 50

Kako nekemu povedati, da imate duševno motnjo? 51

Kako speljati takšen pogovor? 51

SPOLNO ZDRAVJE 52

Privolitev v spolnost 52

Kaj je privolitev? 52

Starost za privolitev 52

Kako izraziti privolitev? 52

Kako ugotoviti, ali ste prejeli privolitev? 52

Privolitev v razmerju 53

Izbira načina zaščite 53

Spolno prenosljive okužbe 53

Nenačrtovana nosečnost 58

Vprašanja, ki jih morate upoštevati pri odločitvi: 59

3 OSEBNOST/IDENTITETA **61**

IDENTITETA **62**

Kdo sploh si?	62
Spol	62
Kultura	63
Družina in skupnost	63
Osebnost	63
Vrednote	64
Osebne prednosti in šibkosti	64
Duhovnost in vera	65
Seksualnost	65

SPOLNA USMERJENOST IN SPOLNA IDENTITETA: ODKRIVANJE SAMEGA SEBE **66**

Kakšna je razlika med spolom, spolno identiteto in spolno usmerjenostjo? **67**

Pojmi/opredelitve:	69
Razkrivanje in iskanje skupnosti	70
Koristni nasveti	70
Biti LGBTQI oseba in duševno zdravje	70

Spolna identiteta in duševno zdravje **71**

4 SKUPNOST **73**

ODNOSI **74**

Prijateljstva **74**

Sklepanje prijateljstev	74
Kako se družiti brez pitja alkohola	74

Romantična razmerja **75**

Odnosi na daljavo	75
-------------------	----

Razhodi **76**

Kaj se lahko naučimo iz te zgodbe? **77**

Kako se je zadeva obrnila?	78
Naš nasvet za tiste, ki so se pravkar razšli	78
Nasilna razmerja	79
Ko se razhajate z nekom, ki vas je zlorabljal	80
Kako oditi iz nasilnega razmerja, če živite skupaj:	80
Zdravo reševanje sporov	81

ŽIVLJENJSKE RAZMERE	82
Življenje s sostanovalci	82
Ključ do uspešnega življenjskega okolja je KOMUNIKACIJA.	82
Vprašanja, ki jih lahko zastavite potencialnim sostanovalcem:	82
Pisni sporazumi/pogodbe	83
Pisna pogodba lahko vsebuje naslednje informacije:	83
Kaj pravijo študentje:	84
ŽIVLJENJE DOMA	85
Vzpostavljanje zaupanja s starši	85
Skepanje prijateljstev in vključevanje v dogajanje	86
Domotožje	86
Neodvisnost	87
ŽIVLJENJE NA SPLETU	88
Kibernetska varnost	88
Vdori v zasebnost in kraja podatkov	88
Tveganje za krajo podatkov lahko zmanjšate tako, da:	88
Ustrahovanje/nadlegovanje	89
Kibernetsko ustrahovanje vključuje:	89
Sekstanje	89
Poraba denarja na spletu	89
5 DOSTOP DO POMOČI	91
DOSTOP DO POMOČI	92
Zakaj?	92
Kdaj?	92
Pomoč prijatelju	93
Kam naj se obrnem po pomoč?	93
Katera težava vas pesti?	94
Telefonsko svetovanje	97
Spletni viri pomoči	97
Spletni viri, kako nuditi psihološko prvo pomoč nekemu v stiski	97
Svetovanje in kliničnopsihološka/psihiatrična obravnava	97
Kadar je vaše zdravje ali življenje oziroma zdravje ali življenje vaših bližnjih ali drugih ljudi neposredno ogroženo	97

Čestitamo!

Pripravljene ste, da začnete fakultetni študij. Ne glede na to, ali ste pravkar končali srednješolsko izobraževanje ali se vključujete v šolo po tem, ko ste bili zaposleni ali je za vami kakšna druga življenjska izkušnja, vedite, da se bo vaše življenje precej spremenilo.



Prva leta, ki jih boste preživel v univerzitetnem naselju (kampusu), bodo morda zaznamovana z naglimi prehodi in novimi izkušnjami. To je lahko hkrati zelo vznemirljivo, a tudi zahtevno obdobje. Morda boste to obdobje zlahka obvladovali, morda pa vam bo malo naporno. Občasno boste morda potrebovali nekaj informacij, s katerimi boste uspešneje premagovali težave, s katerimi se boste srečali, in morda tudi pomagali drugim, ki potrebujejo vašo pomoč. To je popolnoma normalno in pričakovano, kadar prehajate med posameznimi obdobji v življenju.

To publikacijo smo oblikovali, da bo lahko vam in vašim vrstnikom v pomoč pri obravnavi nekaterih pomembnih vprašanj, o katerih se običajno ne govori, vendar je treba o njih razmisliti v tem obdobju prehoda v življenje. Zavedamo se, da se vseh življenjskih lekcij ni treba naučiti s hudimi preizkušnjami. Pri iskanju prave poti včasih lahko zelo pomaga že to, da vemo, kaj lahko pričakujemo, in morda nekaj nasvetov glede tega. **Ta publikacija *Življenjski prehodi* je bila zasnovana, da vam pomaga prav pri tem!**

Publikacija *Življenjski prehodi* je rezultat povratnih informacij številnih študentov, ki so nam povedali, da so si, ko so začeli fakultetni študij, želeli prav takšen priročnik. V tem obdobju so se namreč srečevali s težavami, s katerimi se pred tem še niso ukvarjali ali o njih sploh niso razmišljali. To so bile težave, ki so zajemale vprašanja, kot so: **kako se naučiti samostojno živeti, kako shajati s sostanovalci, kako ravnati z denarjem, kako obvladovati pričakovano višje ravni stresa v situacijah, kako premagovati depresijo in druge duševne bolezni, kaj storiti v primeru spolnega napada** itd. To niso vprašanja, ki bi jih morali reševati sami, pri tem pa vam lahko že nekaj informacij in nasvetov o tem, kaj lahko storite, zelo koristni. To je tudi namen te publikacije *Življenjski prehodi*: enoten vir informacij ali koristnih nasvetov, ko jih potrebujete.

Ni vam treba na pamet vedeti, kaj piše na vsaki strani te publikacije. Upamo pa, da jo boste imeli pri roki, saj po vsej verjetnosti vsebuje nekaj koristnih informacij, ki v naslednjih nekaj letih utegnejo pomagati vam ali vašim prijateljem. **Upamo, da vam bo pomagala pri prilagajanju na študentsko življenje in da boste z njeno pomočjo postali odpornejši v novem življenjskem obdobju.**

Program je povzet po dokumentu: [Transitions, Making the most out of your campus experience](https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2019/05/FINAL-Transitions-MAY-2019-Full-Online.pdf), dostopnem na spletni povezavi <https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2019/05/FINAL-Transitions-MAY-2019-Full-Online.pdf>.

Prevod je nastal ob sodelovanju Univerzitetnega kliničnega centra (UKC) Maribor, Medicinske fakultete Univerze v Mariboru ter norveške univerze za znanost in tehnologijo (NTNU) v okviru izvajanja projekta EMPOWER FOR 21. Namen projekta je, da implementira nove učne programe, ki bodo obravnavali najbolj kritične vsebine uvodnih tem o duševnem zdravju in splošno promocijo kot preventivni pristop. Duševno zdravje v mladostništvu in prehodu v odraslost je pomemben napovednik duševnega blagostanja v srednji in pozni odraslosti. Glavni cilj programa za duševno zdravje in dobro počutje in promocijo duševnega zdravja je uvesti in prilagoditi zdajšnje, na dokazih temelječe vsebine o promociji duševnega zdravja in opismenjevanju o tovrstnih področjih, da bi pomagal izboljšati učni načrt v zvezi z duševnim zdravjem in uvesti promocijo duševnega zdravja za študente v Sloveniji. Več o projektu lahko preberete na spletni povezavi: <https://empowerfor21.net>.



1

Študentsko življenje

Šola

Kako se fakultetni študij razlikuje od srednješolskega šolanja?

Verjetno boste opazili, da se študijsko življenje precej razlikuje od srednješolskega šolanja ali delovnega življenja. To, da razumete, kaj lahko pričakujete, vam lahko pomaga, da se pripravite na vznemirljivost in izzive, ki so pred vami.

Študijska delovna obremenitev

Vaša študijska delovna obremenitev se bo v primerjavi s srednješolskim šolanjem najverjetneje močno povečala – vaši profesorji ali asistenti pa se pogosto ne bodo zavedali (ali sploh ne bodo pomislili na to) delovne obremenitve, ki jo imate pri drugih predmetih. To pomeni, da boste morda morali opraviti številne izpite, pisne izdelke in druge naloge, vse v istem tednu ali celo na isti dan. Vaši profesorji ali asistenti bodo občasno morda pripravljene spremeniti končne roke ali datume, vendar to najverjetneje ne bo prav pogosto. Največ, kar lahko storite, je, da načrtujete vnaprej – na začetku semestra preglejte učni načrt vsakega predmeta, v rokovniku si začrtajte vse roke ali datume in proučite, koliko časa potrebujete, da usvojite zadevno snov, napišete pisni izdelek ali opravite raziskavo za vsako nalogo, da vse to opravite pravočasno. **To, da si pustite vse za zadnji trenutek ali načrtujete, da boste vse storili ponoči, ni trajnostna dolgoročna strategija.**



NASVET

Svoj rok za delovne naloge si določite 24 ur pred dejanskim rokom. Prizadevajte si upoštevati začrtani rok. To vam bo omogočilo, da vseeno ne boste zamudili roka, če vas preseneti kaj nepričakovanega.

Pričakovanja

Na fakulteti se pričakuje, da ste zdaj neodvisna odrasla oseba. To pomeni, da ste sami odgovorni za svoje ravnanje. **Sami ste odgovorni zase!** Profesorji in asistenti verjetno ne bodo opazili, da vas ni v razredu, in vas ne bodo klicali, da bi preverili, ali ste oddali pisne izdelke ali druge naloge. Sami morate spremljati, kaj morate storiti, in sami morate poskrbeti za motivacijo, da naredite vse potrebno. Za nekatere študente je to lahko izziv. Obiskujte predavanja, ki vam ugajajo, v razredu si poiščite prijatelja, s katerim bosta skupaj obiskovala predavanja ali bosta skupaj študirala, ali preprosto pomislite na to, koliko ste plačali, da lahko študirate, vse to vam lahko pomaga, da se osredotočite na svoje osebne odgovornosti in se motivirate za to, kar morate storiti.

Tempo

Na fakulteti predavanja v okviru nekega predmeta ne bodo vsak dan, ampak bodo pogosto le enkrat ali dvakrat na teden (nekatera predavanja so lahko tudi pogostejša). To pomeni, da boste med predavanjem verjetno obravnavali *veliko* snovi in gradivo obravnavali precej hitro. Številnim študentom je to na začetku težko. Na predavanjih vas bo morda zelo veliko, zaradi česar bo težje vprašati, kadar česa ne boste razumeli. Morda se boste počutili, kot da ne dohajate. Med predavanji boste morda morali prebrati ogromno snovi – nekaj te snovi boste verjetno obravnavali na predavanju, nekaj te snovi pa so bolj osnovne informacije. Tudi če ni obvezno, da preberete neko snov, vam bo lahko v pomoč, da boste lažje sledili predavanjem, to, da preberete svoje zapise in samostojno raziskujete o vsebini, ki je ne razumete. Ne pozabite tudi, da ima vsak profesor ali asistent govorilne ure – tedaj se lahko oglasite pri njem in vprašate, kar vas zanima. Poskrbite le, da boste prišli pripravljeni s seznamom vprašanj, pri tem pa ne pričakujte, da boste na govorilnih urah ena-ena predelovali snov s predavanjem.



NASVET

Določite si 3 do 4 ure dela na predmet zunaj predavanj, da opravite naloge ali se pripravite na vsebino predavanja. Morda vam bo lažje, če boste študij šteli kot svoje delo. Predavanja so le majhen del vašega dela. Veliko tega, kar morate storiti, boste opravili zunaj predavanj.

Občutek nepripravljenosti

Nekateri študenti menijo, da jih v srednji šoli niso dovolj pripravili na fakultetni študij – na primer na samostojnost, pričakovanja, strukturo, delovno obremenitev ali kompetence (kot npr. spretnosti pisanja in učenja), ki jih potrebujejo. Pričakovanja med študijem doživljajo kot stres ali preobremenitev. Vendar so ti izzivi povsem običajni in dejansko pričakovani! Pomaga, da o njih razmišljate kot o novem izzivu, s katerim se boste morali spoprijeti, tako da razvijete nekaj novih spretnosti in spremenite svoja pričakovanja v bolj realno perspektivo. Če stres, ki ga občutite, dojemate kot signal, da ste pripravljeni na premagovanje izziva, boste ustvarili veliko bolj zdrav pristop k življenju med študijem. Če stres, ki ga občutite, doživljate negativno in se poskušate izogniti izzivu, boste občutili manj veselja in navdušenja nad novim okoljem.



Za več informacij glej poglavje o obvladovanju stresa (na strani 53).

Študenti so različni, srednje šole so različne in vsaka fakulteta je drugačna – to pomeni, da bo skoraj vedno vsaj nekaj ljudi menilo, da so v novih okoliščinah preobremenjeni. Če tudi vi menite tako, pomislite, da ste sami odgovorni zase za svoj študij.

Obrnite se na referat ali se dogovorite za sestanek s svojim profesorjem ali asistentom oziroma tutorjem in prosite za dodatno pomoč. Razmislite o tem, da bi ustanovili študijsko skupino z vrstniki iz svojega razreda. Obrnite se na študente v stavbi, kjer prebivate, na predavanjih, obštudijskih dejavnostih ali v drugih okoliščinah ter ustvarite svoj podporni sistem. Ne pozabite – samo zato, ker so vaši prijatelji in družina morda daleč, to ne pomeni, da vas še vedno ne morejo podpirati na daljavo. Če se počutite preobremenjeni, tega ne zadržujte v sebi. Poiščite pomoč, marsikaj je na voljo, kar vam lahko pomaga, pomagajte si.

Kako do večjega učinka pri učenju?

Razumevanje lastnega načina učenja vam lahko pomaga, da dosežete cilje in ste uspešni pri študiju.

Poznamo štiri splošne učne tipe: vizualni, slušni, bralni/pisni in kinestetični. Za vas je lahko značilna kombinacija vseh štirih tipov, običajno pa sta en ali dva tipa učinkovitejša od drugih.,

Kateri učni tip ste?

Na podlagi podatkov v preglednici na naslednjih straneh lahko sami ugotovite, kateri tip učenja vam je bližje. V vsaki vrstici obkrožite odgovor, ki se najbolj nanaša na vas.



Za vsak odgovor, ki ste ga obkrožili, dobite eno točko. Nato seštejte točke za vsak stolpec. Tisti stolpec, v katerem ste največkrat obkrožili odgovor in ima največji seštevek, vsebuje informacije o vašem načinu učenja.

Ko ...	VIZUALNI TIP	SLUŠNI TIP	BRALNI/PISNI TIP	GIBALNI TIP
<i>... se družite s prijatelji</i>	Ali greste radi v muzej ali morda v umetnostno galerijo?	Ali raje klepetate in razpravljate ob kavi?	Ali se raje udeležite pesniškega večera ali obiščete knjižni klub?	Ali se raje družite ob športu ali drugih telesnih dejavnostih?
<i>... nekoga spoznate</i>	Ali si bolj zapomnite obraze kot imena?	Ali si zapomnite, o čem ste govorili, vendar pozabite, kako je bil videti vaš sogovornik?	Ali si imena bolje zapomnite, kadar ljudje nosijo priponke z imeni ali vam dajo vizitko?	Ali se spomnite, kaj ste počeli z osebo in kaj ste ob njej čutili?
<i>... se pogovarjate</i>	Ali pogosto uporabljate besedne zveze, kot na primer <i>predstavlja si, zamisli si ...?</i>	Ali raje uporabljate besede, kot so <i>slišati</i> in <i>misliti</i> ?	Ali si med telefonskim pogovorom delate zapiske, ki vam bodo v pomoč, da se boste pozneje lažje spomnili vsebine pogovora?	Ali med govorom pogosto gestikulirate in uporabljate besede, kot so <i>čutiti, dotikati se</i> in <i>držati</i> ?
<i>... kupujete nov avtomobil</i>	Ali menite, da je videz avta najpomembnejši?	Ali se raje ravnate po tem, kar slišite v TV-oglasih in kar vam o najboljših funkcijah avta pove prodajalec?	Ali o funkcijah v avtu in njegovih ocenah raje berete?	Ali se raje najprej z avtom peljete in preverite, kako se v njem počutite?
<i>... vzpostavljate stik z ljudmi</i>	Ali se raje srečate osebno?	Ali se raje pogovarjate po telefonu?	Ali uživate v komunikaciji po e-pošti ali s SMS-ji?	Ali se z njimi raje pogovarjate med neko skupno dejavnostjo?
<i>... se učite</i>	Ali vam je ljubši učitelj, ki uporablja barvite grafične prikaze in slike?	Ali imate raje razprave v razredu?	Ali vam je bolj všeč, če vam učitelj določi gradivo, ki ga morate prebrati, in da dobite izročke?	Ali so vam ljubše predstavitve in praktično preizkušanje?
<i>... poskušate nekaj novega</i>	Ali imate pri razlagah raje predstavitve in grafične prikaze?	Ali imate raje ustna navodila?	Ali imate raje podrobna pisna navodila, ki jih lahko preberete in jim sledite?	Ali se raje takoj lotite dela in sproti ugotavljate, kako deluje?
<i>... se odločate, kaj naročiti za obrok</i>	Ali iščete slike jedi na meniju in si ogledujete hrano drugih ljudi v restavraciji?	Ali raje vprašate natararja, kaj priporoča, in prosite, da hrano opiše?	Ali raje preberete meni in podrobnosti o tem, kako je hrana pripravljena in katere sestavine so v njej?	Ali želite raje poskusiti nekaj novega ali pa naročite nekaj drugega kot drugi, da lahko poskusate hrano od drugih?
	VIZUALNI TIP TOČKE SKUPAJ:	SLUŠNI TIP TOČKE SKUPAJ:	BRALNI/PISALNI TIP TOČKE SKUPAJ:	GIBALNI TIP TOČKE SKUPAJ:

Prilagojeno po Colin Rose (1987). Pospešeno učenje.

Nasveti za učenje glede na vaš učni tip

Vizualni tip:

- Več ko je slik, shem in grafičnih prikazov, tem bolje bo. Pisne ali ustne razlage preoblikujte v grafične prikaze ali slike.
- Učite se sami in si označujte ključne točke.
- Uporabljajte markerje različnih barv.
- Čečkajte po zvezkih in poudarjajte pomembne informacije. Poiščite način, s katerim boste označili pomembne informacije. Več ko bo slik in grafičnih prikazov, tem bolje bo.
- Z lepilnimi lističi označite pomembna dejstva v zvezku.
- Oglejte si videoposnetke z navodili na YouTubeu itd.

Slušni tip:

- Obvezno se udeležite predavanj, da slišite profesorja ali asistenta predavati.
- Če je mogoče, snemajte predavanja in jih pozneje znova poslušajte.
- Nekatere slušne tipe pisanje zapiskov moti. Če imate dober spomin (ali pa predavanje snemate), razmislite o tem, da bi namesto zapisovanja zapiskov predavanje le poslušali.
- Glasno ponavljanje vam pomaga, da si pri učenju zapomnite ključne točke.
- O zamislih in o tem, kako razumete snov, razpravljajte z na primer sošolcem.
- Naredite povzetek učnega gradiva v obliki pesmi, krajšega besedila ali zgodbe.

Bralni/pisni tip:

- Napišite izvlečke s pomembnimi informacijami/kategorijami/naslovi itd.
- Vedno si delajte zapiske – bodisi na predavanju, ki ga vodi asistent, ali iz učbenika. Zapisovanje informacij vam bo pomagalo pri tem, da si jih bolje zapomnite.
- Pozneje zapiske uporabite za podrobnejše proučevanje informacij, lahko izpisujete najpomembnejše ali izberite drug način, da jih boste najlažje razumeli. Ko nekaj zapišete z lastnimi besedami, najlažje preverite, ali snov res razumete.
- Berite gradivo vedno znova, dokler se vam informacije ne vtisnejo v spomin. Prepričajte se, ali lahko informacije (in njihov pomen!) prikličite tudi, ko zapiskov nimate pred seboj. Branje, ne da bi zares razumeli prebrano, ne koristi prav nikomur!
- Če imate slikovni material, ga pretvorite v besedilo. Iz slik naredite zgodbo.

Gibalni tip:

- Praktično učenje je za vas najboljše. Če lahko najdete način, da preizkusite tehniko/koncept, ki se ga učite, si ga boste veliko bolje zapomnili. V svoji okolici poiščite priložnosti za raziskovanje konceptov, ki se jih učite (npr. če želite razumeti vpliv vadbe na razpoloženje, pojdite na tek in preverite, kako se počutite).
- Med učenjem uporabljajte sobno kolo. Ko razmišljate o idejah za referat ali preverjate, ali pravilno razumete učno gradivo, hodite naokrog. Gibajte se!
- Če se med učenjem ne morete gibati, naredite več odmorov, pri tem vstanite in se pretegnite. Ko se boste vrnili k učenju, se boste počutili bolj sveže in boste lahko sprejeli več informacij.
- Takoj se lotite dela! Poskusi in napake so eden od načinov, kako najbolje usvojiti snov.



NASVET

Ne glede na to, kako najraje študirate, ne pozabite, da je ponavljanje zelo koristen način, da si zapomnite čim več snovi. Tudi z lastnim preverjanjem znanja ali s preverjanjem znanja skupaj s sošolci poglobite razumevanje snovi in ugotovite, kaj vam gre dobro, kaj pa morate še izpopolniti.

Odlaganje

Ali nenehno odlašate in iščete izgovore? Z odlaganjem si lahko nakopljete težave, kadar mora biti delo pravočasno opravljeno. Nekateri ljudje pa odlašajo tako, da potem svoje delo vendarle opravijo pravočasno. Znano je, da nas preveč stresa lahko ovira pri tem, da delo opravimo, vemo pa tudi, da kadar je stresa premalo, težje opravimo delo. Vsak mora sam ugotoviti, koliko stresa mu ustreza.



NASVET

Ne pozabite, da bo delovna obremenitev na fakulteti verjetno veliko večja kot v srednji šoli. Med študijem boste morali znova ugotoviti, koliko stresa lahko prenesete, da vas prisili k delu, da ne boste preveč odlašali in da ne boste posledično preobremenjeni z roki.

Zakaj nekateri ljudje preveč odlašajo?

- 1 Prevelik izziv** – Včasih se izogibamo nalogi, ker vemo, da bo težka, in težko ugotovimo, kje začeti.
 - **Kaj storiti:** Razdelite nalogo na manjše, lažje korake. Tako se vam bo zdelo, da je naloga manj zahtevna, poleg tega boste zadovoljni, ker boste opravila s seznama prej odključali.
- 2 Občutek nepripravljenosti** – Včasih naloga zahteva kompleksne spretnosti ali znanje. Morda odlašate z nalogo, ker menite, da bi bilo lažje počakati, da boste imeli več znanja in boste bolje vedeli, kaj storiti, da bi se izognili neuspehu.
 - **Kaj storiti:** Naredite seznam vprašanj v zvezi z nalogo, za katera menite, da bi vas lahko ovirala. Razmislite o vprašanjih, na katera nimate odgovora, saj je včasih odgovor veliko preprostejši, kot ste mislili! Če odgovora ne najdete sami, si določite čas za pogovor o teh vprašanjih s profesorjem ali asistentom.
 - **Kaj storiti:** O neuspehu razmišljajte kot o priložnosti za učenje. Če se boste takoj lotili dela, boste morda presenečeni nad tem, kaj vse se boste naučili že s tem, da ste samo poskusili.
- 3 Premalo časa** – Naloga se zdi zelo obsežna in morda zahteva veliko časa in energije.
 - **Kaj storiti:** Ko boste nalogo razdelili na več manjših delov (glej točko 1), za vsak del določite ustrezen časovni okvir. V le 15 minutah lahko opravite veliko dela, če vas pri tem nič ne moti. Morda bo koristno, če si za vsak del merite čas, saj se boste tako lažje osredotočili.
- 4 Motnje** – Včasih se v udobju doma, ob vseh vsakodnevnih motnjah, težko osredotočite.
 - **Kaj storiti:** Prevzemite nadzor nad stanjem. Ugasnite telefon, internet in televizijo ter poiščite tih prostor za študij. Če morate poslušati glasbo, da bi preglasili druge zvoke, si nadenite slušalke in poslušajte klasično glasbo (ali drugo glasbo brez besedila), saj je manj verjetno, da vas bo motila.

5 Preveč projektov naenkrat – *Z opravili pogosto odlašate, ker ste preobremenjeni. Zlahka se zapletete v majhne podrobnosti in pozabite na širšo sliko.*

- **Kaj storiti:** Najprej se osredotočite na najpomembnejše naloge. Ne pozabite, da ni vse, kar se vam zdi nujno, res pomembno.
- **Kaj storiti:** Ne pozabite, da je bolje narediti nekaj kot nič. Če ste popolnoma preobremenjeni z velikim projektom, ni nič narobe, če se najprej lotite majhnih stvari (npr. naslovnica, bibliografija), pri tem pa ne pozabite na širšo sliko.

6 Občutek krivde – *Včasih zavlačujete z nalogami, ker imate slabo vest, ker ne preživite dovolj časa s prijatelji ali družino ali se ne udeležujete dejavnosti. Težko je najti ravnovesje, zlasti na začetku.*

- **Kaj storiti:** Razmislite o tem, da bi se za nekaj ur dela nagradili z druženjem s prijateljem ob kavi – morda bosta drug drugemu pomagala pri motivaciji!
- **Kaj storiti:** Naredite si načrt za vsak dan. Če si boste razporedili čas za delo za študij in druženje, lahko tako ohranjate ravnovesje.

7 Potreba po stresu, da bi dosegli najboljše rezultate – *Včasih opravil ne odlagate zaradi negativnih razlogov, temveč zato, ker veste, da ste najboljši pod pritiskom. Občutek vznemirjenosti in povečane napetosti, ko se bliža rok, lahko nekaterim ljudem pomaga, da delo opravijo na najboljši možen način.*

- **Kaj storiti:** Če to velja tudi za vas, si vnaprej pripravite vse potrebne informacije, da boste, ko gre zares in se poveča pritisk, imeli pri roki vse, kar potrebujete, da se boste res izkazali po svojih najboljših močeh.

Referati in druge pisne naloge

Pisanje prve pisne naloge na fakulteti je lahko zastrašujoče. Referati in druge pisne naloge imajo pogosto drugačno obliko, kot ste je bili vajeni v srednji šoli, zato je težko vedeti, kje začeti. Ključ do dobrega dela pri referatih in drugih pisnih nalogah je, da razumete, kaj se od vas pričakuje, si zagotovite dovolj časa za ustrezno raziskovanje in pisanje ter poskrbite, da je naloga urejena.

Nasveti za pisanje nalog:

- Na začetku semestra preglejte učni načrt za vsak predmet. Zapišite si vse referate ali druge pisne naloge, preverite, kaj se od vas zahteva, in si v urniku označite datume oddaje.
- V urniku predvidite tudi čas za dokončanje posamezne pisne naloge. Upoštevajte čas, da razmislite o temi, opravite raziskavo, napišete pisno nalogo in jo na koncu uredite. Če si ta čas že na začetku semestra vnesete v urnik, boste lažje ugotovili, kdaj se obveznosti za različne predmete morda prekrivajo, tako se boste naloge lotili še pravočasno in se boste lahko izognili stresu zaradi opravljanja nalog v zadnjem trenutku.
- Z asistenti ali profesorji se pogovorite o tem, kaj se od vas pričakuje. Včasih so te informacije navedene že v učnem načrtu, zato tega najprej preberite. Pozanimajte se o obsegu, vsebini, sistemu ocenjevanja in obliki naloge. (Za nekatere pisne naloge se zahtevajo specifična navodila, na primer po standardu APA, ki vsebuje smernice o tem, kako se navaja literatura, ki ste jo proučevali, itd. Pogosto so v fakultetni knjižnici na voljo tudi delavnice za navajanje virov, citiranje. Informacije o uporabi različnih oblik so na voljo tudi na spletu.)
- Če vam pisanje pomeni težavo, se posvetujte s strokovnimi delavci v referatu. Na večini fakultet, če ne kar na vseh, se lahko obrnete na študenta tutorja ali asistenta, ki vam lahko pomaga, da se naučite, kako bolje načrtovati pisno nalogo.
- Knjižnice na fakultetah pogosto izvajajo razne delavnice o raziskovalnih orodjih, ki so na voljo (npr. podatkovne zbirke strokovnih revij), ali o različnih oblikah/slogih, ki se običajno uporabljajo pri pisanju. Za več informacij o tem preverite spletno mesto knjižnice ali vprašajte knjižničarja. Pogosto trajajo le nekaj ur, lahko pa so vir neprecenljive pomoči.
- Ne pozabite, da mora biti pisna naloga napisana v strokovnem jeziku, ne v jeziku, ki ga uporabljate v vsakdanjem pogovoru. Če niste prepričani, kako se tega lotiti, se obrnite na središče na fakulteti za pomoč pri pisanju, kjer vam bodo svetovali glede tega.
- Preden začnete pisati, je koristno, da si naredite osnutek, kaj želite vključiti v pisno nalogo. Na kratko zapišite vsak argument ali trditev, vse raziskave, ki ste jih našli v podporo tej trditvi, in vse drugo, kar je še treba vključiti. Te opombe vam bodo pomagale, da boste med pisanjem ostali osredotočeni.
- Nalogo razdelite na več delov. Nato si določite čas za delo na vsakem segmentu posebej, preden jih boste na koncu združili v celoto.
- Ob koncu pisanja si rezervirajte čas za lektoriranje ali urejanje. Običajno boste našli napake, ki ste jih sprva prezrli, ker ste bili tako zatopljeni v vsebino pisanja. Urejena pisna naloga lahko zelo vpliva na oceno.
- Morda vam bo koristilo, če med urejanjem nalogo preberete na glas. Pogosto vam glasno branje pomaga, da ugotovite, kateri deli naloge se ne berejo tekoče ali ne zvenijo smiselno, sočasno boste našli tudi tipkarske napake.
- Ko končate, prijatelja ali družinskega člana prosite, naj prebere vašo pisno nalogo. Tako lahko preverite, ali so vaše trditve smiselne tudi za druge. Pogosto mislimo, da smo nekaj zelo natančno pojasnili, ker so nam znanje vse informacije, vendar nekemu, ki teme ne pozna, morda niso tako jasne. Prijatelj ali družinski član vam lahko sporoči, katera področja so bila nejasna, da jih lahko po potrebi prilagodite ali popravite.

Izpiti

Prvi izpiti na fakulteti so morda precej stresni, saj se lahko zelo razlikujejo od preizkusov znanja v srednji šoli, z večjimi pričakovanji in manj podpore. **Najboljši način, da obvladujete stres v izpitnem obdobju, je, da dobro poznate snov in si zagotovite dovolj časa za študij.** To, da začnete študirati večer pred izpitom, ni nikoli dobra ideja, nenehno študiranje pa vas lahko duševno in čustveno izčrpa. Zato morate najti pravo ravnovesje. **Določite si čas za študij in čas za polnjenje baterij.** Ne želite, da bi bili pred izpitom povsem izčrpani! Poskrbite le, da bo oboje v ravnovesju. **Pri tem je treba paziti še na dovolj spanja, zdravo prehrano in gibanje.** Učno snov se boste bolje in hitreje naučili, če se boste dobro počutili.

Pred izpitom se pri asistentu pozanimajte o obliki izpita (npr. vprašanja izbirnega tipa, esejska vprašanja) in o tem, kaj se od vas pričakuje. To vam bo pomagalo, da se boste bolje pripravili in načrtovali preverjanje znanja. **Pri tem je pomembno je, da se ne osredotočite le na pomnjenje informacij.** Učno snov je treba znati tako, da jo lahko razložite s svojimi besedami, tako jo boste tudi bolje razumeli. Če se želite prepričati, ali neko snov dobro razumete, poskusite to naučiti prijatelja ali pa naj vas prijatelj sprašuje.

Tudi izpiti so lahko odlična priložnost za učenje. Ko prejmete rezultate, je dobro, da si vzamete čas in pregledate test ter ugotovite, kje ste naredili napako, da se boste naslednjič lahko bolje odrezali. Številni profesorji in asistenti so se pripravljene z vami po končanem izpitu pogovoriti o vaših rezultatih. Bodite pripravljene na tak pogovor in si pripravite tehtna vprašanja, da ne boste le tarnali. Potožite se raje prijateljem, ne profesorjem ali asistentom!

Nasveti za učenje:

- ➔ **Vprašajte.** asistente vprašajte, katera področja so najpomembnejša za študij.
- ➔ **Preizkusite se že zgodaj.** V učnih gradivih boste na koncu vsakega poglavja pogosto našli vprašanja za preverjanje znanja. Poskusite odgovoriti nanje, preden se zares lotite študija. To je dober način, da ugotovite, katero snov morate najbolj naštudirati.
- ➔ **Pripravite si učni načrt.** Vzemite si čas in pregledajte vse gradivo, še več časa pa namenite snovi, za katero ste ugotovili, da vam je težja.
- ➔ **Organizirajte se.** S samolepilnimi lističi označite strani, ki jih morate natančneje proučiti, in razporedite gradivo tako, da bo pregledno. V pomoč vam bo lahko tudi, da si naredite osnutek celotne snovi, ki jo morate preštudirati.
- ➔ **Poudarite ključne točke.** Z označevanjem snovi se boste lažje osredotočili na najpomembnejše informacije, pri čemer vas ne bodo motile manj pomembne podrobnosti. Tako boste lahko snov tudi na hitro preleteli, ko se boste pripravljali na izpit.
- ➔ **Ne hitite.** Novo snov začnite študirati šele takrat, ko boste pri znanju aktualne snovi suvereni. Če imate z razumevanjem nekega poglavja težave in vas to spravlja v slabo voljo, se namesto tega za nekaj časa raje lotite drugega poglavja. Včasih stvari vidimo drugače, ko jih za nekaj časa odložimo.
- ➔ **Načrtujte odmore.** Vsako uro ali dve naredite 10- ali 15-minutni odmor, pojdite na sprehod ali počnite nekaj drugega.
- ➔ **Naspite se.** Če ste utrujeni, si ne boste ničesar zapomnili, zato se ponoči dobro naspite. Po potrebi si čez dan privoščite kratek dremež. Ne pretiravajte s študijem! Več si boste zapomnili, če se boste dobro naspali in zjutraj na kratko pregledali učno snov.
- ➔ **Odpravite moteče dejavnike.** Učite se tam, kjer veste, da vas nihče ne bo motil. Ugasnite televizor, umaknite telefon in ga utišajte ali preklopite na letalski način, poleg tega poskrbite, da vas med študijem ne bodo motili drugi moteči dejavniki.
- ➔ **Pridružite se študijski skupini.** Pri usvajanju težje snovi, vam je lahko v pomoč tudi, da se vključite v študijsko skupino, hkrati pa vas spodbuja, da ne zaostajate za vrstniki.


- **Kofein uživajte v zmernih količinah.** Kavo, kokakolo in energijske pijače je treba uživati zmerno. Kofein vam resda pomaga ostati buden, vendar lahko prevelika količina kofeina poveča občutek napetosti in nemirnosti. Če postanete utrujeni, si raje privoščite kratek dremež.
- **Ne odlašajte z delom.** Če menite, da ste preobremenjeni z gradivom, ki ga morate proučiti, ga razdelite na več obvladljivih delov. Začnite s področjem, ki ga najbolj poznate, tako boste okrepili samozavest. Ne porabite preveč časa za učenje tega, kar že dobro poznate.
- **Naredite povzetke ali učne liste.** V obliki točk si zapišite glavne poudarke, tako boste lahko na hitro ponovili študijsko gradivo (kot kartice za učenje).

Uporaba učne snovi v življenju. Kadar je le mogoče, razmislite o tem, kako bi lahko različne koncepte, ki se jih učite, uporabili v resničnem življenju. Primeri iz resničnega življenja so odlična pomoč pri pomnjenju informacij.

Načrtujte odgovore. Razmislite o vprašanjih, ki utegnejo biti na izpitu, in pripravite osnutek odgovorov. Pri oblikovanju tovrstnih vprašanj so vam lahko v pomoč vprašanja na koncu poglavja v učbeniku.

Ne pozabite, da študij pomeni več kot le branje. Študij je aktiven ter zahteva večjo zbranost in več kritičnega razmišljanja.

Zmanjšajte raven stresa. Včasih vam lahko študij povzroči stres, zlasti če je snov težka ali če se vam zdi, da nimate dovolj časa. Če v nekem trenutku menite, da ste preobremenjeni, nekajkrat globoko vdihnite, da upočasnite srčni utrip in se sprostite. **Izvajajte tehniko globokega dihanja ali vaje za postopno sproščanje mišic, več o tem najdete na naslednji strani.** Ko se boste umirili, boste veliko bolj učinkoviti pri študiju.

 **NASVET** *Na tem spletnem mestu si lahko ogledate dober primer, kako izvajati tehniko globokega dihanja, kot je opisana v nadaljevanju. Te dihalne vaje izvajajo tudi pripadniki mornariških enot (marinci), da v kriznih razmerah ostanejo mirni, <http://quietkit.com/box-breathing/>.*

Tehnika globokega dihanja

Ta tehnika globokega dihanja (angl. *Box breathing*) vam pomaga, da se srčni utrip umiri, kar pripomore k temu, da se sprostite.

Ko izvajate to tehniko, če je le mogoče, sedite in zaprite oči. Če ne, se osredotočite na dihanje.

- 1** *Vdihnite (najbolje skozi nos), vdih naj traja 4 sekunde.*
- 2** *Zadržite dih še za 4 sekunde. Cilj ni, da se pri tem prikrajšate za zrak, ampak da v tem času zrak napolni pljuča.*
- 3** *Izdihnite zrak skozi usta, izdih naj traja 4 sekunde.*
- 4** *Preden znova vdihnete, naredite 4-sekundni premor (brez govorjenja).*

Ponovite to dihalno vajo tolikokrat, kolikor lahko. Že 30 sekund takšnega globokega dihanja vam bo pomagalo, da se boste bolj sproščeni in zbrani.

Tehnika postopnega sproščanja mišic

Tehnika postopnega sproščanja mišic lahko pomaga sprostiti napetost, ki jo morda zadržujete v telesu.

To je hiter, preprost in nežen način pomirjanja.

- 1** *Medtem ko globoko dihate, stisnite desno pest in držite približno 5 sekund.*
- 2** *Še naprej globoko dihajete, med tem pa počasi, približno 15 sekund sproščajte pest in se pri tem osredotočite na občutek v roki.*
- 3** *Vajo ponovite z levo roko.*

Čeprav ta vaja ni tako primerna za izvajanje v javnosti, jo lahko izvajate za celotno telo, in sicer tako da začnete s prsti na nogah in se po posameznih delih telesa pomikate navzgor do obraza. To je odlična tehnika, ki jo lahko uporabite, če težko zaspate.

Na dan izpita

Pred izpitom se dobro naspite. Veliko boljše je, da ste spočiti, kot da študirate vso noč. Spanje pripomore k temu, da se naučena snov utrdi in pripravi možgane na naslednji dan.

Pojedite zajtrk, ki vam najbolj ustreza, pri tem pa zaužijte nekaj takih kalorij, ki si jih običajno ne privoščite. Tako boste nahranili tudi možgane. Če vam zjutraj hrana ne diši, poskusite pojesti nekaj malega in lahkega (npr. jogurt, jabolko), da vas sredi izpita ne bo zmotila lakota.

Preglejte svoje zapiske, vendar se ne učite nove snovi, saj vas bo to le zmedlo in vam povzročilo stres. Uporabite znanje, ki ga imate.

Če ste napeti, upoštevajte naslednje navodilo. Prvič, zapomnite si, da je napetost ali stres, ki se pojavi, le signal, da se možgani in telo pripravljajo na neko nalogo, kar je dobro. Drugič, spomnite se študija, s čimer ste se pripravili na to nalogo. Tudi to je dobro. Nazadnje, nekajkrat globoko vdihnite (glej vajo s tehniko globokega dihanja na strani 28). To bo upočasnilo vaš srčni utrip in vam pomagalo, da se boste umirili. Če je mogoče, pojdite ven na svež zrak ali na kratek sprehod.



Pred izpitom pojdite na stranišče.

Preden začnete odgovarjati na vprašanja, preletite še preostali del izpita, da boste lahko presodili, koliko časa boste porabili za posamezno vprašanje. Tako vam ne bo zmanjkalo časa in boste v miru končali.

Ne hitite in si vzemite čas. Vprašanja preberite dvakrat in pazite na težavne ubeseditve. Podčrtajte ključne besede, na primer »ne« (npr. Kaj od naštetega ni primer ...?).

Če ne veste odgovora na vprašanje, se z njim ne ubadajte. Označite ga, pojdite naprej in se k temu vprašanje vrnite pozneje. Morda se boste odgovora spomnili ali ga boste našli po tem, ko boste prebrali preostala vprašanja. Včasih z naknadnimi vprašanji dobite namig o prejšnjih.

Najprej odgovorite na vprašanja, za katera veste odgovor. Tako boste, če vam bo zmanjkalo časa, odgovorili vsaj na tista vprašanja, za katera zagotovo veste odgovor.

Ne dvomite o sebi. Odgovor, na katerega pomislite prvič, je običajno tudi pravilen.

Pri pisnih izpitih z izbirnim tipom vprašanj po tem, ko ste prebrali vprašanje, prekrijte možne odgovore. Pri tovrstnih izpitih se namreč uporablja tako imenovani prepoznavni spomin, kar vas lahko zmede, ker prepoznate več kot en odgovor iz časa študija. (Včasih asistenti ali profesorji v izpitih uporabijo kot možno izbiro odgovora druge koncepte s predavanj. Ti koncepti so resda pravilni odgovori, vendar ne na vprašanje, ki ga trenutno berete v izpitu!) Če boste možne odgovore prekrili, boste lahko o odgovoru razmislili, ne da bi vas pri tem motili morebiti napačni odgovori. Šele ko menite, da veste odgovor, preverite možne odgovore in izberite tistega, ki je po vašem mnenju najustreznejši.

Pri esejskih vprašanjih namenite nekaj sekund, da si pred pisanjem napravite kratek osnutek tega, kar želite napisati. Tudi če je to le nekaj besed, vam to lahko pomaga pri urejanju misli. Tako boste lažje ustrezno odgovorili na vprašanje in osebi, ki ocenjuje vaš izpit, omogočili, da bo razumela, kaj želite povedati.

Če ste v preteklosti doživeli izjemen stres zaradi izpitov, poiščite pomoč še pred izpitnim obdobjem. Ne pozabite, svetovalne storitve vam lahko pomagajo pri izboljšanju vaših učnih navad, izboljšanju pisnih sposobnosti za izpite in obvladovanju odziva na stres. Vendar ne odlašajte s svetovanjem do tedna, ko se začne izpitno obdobje, raje prej poiščite pomoč!

Veliko sreče!



NASVET

Napetost, ki jo morda občutite pred izpitom, je dejansko normalen odziv na stres ob pisanju izpita. Njen namen je, da možgane in telo pripravi na doseganje ciljev in uspeh. Hitro dihanje ni slabo, tako pljuča v možgane dovedejo več kisika, da lahko možgani bolje delujejo. Tudi metuljčki v trebuhu niso nekaj slabega, saj se črevesje umirja, da lahko več energije namenite možganom namesto prebavi. Napetost, ki jo občutite, ni strah, temveč pogum. Ko začnete o svojem odzivu na stres razmišljati tako, se pripravljate na uspeh.



NASVET

Ne obupajte, če prvi izpiti niso v skladu z vašimi pričakovanji. Ne pozabite, da ste na fakulteti tudi za to, da se naučite raziskovanja in koherentnega pisanja. Povratne informacije, ki jih boste dobili, uporabite za izboljšanje pri naslednjih študijskih izzivih.

Pogovor s profesorji ali asistenti in administrativnimi delavci

V času študija se boste večkrat morali pogovoriti s svojimi asistenti ali profesorji ali pa z administrativnimi delavci. Če boste znali do njih pristopiti na profesionalen način, vam bodo dobro prisluhnil in vam to ne bo povzročilo prehudega stresa.

Pri tem upoštevajte:

- Dogovorite se posvet ali pridite v času govorilnih ur. Če se ne boste najavili, bo posvet morda krajši, kot ste pričakovali.
- Osebo naslavljajte z njenim nazivom in priimkom (npr. doktorica Novak ali gospa Krajnc), razen če vam je izrecno dovolila, da jo kličete po imenu.
- Uporabljajte ustrezno obliko za pošiljanje e-pošte, več podrobnosti preberite v nadaljevanju.
- Na govorilno uro pridite pripravljeni. Strokovni in administrativni delavci bodo veliko bolj pripravljeni pomagati, če bodo vaši argumenti smiselni ali če boste imeli že pripravljene možne rešitve za težavo, ki vas pesti, namesto da samo pridete tarnat (potarnajte raje prijateljem in družini).
- Ostanite mirni. Tudi če ste razburjeni zaradi nečesa, kar se je zgodilo, vam jeza verjetno ne bo pomagala pri reševanju zapleta. Nekajkrat globoko vdihnite (poskusite s tehniko globokega dihanja, omenjeno v poglavju o študijskih in izpitnih spretnostih) in ne pozabite, da ste tam zato, da dosežete svoj cilj, ne zato, da bi delili svoja čustva.
- Zahvalite se jim za njihov čas. To je še posebej pomembno, če se je nekdo z vami dogovoril za srečanje ali govorilno uro v zadnjem trenutku ali če ste morali uro srečanja prestaviti.
- Upoštevajte navodila. Če vam profesor ali asistent ponudi konkretne predloge, jih upoštevajte. Preizkusite to, kar vam predlagajo. Če se je nasvet izkazal kot koristen, jim to sporočite v kratkem e-sporočilu ter se zahvalite za pomoč in sporočite, kako vam je šlo. V nasprotnem primeru napišite, kako ste ukrepali, in se pozanimajte, ali se lahko vnovič sestanete in poiščete kakšno drugo pot.

Pravilno pošiljanje e-pošte:

- Elektronsko sporočilo vedno začnite s pozdravom (npr. Pozdravljeni, doktorica Novak ali Spoštovana gospa Krajnc).
- Pišite celotne stavke in besede. Nikoli ne uporabljajte kratic ali okrajšav, ki niso splošno uveljavljene.
- Uporabljajte strokovni jezik. Za profesorje in asistente ne uporabljajte sloga pisanja, ki ga običajno uporabite, kadar pišete svojim prijateljem.
- Poskrbite, da bo naslovnik razumel, o čem pišete (kontekst). Ne predvidevajte, da oseba ve, kdo ste in glede česa pišete. Razložite, v katerem letniku ste ali kateri program obiskujete, o čem pišete in kaj je vaša prošnja.
- Zahvalite se osebi za njen čas. Tudi če za vas (še) ni naredila ničesar, si je vzela čas in prebrala vašo prošnjo, za kar se jih zahvalite.
- E-sporočilo končajte z ustreznim pozdravom ter z imenom in priimkom (na primer: Lep pozdrav. Matjaž Novak).

Drugi dejavniki, ki lahko vplivajo na študij

Študenti z učnimi težavami

Učne težave niso povezane z inteligenco – veliko oseb z učnimi težavami ima povprečen ali nadpovprečen inteligenčni količnik. **Učne težave vplivajo na to, kako oseba obdeluje ali uporablja informacije.** Če imate učne težave, vam je verjetno zelo dobro jasno, da je študij lahko zahteven. Dobra novica je, da imajo danes fakultete na voljo programe, ki so vam lahko v pomoč.

Če imate učne težave, ob odločanju o tem, na katero fakulteto se boste prijavi, preverite, kateri viri so na voljo v kampusu, in do njih dostopajte takoj, ko se prijavite. Morda boste morali informacije o svojih učnih težavah sporočiti tudi uradu, v katerem vam je dodeljena pomoč. Poskrbite, da imate vsa potrebna poročila, izvide in dokumentacijo. Poleg tega je morda dobro, da tudi profesorje in asistente obvestite o svojih učnih težavah. O tem vprašanju se morate pogovoriti s svojim svetovalcem.

Mislim, da imam učne težave – kaj pa zdaj?

Čeprav se učne težave lahko diagnosticirajo že v osnovni šoli, včasih ostanejo nediagnosticirane in se ne obravnavajo več let. Če menite, da imate učne težave, ki vplivajo na vaše sposobnosti med študijem ali na delovnem mestu, **poiščite pomoč psihologa ali zdravnika**, ki bo presodil, kateri pregled je morda potreben, da se ugotovi, ali imate učne težave. Pri tem vam lahko pomaga tudi šolska svetovalna služba ali ambulanta za študente.

Študenti z že obstoječimi zdravstvenimi težavami

Če imate že obstoječe zdravstveno stanje (telesno ali duševno), ki ga je treba spremljati ali je potrebna stalna oskrba pri zdravstvenem delavcu, **poskrbite, da vas vaš zdajšnji zdravstveni delavec poveže z ustreznim zdravstvenim delavcem v kraju, kjer boste študirali.** To je lahko nekdo v kampusu ali v kraju študija. Po tem, ko ste izbrali, kje boste študirali, se o tem čim prej pogovorite s svojim zdravstvenim delavcem. Ne pozabite, tovrstne napotitve lahko trajajo tudi nekaj mesecev.

Po prihodu v kraj, kje boste študirali, se dogovorite za termin s svojim zdravstvenim delavcem, čeprav v tistem trenutku nimate zdravstvenih težav. Precej bolje je, da ta odnos vzpostavite, ko še niste v krizi. Pri tem zdravstvenem delavcu se pozanimajte glede možnih virov pomoči v skupnosti, ki so vam lahko v pomoč. **Obiščite tudi ambulanto v kampusu in preverite, katere vrste pomoči zagotavljajo.**

Če jemljete predpisana zdravila, imejte s seboj zadostno količino teh zdravil, dokler ne spoznate novega zdravstvenega delavca, ki vam jih bo začel predpisovati. Pazite na to, da ne boste ob stresnih situacijah ali v izpitnem obdobju jemali preveč zdravil. Upoštevajte še, da jemanje zdravil skupaj z alkoholom ali drogami povzroči velike težave.

Če ste v času začetka študija in selitve vključeni v psihoterapevtsko obravnavo, **poskrbite za ustrezen prehod**, saj lahko traja nekaj tednov ali mesecev, preden boste lahko začeli obiskovati novega terapevta. Ta načrt lahko vključuje kratke telefonske pogovore s sedanjim terapevtom, ki pa se bodo prenehali, ko boste začeli obiskovati novega terapevta. S sedanjim in novim terapevtom se pogovorite o morebitnih nadaljnjih stikih s sedanjim terapevtom, potem ko boste začeli študirati v novem kraju. Nekaterim študentom kratkoročno koristi, da se v času počitnic oglasijo pri sedanjem terapevtu.

Osebe z ADHD (motnja pozornosti s hiperaktivnostjo)

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) je motnja v nevrološkem razvoju, ki lahko vpliva na študijski uspeh. Osebe z ADHD imajo težave z ohranjanjem pozornosti in so lahko hiperaktivne, raztresene, neorganizirane in impulzivne. Poleg tega imajo številne težave pri tako imenovanih izvršilnih funkcijah, kot sta načrtovanje in organizacija. ADHD prizadene približno 3–5 % prebivalstva. Približno 30 % oseb z diagnozo ADHD ima tudi učne težave.

Simptomi ADHD (resni in vztrajajoči):

- Težave z ohranjanjem pozornosti ali s koncentracijo.
- Začeti, vendar pogosto nedokončani projekti.
- Govorjenje in ukrepanje brez razmisleka.
- Pozabljivost.
- Osebo hitro zmotijo dražljaji v okolju.
- Sanjarjenje večino dneva.
- Nепrestano v akciji.
- Neorganiziranost.
- Nestrpnost/težave pri čakanju.
- Nemirnost.
- Pretirana zgovornost.

Poznamo številne strategije, ki jih lahko osebe z ADHD uporabijo za izboljšanje svojega študijskega uspeha. Pri specifičnih tehnikah vam lahko pomaga učni center/referat na fakulteti. V pomoč so lahko tudi zdravila, ki jih mora predpisati zdravnik. Če so vam ADHD že diagnosticirali ali menite, da bi lahko imeli ADHD, obiščite zdravstveno ambulanto in se pogovorite o svojih težavah. S pravo kombinacijo učnih strategij in zdravil lahko večini oseb z ADHD uspe in se dobro znajdejo v študijskem obdobju.

Samozagovorništvo

Če imate ADHD, učne težave ali drugo obstoječe zdravstveno stanje, boste v nadaljevanju našli nekaj koristnih informacij:

- Oglasite se v ambulanti/svetovalni službi o raznih težavah, kjer vam bodo morda lahko pomagali glede učnih strategij in koristnih priložitev za študijske predmete.
- O svojih težavah obvestite svojega študijskega svetovalca, profesorja ali asistenta – morda vam bo lahko pomagal pripraviti dober študijski načrt za vas.
- Poiščite informacije o tutorskih storitvah, ki so na voljo v kampusu.
- Zdravila jemljite, kot vam je predpisal zdravnik, poskrbite tudi, da zdravnik lahko spremlja vašo uporabo zdravil.
- Pomembno dokumentacijo, kot so urnik predavanj, podatki o študentskih posojilih in štipendiji, shranite v mapi na varnem mestu.
- Pri izbiri predmetov upoštevajte svojo delovno obremenitev. Bodite pozorni, da se ne boste preobremenili s predmeti, ki si sledijo drug za drugim in pri katerih je treba veliko brati in pisati.
- Poučite se o svojih težavah. Pomembno je, da razumete svojo bolezen in kako bo vplivala na vaše življenje.
- Študiranja zahtevne snovi se lotite, ko imate največ energije, in pogosto si privoščite kratke odmore.
- Na urnik si zapišite dnevne naloge, izpite, sestanke in sezname opravil, tako ne bo potrebe, da bi si morali vse zapomniti.
- V predavalnici sedite spredaj, saj boste tako najmanj zaznavali razne motnje v prostoru.

Ali mi bo uspelo, čeprav imam ADHD ali učne težave?

DA, SEVEDA! Morda se boste morali na nekaterih področjih še bolj potruditi ali študirati nekoliko drugače, vendar boste z načrtom, pripravami in vztrajnostjo **dosegli enako dobre rezultate kot vaši vrstniki.**



Za več informacij o ADHD obiščite spletni mesti: <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/adhd/> in <https://www.caddra.ca/>.

Kontrolni seznam!

PREHOD V ŠTUDIJO Z OBSTOJEČIM ZDRAVSTVENIM STANJEM	✓
→ Svojega zdajšnjega zdravstvenega delavca sem obvestil(-a) o tem, da se bom preselil(-a) zaradi študija.	
→ Našel(-šla) sem zdravstvenega delavca v svojem novem kraju bivanja.	
→ Izpolnil(-a) sem obrazec za soglasje, da se moja kartoteka pošlje novemu zdravstvenemu delavcu.	
→ Dogovoril(-a) sem se za termin z novim zdravstvenim delavcem.	
→ Imam dovolj zdravil, dokler mi jih ne bo začel predpisovati novi zdravnik.	
→ Imam seznam svojih zdravil (vključno z informacijami o odmerkih).	
→ Pripravil(-a) sem načrt za psihoterapijo v novem kraju bivanja.	
→ Preveril(-a) sem, kje lahko dobim pomoč v novem kraju bivanja.	
→ Dobro poznam svoje zdravstveno stanje in seznanjen(-a) sem s strategijami za samopomoč.	

Krepitev odpornosti

V življenju se stvari ne odvijajo vedno tako, kot smo si zamislili. Nihče ne živi življenja, ki bi bilo popolnoma brez stresa, tega niti ne bi smeli pričakovati ali si želeti. **Večina stresa, ki ga doživljamo v vsakdanjem življenju, nam pravzaprav koristi.** Odziv na stres pomeni, kako vemo, kdaj moramo ukrepati, da bi se prilagodili okolju. Ko smo se prilagodili danim razmeram, stresni odziv izgine, mi pa smo se naučili spretnosti, ki jo bomo v prihodnosti lahko uporabili. **Temu pravimo prilagajanje ali krepitev odpornosti.**

Včasih je stresor dokaj majhen: zamujate v službo, ker ste zaspali, oddati morate seminarsko ali opravljate izpit ali se pripravljate, da boste nekoga povabili na prvi zmenek. Včasih pa je intenzivnejši: neuspešno opravljen izpit, prekinjeno intimno razmerje ali izločitev iz košarkarske ekipe. Včasih je stres še večji: smrt vam drage osebe, izguba službe ali selitev v drugo državo.

Ne glede na to, za katero vrsto stresnega dejavnika gre, **vsí povzročajo stresni odziv.** Odzivi na stres so različno intenzivni: od odziva boja ali bega, ki je zelo redek in je odziv v situaciji nenadne ogroženosti, do običajnega navdušenja in veselja, ko se vam ponudi neka priložnost. Odziv na stres je čustveni, telesni in miselni element tega, kar na kratko imenujemo stres. Čeprav doživljanje teh stresnih dejavnikov lahko pomeni izziv, lahko zaradi njih postanemo močnejši. To se sliši precej klišejsko, kajne? Raziskave so pokazale, da **so ljudje, ki so doživeli tegobe ali stiske in se nanje prilagodili, dolgoročno odpornejši ter živijo bolj zdravo in daljše življenje kot ljudje, ki so imeli malo takih izkušenj.** Neuspeh in podobne izkušnje vam pomagajo pri tem, da se naučite, kako si lahko opomorete, kako se znova postavite na noge. Nekaterim ljudem je to lažje kot drugim, vendar to ne pomeni, da se ne morete naučiti, kako biti odpornejši. V tem poglavju se bomo osredotočili na odpornost na področju študijskega neuspeha, saj ta prizadene številne študente. Več informacij o odzivu na stres najdete na strani 52, na voljo pa so tudi druge koristne strategije za obvladovanje vsakodnevnega stresa ter kako se, namesto da bi se izogibali stresu, naučite z njim živeti, kar vam bo pomagalo, da boste postali bolj zdrava oseba.



NASVET

Naši možgani so zasnovani tako, da nam pomagajo prilagajati se okolju. Ključni del tega prilagajanja je odziv na stres, ki možganom sporoča, da se mora nekaj spremeniti. Ko nekaj uspešno spremenimo, občutek stresa izgine, nam pa ostane nova spretnost, ki jo bomo lahko uporabili v prihodnosti. Zaradi stresa postanemo močnejši.

Odpornost proti študijskim neuspehom

Včasih lahko rezultati prvega izpita ali pisne naloge ustvarijo pravi šok. Pričakovanja pri študijskih predmetih na fakultetni ravni so pogosto veliko večja kot v srednji šoli, zato se je treba za dobro opravljeno nalogo veliko bolj potruditi. Tudi tisti, ki so bili v srednji šoli odličnjaki, lahko naletijo na neprijetna presenečenja. Nekaj časa bo trajalo, da se boste sprijaznili z novo realnostjo. Vseeno te realnosti nikar ne jemljite kot nekaj negativnega. Nasprotno, verjetno je to realna podoba vašega položaja v večji skupini ljudi. Naj bo ta izkušnja spodbuda, da se boste bolje lotili študija in izboljšali sposobnosti. Slab rezultat v zvezi s pisno nalogo ali izpitom še ne pomeni, da ste na splošno neuspešni. To pomeni le, da je treba študijske tehnike, ki jih uporabljate, izpopolniti in po potrebi spremeniti. Skoraj vsakdo med nami je v življenju že kdaj doživel takšno streznitev, ozavestite to izkušnjo. Ugotovite, kaj ste storili narobe, in se iz tega nekaj naučite. Morda prej niste dobro razumeli profesorjevih pričakovanj, no, zdaj pa jih razumete! Morda dejansko niste dovolj študirali ali vložili dovolj truda – se zgodi. Zdaj bolje razumete, kaj je treba vložiti, da boste lahko pri nekem predmetu uspešni. Morda bi lahko izboljšali pisne ali študijske spretnosti – v kampusu poiščite dodatno pomoč v učnem središču ali v referatu. Zgodnji neuspehi lahko res tlakujejo pot do uspeha v prihodnosti, vendar jih morate uporabiti kot odskočno desko pri svoji samouresničitvi.

Nasveti, kako postati odpornejši Pri študiju:

- Razmislite o svojih izkušnjah in jih uporabite, ko boste v prihodnosti načrtovali izboljšanje rezultatov. Kaj menite, da bi lahko storili drugače, in kako bi to lahko uporabili še v drugih primerih?
- Humor pomaga. Pozitivna naravnost vam lahko koristi v stresnih situacijah. Namesto da bi se razjezili ali razburjali, se raje nasmejte.
- Sprejmite, da spremembe v svetu niso nujne zato, da bi se svet prilagodil vam. Včasih morate spremeniti način, kako se sami spoprijemate s svetom.
- Bodite realni. Poglejte na stvari iz drugega zornega kota in se ne obremenjujte z malenkostmi. Vsak stresni dejavnik še ne pomeni konec sveta. Pravzaprav jih večina spodbuja osebno in drugo rast. Vprašajte se, ali se boste tega trenutka čez dve leti sploh še spomnili. Najverjetneje je odgovor – ne.
- Ukrepajte, ko je to potrebno. Namesto da se utapljate v občutku nemoči, poiščite rešitve. Če je nekaj narobe, spregovorite o tem. Bodite vljudni, vendar vseeno začnite govoriti o tem.
- Odnosi so pomembni. Dobra podporna mreža je dober varnostni mehanizem pred stresom. Vzemite si čas in poskrbite za svojo mrežo – prijateljstva zahtevajo svoj čas in trud, vendar so tega tudi vredna.
- Zaupajte vase in v svojo delovno etiko. Trdo delo pogosto pripelje do dobrih rezultatov. Običajno ni pomembno, kako bistri in pametni ste, ampak kako zavzeto delate.



NASVET

Če potrebujete pomoč, jo poiščite, in sicer takoj, ko se prvič zaveste, da potrebujete pomoč. Ne čakajte vse do krize.





Zdravje

Duševno zdravje, stres, duševne motnje in druga skrb vzbujujoča področja

Večina ljudi razume, da so duševne motnje danes pogostejše, kot se je nekoč domnevalo – vsako leto se bo duševna motnja razvila pri enem od petih ljudi. Ozaveščenost še nikoli ni bila na tako visoki ravni, vendar ozaveščenost še ne pomeni, da nekaj vemo ali razumemo. Vedeti nekaj o nečem ni enako kot nekaj zares poznati. Ljudje se zavedajo, da duševna motnja lahko pomeni težavo, kljub temu številni ne razumejo, kaj so pravzaprav duševne motnje. Poleg tega ne razlikujejo med simptomi duševne motnje ter čustvenimi in kognitivnimi izzivi, ki jih kot človeška bitja lahko pričakujemo, ko smo izpostavljeni življenjskim vzponom in padcem. Glede na to, da ste v prehodnem življenjskem obdobju, ko pri velikem številu študentov obstaja večje tveganje za razvoj duševne motnje, je pomembno razumeti, kaj sploh je duševno zdravje, kaj je duševna motnja in kaj storiti, kadar menite, da imate sami (ali vaš prijatelj) duševno motnjo.



Kaj je duševna motnja?

Kaj pomenijo te besede in besedne zveze?



Duševna stiska je nekaj normalnega, pričakovanega in se dogaja vsem – običajno vsak dan! To je znak, da je treba rešiti problem, ki stisko povzroča, Tako se prilagodite tako, da ali spremenite nekaj pri sebi ali spremenite svoje okolje. Na primer: zamujate na prvo uro predavanj, zato se tja ne odpravite peš, temveč greste z avtobusom, naslednjič pa vstanete pol ure prej. Duševna stiska še ni bolezen. To je vaš znak, da se je treba prilagoditi. Za duševno stisko zdravljenje ni potrebno.

Kaj je duševno zdravje?

Duševno zdravje opredeljujemo s številnimi definicijami. Večina jih je nejasnih, saj za definicijo duševnega zdravja uporabljajo besede, ki so sinonimi za duševno zdravje, kar ni v veliko pomoč. V nadaljevanju pa je definicija, ki je bolj jasna:

»Duševno zdravje je stanje uspešnega delovanja duševnih funkcij, ki se kažejo kot produktivna dejavnost, zadovoljujoči odnosi z ljudmi *ter sposobnost, da se spremenimo in premagujemo težave.*«
– Načelnik sanitete ZDA (1999)

Dobro duševno zdravje ne pomeni, da nismo žalostni, nesrečni, razdražljivi, jezni itd. Pogosto so ta negativna čustvena stanja pravzaprav znak dobrega duševnega zdravja.

Težava z duševnim zdravjem pomeni pomembno čustveno, miselno ali vedenjsko težavo (ali vse tri skupaj), ki povzroča(-jo) izzive v življenju in običajno zahtevajo, da poiščete pomoč pri prijateljih, družini ali ljudeh, ki jim zaupate. Na primer pri žalovanju ob smrti bližnjih ljudi ali v obdobju prilagajanja, potem ko ste se preselili v neznani kraj. Težava z duševnim zdravjem ni bolezen. To je le znak, da imate težave s prilagajanjem, kar pa je glede na to, kako močno vas obremenjuje povzročitelj stresa,

pričakovano. Potrebovali boste več podpore od družine in prijateljev, poleg tega bo koristna tudi dodatna pomoč svetovalca ali verskega oz. duhovnega vodje. Težave z duševnim zdravjem ne zahtevajo nujno medicinskega zdravljenja.

Duševna motnja se pojavi, kadar oseba ne more opravljati vsakodnevnih nalog zaradi načina delovanja možganov, ki nadzorujejo njene misli, čustva in vedenje. Duševna motnja se diagnosticira enako kot vse druge bolezni. Če imate duševno motnjo, je pomembno, da imate hiter dostop do učinkovitega in na dokazih temelječega zdravljenja, ki ga zagotavlja usposobljen zdravstveni delavec.

Kot je razvidno na grafičnem prikazu, so to štiri med seboj ločene kategorije in vse so del duševnega zdravja. Med seboj se ne izključujejo. Posameznik lahko hkrati doživlja duševno stisko, težave na področju duševnega zdravja in duševno motnjo. Posameznik ima lahko hkrati dobro duševno zdravje in težave na področju duševnega zdravja! Posameznik ima lahko hkrati dobro duševno zdravje in duševno motnjo, tako kot je lahko hkrati telesno zdrav in ima neko bolezen. Razumevanje teh razlik med temi kategorijami je pomembno, da se poišče ustrezna pomoč, če jo potrebujete (na primer zdravljenje v primeru duševne motnje). Pri duševni stiski je pomembno predvsem, da jo razumete in uspešno obvladujete stresni odziv, razvijete zdrave in prilagodljive spretnosti za spoprijemanje s težavami, ki se jih naučite tako, da izzive v življenju sprejemate, namesto da bi se jim izogibali. Težave na področju duševnega zdravja pogosto zahtevajo, da poiščete dodatno pomoč in podporo, običajno zadošča že podpora družine in prijateljev. Včasih lahko pomaga tudi svetovalac ali verski oz. duhovni vodja. Duševna motnja zahteva zdravljenje, ki ga zagotavlja usposobljen zdravstveni delavec.

Na naslednjih straneh boste našli informacije o nekaterih običajnih vrstah duševnih motenj, ki se pogosteje diagnosticirajo v tem obdobju življenja. Z boljšim razumevanjem duševnih motenj boste lažje prepoznali morebitne simptome pri sebi ali drugih. Ključno pri izboljšanju stanja je, da se pomoč poišče zgodaj.



Stres

Besedo stres uporabljamo kot krajši izraz za stresni odziv, to je način, kako možgani in telo sporočajo, da imate težavo ali izziv, ki jo (ga) je treba premagati. To je znak, ki kaže na potrebo po prilagajanju in je ključen za krepitev odpornosti.

Razumevanje in obvladovanje stresnega odziva

Odziv na stres je način, kako možgani sporočajo, da je v našem okolju težava, s katero se moramo spoprijeti. To je znak, zaradi katerega se prilagodimo in postanemo odpornejši. Beseda stres je skrajšani izraz za odziv na stres, vendar ima negativen prizvok, zaradi česar o njem razmišljamo in se ga lotevamo na način, ki nam ne pomaga. **Če svoje izkušnje jasno opišemo, se naučimo, kako odziv na stres uporabimo za to, da spodbudimo svoje zdravje in duševno zdravje, namesto da ga zaviramo.** Ljudje pogosto zamenjujejo besedo anksioznost, ko v resnici mislijo odziv na stres, vendar anksioznost (ki je stanje stalne vzburjenosti) ni isto kot odziv na stres.

Mit o slabem stresu

Do nedavnega je večina ljudi verjela, da je odziv na stres slab in da se mu je treba izogibati, kadarkoli je to mogoče. Mediji so nas zasuli s trženjem izdelkov in nas prepričevali, da je stres naš sovražnik in da se moramo osredotočiti na to, da se izognemo stresnemu odzivu ali ga zmanjšamo. V iskalnik Google vtipkajte besedno zvezo »izogibanje stresu« in se prepričajte o tem, kako ljudje to pogosto zaznavajo in koliko izdelkov je v prodaji za premagovanje stresa! Kakšno pa je dejansko stanje? **Večina stresa, ki ga doživljamo vsak dan, nam pravzaprav koristi, izogibanje temu pa bi lahko bilo škodljivo.** Edini stres, ki nam lahko resnično povzroča škodo, je toksičen stres, na primer zloraba, zanemarjanje, nasilje, revščina, še posebej, če to doživljamo dlje časa. Kaj pa vsakodnevni stres? Ta nas dejansko okrepi. Vsakič, ko a) doživite stresno situacijo in b) to uspešno premagate, postanete močnejši in odpornejši. Učite se, kako se bolje spoprijemati z izzivi, ki jih prinaša življenje, in razvijate spretnosti, ki jih boste lahko uporabili v prihodnje. Ko se boste naslednjič srečali s podobnim stresorjem, se boste lažje spoprijeli z njim in ga verjetno ne boste občutili tako stresno kot prvič. **Ključno pri tem ni le zmanjšati količine stresa, ki ga doživljate, temveč se naučiti, kako se najbolje spoprijeti s stresom, ki ga prinaša življenje.** Bodite previdni, kadar se izogibate stresu, predvsem pa ne pričakujte, da bo kdo spremenil vaše okolje, da vi ne bi doživljali stresnega odziva – oboje je dejansko škodljivo. Če se stresu izogibate ali pričakujete, da bo nekdo drug rešil težavo, na katero ste se sami odzvali s stresnim odzivom, ne boste pridobili spretnosti, ki jih potrebujete za vsakodnevne izzive v življenju. Sčasoma lahko to izogibanje privede do tega, da se boste počutili nemočne in boste nenehno pod stresom. S tem boste, namesto da bi razvili dolgoročno odpornost, le za kratek čas čutili olajšanje. To pa ni dobro.



Če želite o tem izvedeti več, poslušajte TedTalk od Kelly McGonigal na spletni povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>.



NASVET

Večina ljudi nima izpitne anksioznosti ali Tesnobe, temveč občutijo normalni stresni odziv na pisni izpit. To je znak, da je treba najti rešitve, ki vam bodo pomagale, da boste nalogo uspešno opravili. Kako se boste pripravili, da boste to nalogo opravili na najboljši možni način? Katere spretnosti morate razviti, da boste lažje premagali ta izziv?

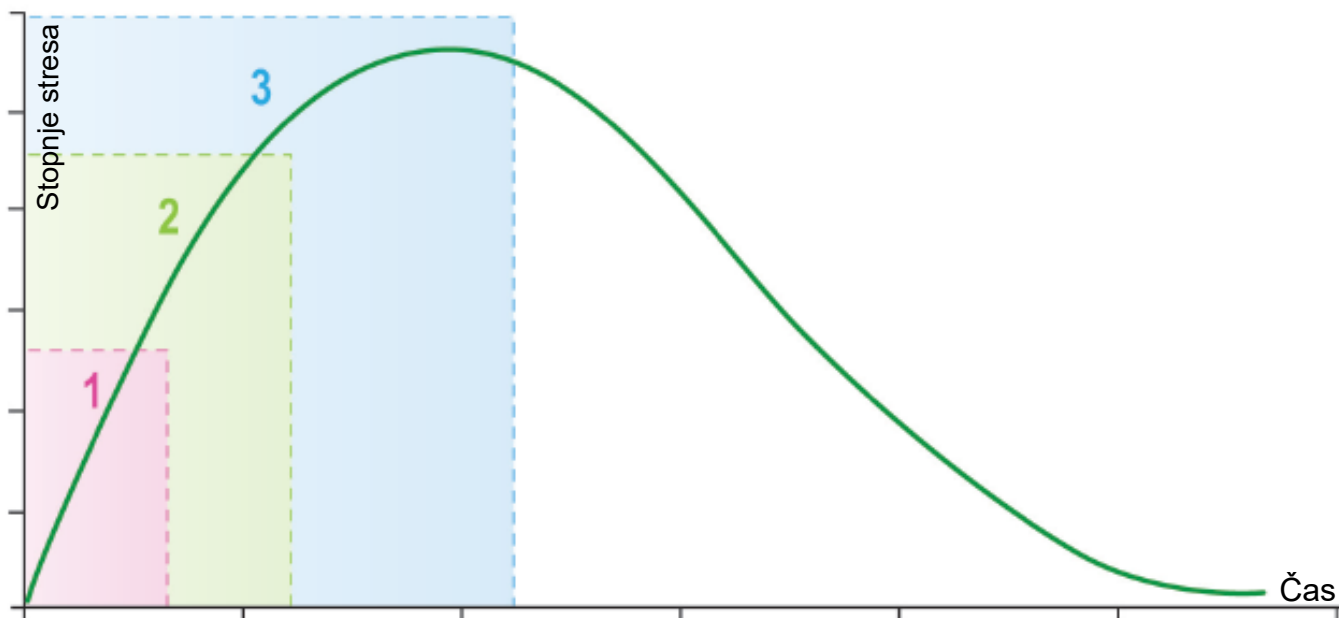
Dobra novica je, da čeprav ste se že začeli izogibati stresu ali ste že domači z občutki, da ste ob stresu preobremenjeni ali nemočni, lahko to spremenite in razvijete zdrave načine za obvladovanje stresa. Stres tako iz sovražnika pretvorite v prijatelja.

Trije koraki do zdravega obvladovanja stresa

Ugotovite, kako lahko na zdrav način obvladate svoj stresni odziv, ki bo spodbujal prilagajanje in vam pomagal krepiti odpornost. Oglejte si ta grafični prikaz, ki prikazuje krivuljo tipičnega dnevnega odziva na stres. Razvidno je, da se možgani in telo odzovejo na izziv, ki se pojavi v vašem okolju (to je stresor, kot so na primer izpit, izločitev iz ekipe, v kateri ste sodelovali, slaba ocena, prepir s prijateljem ali intimnim partnerjem itd.), z znakom, ki vam sporoča, da imate težavo, ki jo je treba rešiti. Kot vidite, gre krivulja stresnega odziva najprej navzgor, doseže vrh in nato postopoma upada. Na tej krivulji so tri točke za obvladovanje stresa, pri čemer je treba vsako od njih uporabiti kot pomoč pri uspešnem obvladovanju razmer.

Tri točke za obvladovanje stresa: krivulja

Krivulja stresnega odziva



- 1** Na tej točki **se osredotočamo na to, kako razmišljate o svoji izkušnji odziva na stres.** Raziskave kažejo, da če ta signal dojemamo kot negativnega (kot na primer: sem pod stresom, tega ne prenesem, to je zame preveč), se telo odzove nezdravo, zaradi česar se situaciji izogibamo ali od drugih pričakujemo, da bodo težavo rešili namesto nas. Če pa ta signal dojemamo pozitivno (kot na primer: reševanje tega problema čutim kot izziv, moji možgani in telo se pripravljajo, da mi bodo pomagali pri spopadanju s tem pomembnim izzivom, itd.), se telo odziva na zdrav način, kar nas vodi do tega, da se pripravimo na prilagajanje in spremembe, kar je tudi cilj odziva na stres.
- 2** Na tej točki **se osredotočamo na to, da bi ugotovili, kaj je problem, in da bi pripravili rešitve za ta problem.** Na primer: stresni odziv zaradi pisanja izpita vas lahko vodi k temu, da poiščete pomoč glede študijskih spretnosti ali se dobite s profesorjem ali asistentom in skupaj pregledate koncepte, ki jih ne razumete v celoti. Ko težavo, ki jo je stresni odziv prepoznal, rešite, ta izgine. Ostane pa vam nova spretnost, ki jo lahko uporabite v prihodnosti. S tem ste se uspešno prilagodili.
- 3** Na tej točki **se osredotočamo na to, kako intenziven je vaš odziv na stres.** Včasih lahko stresni odziv doživimo precej intenzivno (še posebej, če je bil dosednji vzorec vedenja takšen, da smo se stresu izognili), in pri tem so lahko v pomoč tehnike za zmanjšanje stresnega odziva. To je primeren trenutek za uvedbo tehnike globokega dihanja. S to tehniko izvajamo nadzor nad prepono, s čimer zmanjšamo stresni signal. To tehniko dihanja se lahko naučite in vadite tako dolgo, dokler vam ne preide v navado. Ko boste tehniko usvojili, jo lahko uporabljate, kadar je vaš stresni odziv intenziven, pri čemer tega ne bo nihče niti opazil. Še to: številni imenitni in dragi izdelki ter programi za zmanjševanje stresa uporabljajo prav to tehniko. Vi pa se lahko to tehniko naučite in jo uporabljate – brezplačno! Obiščite to spletno mesto, kjer boste našli odličen opis te tehnike in interaktivno orodje za vajo, da se jo naučite uporabljati: <http://quietkit.com/box-breathing/>.

Poleg zgoraj opisanih tehnik, ki jih lahko uporabite ob spopadanju s stresorjem, je na voljo še več sredstev, ki jih lahko uporabite za sprostitev in uživanje v življenju. Te tehnike se pogosto tržijo kot sprostitvene tehnike ali dejavniki za odpravljanje stresa in zanje lahko odštejete precej denarja ali pa najprej ugotovite, kaj vam najbolj ustreza. Pomembno si je zapomniti: to, da ugotovite, kaj vam najbolj ustreza, ni statično in enkratno opravilo. Naj vas ne bo strah preizkušanja alternativ. Vaši možgani vam bodo hitro povedali, katere stvari, ki jih počnete, vam najbolj ustrezajo.

Tabela na naslednji strani prikazuje različne načine, **s katerimi si lahko pomagata pri obvladovanju vsakodnevnih izzivov.**

KORISTNE STRATEGIJE	ZAKAJ?
Ugotovite, v čem je pravzaprav težava.	Vzemite si nekaj časa in razmislite o situaciji, ki vam povzroča stres. Kaj vas najbolj muči? Kaj je dejanska težava? To, da prepoznate težavo, je pomemben korak pri oblikovanju rešitve.
Razmislite o rešitvah.	Ali je že na voljo rešitev za to težavo? Ne pozabite, da je tudi zahtevna rešitev še vedno rešitev. Reševanje težave, čeprav je to težko ali je potrebno več časa, je vedno najboljša strategija za spoprijemanje s težavami. Prosite druge za pomoč. Navsezadnje ljudje tako že stoletja rešujejo težave.
Sprejmite to, česar ne morete spremeniti.	Če rešitve ni in razmer ne morete spremeniti, boste morda morali to sprejeti in iti naprej. Ta vrata so očitno zaprta in začnite iskati druga vrata, ki jih boste morda lahko odprli.
Bodite realni.	Poskusite stvari pogledati iz drugega zornega kota. Vsak stresni dejavnik še ne pomeni konca sveta. Pomislite, ali se boste s tem še ukvarjali čez en teden, mesec ali čez leto dni. Ali bi na to gledali drugače, če bi se to zgodilo vašemu prijatelju? Kaj bi mu svetovali?
Prepoznajte svoja čustva.	Popolnoma normalno je, če ste kdaj pa kdaj jezni ali prizadeti. Ne potlačite svojih čustev. S tem ko si priznate, da vas nekaj zares muči, se včasih že takoj počutite veliko bolje. Nikar pa se pri tem ne ustavite. Kako bi lahko uporabili svojo energijo, da se boste lažje spoprijeli z izzivom? V ta namen je treba preiti od občutkov v razmišljanje. Namesto na doživljanje težave se raje osredotočite na njeno reševanje.
Oblikujte zdrave odnose.	Kadar vas premaguje stres, je lahko zelo koristen pogovor s prijatelji ali družinskimi člani. Vzpostavljanje zdravih odnosov z ljudmi, na katere se lahko zanesete, je pomemben del priprave na obvladovanje stresa. Poleg tega je veliko ljudi že doživelo to, kar doživljate vi, zato vam lahko ne le nudijo podporo, temveč tudi pomagajo z različnimi pristopi, s katerimi boste lažje premagali izzive, na katere ste naleteli.
Izogibajte se drogam in alkoholu ali zmanjšajte uporabo teh.	S čezmernim pitjem ali uživanjem drog težave ne boste rešili, alkohol in droge vplivajo na vašo sposobnost sprejemanja dobrih odločitev in so le začasna rešitev. Ko droge in alkohol prenehajo delovati, bo vaša težava še zmeraj aktualna, stres pa bo morda celo hujši. Čezmerno pitje ali uživanje drog lahko vodita tudi do nastanka številnih telesnih in duševnih zdravstvenih težav.
Prehranjajte se zdravo.	Uravnotežena prehrana poskrbi za duševno in fizično zmogljivost. Vašemu telesu zagotavlja potrebno energijo za uspeh. Zmanjšajte uživanje količin živil z visoko vsebnostjo maščob, sladkorja ali močno predelanih živil. To ni vedno lahko, še posebej, če imate navado jesti v menzi ali če posegате po vnaprej pripravljani hrani. Za pomoč pri zdravem prehranjevanju preberite več na spletnem mestu: https://www.canada.ca/en/services/health/healthy_eating.html .
Bodite aktivni.	Aktivnost je eden najboljših načinov za sprostitev in razbremenitev. Telesna vadba je koristna tako za možgane kot za telo. Raziskave kažejo, da je vsakodnevna 30-minutna intenzivna vadba najbolj učinkovita (npr. tek, igranje nogometa, vodena vadba, npr. spinning ali aerobika). Na začetku lahko začnete z majhnimi koraki in sprejmete naslednje odločitve: <ul style="list-style-type: none"> • na predavanja ali na druženje s prijatelji se čim večkrat odpravite peš, • izstopite iz avtobusa postajo ali dve prej ali parkirajte nekoliko dlje in se na preostanek poti odpravite peš, • namesto z dvigalom se odpravite raje po stopnicah, • namesto da greste s prijatelji na kavo ali pijačo, se raje odpravite na sprehod. <i>Ne pozabite, da telesna vadba ni usmerjena k hujšanju, temveč za krepitev vašega telesa, srca, pljuč, možganov tako danes kot v prihodnosti.</i>
Naspite se.	Dober spanec je nujno potreben za zagotavljanje duševnega in telesnega zdravja. Večina ljudi potrebuje od 8 do 9 ur spanja na noč, sami pa boste najbolje vedeli, koliko spanja potrebujete. Čeprav se vam zdi, da je celonočni študij nepogrešljiva izkušnja v študentskem življenju, prinaša tovrstno učenje precej manj učinka v primerjavi s tem, da se dobro naspite in zjutraj preletite ključne točke. Če imate težave s spanjem, se boste morda morali posvetiti svoji higieni spanja. Higiena spanja pomeni, da se odpravite v posteljo oziroma vstajate vedno ob podobnem času, da imate ustaljene navade za pripravo na spanje in da vsaj eno uro pred spanjem ne uporabljate raznih naprav (na primer telefona, tablice, TV ali računalnika). Za pomoč pri vzpostavitvi dobre higiene spanja obiščite spletno mesto: http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/ .
Upravljanje časa.	Naučite se razporejati naloge in druge vsakodnevne obveznosti; tako boste produktivnejši in vas se ne bo mučila preobremenjenost. Z zavedanjem, da imate dovolj časa za vse, kar morate postoriti, boste lažje obvladovali svoj dan.

Duševna motnja

Zagotovo ste že koga slišali, da je rekel nekaj kot na primer: »tako sem depresivna/depresiven«, »to je zaradi moje anksioznosti«, »ima OKM«, »zaradi tebe imam PTSM« ali pa »travmatiziran/travmatizirana sem«, čeprav so govorili o povsem običajnih vsakodnevnih dogodkih. Te pripombe so včasih mišljene ne preveč resno, vendar lahko zelo vplivajo na naše razumevanje, kaj te motnje dejansko zajemajo, in na sposobnost ljudi, da razlikujejo med spektrom normalnih in pričakovanih čustev ter simptomi duševne motnje. **Če za opis običajnih čustev ali vedenja uporabljamo klinične izraze, s tem tovrstne besede razvrednotimo, zaradi česar se oseba s to motnjo počuti, da je ne jemljemo resno.** Po drugi strani pa, če te klinične izraze uporabljamo za druge namene, kot so bili predvideni, popolnoma običajna čustva spreminjamo v bolezen in tako ljudje mislijo, da gre za duševno motnjo, čeprav to ni res. Previdnost pri izražanju in izbira katere od številnih, bolj specifičnih in nekliničnih besed, s katerimi lahko opišemo čustva in vedenja, tvorita enega od načinov, da postanete bolj pismeni na področju duševnega zdravja.

Za vsako duševno motnjo, ki je obdelana v tem poglavju, je na voljo kratek pregled pogostih simptomov. Tako boste bolje razumeli, v čem se motnja razlikuje od običajnih življenjskih izkušenj in kdaj je čas za zaskrbljenost. Če so simptomi duševne motnje podobni tistemu, kar doživljate sami (ali nekdo, ki ga poznate), vsekakor preberite več informacij na zadevni spletni povezavi (vključno z možnimi vzroki in z dokazi podprtim zdravljenjem) in se tem, kar doživljate, pogovorite z zdravnikom ali usposobljenim strokovnjakom za duševno zdravje.

Upoštevajte, da to ni celovit seznam vseh duševnih motenj, temveč le tistih duševnih motenj, ki se lahko pojavijo v tem življenjskem obdobju.

Depresija

Depresija v enem letu prizadene približno 7 % ljudi in se pogosto začne v mladostništvu. Depresija NI isto kot pojav negativnih čustev, čeprav ta čustva vztrajajo dlje časa. Pri depresiji so vedno prisotne resne težave posameznika pri njegovem vsakodnevnem delovanju (na primer osamljenost, slabši učni uspeh ipd.).

Simptomi:

Velika depresivna epizoda mora trajati vsaj dva tedna, in sicer skoraj vsak dan, pri čemer ste žalostni ali depresivni večji del dneva.

Ob tem se lahko pojavlja tudi večina naslednjih simptomov:

- ➔ jeste veliko več ali manj kot običajno,
- ➔ spite veliko več ali manj kot običajno,
- ➔ ali se nenehno gibljete ali pa se sploh ne gibate,
- ➔ spremlja vas občutek utrujenosti in pomanjkanja energije,
- ➔ izguba občutka zadovoljstva ali užitka,
- ➔ občutek nevrednosti, brezupa ali krivde,
- ➔ težave s koncentracijo ali sprejemanjem odločitev,
- ➔ izguba zanimanja za dejavnosti, ki so vas včasih veselile,
- ➔ razmišljanje o smrti in umiranju, vključno s samomorilnimi mislimi in načrti zanj,
- ➔ poskus samomora.

Ti simptomi se morajo pojavljati pogosto in vztrajno (na primer: občutek utrujenosti pomeni, da ste tako utrujeni, da se morate prisiliti, da sploh kaj storite, in ga ne gre enačiti z občutkom utrujenosti, ki jo čutite, ko ste dolgo delali in niste dovolj spali). Ti simptomi vam onemogočajo, da bi dosegli dobre rezultate pri študiju, na delovnem mestu ali v odnosih in niso posledica nekega očitnega vzroka.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/mental-disorders/depression/> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Bipolarna motnja

Bipolarna motnja prizadene približno 1 % ljudi v življenju in se pogosto začne pred 25. letom starosti.

Pri ljudeh z bipolarno motnjo se pojavljajo velike depresivne epizode ter manične ali hipomanične epizode.

Simptomi:

Velika depresivna epizoda mora trajati vsaj dva tedna, in sicer skoraj vsak dan, pri čemer ste žalostni ali depresivni večino dneva.

Ob tem se lahko pojavlja tudi večina naslednjih simptomov:

- jeste veliko več ali manj kot običajno,
- spite veliko več ali manj kot običajno,
- ali se nenehno gibljete ali pa se sploh ne gibate,
- spremlja vas občutek utrujenosti in pomanjkanja energije,
- izguba občutka zadovoljstva ali užitka,
- občutek nevrednosti, brezupa ali krivde,
- težave s koncentracijo ali sprejemanjem odločitev,
- izguba zanimanja za dejavnosti, ki so vas včasih veselile,
- razmišljanje o smrti in umiranju, vključno s samomorilnimi mislimi in načrti,
- poskus samomora.

Manična epizoda traja vsaj en teden, ko je vaše razpoloženje na višku ali ste razdražljivi, pri čemer ste veliko bolj zagnani in dejavni ter energični kot običajno.

Opazite lahko tudi večino naslednjih simptomov:

- občutek izjemne samozavesti, kakor da lahko naredite kar koli (tudi če je to nemogoče),
- občutek, da ne potrebujete spanja, in res ne spite veliko,
- občutek skrajne zgovornosti, kot da so se v vas nakopičile besede, ki jih je treba izgovoriti, govorite veliko več in hitreje kot običajno,
- občutek, da vam misli begajo in hitro skačejo med posameznimi idejami,
- občutek, da vas majhne in nepomembne podrobnosti zlahka zmotijo in vas odvrnejo od česa,
- občutek, da se morate nenehno gibati in opravljati neka opravila, ki jih pogosto sploh ne dokončate,
- občutek, da se ne more zgoditi nič slabega, tudi če počnete nekaj zelo tveganega, kot so nezaščiten spolni odnosi, uživanje drog, prehitra vožnja ali čezmerno zapravljanje denarja,
- doživljanje blodenj (in ustaljena napačna prepričanja) in/ali halucinacije.

Ti simptomi se morajo pojavljati pogosto in vztrajno ter vam onemogočajo, da bi dosegli dobre rezultate pri študiju, na delovnem mestu ali v odnosih in niso posledica nekega očitnega vzroka.



NASVET

Pri nekaterih ljudeh se včasih pojavijo hipomanične epizode, ki so blažja oblika maničnih epizod. Pri ljudeh z bipolarno motnjo I se pojavljajo manične epizode, pri ljudeh z bipolarno motnjo II pa hipomanične epizode.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/mental-disorders/bipolar-disorder> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Socialna anksiozna motnja

Socialna anksiozna motnja prizadene približno 4 % ljudi med 15. in 24. letom starosti.

Simptomi:

Močan strah pred družabnimi situacijami, v katerih bi vas ljudje lahko obsojali ali bi vas lahko spravili v zadrego, ki traja vsaj 6 mesecev.

- Izogibanje takšnim družabnim situacijam, kadar koli je to le mogoče.
- Strah ali tesnoba sta veliko izrazitejša, kot je to običajno za to vrsto grožnje.

Ti simptomi se morajo pojavljati pogosto in vztrajno ter vam onemogočajo, da bi dosegli dobre rezultate pri študiju, na delovnem mestu ali v odnosih in niso posledica nekega očitnega vzroka.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/mental-disorders/social-anxiety-disorder/> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Panična motnja

Panična motnja prizadene približno 2 % ljudi med 15. in 24. letom starosti.

Simptomi:

Intenzivni neobvladljivi napadi panike, ki se pojavijo **brez očitnega razloga**. Panični napadi so intenzivni občutki strahu in trajajo približno 10 minut. Lahko vključujejo:

- razbijanje srca,
- potenje, mrzlico ali oblivanje potu,
- tremor ali tresenje,
- občutek, da ne morete dihati, ali občutek dušenja,
- bolečino v prsih,
- slabost,
- vrtoglavico, omotico ali občutek omedlevice,
- občutek, kot da niste v svojem telesu, da se gledate, kako boste znoreli,
- odrevenelost ali mravljinčenje,
- strah, da boste izgubili nadzor, da se vam bo zmešalo ali da boste celo umrli.

Pri tem vas morda skrbi, da boste imeli še en panični napad, zato se izogibate krajev, od koder bi bilo težko pobegniti, če bi imeli panični napad (npr. velike množice ljudi, avtobusi). Ti simptomi se morajo

pojavljati pogosto in vztrajno ter vam onemogočajo, da bi dosegali dobre rezultate pri študiju, na delovnem mestu ali v odnosih in niso posledica nekega očitnega vzroka.



NASVET

Če imate panične napade, še ne pomeni, da imate panično motnjo.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/mental-disorders/panic-disorder/> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Generalizirana anksiozna motnja

Generalizirana anksiozna motnja kadar koli v življenju prizadene približno 9 % ljudi, prizadene pa dvakrat več žensk kot moških.

Simptomi:

Pretirana in vztrajna skrb glede raznih stvari, vse to traja vsaj šest mesecev. Ob tem lahko doživljate večino naslednjih simptomov:

- nemir, občutek brezizhodnosti/negotovosti,
- težave pri požiranju,
- težave s koncentracijo,
- težave z uspavanjem,
- tresenje ali trzanje,
- vročinski oblivi,
- slabost,
- vrtoglavica,
- pogosta uporaba stranišča,
- večja dovzetnost, da se prestrašite,
- pričakovanje najslabšega možnega razpleta v vsakih okoliščinah,
- pretirana zaskrbljenost in skrbi glede običajnih vsakodnevnih dejavnosti.

Ti simptomi se morajo pojavljati pogosto in vztrajno ter vam onemogočajo, da bi dosegli dobre rezultate pri študiju, na delovnem mestu ali v odnosih in niso posledica nekega očitnega vzroka. Toda ne pozabite: anksioznost ni enako kot stresni odziv.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/mental-disorders/generalized-anxiety-disorder/> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Obsesivno kompulzivna motnja (OKM)

Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM) kadar koli v življenju prizadene približno 1–2 % ljudi. Pri fantih se pogosto začne v poznem otroštvu, pri dekletih pa nekoliko pozneje.

Simptomi:

Osebe z OKM občutijo obsesije, kompulzije ali oboje, kar lahko povzroči veliko stisk in jemlje veliko časa, poleg tega preprečuje, da bi bili uspešni pri študiju, na delovnem mestu ali v medsebojnih odnosih. Ti simptomi se morajo pojavljati pogosto in vztrajno ter presegajo lastnosti, kot so urejenost, previdnost, natančnost in nadpovprečna organiziranost.

Obsesije so pogosto ponavljajoče se misli, ki jih ne morete nadzorovati ter vam povzročajo veliko stisko in tesnobo. Lahko so realistične ali pa tudi ne. Nekateri primeri vključujejo:

- okužbo z mikrobi,
- dvom o tem, ali je bilo neko dejanje opravljeno (npr. ali so vhodna vrata zaklenjena?),
- opravljanje dejanj po točno določenem zaporedju,
- impulzi za nasilno dejanje.

Kompulzije (notranja prisila) so ponavljajoča se in pogosta vedenja ali rituali. Čeprav se izvajajo kot način za zmanjšanje tesnobe, ki jo povzroča obsesija, obsesijo na dolgi rok dejansko samo še poslabšajo. Kompulzijam se je zelo težko upreti. Nekateri primeri vključujejo:

- pranje ali čiščenje,
- preverjanje, ali je bilo kaj opravljeno,
- opravljanje dejanj v določenem vrstnem redu,
- štetje predmetov,
- ponavljanje dejanj,
- iskanje zagotovil.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/mental-disorders/obsessive-compulsive-disorder-ocd/> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Posttravmatska stresna motnja (PTSD)

Približno 5 do 10 % ljudi bo v življenju razvilo posttravmatsko stresno motnjo (PTSM), pri čemer so ženske pogosteje prizadete kot moški. Če živite v nevarnem okolju (na primer na vojnem območju), je verjetnost, da boste razvili posttravmatsko stresno motnjo, večja, kot če ne živite v takem okolju.

Simptomi:

Ti simptomi se morajo pojavljati pogosto in vztrajno kot posledica resnega ali smrtno nevarnega dogodka, ki ste ga doživeli ali ste mu bili priča. Teh simptomov ne smemo zamenjevati z akutnim odzivom na stres, ki se običajno pojavi, ko osebe prizadene intenziven in ogrožajoč stresor. Posttravmatska stresna motnja ni posledica običajnih zahtevnih okoliščin, kot so smrt ljubljene osebe, ločitev staršev ali izguba službe. Označevanje vsake zahtevne negativne življenjske situacije kot travmatične je postalo moderno, vendar ne gre za to.

Upoštevati je treba, da se posttravmatska stresna motnja ne more razviti, ne da bi doživeli travmatični dogodek ali mu bili priča (ali bili o tem obveščeni); čeprav večina ljudi, ki doživijo takšen travmatični dogodek ali so mu bili priča, ne razvije posttravmatske stresne motnje.

Oseba doživlja moteče simptome, kot so:

- ponavljajoči se, neprostoovoljni in vsiljivi spomini na dogodek,
- ponavljajoče se vznemirljive sanje, povezane z dogodkom,
- nenadni spomini na dogodek,
- intenzivna ali dolgotrajna čustvena in/ali telesna stiska ob stiku z nečim, kar vas spominja na dogodek,
- izogibanje vsemu, kar vas spominja na dogodek,
- težave pri spominjanju na vidike dogodka, izkrivljene in nerealne misli in prepričanja o dogodku, občutek otopelosti ali nezainteresiranosti, pretirana negativna čustva in pomanjkanje pozitivnih čustev,
- izbruhi jeze, nepremišljeno ali samouničujoče vedenje, pretirano zavedanje okolice, težave s koncentracijo ali spanjem.

Ti simptomi so resni in trajajo več kot mesec dni ter otežujejo vaše delovanje pri študiju, na delovnem mestu in v odnosih.



Več informacij je na voljo na spletni povezavi: <https://www.ptsd.va.gov/public/index.asp>.

Shizofrenija

Shizofrenija prizadene približno 1 % ljudi v celotnem življenju in se običajno začne pred 25. letom starosti.

Simptomi:

Ti simptomi se morajo pojavljati pogosto in vztrajno ter presegati običajne vsakodnevne izkušnje:

- **blodnje:** prepričanje, da je nekaj res, čeprav so predloženi dokazi o nasprotnem,
- **halucinacije:** oseba sliši, vidi ali kako drugače zaznava nekaj, kar se v resnici ne dogaja,
- **drugi simptomi:**
- neorganizirano razmišljanje ali govor, ki ga je težko razumeti ali mu slediti,
- nenormalni gibi (ponavljajoči se ali nenavadni gibi) ali odsotnost gibanja (popolna togost),
- pomanjkanje čustev ali pridušena čustva,
- manj ciljno usmerjenih ali smiselnih dejavnosti,
- zmanjšana sposobnost doživljanja užitka,
- zmanjšano zanimanje za družbeno interakcijo ali vzpostavljanje nenavadnih interakcij.

Ti simptomi se pogosto razvijajo počasi in sčasoma osebi preprečujejo, da bi bila uspešna pri študiju, na delovnem mestu ali v odnosih, in niso posledica očitnega vzroka.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/mental-disorders/schizophrenia/> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Motnje hranjenja

Motnje hranjenja prizadenejo približno 1 % ljudi in vključujejo anoreksijo nervozo (AN), bulimijo nervozo (BN), prenajedanje ter druge opredeljene in neopredeljene motnje hranjenja. Čeprav so motnje hranjenja veliko pogostejše pri ženskah, lahko prizadenejo tudi moške.

Simptomi:

Pri motnjah hranjenja postanete tako osredotočeni na svojo težo in prehranjevalne navade, da to vpliva na vaša čustva, misli, vedenje in vse vidike vašega življenja. Glede na posamezno motnjo lahko:

- uporabljate nezdrave strategije za zmanjšanje telesne teže,
- občutite, da ste izgubili kontrolo, kadar jeste,
- večino samospoštovanja in lastne vrednosti gradite na tem, kako ste videti ali koliko tehtate,
- večino časa preživite depresivni in ste nesrečni.



Več informacij je na voljo na spletni povezavi: <http://keltyeatingdisorders.ca/>.

Zloraba drog in alkohola

Veliko ljudi zlorablja droge in alkohol, kar lahko vpliva ne le na vas, temveč tudi na druge ljudi v vašem življenju. Če se nekdo v vaši družini spopada z zlorabo alkohola ali drog, ste morda tudi vi izpostavljeni tveganju za zlorabo.

Simptomi zlorabe snovi, ki povzročajo odvisnost:

Uživanje alkohola ali drog ovira vaše uspešno delo pri študiju, na delovnem mestu ali v odnosih. V enem letu lahko nastopita vsaj dva simptoma od navedenih:

- hrepenenje po alkoholu ali drogah,
- pitje večje količine alkohola ali jemanje več drog, kot ste nameravali,
- težko zmanjšate količino zaužitega alkohola ali drog,
- veliko časa namenite pridobivanju in uživanju alkohola ali drog ali okrevanju od alkohola ali drog,
- zaradi uživanja alkohola ali drog ne počnete tistega, kar bi morali doma, pri študiju ali na delovnem mestu,
- še naprej pijete alkohol ali uživaste droge, čeprav to povzroča socialne, fizične ali psihološke težave ali jih poslabšuje,
- nenehno dajete prednost uživanju alkohola ali drog pred drugimi družabnimi, delovnimi ali zabavnimi dejavnostmi,
- alkohol ali droge uživaste, ko bi vam to lahko škodovalo,
- za enak učinek morate popiti več alkohola ali vzeti več drog kot prej,
- doživljate odtegnitvene simptome od alkohola ali droge.



Več informacij je na voljo na spletni povezavi: <http://www.ccsa.ca/>.

Druga skrb vzbujajoča področja

Samopoškodovanje

Samopoškodovanje je nezdrava strategija spoprijemanja s težavami in se pogosto uporablja za spopadanje z močnimi čustvi. Pri tem posameznik ne poskuša umreti niti ne gre za poskus samomora, vendar lahko samopoškodovanje privede do nenamerne smrti. Oseba, ki se samopoškoduje, se mora običajno naučiti novih zdravih strategij spoprijemanja s težavami (pogosto s svetovanjem ali terapijo), preden si lahko preneha povzročati nadaljnje poškodbe.

Opozorilni znaki:

- nepojasnjene ali slabo pojasnjene ureznine, opekline, modrice ali praske, zlasti na rokah, nogah ali trebuhu,
- oblačila niso primerna za vreme ali situacijo, vendar pokrivajo večino telesa (na primer dolgi rokavi in hlače, ko je zelo vroče),
- kopičenje britvic/nožev in drugih predmetov, ki se lahko uporabijo za samopoškodovanje.

Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <http://teenmentalhealth.org/understanding-self-injury-self-harm/> in <http://sioutreach.org/>.

Samomor

Čeprav se samomor redko izvede (približno 20 od 100.000 Slovencev), je eden od poglavitnih vzrokov smrti med mladimi. Večina ljudi, ki poskušajo narediti samomor, ima duševno motnjo in učinkovito zdravljenje te duševne motnje je eden najpomembnejših korakov pri zmanjševanju tveganja za smrt zaradi samomora.

Opozorilni znaki:

- intenzivna in vztrajna brezupnost ali žalost,
- pretirano razmišljanje o smrti in umiranju,
- izguba zanimanja za običajne dejavnosti,
- umik od družine in prijateljev,
- pogovori o tem, kako bo, ko jih ne bo več,
- podarjanje dragocenih stvari.



Več informacij je na voljo na spletnih povezavah: <https://mentalhealthliteracy.org/suicide/>, <http://rightbyyou.ca/>, <http://suicideprevention.ca/> in <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/>.

Če imate vi ali nekdo, ki ga poznate, vztrajne misli o samomoru, je to znak, da potrebujete pomoč. Zaupajte se družinskemu članu, zaupnemu prijatelju ali mentorju in čim prej poiščite pomoč pri zdravstveni službi. Če vas ali prijatelja prevevajo samomorilne misli, pojdite takoj (ali odpeljite prijatelja) na urgenco v bližnjo bolnišnico. Ne pozabite, da večina ljudi, ki resno in vztrajno razmišljajo o samomoru, ne umre zaradi samomora, ko je na voljo pomoč.

Igre na srečo

Čeprav lahko veliko ljudi brez težav igra igre na srečo, se nekateri študenti igrajo z nevarnimi zneski – tako v igralnicah kot na spletu.

Opozorilni znaki, ki kažejo na težave zaradi iger na srečo:

- nenehne težave z denarjem zaradi iger na srečo,
- neprestano izposojanje denarja od prijateljev,
- skrivnostno vedenje ali laganje o igrah na srečo,
- namesto da bi preživeli čas s prijatelji ali družino, se raje odločite za igranje iger na srečo,
- nervoza ali tesnoba, običajno zaradi denarja,
- izogibanje prijateljem, ki jim dolgujete denar,
- neprestano govorjenje o igrah na srečo ali denarju,
- težave v odnosih zaradi iger na srečo ali izgubljen denar zaradi iger na srečo,
- zanemarjanje svojih odgovornosti zaradi iger na srečo.



Več informacij je na voljo na spletni povezavi: <https://kmb.camh.ca/ggtu/>.



Žalovanje/izguba

Vsak posameznik v življenju doživi izgubo. Čeprav je žalovanje lahko zelo boleče, je to naravni in normalni del življenja. Pravega načina žalovanja ni, zato vsakdo žaluje na svoj način. Pri nekaterih ljudeh lahko proces žalovanja traja nekaj tednov ali mesecev, da se prilagodijo in sprijaznijo z izgubo. Drugi ljudje ne kažejo nobenih zunanjih znakov žalovanja in zdi se, da so to precej hitro preživeli. Nekateri drugi pa lahko žalujejo veliko dlje časa in potrebujejo strokovno pomoč, da lahko živijo naprej.

Če žalujete zaradi izgube in se bolečina, ki jo čutite, sčasoma ne ublaži ali ne mine, se o občutkih pogovorite z zdravnikom. Morda vam bo koristil pogovor z usposobljenim strokovnjakom za duševno zdravje.



Več informacij je na voljo na spletni povezavi: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/spoprijemanje-s-tezavami-in-stiskami/zalovanje/>.

Zdravljenje

Občutek žalosti, zaskrbljenosti, stresa ali katerega koli drugega negativnega čustva ni enako kot doživljanje duševne motnje. Te vrste duševnih stisk (na strani 50 preberite več o razlikah med duševno stisko, težavami z duševnim zdravjem in duševnimi motnjami) ni treba zdraviti. Namesto tega poiščite podporo pri družini in prijateljih ter si preberite poglavje Obvladovanje stresa, kjer boste našli nekaj zdravih in prilagodljivih strategij za spoprijemanje s stiskami in za samopomoč.

Kakšen je namen zdravljenja duševne motnje?

Namen ali cilj zdravljenja duševne motnje običajno ni, da motnjo pozdravimo, saj to ni vedno mogoče. Namesto tega ima zdravljenje tri cilje:

- ublažiti simptome, ki jih oseba doživlja,
- izboljšati delovanje osebe v vsakdanjem življenju (npr. pri študiju, v službi, doma, v odnosih),
- prepričati, da bi se simptomi znova pojavili.

Zakaj se nekatere vrste zdravljenja bolj priporočajo kot druge?

Glede na opravljene raziskave in znanstvene presoje se zdravljenje deli v tri širše kategorije:

- **Standardno zdravljenje:** Ta zajema načine zdravljenja, ki so bili natančno raziskani in imajo dobre znanstvene dokaze, ki podpirajo njihovo uporabo pri specifični motnji. Na primer: kognitivno-vedenjska terapija (KVT) ali selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina (SSRI) so standardni načini zdravljenja depresije, saj so z natančnimi raziskavami ugotovili, da so ustrezni za uporabo pri depresiji.
- **Več informacij je na voljo na spletni povezavi:** <http://teenmentalhealth.org/product/evidence-based-medicine-patients/>.
- **Dopolnilno zdravljenje:** Ta zajema načine zdravljenja, za katera natančne raziskave niso bile opravljene, vendar se pogosto uporabljajo skupaj s standardnimi načini zdravljenja. Na primer: maščobne kisline omega-3 se lahko uporabljajo skupaj s KVT za zdravljenje depresije, čeprav njihova uporaba ni bila podprta s kakovostnimi raziskavami.
- **Alternativno zdravljenje:** Ta zajema načine zdravljenja, za katera natančne raziskave niso bile opravljene ter zanje ni tehtnih znanstvenih dokazov, ki bi podpirali njihovo uporabo. Vendar se v nasprotju z dopolnilnim zdravljenjem alternativno zdravljenje uporablja namesto standardnega zdravljenja. Na primer: uporaba maščobnih kislin omega-3 ali eteričnih olj za zdravljenje depresije, čeprav uporaba katerega koli od teh ni bila podprta s kakovostnimi raziskavami.

Katere vrste zdravljenja poznamo?

Poznamo tri vrste zdravljenja, pri čemer vse delujejo na možgane in pomagajo obnoviti njihovo delovanje, in sicer: psihološko zdravljenje (npr. KVT ali medosebna terapija), družbeno zdravljenje (npr. oskrbovana stanovanja ali delavnice o socialnih veščinah) in medicinsko zdravljenje (z zdravili). Ti načini zdravljenja se lahko uporabljajo samostojno ali v kombinaciji glede na specifično motnjo in osebo, ki se zdravi.

Kako sprejemem ozaveščeno odločitev?

Vrsta zdravljenja je odvisna od vas in motnje, ki se zdravi. Zdravnik se mora z vami pogovoriti o različnih možnostih, ki temeljijo na dokazih, vi pa si pripravite seznam vprašanj, na podlagi katerih se boste lažje odločili za pravo.



Da boste lažje začeli, je na spletni povezavi na voljo seznam vprašanj: <http://teenmentalhealth.org/product/communicating-health-care-provider-every-person-ask/>.

Ne pozabite, da so za različne motnje na voljo različni načini zdravljenja, ki temeljijo na dokazih. Če nekaj dobro deluje pri eni duševni motnji, še ne pomeni, da deluje pri vseh duševnih motnjah. Če želite izvedeti več o z dokazi podprtih načinih zdravljenja za posamezne duševne motnje, preberite informacije na spletni povezavi v tem poglavju.



Kako nekomu povedati, da imate duševno motnjo?

Če so vam diagnosticirali duševno motnjo, je podpora v tem obdobju življenja (po končanem srednješolskem izobraževanju) zelo pomembna pri tem, da se boste počutili dobro in ostali zdravi. Ljudje, ki so del vašega podpornega sistema, se pri vsakem posamezniku razlikujejo, vendar lahko vključujejo:

- družino in prijatelje od doma,
- nove prijatelje,
- zaposlene v podpornih službah ali v službi na fakulteti za pomoč invalidom,
- profesorje in asistente,
- svetovalce ali mentorje na fakulteti,
- zdravnike, psihologe in druge strokovnjake za duševno zdravje.

Morda imate to srečo, da že imate vzpostavljeno podporo, morda pa se boste morali v naslednjih nekaj mesecih osredotočiti in oblikovati tovrstne odnose. Izberite ljudi, ki jim zaupate in ki so vam že pomagali. Ne pozabite, da ni nujno, da so vsi prijatelji ali družinski člani del vašega podpornega sistema; nikoli vam ni treba nekomu povedati o svoji duševni motnji samo zato, ker je del vašega življenja. Odločitev, komu boste povedali, boste sprejeli samo vi.

Kako speljati takšen pogovor?

Izberite čas in kraj, kjer boste imeli nekaj zasebnosti.

Vzemite si čas za pogovor, da se lahko drugemu zaupate in da se lahko drugi odzove. Ne pričakujte, da bo pogovor trajal le 30 sekund (čeprav se lahko zgodi tudi to!).

Pogovor začnite s tem, da osebi poveste, zakaj ji to sporočate. Na primer: »Izvedel/izvedela sem nekaj o tem, kar sem v zadnjem času doživljal/doživljala, in to želim deliti s teboj, da boš lažje razumel/razumela, kaj se mi je v zadnjih nekaj tednih dogajalo.«

Ne pozabite, da druga oseba morda nima veliko znanja o duševnih motnjah in je lahko morda prisotna stigma glede tega, kaj te dejansko pomenijo. Potrudite se in osebo mirno poučite o tem (morda je dobro, da področje sami najprej malo raziščete). Poveste lahko, kje lahko oseba najde več informacij.

Na primer: teenmentalhealth.org.

Po pogovoru tej osebi dovolite, da o tem malo razmisli (in da sama razišče to področje, če to želi). Ne pričakujte, da bo druga oseba takoj razumela, še posebej, če ni seznanjena z duševnimi motnjami.

Spolno zdravje

Študentsko življenje je morda čas za raziskovanje ali nadaljnje raziskovanje lastne spolnosti. Z varnimi in ozaveščenimi odločitvami o tem, kako biti spolno aktiven, lahko povečate verjetnost pozitivnih izkušenj in zmanjšate tveganje za negativne izkušnje.

Privolitev v spolnost

Privolitev, pri kateri so vsi vpleteni varni pred čustveno, družbeno in fizično škodo, je ključni del pozitivne izkušnje v spolnosti. Privolitev ni ključna le za spolni odnos, temveč za vsa spolna dejanja, vključno z deljenjem ali objavljanjem slik in videoposnetkov spolne narave.

Kaj je privolitev?

Privolitev pomeni, da se vse vpletene osebe strinjajo s spolnim odnosom in se lahko v vsakem trenutku svobodno odločijo, da jih spolni odnos ne zanima več in ga želijo prekiniti. Če je nekdo v spolni odnos prisiljen ali je glede tega ustrašovan ali zastraševan, pomeni, da ni privolil v spolni odnos (tudi če ni rekel »ne«). Če je nekdo onеспособljen (npr. zaradi alkohola/drog ali katerega drugega dejavnika), ne more dati privolitve. Če se nekdo strinja ali privoli v eno dejanje (npr. poljubljanje), to še ne pomeni, da je oseba privolila v druga dejanja (npr. oralni seks ali spolni odnos). Podobno privolitev v neko dejanje v nekem trenutku (npr. spolni odnos v tem tednu) ne pomeni, da je oseba privolila v to v prihodnosti (npr. spolni odnos naslednji dan, naslednji teden, naslednji mesec ali naslednje leto). Dati privolitev pomeni, da se **v točno tem trenutku** strinjate, da boste sodelovali pri **tem določenem spolnem dejanju**. Če ste sami pobudnik spolne aktivnosti, ste odgovorni za to, da pridobite privolitev.

Starost za privolitev

Vsi ljudje ne morejo dati privolitve. Otroci, najstniki do določene starosti in številne osebe z motnjami v duševnem razvoju ne morejo privoliti, saj verjetno ne razumejo posledic privolitve. Upoštevajte, da to vključuje tudi izmenjavo slikovnega gradiva in videoposnetkov s seksualno vsebino (za več informacij glejte poglavje Tehnologija). Zakonsko določena starost privolitve v Sloveniji je 15 let.

Več informacij je na voljo na spletni povezavi: http://www.legal-info-legale.nb.ca/en/no_means_no.

Kako izraziti privolitev?

Privolitev lahko izrazite tako, da odkrito rečete »da« ali uporabite drug izraz, ki pomeni, da želite poskusiti ali sodelovati pri spolni dejavnosti.

Kako ugotoviti, ali ste prejeli privolitev?

Edini način, s katerim ste lahko prepričani v privolitev, je, da osebo vprašate, ali želi sodelovati v spolni aktivnosti, ki jo predlagate, in ta oseba reče »da«. Ko se stopnja ali vrsta spolne dejavnosti spremeni, lahko preverite, ali se partner strinja, tako da ga/jo vprašate: »Ali je to v redu?« To, kako je oseba oblečena, ali preteklo vedenje posameznika še ne pomeni privolitve.

- Če je partner pijan, opit ali nezavesten, privolitve [niste prejeli](#).
- Če je vaš partner mlajši od zakonsko določene starosti, privolitve [niste prejeli](#).
- Privolitve [niste](#) prejeli, če ste uporabili silo, ustrahovanje, manipulacijo ali svojo avtoriteto, da bi z nekom imeli spolne odnose – tudi če ta oseba ni izrecno rekla ne.
- Privolitve [niste](#) prejeli, če partner reče ne (v katerem koli pogledu), vas odrine (ali stori katero koli drugo dejanje, ki pomeni, da se z dejanjem ne strinja) ali se kakor koli upira.
- Če partner, ki se je prej strinjal s spolno aktivnostjo, ni več zainteresiran za sodelovanje, privolitve [niste](#) prejeli.
- Če partner molči ali se ne odziva, privolitve [niste prejeli](#).

Privolitev v razmerju

Tudi v razmerju je potrebna privolitev. Vsak od partnerjev ima kadar koli pravico zavrniti spolno aktivnost, če se tako odloči. Tudi v razmerju se soglasje tako [nikoli](#) ne šteje za nepotrebno.



Več informacij je na voljo na spletni povezavi: <http://www.srhweek.ca/healthy-sexuality-healthy-relationships/navigating-consent/>.

Izbira načina zaščite

Za varnejšo spolnost lahko uporabite več vrst zaščite. Če boste imeli vse potrebne informacije (in se po potrebi pogovorili z zdravnikom), boste lažje sprejeli pravo odločitev zase. Ne pozabite, da sta kontracepcija in zaščita pred spolno prenosljivimi okužbami dve različni stvari. Če [ne uporabljate kondomov](#), [ne boste](#) zaščiteni pred spolno prenosljivimi okužbami. Tudi uporaba kondoma vam ne zagotavlja 100-odstotne zaščite pred spolno prenosljivimi okužbami, zato naredite načrt, s katerim boste poskrbeli za svojo varnost in da bo spolnost zabavna.

Spolno prenosljive okužbe

Spolno prenosljive okužbe lahko povzročijo resne zdravstvene težave, če se ne zdravijo. Ko začnete spolno razmerje, čeprav kratko, je pomembno, da se [skupaj s partnerjem odločite](#), kako se najbolje izogniti verjetnosti tovrstne okužbe. Tveganje za tovrstno okužbo se poveča, če ne sprejmete zaščitnih ukrepov, zlasti kadar uživanje drog in/ali alkohola vpliva na vašo sposobnost sprejemanja varnih odločitev.

Na naslednjih straneh so informacije o številnih spolno prenosljivih okužbah, na katere morate biti pozorni.

SPOLNO PRENOSLJIVA OKUŽBA	SIMPTOMI	KAKO SE PRENAŠA	KAKO SE ZDRAVI	DOLGOROČNO
Klamidija	<p>Večina ljudi ne kaže simptomov.</p> <p>Če se simptomi pojavijo, se po navadi pojavijo med 2 dnevoma in 2 tednoma po okužbi.</p> <p>Ženske: izcedek iz nožnice, bolečine med spolnim odnosom in uriniranjem ter krvavitve med menstruacijami.</p> <p>Moški: bolečine med uriniranjem in izcedek iz penisa/srbenje. Pojavijo se lahko bolečine in otekline v modih.</p>	Širi se z nezaščitenim oralnim, analnim ali vaginalnim spolnim odnosom.	<p>Antibiotiki (en odmerek).</p> <p>Zdraviti je treba oba partnerja.</p> <p>Med zdravljenjem se izogibajte spolnim odnosom (vaginalnim, analnim in oralnim).</p> <p>Klamidije ni mogoče diagnosticirati s krvnim testom, vendar morate opraviti krvni test čez 3 mesece, da preverite morebitne okužbe, s katerimi ste se sočasno okužili.</p>	<p>Ženske: lahko povzroči medenično vnetno bolezen, ki lahko povzroči trajno poškodbo jajcevodov in maternice, kronično bolečino v medenici, neplodnost in potencialno smrtno zunajmaternično nosečnost. Poleg tega obstaja večja verjetnost, da se bodo ženske, okužene s klamidijo, okužile z virusom HIV, če bodo izpostavljene. Lahko se prenese tudi na dojenčke med porodom.</p> <p>Moški: lahko postanejo sterilni.</p>
Genitalni herpes	<p>Boleče rožnate bulice se pojavijo v 2–20 dneh po izpostavljenosti in lahko srbijo in/ali pečejo. Lahko se zamenja za ugrize insektov ali drugo kožno bolezen.</p> <p>Drugi simptomi vključujejo: otekline žleze, gripi podobne simptome, vročino, bolečine v mišicah, pekoče uriniranje, izcedek iz nožnice in bolečine med spolnim odnosom.</p>	Prenaša se tako, da pridete v stik z ranami ali okuženim območjem (vključno s poljubljanjem osebe z aktivno afto). Spolni stik ni potreben. Do prenosa lahko pride tudi med oralnim, analnim ali vaginalnim odnosom od okuženega partnerja, ki nima vidne rane ali morda sploh ne ve, da je okužen.	<p>Zdravila ni, vendar je mogoče uporabiti protivirusna zdravila za zmanjšanje izbruhov ali bolečine, povezane z izbruhi.</p> <p>Med aktivnim izbruhom se je treba izogibati spolnim odnosom (vaginalnim, analnim in oralnim).</p> <p>Vedno je treba nositi kondome, tudi pri oralnem seksu, saj se virus herpesa lahko prenaša tudi, če ni aktivnega izbruha.</p>	<p>Dolgotrajna poslabšanja so redka.</p> <p>Včasih se prenese na dojenčka med porodom, v takem primeru lahko povzroči resno poškodbo možganov ali smrt dojenčka.</p> <p>Odprte rane, povezane s herpesom, povečajo ranljivost za HIV.</p>
Gonoreja	<p>Simptomi so podobni tistim pri klamidiji. Simptomi se pokažejo 1–14 dni po izpostavljenosti. Okužba se lahko zgodi v danki, penisu, materničnem vratu ali grlu.</p> <p>Ženske: blagi simptomi. Bolečine ali pekoč občutek pri uriniranju, izcedek iz nožnice ali danke, krvavitve med menstruacijami.</p> <p>Moški: zelenkasto/rumen izcedek iz penisa, bolečina ali pekoč občutek pri uriniranju in včasih boleča ali otekla moda.</p>	<p>Širi se z nezaščitenim oralnim, analnim ali vaginalnim spolnim odnosom.</p> <p>Za prenos z moškega na žensko ni nujno, da pride do ejakulacije.</p> <p>Tudi če simptomi pri enem partnerju niso vidni, lahko še vedno prenese okužbo na nekoga drugega.</p>	<p>Oba partnerja se morata zdraviti s peroralnimi antibiotiki.</p> <p>Trajanje zdravljenja se razlikuje glede na uporabljeno zdravilo in je lahko le v enem odmerku.</p> <p>Med zdravljenjem se izogibajte spolnim odnosom (vaginalnim, analnim in oralnim).</p>	<p>Če se gonoreja ne zdravi, lahko povzroči neplodnost pri obeh spolih.</p> <p>Ženske: pogost vzrok za medenično vnetno bolezen, ki lahko povzroči trajno poškodbo jajcevodov in maternice, kronično bolečino v medenici, neplodnost in potencialno smrtno zunajmaternično nosečnost. Prenese se lahko tudi na dojenčke med porodom, zaradi česar ste bolj ranljivi za HIV, če ste izpostavljeni.</p>

SPOLNO PRENOSLJIVA OKUŽBA	SIMPTOMI	KAKO SE PRENAŠA	KAKO SE ZDRAVI	DOLGOROČNO
Hepatitis C	<p>Kronična bolezen jeter, ki jo povzroča virus.</p> <p>Približno 21 % ljudi s hepatitisom C ne ve, da ga imajo.</p>	<p>Širi se z nezaščitenim analnim, vaginalnim ali oralnim odnosom ali s souporabo igel, britvic ali drugih osebnih izdelkov, ki so morda prišli v stik s krvjo.</p>	<p>Hepatitis C je mogoče zdraviti z zdravili, odvisno od tega, kako močno so okužena jetra.</p>	<p>V nekaterih primerih lahko hepatitis C povzroči odpoved jeter in bo morda potrebna presaditev jeter.</p> <p>1 od 5 oseb s hepatitisom C bo umrla zaradi hude poškodbe jeter.</p>
Hepatitis B	<p>Vsi ne kažejo simptomov hepatitisa B.</p> <p>Slabost, utrujenost, porumenelost kože ali oči (zlatenica), izguba teka, temen urin ali svetlo obarvano blato.</p> <p>Akutna okužba lahko traja do 6 mesecev in 90 % ljudi ozdravi in razvije imunost. Drugi ljudje bodo razvili kronični hepatitis (dolgotrajno okužbo jeter) in bodo vedno prenašalci.</p>	<p>Širi se z nezaščitenim analnim, vaginalnim ali oralnim odnosom; s souporabo igel, britvic ali drugih osebnih izdelkov, ki so morda prišli v stik s krvjo, ali z okužene matere na otroka med porodom.</p>	<p>Za akutni hepatitis B ni zdravljenja.</p> <p>Najboljša zaščita pred hepatitisom B je preventivno cepljenje.</p> <p>Hepatitis B se diagnosticira s krvno preiskavo.</p>	<p>Večina ljudi si popolnoma opomore v enem ali dveh mesecih. Drugih ni mogoče pozdraviti in imajo lahko dolgotrajne težave z jetri in smrt.</p>
Sifilis	<p>Začetni simptomi se pojavijo 10–90 dni po izpostavljenosti na genitalijah, anusu ali grlu.</p> <p>4 stopnje simptomov.</p> <p>Primarna in sekundarna faza sta najbolj nalezljivi. Najbolj škodljivi sta latentna in terciarna faza.</p> <p>Simptomi v primarni fazi: neboleča rana (imenovana čankar) – lahko se zaceli sama od sebe, vendar ne pomeni, da je okužba izginila.</p> <p>Simptomi sekundarne stopnje: gripi podobni simptomi, izpuščaji, otekle bezgavke, bolečine v mišicah in sklepih. Običajno traja 3–12 tednov, vendar je okužba še vedno prisotna, ko simptomi izginejo.</p> <p>Simptomi v latentni fazi: ni očitnih simptomov, vendar se bakterije razmnožujejo.</p> <p>Terciarni simptomi okužbe: Povzroča velike zdravstvene zaplete, ki lahko povzročijo smrt.</p> <p>Pojavi se pri 40 % nezdravljenih ljudi.</p>	<p>Širi se z nezaščitenim analnim, oralnim ali vaginalnim spolnim odnosom.</p> <p>Povzročajo bakterije.</p>	<p>Antibiotiki.</p> <p>Oseba se lahko znova okuži s sifilisom, zato se mora izogibati spolnim odnosom, dokler oba partnerja nista popolnoma ozdravljena.</p> <p>Diagnoza se postavi s krvno preiskavo.</p>	<p>Tudi če simptomi izginejo, bo okužba ostala v telesu do ustreznega zdravljenja. Lahko poškoduje možgane, živce, oči, srce, krvne žile, jetra, kosti in sklepe.</p> <p>Simptomi pozne faze sifilisa vključujejo slabo mišično koordinacijo, psihozo, paralizo, otrplost, slepoto in lahko povzročijo smrt.</p>

SPOLNO PRENOSLJIVA OKUŽBA	SIMPTOMI	KAKO SE PRENAŠA	KAKO SE ZDRAVI	DOLGOROČNO
Garje	<p>Parazitske pršice, ki vrtajo luknje pod kožo in odlagajo jajčeca, tako širijo okužbo na različna območja telesa po izvalitvi.</p> <p>Običajno se to opazi na toplih delih telesa, kot so notranji del komolca, zadnjica, zadnja stran kolena, prsi, penis, pod nohti itd.</p>	Širi se s tesnim stikom z okuženo osebo ali oblačili/posteljnino nekoga, ki je okužen.	<p>Losjon na recept, ki se nanaša po celotnem telesu.</p> <p>Na visoki temperaturi operite vsa oblačila, posteljnino in brisače. Vse, česar ni mogoče oprati, posesajte ali pospravite v vrečko (za vsaj 3 dni).</p>	Možna bakterijska okužba zaradi nenehnega praskanja.
Sramne uši	<p>Majhne žuželke, ki so videti kot raki, živijo od človeške krvi in odlagajo jajčeca okoli korenin sramnih dlak.</p> <p>Simptomi vključujejo srbenje, pike žuželk, ki so videti kot modre pike, in drobne črne delce v spodnjem perilu.</p>	Prenese se z intimnim stikom z drugo osebo (tudi brez spolnega odnosa) ali s stikom s posteljnino, brisačami ali oblačili okužene osebe.	V lekarnah je na voljo šampon brez recepta. Običajno je potreben samo en odmerek. Vso posteljnino, brisače in oblačila je treba oprati, druge predmete pa posesati ali pakirati v vrečke za en teden.	<p>Brez zdravljenja uši ne bodo izginile.</p> <p>Možna je bakterijska okužba zaradi nenehnega praskanja.</p>

SPOLNO PRENOSLJIVA OKUŽBA	SIMPTOMI	KAKO SE PRENAŠA	KAKO SE ZDRAVI	DOLGOROČNO
Humani papiloma virus (HPV) (genitalne bradavice in rak)	<p>Večina okuženih sploh ne ve, da so okuženi. Brisi so v pomoč pri diagnosticiranju HPV na materničnem vratu.</p> <p>Bradavice povzročajo nekateri sevi HPV. Pojavijo se lahko kjer koli na genitalnem predelu, po okužbi z virusom traja 1–3 mesece, da se pojavijo.</p> <p>Pojavijo se lahko rožnate/ bele neboleče zatrdline ali večje grudice v obliki cvetače.</p> <p>Nekatere vrste raka materničnega vratu, anusa in penisa so bile povezane z drugimi sevi HPV. Čeprav obstaja cepivo za te seve virusa, še vedno veliko ostaja neraziskanega.</p>	<p>HPV se prenaša s stikom koža na kožo, običajno s spolnim odnosom.</p>	<p>Za HPV, ki povzroča spremembe celic materničnega vratu, ni zdravljenja, vendar večina okužb s HPV izgine brez zdravljenja.</p> <p>Antibiotiki ali druga zdravila ne zdravijo HPV.</p> <p>Lokalne kreme, laserji, zamrzovanje ali žganje se lahko uporabljajo za zdravljenje bradavic, vendar so pogosto zelo boleči.</p> <p>Cepivo proti HPV ščiti pred nekaterimi vrstami HPV in je bilo odobreno za uporabo pri ženskah. Za več informacij povprašajte svojega zdravnika.</p>	<p>Ocenjuje se, da se bo 75 % ljudi v življenju okužilo s HPV. Sevi, povezani z rakom, niso isti sevi, povezani s prisotnostjo genitalnih bradavic.</p> <p>Pomembno si je zapomniti, da se HPV prenaša s stikom s kožo na kožo, tako da ga lahko dobite, če nimate spolnega odnosa, vendar se še vedno dotikate genitalij.</p> <p>Vsaka oblika neposrednega stika z osebo, okuženo s HPV, lahko prenese virus, vključno z analnim spolnim odnosom.</p>
Trihomonoza	<p>Polovica žensk in večina moških ne bo imela simptomov. Če se simptomi pojavijo, se to zgodi v enem tednu (najpogosteje) do 6 mesecih po okužbi.</p> <p>Ženske: rdečina, oteklina in srbenje vulve. Bolečine pri uriniranju in spolnem odnosu in/ali nelagodje v medenici. Lahko ima rumeno-zelen izcedek iz nožnice z močnim vonjem.</p> <p>Moški: lahko čutijo draženje znotraj penisa, blag izcedek, rahlo pekoč občutek po uriniranju ali ejakulaciji.</p>	<p>Trihomonozo povzroča majhen parazit, ki se običajno prenaša s spolnim odnosom ali prek spolovila zunaj nožnice.</p> <p>Lahko se pobere tudi iz skupnih spolnih igrač in spodnjega perila.</p> <p>Ni običajno, da bi bili okuženi drugi deli telesa, na primer usta ali anus.</p>	<p>Zdravljenje bo vključevalo antibiotik, ki se jemlje peroralno v enem odmerku, v dveh odmerkih v razmiku 24 ur ali več dni. Izogibajte se spolnim odnosom, dokler oba partnerja nista ozdravljena.</p> <p>Čeprav simptomi pri moških morda niso očitni ali lahko izginejo v nekaj tednih brez zdravljenja, lahko moški še naprej okužijo ženske, dokler niso ozdravljeni.</p>	<p>Če se ne zdravi, lahko povzroči medenično vnetno bolezen, prezgodnji porod, majhno porodno težo in povečano tveganje za okužbo, če je oseba izpostavljena virusu HIV.</p>
HIV/aids	<p>Po okužbi z virusom HIV lahko traja več let, preden se pojavijo simptomi. Simptomi se lahko pojavijo 3–6 tednov po izpostavljenosti, vključno z gripi podobnimi simptomi, zvišano telesno temperaturo, slabostjo, glavobolom, utrujenostjo, drisko, belimi pikami v ustih, oteklimi bezgavkami. Ti simptomi običajno izginejo v 1–4 tednih in jih pogosto zamenjamo za gripo.</p>	<p>Širi se z izpostavljenostjo telesnim tekočinam, vključno s:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stikom s semenom ali vaginalno tekočino pri nezaščitenem spolnem odnosu, • okužbo z oralnim seksom, ta je možna, vendar je tveganje veliko manjše, • souporabo igel, • stikom z okuženo krvjo ali materinim mlekom. 	<p>Za HIV ali aids ni zdravila.</p> <p>Lahko se jemljejo zdravila, ki lahko upočasnijo bolezen in propadanje imunskega sistema.</p> <p>Pomembno je, da se opravi krvna preiskava, da se ugotovi, ali imate virus. Lahko traja do 3 mesece (in občasno do 6 mesecev) po izpostavljenosti, da se s preiskavo odkrije okužba s HIV.</p>	<p>HIV uniči imunski sistem, kar pomeni, da bo sčasoma povzročil aids in smrt. Vendar je napredovanje virusa HIV v aids pri posameznikih drugačno. Nekateri ljudje z aidsom lahko živijo le nekaj let, nekateri pa ob ustreznem zdravljenju ostanejo HIV pozitivni, vendar lahko brez aidsa živijo več kot 30 let!</p>

Nenačrtovana nosečnost

Posledica vaginalnega spolnega odnosa je lahko nosečnost, tudi če uporabljate kontracepcijska sredstva. Če ugotovite, da ste noseči, je pomembno, da oba vesta, da obstajajo možnosti (navedene v nadaljevanju), ki so vam lahko v pomoč pri odločanju o tem, ali boste nosečnost nadaljevali ali ne.

- **Starševstvo:** če se odločite za vzgojo in starševstvo otroka, je pomembno, da obiščete svojega zdravnika, da čim prej dobite predporodno nego.
- **Splav:** splav pomeni prekinitev nosečnosti in se opravi v bolnišnici ali na kliniki za splav. Splav je v Sloveniji do 10. tedna nosečnosti varen in zakonit. Če se odločite za splav, ga morate storiti čim prej v nosečnosti.
- **Posvojitev:** posvojitev pomeni, da druga oseba prevzame vzgojo otroka in ga vzgaja kot svojega. Posvojitev je lahko javna (urejena prek javnega ali državnega organa), zasebna (katera koli posvojitev, ki ni sklenjena prek javne agencije), odprta (rojstni starš(-i) in posvojitelj(-i) se poznajo in srečajo) ali zaprta (rojstni starš(-i) in posvojitelj(-i) se ne poznajo in se ne srečajo).

Vprašanja, ki jih morate upoštevati pri odločitvi:

- Ali ste v razmerju z drugo osebo? Ali ste v stabilni zvezi? Če ne, ali vam je to pomembno?
- Katere so vaše odgovornosti (npr. študij, služba, družina, čas)?
- Kaj so vaši cilji v življenju?
- Kakšno življenje boste lahko zagotovili otroku?
- Kakšno je vaše finančno stanje? Ali si lahko privoščite otroka? Ali lahko najdete delo, ki bo plačano toliko, kolikor boste morali zaslužiti s svojimi trenutnimi kvalifikacijami/izobrazbo?
- Kakšna so vaša osebna prepričanja in vrednote (verske in druge)?
- Ali imate čas za vzgojo otroka in študij?
- Ali imate socialno podporo družine in prijateljev? Ali je vaša družina v bližini in je pripravljena pomagati?
- Čemu ste se pripravljene odpovedati (npr. vaše trenutno družbeno življenje, življenje na nekem območju, bivanje v kampusu itd.)?

Ko se boste ukvarjali s tem pomembnim vprašanjem, boste morali premisliti o številnih vidikih svojega življenja. Zelo težko bo, če boste vse poskušali rešiti sami. Morda se boste želeli **obrniti na svojo študentsko zdravstveno ambulanto** in **študentsko svetovalnico**, da boste dobili nepristransko pomoč in podporo. Čeprav je izogibanje situaciji lahko mamljivo, ne pozabite, da so nekatere možnosti izvedljive le v zgodnjih fazah nosečnosti. Izogibanje realnosti situacije lahko povzroči, da boste morali sprejeti odločitev, ki vam ni všeč, preprosto zato, ker vam ni preostala nobena druga možnost.





Osebnost/identiteta

Identiteta

Kdo sploh si?

Za mnoge ljudi je fakulteta veliko več kot le študij. Da, učite se in se usposabljate za prihodnjo kariero ali kariere, vendar **spoznavate tudi, kdo ste**. Študij vam lahko omogoča ogromno priložnosti, da raziščete nove izkušnje in preizkusite različne identitete: da ugotovite, kaj vam ustreza in kaj ne. Ko smo bili mlajši, smo pogosto menili, da moramo ustrezati zelo ozkemu kalupu, npr. »sem športnik«, »sem umetniški«, »sem pameten«. To je bil normalen del našega razvoja. Ampak to je bilo takrat ..., zdaj pa je drugače. Do zdaj, ker ste bili izpostavljeni številnim izkušnjam in ljudem, ste verjetno spoznali, da to, kar ste, ni statičen in nespremenljiv jaz, ampak da **se to, kar ste, lahko sčasoma spremeni in da imate lahko celo veliko identitet naenkrat**. Za vas ni značilno le eno, ampak kombinacija mnogih identitet. Te identitete se integrirajo in izhajajo iz vaših preteklih izkušenj, vaših osebnih prednosti in šibkosti, vaših preferenc, vzgoje in še veliko več.

Pomembno se je zavedati, da se to spreminjanje tega, kdo ste, nadaljuje vse življenje in da vsako življenjsko obdobje pomaga oblikovati osebo, kakršna ste in še postajate. Razumevanje lastne identitete vam lahko pomaga razumeti, kako doživljate stres, zakaj se na nekatere okoliščine odzivате, kot se, ter kaj potrebujete v smislu podpore in skrbi zase, ko se v življenju srečujete z izzivi. Vsak razdelek, ki sledi, vsebuje nekaj vprašanj, **ki si jih lahko postavite, da boste boljše razumeli svojo identiteto**.

Spol

Vaša spolna identiteta je vaš notranji občutek, da ste moški, ženska, oboje ali nič od tega. Lahko se razlikuje od vašega biološkega spola.

Vaše izražanje spola je način, kako se svetu predstavljate ali kažete svoj spol. Družba lahko pogosto izvaja pritiske na ljudi, da opredelijo in izrazijo svoj spol na določen način (npr. dečki naj se oblačijo kot dečki, deklice pa kot deklice). To lahko omejuje način, pri katerem se ljudje počutijo udobno, ko izražajo svoj spol.

Za več informacij o spolni identiteti preberite informacije v nadaljevanju glede ugotavljanja spolne identitete.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- ➔ Kako prepoznam svoj spol?
- ➔ Kako najraje izražam svoj spol?
- ➔ Ali menim, da družba omejuje moje izražanje spola? Če da, kako ga omejuje?
- ➔ Kateri vidiki mojega življenja vplivajo na to, kako izražam svoj spol (npr. družina, prijatelji, vera, družbeni mediji, kultura, etnična pripadnost itd.)?

Kultura

Vaša kultura vključuje veliko elementov. Nekateri med njimi so vrednote, etika, način razmišljanja o svetu, geografski položaj, medosebni odnosi, glasba, oblačenje in kulinarika. Jezik, tradicija in sodelovanje pri obredih so lahko del tega, kako opredeljujete svojo kulturo in kako se v njej obnašate. Kulturna povezanost ni nekaj nespremenljivega, zato je pomembno, da se zavedate, kako vaša kultura vpliva na vas in kako vi vplivate na vašo kulturo skozi čas.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- S katero(-imi) kulturno(-imi) skupino(-ami) se identificiram?
- Kako moja(-e) kulturna(-e) skupina(-e) vpliva(-jo) na to, kdo sem?
- Kako moja(-e) kulturna(-e) skupina(-e) vpliva(-jo) na moje interese in vrednote?
- Kako mi kulturne povezave zagotavljajo občutek lastne vrednosti in/ali pripadnosti?

Družina in skupnost

Ljudje, ki jih štejete za svojo družino in skupnost, vplivajo na to, kaj počnete, kako razmišljate, za kaj se zavzimate, in še veliko več. Včasih to lahko pomeni, da razmišljamo in se obnašamo na načine, ki so podobni naši družini/skupnosti, drugič pa lahko pomeni, da nekaj namerno počnemo popolnoma drugače. Razumevanje vloge, ki jo imata vaša družina in skupnost v vašem življenju, vam bo pomagalo, da boste bolje obvladovali različne izkušnje, ki vas čakajo.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- Kako opredeljujem svoji družino in skupnost?
- Kako moji družina in skupnost vplivata na to, kako komuniciram z drugimi ljudmi?
- Kako moji družina in skupnost vplivata na moje vrednote?
- V čem sem podoben drugim v svojih družini in skupnosti in v čem se razlikujem od njih?

Osebnost

Vaše osebne lastnosti določajo vašo odprtost za izkušnje, kako vestni in skrbni, odprti in prijetni ste, kako doživljate čustva in kako se z njimi spopadate in še veliko več. Z osebnostjo se rodimo ter se oblikuje in preoblikuje vse naše življenje.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- Kako bi opisal/opisala svojo osebnost?
- Kako drugi opisujejo mojo osebnost?
- Kako moja osebnost vpliva na to, kako komuniciram z drugimi ljudmi?

Vrednote

Vaše vrednote so odločitve, s katerimi presojate, kaj je pomembno za vas in druge. Pomagajo vam oblikovati lastna stališča in vedenje ter vplivajo na vašo osebnostno rast in razvoj. Naše vrednote izhajajo od doma, staršev, skupnosti, šole, vrstnikov, kulture, vere, ljudi, ki jih spoštujemo, in družbe na splošno. Včasih so lahko nekatere naše vrednote v nasprotju z drugimi, zato lahko reševanje tega spora ustvari velik izziv.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- Kaj cenim?
- Od kod izvirajo moje vrednote?
- Kako moje vrednote vplivajo na to, kako gledam na svet?

Osebnostne prednosti in šibkosti

Vsi imamo prednosti in šibkosti – nekaj se nam zdi lahko ali naravno, za nekaj pa se zdi, da zahteva veliko več truda. Če razumete, kako so vaše prednosti in šibkosti povezane z vašo osebnostjo, boste lahko bolje sledili svoji poti v študijskem življenju in zunaj njega.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- Katere so moje glavne prednosti in šibkosti?
- Kako te vplivajo na moj način komunikacije z drugimi ljudmi, na moje življenjske odločitve in na to, kako se počutim glede sebe?
- Kako me moje prednosti in šibkosti oblikujejo in kako svoje življenje vidim v prihodnosti?

Duhovnost in vera

Duhovnost je občutek povezanosti z nečim, kar je večje od nas. Pojavlja se v različnih oblikah in nam lahko pomaga razumeti, kakšen je naš odnos do drugih in okolja.

Religija ali vera je trdno prepričanje, ki si ga deli skupnost ljudi in ki pomaga zagotoviti pomen različnih izkušenj.

Vaša duhovnost in/ali vera/religija lahko pomembno vplivata na vašo identiteto. Že razmišljanje, da niste duhovni ali verni, je lahko del vaše identitete.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- V čem najdem smisel svojega življenja?
- Katerim obredom sledim?
- Kako se odločam, kaj je prav in kaj ne?
- V kaj verjamem in zakaj?

Seksualnost

Seksualnost vključuje spolnost, spolno usmerjenost, erotiko, užitek, intimnost in razmnoževanje. Izkušamo in izražamo jo v svojih mislih, vrednotah, vedenju, fantazijah, željah, prepričanjih in stališčih. Naša seksualnost je osebna, vendar lahko nanjo vplivajo družina, kultura, družbena skupina, vera in/ali duhovna prepričanja, in sicer tako na pozitiven kot na negativen način.

Vprašanja, ki si jih lahko zastavite:

- Kako razumem svojo seksualnost?
- Kaj močno vpliva na mojo seksualnost in na to, kako jo izražam?
- Ali obstajajo vidiki moje spolnosti, ki so mi neprijetni, in če so, kako se lahko s tem spoprimum?
- Ali obstajajo vidiki moje seksualnosti, v katerih želim uživati in jih častiti ter kako lahko to storim?



Ne pozabite, da vam na vsa ta vprašanja ni treba takoj odgovoriti. Študijska leta so čas, ko lahko raziskujete različne dele svojega bistva in ugotovite, kaj vam najbolj ustreza.



Ne porabite preveč časa za iskanje sebe, saj pri tem lahko hitro pozabite na interakcijo s svetom okoli sebe. Prav s to interakcijo boste odkrili, kdo v resnici ste.

Spolna usmerjenost in spolna identiteta: odkrivanje samega sebe

Naše izkušnje s seksualnostjo in spolom imajo pomembno vlogo pri **razvoju** naše **identitete**. Ta občutek sebe je lahko **zapleten** in zajema več **razsežnosti**, odvisno od tega, kje ste odraščali, od vašega kulturnega ali verskega okolja ali medijskih sporočil in od vaše skupnosti. Na nekaterih od teh področij se lahko počutite prijetno ali neprijetno, ta stopnja ugodja pa se lahko spreminja. Morda imate na primer neko prepričanje o tem, kaj pomeni biti del skupnosti lezbijk, gejev, biseksualcev, transspolnih, queer in interspolnih oseb (LGBTQI). Če ste del te skupnosti, to ni narobe ali slabo. Preprosto ste. Medtem ko raziskujete različne dele svoje spolnosti in spolne identitete, **je normalno, da ste pri tem negotovi**. S tem ni nič narobe. Sčasoma boste odraščali ter se boste razvijali kot oseba in se naučili več o sebi. Prisluhnite svojim občutkom in jih poskusite razumeti.

Kako prepoznati, katera spolna usmerjenost vam najbolj ustreza? To je odvisno od vas. Kaj vam najbolj ustreza in kako se imenuje, se odločite sami. Če še niste povsem prepričani, si ogledjte to grafiko:

The Gender Unicorn

Graphic by: **TSER**
Trans Student Educational Resources

Gender Identity

- Female/Woman/Girl
- Male/Man/Boy
- Other Gender(s)

Gender Expression

- Feminine
- Masculine
- Other

Sex Assigned at Birth

- Female
- Male
- Other/Intersex

Physically Attracted to

- Women
- Men
- Other Gender(s)

Emotionally Attracted to

- Women
- Men
- Other Gender(s)

To learn more, go to:
www.transstudent.org/gender

Design by Landyn Pan and Anna Moore

Na področju človeške spolnosti in spola smo vsi edinstveno različni. Spolnost in spol sta del spektra. Kot je prikazano na grafiki, imamo lahko pri nekaterih občutkih zelo tehtne izkušnje, pri drugih pa zelo malo ali nič. Vsaka lestvica se začne pri točki nič, kar pomeni, da ni močnih občutkov. Močnejši ko so vaši občutki ali izkušnje, bolj se točka pomika naprej v desno.

Kako daleč na desni strani je vaša točka za spolno identiteto ali vaša čustva in privlačnost do drugih? Ali so nekateri čustva in privlačnost močnejši kot drugi?

Če se vaša spolna identiteta razlikuje od vašega spola, se lahko identificirate kot transseksualec. Če vas privlačijo osebe istega spola ali več kot samo enega spola, se lahko opredelite kot gej, biseksualec, panseksualec ali queer. Če vas druge osebe ne privlačijo, se lahko opredelite kot aseksualec. Upoštevajte, da se lahko opredelite z več izrazi, kot vam najbolj ustreza! Vsakdo pa ima spolno identiteto in spolno usmerjenost.

Kakšna je razlika med spolom, spolno identiteto in spolno usmerjenostjo?

Ti izrazi se pogosto zamenjujejo. Vaš spol se določi glede na vaše telesne značilnosti (tj. spolne organe). Vaša spolna identiteta je vaše globoko notranje občutenje spola ne glede na vaše telesne značilnosti (občutenje in značilnosti se ne ujemajo vedno). Vaša spolna usmerjenost je opredeljena s tem, kdo vas privlači (romantično, čustveno, telesno).



Pojmi/opredelitve:

LGBTQI: kratica za lezbijke, geje, biseksualne, transseksualne, queer in interseksualne osebe. Včasih je bil to vključujoči izraz za skupnost.

Interspolnost: splošni izraz, ki se uporablja za biološko ali telesno nejasnost spola ob rojstvu, ko dojenčku ni mogoče pripisati izključno moškega ali ženskega spola, in ne ustreza tipičnim opredelitvam ženskega ali moškega spola.

Biseksualnost: biseksualec je oseba, ki jo privlačijo osebe dveh ali več spolov.

Spolna usmerjenost: naša privlačnost do drugih v romantičnem, čustvenem, telesnem in spolnem smislu.

Transseksualnost: s to besedo opišemo osebo, katere spolna identiteta se ne ujema z njenim biološkim spolom (npr. oseba, ki se je rodila z moškimi spolnimi organi, vendar je njen notranji občutek že od nekdaj, da je ženska). Nekatere transspolne osebe se odločijo, da bodo uskladile svojo anatomijo s svojo identiteto, na primer s hormoni ali operacijo, vendar vsaka transspolna oseba čuti drugačno potrebo po tem in naredi to drugače. Pomembno je, da spoštujete, kako se transspolna oseba sama identificira.

Cisspolnost: s to besedo opišemo osebo, katere spolna identiteta in biološki spol se ujemata (npr. oseba, ki se je rodila z ženskimi spolnimi organi in ima notranji občutek, da je ženska).

Spolna identiteta: To je naše globoko občutenje, da smo oseba ženskega ali moškega spola ali pa nič od tega. Včasih se naša spolna identiteta ujema z našim biološkim spolom, včasih pa ne.

Osebe dveh duhov (ang. Two-spirit): sodobni krovni izraz, ki ga nekatere avtohtone skupnosti uporabljajo za opis oseb z različnim spolom. Oseba dveh duhov ima lahko kulturno in/ali duhovno vlogo, ki predstavlja več kot en spol ali več spolov. Nekatere take osebe se lahko opredelijo tudi kot LGBTQI, vendar se izraz Two-Spirit nanaša samo na avtohtona ljudstva. Hkrati je tudi način za vnovično vzpostavljanje predkolonialnih identitet in tradicij.

Panseksualnost: to je oseba, ki jo privlačijo ljudje ne glede na spol, telo ali identiteto. Uporablja se lahko za opis fluidne spolnosti.

Heteroseksualnost: heteroseksualno osebo privlačijo osebe nasprotnega spola.

Queer: izraz, ki ga nekateri pripadniki skupnosti LGBTQI uporabljajo za svojo opredelitev. V preteklosti se je ta izraz uporabljal kot žaljivka in mnogi pripadniki LGBTQI še vedno menijo, da ima žaljivo konotacijo. Zato se je treba izogibati njegovi rabi, razen če se oseba sama opredeli kot queer in se uporablja v pozitivnem smislu.

Aseksualnost: to je oseba, ki čuti zelo malo telesne ali spolne privlačnosti do drugih ljudi ali je drugi sploh ne privlačijo, vendar si lahko vseeno želi čustvene odnose.

Lezbičnost: to je ženska, ki jo privlačijo druge ženske.

Gej: oseba, ki jo privlačijo osebe istega spola. Kot gej se lahko opredelijo tako moški kot ženske.

Homofobija: strah, sovraštvo, nevednost in stigmatizacija ljudi, ki so lezbijke, geji, biseksualci, panseksualci in queer.

Transfobija: strah, sovraštvo, nevednost in stigmatizacija transspolnih oseb.

Bifobija: specifična stigma, s katero se biseksualne osebe spoprijemajo v naših kulturah in skupnostih.

Razkrivanje in iskanje skupnosti

Razkrivanje je proces, v katerem svojo identiteto delite z drugimi. To je osebni proces in je za vsakogar drugačen. Morda se boste odločili, da nekaterim ljudem to poveste, drugim pa ne. Lahko se odločite, kateri kraji in ljudje so za vas varni in kateri ne. O tem odločate vi sami. Razkrivajte se ljudem, ki jim zaupate, ki vas spoštujejo in sprejemajo. Če niste pripravljeni govoriti o tem, lahko poiščete zaupno podporno skupino, kjer boste prisluhnili izkušnjam drugih.

Tudi če se dobro počutite v svoji koži, vam morda vseeno ustreza, da najdete skupnost in ljudi, ki imajo podobne izkušnje, zlasti če se počutite, da ste v tem sami ali da ste edina oseba LGBTQI, ki jo poznate. V naši družbi je še vedno treba tesno sodelovati v boju proti homofobiji in transfobiji. Morda v okolici delujejo lokalne podpirne skupine, se izvajajo organizirani dogodki LGBTQI (dogodki Pride) ali delujejo društva v okviru šole.

Koristni nasveti

Poiščite medije, knjige in gradiva LGBTQI, ki ustrezajo vašemu prepričanju.

Prepričajte se, ali so na vaši fakulteti ali delovnem mestu vzpostavljeni pravila in politike v zvezi z LGBTQI osebami, ki ščitijo vas in druge. Če jih še ni, ugotovite, kdo lahko ustrezno ukrepa.

Upravičeni ste do tega, da se počutite varno, da lahko doma, na fakulteti, na delovnem mestu in v skupnosti sebe predstavite v celoti.

Ustvarite podporo: razkrijte se ljudem, ki jim najbolj zaupate. Ko se bo vaša podpirna mreža razširila, se lahko razkrijete tudi drugim.

Ne pozabite, da so LGBTQI osebe v vseh rasah, kulturah, verstvih, na vseh stopnjah sposobnosti in med vsemi prebivalci po vsem svetu. Skupnost je zelo raznovrstna.

Pridružite se podpirni skupini LGBTQI. Če v vaši skupnosti ni nobene, jih boste veliko našli na spletu.

Morda vas nekateri ljudje ne bodo sprejeli, za kar niste sami krivi. Ti ljudje morajo predelati svoje nelagodje, stigmatizacijo, homofobijo ali transfobijo.

Ni se vam treba že takoj opredeliti. Morda boste na tej svoji poti našli nov izraz, ki bo bolje opisal, kdo v resnici ste. Nič ni narobe, če spremenite način, s katerim opisujete svoja čustva.

Niste sami. Nikoli ne podvomite o svoji vrednosti.

Biti LGBTQI oseba in duševno zdravje

Tako v preteklosti kot danes se LGBTQI osebe srečujejo z večjo diskriminacijo, obsojanjem in stigmatizacijo. Drugi se morda zaradi njihove spolne usmerjenosti ali spolne identitete do njih obnašajo nesramno. To lahko vključuje ustrahovanje, zmerjanje ali žaljenje, fizično nasilje, spolno nadlegovanje ali druge oblike izražanja predsodkov. To je znano tudi kot **homofobija** in **transfobija**. Gre za strah, sovraštvo in nepoznavanje različnih seksualnosti in spolnih identitet, kar lahko povzroča veliko stresa. Zato lahko ljudje čutijo krivdo ali sram zaradi svoje identitete, čeprav z LGBTQI ni nič narobe.

Pomembno je, da se zavedate, da imate v Sloveniji pravico do življenja brez diskriminacije na podlagi spolne usmerjenosti, spolne identitete in spolnega izraza. Če se s tem spoprijemate v svojem okolju, je pomembno, da poiščete pomoč in podporo.

Spolna identiteta, ki se razlikuje od vašega biološkega spola, ni duševna motnja, kar velja tudi za spolno usmerjenost, ki ni heteroseksualna.

Spolna identiteta in duševno zdravje

Transspolne osebe lahko občutijo veliko stisko in nelagodje, ker se njihova spolna identiteta ne ujema z njihovim spolom ali ker drugi ne vidijo ali ne prepoznajo njihove spolne identitete. Temu rečemo **spolna disforija** in se včasih kaže s simptomi tesnobe, depresije ali s težavami pri vključevanju v družbo.

Nekatere transspolne osebe se z disforijo spopadajo tako, da se odločijo za tranzicijo. **Tranzicija je proces usklajevanja načina, kako vas vidijo drugi in kako živite z že obstoječo identiteto.** To vključuje tudi spremembo imena in zaimkov, ki jih uporabljate, ali spremembo načina izražanja svojega spola (z oblačili, pričesko itd.). Nekatere transspolne osebe se lahko odločijo za medicinski poseg, na primer za hormonsko terapijo ali operacije, s katerimi uskladijo svojo telesno podobo s svojo identiteto, ali si zakonito spremenijo ime ali oznako spola.

Tranzicija je individualen proces in vsaka transspolna oseba se zanj odloča drugače, glede na to, kaj potrebuje za svoje dobro počutje ali premagovanje disforije. Pomembno se je zavedati, da je **lastna identiteta** osebe tista, ki določa, kdo je, ne to, kako ukrepa ali ne ukrepa glede svoje tranzicije.

Če se spoprijemate s spolno disforijo, je pomembno, da poiščete podporo. Če poznate koga, ki je v procesu tranzicije, mu lahko nudite podporo tako, da sprejmete samopodobo in priznate identiteto te osebe z uporabo imen in zaimkov, ki jih je ta oseba izbrala, ali pa s tem, da se uprete transfobiji, ki jo izvajajo drugi.



44

Skupnost

Odnosi

V življenju že imate in še boste imeli vse vrste odnosov, in sicer prijateljske, romantične, poklicne, družinske in bežne odnose z znanci. Čeprav se odnosi med seboj razlikujejo, je vsem skupno eno: **zdravi odnosi vključujejo medsebojno spoštovanje**. To pomeni, da hkrati spoštujete ljudi v svojem življenju – njihove misli, zamisli in čustva, njihovo osebnost in zasebnost, ob tem enako spoštovanje pričakujete tudi zase. Če nekdo do vas ni spoštljiv tako, kot ste vi do njega, je zelo verjetno, da takšen odnos ni ravno zdrav ter ga v svojem življenju verjetno ne potrebujete.

Prijateljstva

Vaša prijateljstva se bodo v življenju spreminjala. Morda si boste še vedno blizu z nekaterimi prijatelji iz otroštva ali pa boste ugotovili, da imate s temi prijatelji zdaj zelo malo skupnega in da se z njimi videte le redko ali se sploh ne. Obe možnosti sta povsem normalni. Ni nujno, da prijateljstva trajajo večno, čeprav lahko nekatera trajajo dolgo. Skupaj z vašimi življenjskimi spremembami in različnimi interesi se bodo spreminjale tudi potrebe do prijateljev. Posledično se lahko spremenijo tudi ljudje, ki ste si jih izbrali za prijatelje.

Sklepanje prijateljstev

Fakulteta je idealen kraj za sklepanje prijateljstev – skoraj nikoli več ne boste tako zlahka našli tako veliko ljudi, ki imajo podobne interese. V nadaljevanju preberite nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali na tej poti sklepanja prijateljstev.

Kako se družiti brez pitja alkohola

Družabno dogajanje v številnih študentskih kampusih se pogosto zdi kot ena velika zabava, na kateri se uživa veliko alkohola. Če vam pitje alkohola ni pri srcu, se vam bo morda zdelo, da boste težko spoznali ljudi, če se ne boste družili na zabavi. Na srečo je še veliko načinov in krajev za spoznavanje ljudi, kjer ni treba piti alkohol, na primer na predavanjih, ob priložnostnem delu, v knjižnici, klubih ter pri športu in prireditvah v sklopu fakultete. Če vam spoznavanje novih ljudi pomeni težavo, poskusite z omenjenimi predlogi. Predvsem pa ne pozabite, le zato, ker ne želite piti alkohola, še ne pomeni, da se ne morete družiti z ljudmi, ki pijejo. V zdravih odnosih je pomembno spoštovanje in ljudje, ki ne spoštujejo vaše odločitve, da ne boste pili, morda niso ravno vaši pravi prijatelji.

Romantična razmerja

Obstaja veliko vrst romantičnih razmerij: od posameznih srečanj za eno noč do priložnostnih zmenkov in resnih razmerij. Ne moremo ravno govoriti o eni pravi vrsti odnosa, pomembno pa je, da to ustreza vsem vpletenim v zadevni odnos. Včasih ljudje vstopajo v razmerja z zelo različnimi pričakovanji. Vaša pričakovanja in pričakovanja druge osebe se lahko precej razlikujejo. Bodite pozorni na to, in če ugotovite, da so pričakovanja različna, je pomembno, da se o njih spoštljivo in obzirno pogovorite.

Odnosi na daljavo

Začetek fakultetnega študija lahko za nekatere pomeni tudi ločitev od partnerja. Ne glede na to, ali ste se zaradi študija preselili vi, vaš partner ali sta se preselila oba, je treba vložiti kar nekaj truda v to, da se naučite obvladovati novo dinamiko v odnosu. Za ohranjanje bližine zdaj ni dovolj, da se zanašate na skupno preživljanje časa, saj to ni več mogoče tako, kot je bilo prej.

Ključni dejavniki za zdravo razmerje na daljavo:

- Zaupanje v vedenje druge osebe.
- Spoštovanje časa druge osebe.
- Iskrenost glede lastnih misli in dejavnosti.
- Jasna pričakovanja glede tega, kako bo razmerje delovalo (vključno s podrobnostmi, kako pogosto se bosta slišala po telefonu).
- Odprta in redna komunikacija o vaših mislih, čustvih, življenjskih dogodkih in vsakodnevnih opravilih.
- Poznavanje in vključenost (do neke mere) v nova prijateljska razmerja (npr. prijatelji vedo, da partner obstaja, seznanjeni so tudi z nekaterimi podrobnostmi osebnosti/življenja druge osebe in obratno).
- Obiski v živo, kadar je to mogoče (več kot le redni videoklici, ki so prav tako koristni!).
- Končni cilj. Ali nameravata po končanem študiju živeti v istem mestu? Ali nameravate v prihodnosti živeti blizu drug drugega? Če ne nameravate nikoli živeti v istem kraju kot vaš partner, morda razmislite, ali želite vlagati čas v ohranjanje tega razmerja.

Razhodi

Vsako razmerje se ne obnese in pari se razidejo. To je včasih težko, čeprav ste vi tisti, ki ste želeli prekiniti odnos. Razhodi so povsem običajni in normalni. Večina ljudi se v življenju razide enkrat ali večkrat. Če vam je težko, si lahko malo prizanesete. Morda boste potrebovali nekaj časa, da prebolite. V nadaljevanju je nekaj nasvetov, ki vam bodo morda v pomoč pri tem:

Žalujte. Nič ni narobe, če ste žalostni zaradi tega, kar se je zgodilo. Ne glede na to, kdo je bil pobudnik razhoda, je to še vedno izguba. Žalovanje je naravno. Zamislite si življenje brez te osebe. Če ne žalujete, je tudi to normalno, saj je vsak človek (in s tem vsako razmerje) drugačen.

Spopadite se z jezo. Občutek jeze je popolnoma normalen, pri tem pa te jeze ni treba gojiti v sebi, saj se boste počutili le še slabše. Začutite svojo jezo. Izrazite jo na razumen način, nato pa to pustite za seboj.

Zapišite svoje občutke. Po razhodu se lahko vaša čustva zelo hitro spremenijo. Če jih zapišete, boste morda bolje razumeli, kaj pravzaprav občutite. Če menite, da bi radi nekdanjemu partnerju sporočili nekaj, kar mu ne morete povedati iz oči v oči, napišite pismo, ki pa ga tej osebi nikoli ne pošljete.

Pustite si čas za razmislek. Včasih so razhodi še posebej težki, saj ugotovite, da oseba, s katero ste bili skupaj, ni takšna, kot ste mislili, da je. To vas lahko razburi, a hkrati tudi osvobaja. Razmislite, ali dejansko pogrešate svojega nekdanjega partnerja ali pa pogrešate tisto osebo, za katero ste želeli, da bi bil/bila. Če imate realno podobo o svojem nekdanjem partnerju, vključno z vsemi napakami in pomanjkljivostmi, lahko veliko lažje nadaljujete v življenju.

Izogibajte se primerjavam. Ne obremenjujte se s tem, kako se vaš nekdanji partner spopada z razhodom in se namesto tega osredotočite nase in na svoje potrebe. Vsakdo se z izgubo spopada na svoj način (npr. s pogovorom s prijateljem, osredotočenostjo na študij ali zabavo), tudi vi in vaš nekdanji partner se lahko z razhodom spoprijemata zelo različno.

Pogovorite se s prijatelji in družino. Če se o svojih občutkih pogovorite z nekom, ki mu je mar za vas, boste lahko razkrili svoja čustva ali razumeli, kaj se je zgodilo, kar vam lahko pomaga, da hitreje prebolite vse skupaj in greste naprej.

Pojdite ven, med ljudi! Če se boste osamili in zaprli v sobo, se boste počutili le še slabše. Pojdite ven in vaše razpoloženje se lahko hitro spremeni, ne glede na to, ali greste na sprehod, se družite s prijatelji ali se ukvarjate s športom.

Ne uživajte alkohola ali drog, da bi se počutili bolje. Morda se boste za kratek čas res počutili bolje, vendar se boste pozneje verjetno počutili le še slabše.

Spoznajte se. Vzemite si čas, da se bolje spoznate. Zlahka se ujamemo v svet midva in pozabimo na jaz. Ugotovite, v čem uživate. Razhod je odličen čas, da poskusite nekaj novega. Začnite se ukvarjati s čim novim, s hobijem ali športom, ki ste si ga vedno želeli preizkusiti!

Kaj se lahko naučimo iz te zgodbe?

Všeč mi je, če imam dekle,
na katero se lahko zanesem.

Kakor koli že, z dekletom iz srednje šole sem bil
skupaj dve leti, preden sva oba šla študirat.

Ona se je vpisala na eno, jaz pa na drugo fakulteto.

Bil sem zelo razočaran, ker se nisva vpisala na isto fakulteto.

To je očitno pomenilo, da so se najini načrti za skupno selitev izjalovili.

Odločila sva se za odnos na daljavo.

Načrtovala sva, da se bova videvala vsak podaljšani konec tedna in za praznike.

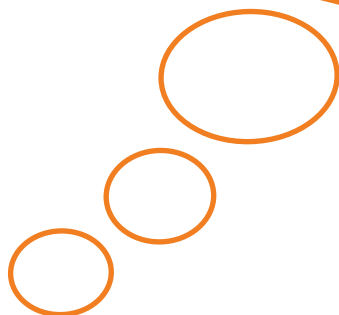
Vsak večer sva se več ur pogovarjala prek spleta, vendar to preprosto ni bilo več isto.

Odločila se je, da se to ne obnese in da vpliva na njene ocene,
zato me je dala na čevelj.

Počutil sem se tako nemočnega!

Nisem mogel ne jesti ne spati niti nisem imel volje, da bi počel kar koli.

Vedno sem bil človek, ki je rad v odnosih.

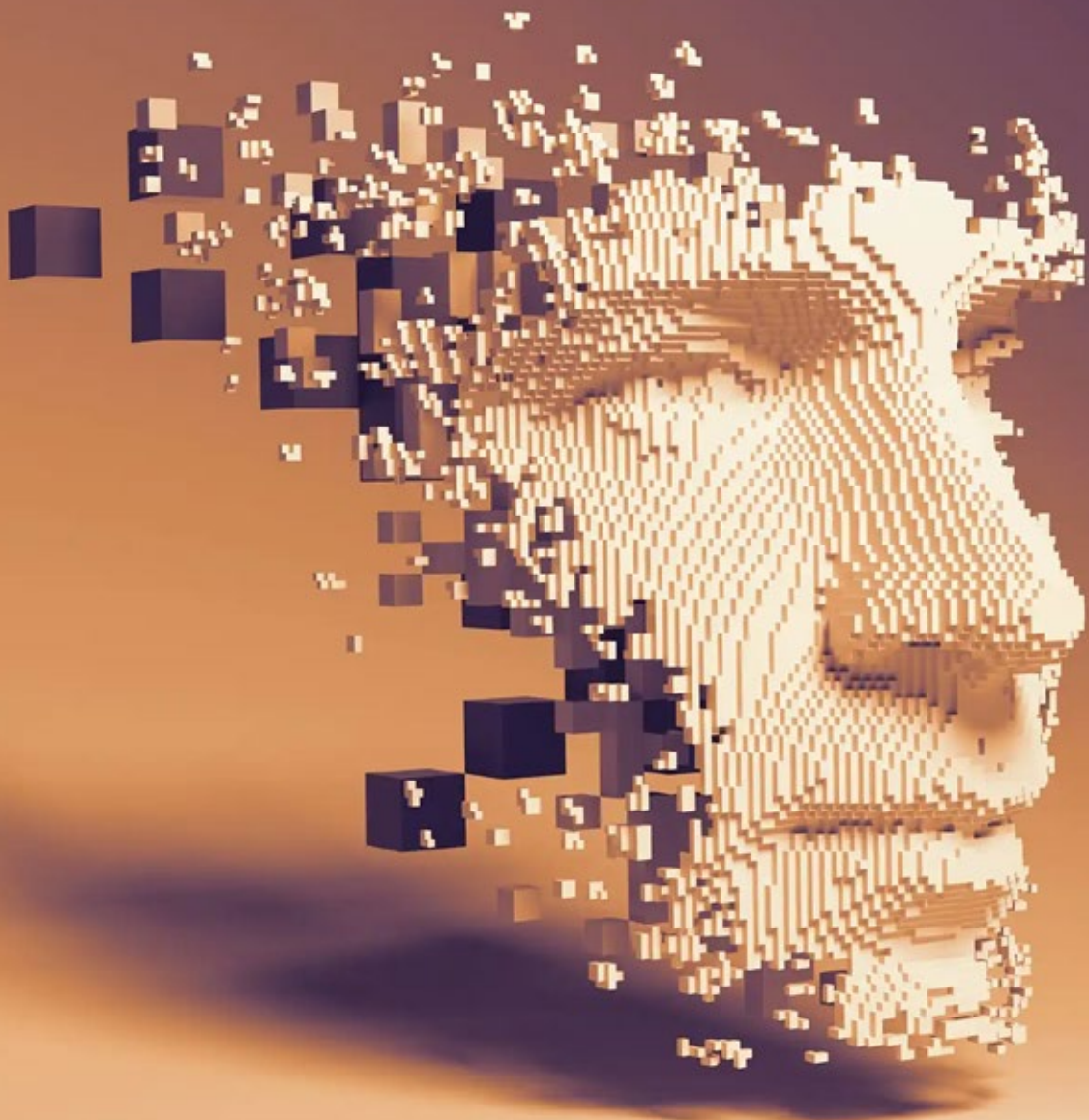


Kako se je zadeva obrnila?

Moji sostanovalci so bili člani ekipe, ki se je ukvarjala z metanjem frizbija, in ko so se nekega večera odpravili na trening, je eden od članov ekipe sporočil, da ima zlomljeno nogo, zato je moral za to sezono to aktivnost opustiti. Igranje frizbija me niti malo ni zanimalo, vendar so mi sostanovalci ponudili, da mi za nadomeščanje manjkajočega člana ekipe plačajo stroške za hrano za naslednji teden. Čeprav v zadnjem času nisem veliko jedel, sem pomislil, da me očitno res potrebujejo, če so mi ponudili takšen predlog. Zato sem tisti večer odšel z njimi na trening. Presenetljivo je bilo to, da ves večer nisem niti pomislil na svoje nekdanje dekle. Po naslednjem treningu sem se začel prav zabavati. Po treningu smo šli na pijačo in spoznal sem, kako zabavno je druženje s prijatelji tudi brez dekleta. Pravzaprav na dekleta nekaj časa niti pomislil nisem.

Naš nasvet za tiste, ki so se pravkar razšli

Nikogar ne moremo prisiliti, da bi si želel biti z nami. Vsi imamo svoje prednostne odločitve. Če nekdo ne želi biti z vami, zakaj bi zapravljali čas s tem, da želite biti z njim? Življenje je veliko več kot to, zato se odpravite ven in se zabavajte.



Nasilna razmerja

Nasilno razmerje pomeni, da eden od partnerjev nadzoruje drugega z nasiljem, ustrahovanjem in/ali grožnjami. Čeprav v filmih in televizijskih oddajah prikazujejo, da se zlorabe dogajajo le ponižnim in ubogljivim ženskam, ki jih obvladujejo agresivni moški, raziskave kažejo, da se zloraba lahko zgodi skoraj vsakomur. Čeprav je najpogostejša oblika zlorabe heteroseksualno razmerje, v katerem je večina nasilja usmerjena v žensko, **je lahko vsakdo nasilen ali čustveno nasilen ali tarča nasilja ali čustvene zlorabe**. Ljudje v poznih najstniških in zgodnjih dvajsetih letih so lahko najbolj izpostavljeni tveganju za tovrstno nasilje. Zlorabe se lahko pojavljajo v različnih oblikah, in čeprav so v medijih verjetno najpogosteje omenjena fizična zloraba, nasilna razmerja pogosto vključujejo finančno, čustveno ali spolno zlorabo. Takšna razmerja ne nastanejo kar čez noč. Sprva so lahko znaki zlorabe neopazni in morda tiho upate, da se bo stanje izboljšalo, vendar se nasilna razmerja običajno sčasoma poslabšajo in postanejo še nasilnejša.

Opozorilni znaki za zlorabo:

- Partner je nasilen, lahko kriči na vas, vas potiska ali udari.
- Partner vas osami in omejuje vaše druženje z družino in prijatelji.
- Vaš partner je zelo ljubosumen in vas obtožuje, da ste storili nekaj, česar niste.
- Partner poskuša nadzorovati številne ali vse vidike vašega življenja (npr. vaše odločitve, vaše finance, kako se oblačite, s katerimi prijatelji se družite itd.).
- Partner od vas zahteva spolne odnose, čeprav jih vi odklonite.
- Partner grozi, da bo poškodoval sebe, vas ali vaše prijatelje/družino, če ne boste naredili tega, kar želi.
- Spremlja vas občutek, da se morate vedno obnašati na način, da bi zadovoljili partnerja (npr. hoditi kot po jajcih, da ga ne vznemirite).
- Vaš partner vas krivi za svoja dejanja.
- Partner vas ustrahuje, da bi vas bilo strah.
- Partner vas kritizira, da bi vas zasramoval.
- Partner vas zmerja in se vam posmehuje.
- Partner zbija šale na vaš račun, s čimer vas ponižuje in sramoti pred drugimi.

Če opazite katerega od teh opozorilnih znakov, se posvetujte z osebo, ki ji zaupate. Ljudi je pogosto sram priznati, da so zlorabljeni. Vendar **za to niste krivi**. Nihče si ne zasluži biti zlorabljen. Če vam je mar za partnerja, obstaja velika skušnjava, da bi ga opravičevali. Žal pa se zloraba zaradi tega ne bo prenehala. Zapustiti partnerja, ki vas zlorablja, lahko v vas vzbuja strašljive občutke. Lahko je tudi tvegano, zlasti če živite skupaj. Če se odločite, da boste to osebo zapustili, imejte ob sebi prijatelja ali družinskega člana ter se posvetujte s policijo, varno hišo ali pokličite na številko za pomoč v stiski.



NASVET

Če zapuščate nekoga, ki je v razmerju nasilen do vas, je najpomembnejše, da se iz tega odnosa varno umaknete. Naredite načrt za bližnjo prihodnost (za naslednji teden), ne za daljše obdobje. Vzemite le najnujnejše stvari, preostalo gre lahko namesto vas iskat kdo drug. Poskrbite, da bo nekdo z vami, ko boste odšli.

Če se zavedate, da ste zlorabljali partnerja, je pomembno, da poiščete svetovanje. Uprite se skušnjavi, da bi se sramovali in prezrli težavo. Na voljo so popolnoma zaupne organizacije, ki vam lahko pomagajo pri reševanju teh težav. Svojega partnerja nikoli fizično ne napadajte. Nasilje v družini je kaznivo dejanje in v primeru obsodbe bo to za vedno zapisano v kazenski evidenci, kar lahko vpliva na preostanek vašega življenja. Za pomoč ni nikoli prepozno in če si priznate, da imate težave, je to že prvi korak k reševanju.

Ko se razhajate z nekom, ki vas je zlorabljal

Sprejeti odločitev, da zapustite nekoga, ki je v razmerju nasilen do vas, je včasih zelo težko. Vaš partner se vam lahko opraviči in vam obljubi, da se to ne bo več ponovilo. Na žalost so raziskave pokazale, da se zlorabe ponovijo, in pogosto je zloraba sčasoma še hujša. Čeprav partnerja morda še vedno ljubite, zaradi česar je vaša odločitev toliko težja, si zlorabe ne zaslužite. Če ostanete v odnosu, v katerem vas partner zlorablja, je zelo malo verjetno, da se bo odnos izboljšal. Upoštevajte, da ob tem, ko zapustite nekoga, ki je v razmerju nasilen do vas, potrebujete osebo, ki ji zaupate. Morda vam bo težko ali nerodno prijateljem ali družini povedati, kaj se dogaja, vendar je bolj najbolj varno, da je nekdo z vami, ko odhajate, ali da se za nekaj časa preselite domov, ko boste razmerje končali.

Kako oditi iz nasilnega razmerja, če živite skupaj:

Obrnite se na varno hišo ali center za žrtve nasilja v družini. Tam vam bodo lahko pomagali pri pripravi načrta za varen odhod.

- ➔ Pripravite načrt, kdaj je najbolj varno oditi (ko partnerja ni doma).
- ➔ Z vami naj bo prijatelj ali družinski član in poskrbite, da bo nekdo vedno vedel, kje ste.
- ➔ Pomembne dokumente hranite na varnem mestu, da jih lahko hitro vzamete, ko morate oditi.
- ➔ Pripravite si kovček za nujne primere, v katerem bo vse, kar boste morda potrebovali za nekaj dni.
- ➔ Natančno načrtujte, kam greste in kako priti do tja.
- ➔ Če vas skrbi, da utegne partner biti nasilen, pokličite policijo, da vam pomaga.
- ➔ Prijateljem in družinskim članom dajte navodila, naj ne razkrivajo informacij o vas. Nasilnež jim lahko grozi ali jih nadleguje, da bi vas našel.
- ➔ Zavedajte se, da ima storilec morda dostop do vaše e-pošte in bančnih podatkov, zato spremenite vsa gesla in obvestite banko. Morda bo koristno, da spremenite tudi svojo telefonsko številko, saj večina mobilnih operaterjev ne more blokirati samo ene številke.

Če se razidete s partnerjem, ki vas zlorablja, in živite v študentskem domu ali kampusu, je zelo pomembno, da obvestite varnostno službo študentskega doma ali kampusa, če menite, da je vaša varnost ogrožena. Morda vam bo težko ljudem povedati, kaj se je zgodilo, vendar morajo ljudje v vašem življenju vedeti vsaj to, da se je razmerje končalo. Tako bodo vaši prijatelji ali svetovalci v študentskem domu vedeli, da nekdanjemu partnerju ne smejo povedati, kje ste in kaj počnete. Varnostni službi v kampusu ali študentskem domu lahko priskrbite fotografijo nekdanjega partnerja. Morebitne grožnje ali nasilje prijavite policiji.

Če živite zunaj kampusa, poskrbite, da vaš nekdanji partner ne bo mogel vstopiti v vaše stanovanje. Če svojim sostanovalcem ne želite povedati, kaj se je zgodilo, poskrbite za to, da bodo razumeli, da vaš nekdanji partner nikakor ne sme vstopiti v stanovanje in da ga ne smejo povabiti na noben družabni dogodek. Nikomur ne dovolite, da bi se zaradi prekinitve razmerja počutili krivi. Če se vam zdi, da se v krogu prijateljev ne morete oddaljiti od svojega nekdanjega partnerja, razmislite o kratkem odmoru, počitnicah ali da se za nekaj časa preselite. Razmislite lahko tudi o prepovedi približevanja, ta ukrep lahko izreče Policija ali sodišče.

Ko boste na varnem, razmislite o svetovanju, ki vam bo pomagalo pri spopadanju s čustvenimi in fizičnimi posledicami takšnega razmerja. Ker si ne želite vrniti v nasilno razmerje, je to najboljši način, da se poučite o vzorcih zlorabe in o tem, kaj pomeni biti v zdravem odnosu.

Zdravo reševanje sporov

V vseh odnosih – od družinskih prek prijateljev do romantičnih razmerij – boste včasih imeli spor. Spor ni konec sveta in je lahko celo zdrav, če ga obravnavate na spoštljiv način. Tukaj je nekaj predlogov:

- Poslušajte, kaj govori druga oseba. Resnično poslušajte. Bodite pozorni na to, kaj drugi sporoča tako besedno kot nebesedno. Ne porablajte časa, ko druga oseba govori, za razmišljanje o svojem odgovoru. Razmislite, zakaj je drugi razburjen ali zakaj je morda ravnal tako, kot je.
- Ne prekinjajte. Pustite drugi osebi, da izrazi svoje misli, ne da bi prehitro sklepali. Zahtevajte isto v zameno.
- Zavedajte se ne le tega, kar govorite, ampak tudi tega, kako to govorite. Pogosto se drugi ljudje bolj zavedajo, kako nekaj rečemo, kot pa dejansko izrečenih besed.
- Če se reakcija druge osebe zdi nesorazmerna s situacijo, jo vprašajte, ali se dogaja še kaj drugega. Naše izkušnje oblikujejo, kako si razlagamo informacije, in lahko se zgodi, da se druga oseba odziva na neki pretekli dogodek, kar so morda sprožile naše besede, ali pa preprosto še ni razrešeno zanjo.
- Upošteвайте čustva druge osebe. Ljudje bodo verjetneje čutili, da ste slišali, kaj govorijo, če bodo njihova čustva priznana.
- Govorite jasno. Preden se odzovete, se ustavite, da zagotovite, da je to, kar govorite, dejansko tisto, kar želite povedati. Zlahka vas ujame trenutek in izgovorite nekaj, česar v resnici ne mislite, ali si pozneje želite, da ne bi rekli.
- Poskusite razumeti perspektivo druge osebe. Kaj se je zgodilo, da si je ta oseba situacijo razlagala na zadevni način?
- Podajte razloge. Pojasnite, zakaj se tako počutite. Če nekomu navedete razloge, mu pomagata razumeti, kaj želite sporočiti, in sčasoma bo morda razumel vašo poanto.
- Poslušajte razloge. Če pričakujete, da bo nekdo prisluhnil vašemu argumentu, morate biti pripravljeni prisluhniti tudi njegovim.
- Ostanite mirni. Povzdigovanje glasu bo samo tudi drugo osebo spodbudilo, da povzdigne glas, kar pa ne prispeva k nadaljnjemu produktivnemu pogovoru.
-
- Pustite drug drugega, da se ohladita. Ko je prepir končan, dajte drug drugemu malo prostora. To je še posebej pomembno, če druga oseba iz prepira ni dobila tistega, kar je pričakovala – morda potrebuje nekaj prostora, da se umiri in spopade s svojo frustracijo.
- Vzemite si odmor, če postanejo stvari preveč vroče ali če se pogovor vrti v krogu.
- Ne pozabite, da v sporu ne gre za zmago. Če zmagate v prepiru, ne pomeni, da ste dosegli cilj. Pravi cilj je rešitev problema. Reševanje sporov pogosto zahteva kompromis.
- Kaj ste se naučili iz izkušenj? Ko se vse skupaj ohladi, razmislite, kaj je sprožilo prepir in kaj ste se naučili iz tega, kar se je zgodilo. Zdaj, ko to veste, razmislite, ali in kako boste spremenili svoje vedenje v prihodnosti.

Živiljenjske razmere

Ko nastopi novo živiljenjsko obdobje, se lahko spremenijo tudi vaše živiljenjske razmere. Ne glede na to, ali živate v kampusu ali zunaj njega, s sstanovalci ali brez njih, se boste morali spoprijeti z nekaterimi vidiki svojega živiljenjskega položaja. Tudi če boste še naprej živel doma, se bodo vaši odnosi z družinskimi člani verjetno spremenili, ko boste postali samostojnejši.

Živiljenje s sstanovalci

Ne glede na to, ali se odločite deliti živiljenjski prostor s starim prijateljem ali s povsem novo osebo, lahko nastanejo **spori** in **napetosti** v odnosu s sstanovalcem. Nekdo, s katerim je zabavno preživljati čas, ni vedno dober sstanovalec, zato dobro razmislite o tem, s kom boste živel. Poskrbite, da bo vzdušje v vašem domu bolj spodbudno kot stresno.

Ključ do uspešnega živiljenjskega okolja je KOMUNIKACIJA.

Pred podpisom najemne pogodbe je treba v postopku izbire sstanovalca obravnavati nekatera ključna vprašanja. Če se o teh vprašanjih ne morete dogovoriti vnaprej, boste morda morali razmisliti o iskanju drugega sstanovalca.

Vprašanja, ki jih lahko zastavite potencialnim sstanovalcem:

- Kako bi ocenili svojo stopnjo čistoče v gospodinjstvu in kakšna so pričakovanja te osebe glede gospodinjskih opravil?
- Ali boste skupaj kuhali in si delili živila?
- Kako si bosta razdelila račune za komunalne storitve, internetne storitve in televizijo ter druge živiljenjske stroške?
- Kakšne urnike in navade ima ta oseba glede dela, študija in spanja?
- Ali si bosta razdelila kuhinjska opravila (npr. pomivanje posode)? Ali pa želita, da bo vsak pospravil za seboj?
- Kaj ta oseba meni o poslušanju glasbe ali gledanju televizije v skupnih prostorih?
- Ali ta oseba rada prireja zabave? Če je tako, se je treba pogovoriti o predhodnem obveščanju o zabavah, omejitvah zabave in drugih podrobnostih v zvezi z zabavami.
-
- Ali je ta oseba bolj jutranji ali nočni ptič? Kaj pa vi menite o tem, da vas ta oseba zbudi, ko pride domov pozno zvečer ali da zgodaj vstane in v kuhinji posluša radio na glas?
- Ali ta oseba kadi? Ali bo kadila v stanovanju? Ne pozabite, da čeprav nekdo kadi le zunaj stanovanja, oblačila in stvari pogosto vedno smrdijo po dimu.
- Ali ta oseba užival alkohol ali droge? Kako se to primerja z vašo uporabo teh snovi?
- Ali so verska in politična stališča te osebe podobna vašim? Če ne, ali lahko to povzroči napetosti med vama?
- Kateri prijatelji, partnerji ali družinski člani bodo prihajali na obisk in kako pogosto?

- Ali ima ta oseba fanta ali dekle, ki bo verjetno veliko časa preživel pri vas? Pogovorite se o tem, ali bodo bližnji te osebe prispevali za stroške za to, kar pogosto uporabljajo (npr. topla voda, hrana). Ne pozabite, da odločitev za življenje z eno osebo lahko pomeni tudi, da se odločite, da boste večino časa živeli z njenimi bližnjimi.
- Ali bo ta oseba spoštovala vašo zasebnost? Kakšne meje ima ta oseba (tj. ali si morda pogosto izposoja stvari in ali pride v vašo sobo, ne da bi vas vprašala)?
- Kakšno vrsto odnosa išče ta oseba pri sostanovalcu (prijateljstvo, na ravni brata/sestre ali bolj nekoga, ki ga občasno srečajo na hodniku)?
- Kako tiha ali glasna je ta oseba?
- Če so vaši potencialni sostanovalci že vaši prijatelji, ali ste razmislili o tem, kako bi to lahko vplivalo na vaše prijateljstvo?
- Ali imata službo in če jo imata, kakšno delo opravljata?
- Ali sta že prej živela sama ali sta imela sostanovalce? Če da, kakšne izkušnje imata s tem?
- Ali je sostanovalec odgovorna oseba? Ali ste prepričani, da bo vsak mesec plačal svoj del najemnine/računov? Ali morate z njim raje skleniti pisni dogovor?

Pisni sporazumi/pogodbe

Resnim sporom se izognete tako, da s sostanovalci sklenete pisni dogovor, še preden se skupaj vselite. To je ločen dogovor in ni del najemne pogodbe ter ga sklenete drug z drugim, ne z najemodajalcem. S tem boste poskrbeli za to, da bodo vsi izrazili svoje potrebe in zahteve. O njih se lahko pogovorite in jih obravnavate, preden nastane spor. To je lahko tudi zabavno: preživite skupaj večer ob večerji in se dogovorite o tem, kako boste naslednjih nekaj mesecev živeli kot sostanovalci.

Pisna pogodba lahko vsebuje naslednje informacije:

kdo je odgovoren za vsak posamezni račun. Običajno je na računu ime ene osebe in ta oseba bo odgovarjala, če račun ne bo plačan;

standardi glede čistoče in gospodinjskih opravil;

glede hrane: ali boste skupaj kupovali živila ali ločeno;

razdelitev prostora v omarah in hladilniku;

omejitve glede glasbe, hrupa ali zabave, zlasti v izpitnem obdobju;

načrtujte, kako boste ravnali ob morebitnih nočnih obiskih gostov ali partnerjev – ponoči nihče ne mara nepričakovanih srečanj z neznanci na hodniku na poti v kopalnico;


informacije o alergijah, verskih obredih ali posebnih potrebah, kijih morajo upoštevati vsi v stanovanju.

Kaj pravijo študentje:

Moja prva sostanovalka se je izkazala za pravo nemarnico, kar me je strašno živciralo. Ko se bom naslednjič vselila s kom, se bom prej prepričala, da je ta oseba tako redoljubna, kot sem sama.

Ključno je, da se ne preselite k osebi, ki je prej niste spoznali, ali v stanovanje, ki si ga niste mogli ogledati. Na spletu je na voljo veliko stanovanj, vendar včasih videz vara.

Namesto da bi se vselil v študentski dom, sem se odločil, da se preselim k prijateljem, ki so bolj delali, kot hodili na fakulteto. Na začetku je bilo super, potem pa sem ugotovil, da so vedno imeli pri sebi obiske, jaz pa sem imel preveč dela s študijem. Zdelo se mi je, da ne spoštujejo tega, da moram veliko študirati, zato sem pogosto zahajal v knjižnico. Naslednjič bom zagotovo živel z drugimi študenti, ne s prijatelji, ki imajo redno delo.

 **NASVET** *Bivanje s sostanovalcem(-i) je lahko ena izmed najbolj prijetnih izkušenj v kampusu in taka, ki spodbuja osebno rast. Sostanovanci lahko celo postanejo vaši prijatelji za vse življenje. Uživajte v tem, vendar bodite pozorni in se s sostanovalcem(-i) dogovorite, kako živeti skupaj tako, da bo to dobro za vse.*

Življenje doma

Če ste se odločili, da boste med študijem živeli doma, se vam morda zdi, da se vaše življenjske razmere niso spremenile. Glede na odnos, ki ga imate s svojo družino, je to morda res! Vendar se pri mnogih družinah dinamika spremeni, ko nekdo začne študirati na fakulteti. Zaradi te spremembe bodo morda potrebne prilagoditve za vse družinske člane.

Vzpostavljanje zaupanja s starši

S staranjem se spreminja tudi vaš odnos do staršev. Niste več tako odvisni od njih glede hrane, zavetja, varnosti ali usmerjanja. **Te spremembe so lahko zahtevne tako za vaše starše kot za vas.** Zlahka se na primer zgodi, da postanete frustrirani in dobite občutek, da se starši poskušajo preveč vpletati v vaše novo življenje. S krepitvijo vaše samostojnosti to pomeni, da staršev ne potrebujete več toliko kot prej, zato jim ni vedno lahko, ko se morajo umakniti. Nekaterim staršem, ki so večino svojega časa porabili za to, da so otrokom odstranjevali ovire s poti ali se pogosto vmešavali, da bi jim pomagali biti uspešni, lahko samostojnost, ki jo prinaša študentsko življenje, pomeni veliko spremembo. Vaše odraščanje lahko dojemajo, kot da vas izgublajo. V nadaljevanju najdete nekaj načinov, kako lahko vsem skupaj olajšate ta proces:

- ➔ **SPOŠTOVANJE:** če želite, da vas spoštujejo, morate tudi vi spoštovati njih. Nekaj predlogov najdete v nadaljevanju pri reševanju sporov.
- ➔ **POGOVOR:** če menite, da se morate o nečem pogovoriti, jim to povejte. Zaupanje temelji na odprti komunikaciji.
- ➔ **DOSLEDNOST:** če se dogovorite, da boste nekaj naredili, to tudi opravite, in to dobro. To pri starših krepi zaupanje v vas in jim pomaga, da vas vidijo kot odgovorno in kompetentno odraslo osebo.

Sklepanje prijateljstev in vključevanje v dogajanje

Ljudje, ki živijo v kampusu, lahko potencialne prijatelje najdejo že v študentskem domu. Če živite zunaj kampusa, se je treba nekoliko bolj potruditi, da spoznate nove ljudi in se vključite v dogajanje. V nadaljevanju je naštetih nekaj predlogov, ki jih lahko poskusite:

- ➔ **Vključite se v dejavnosti za spoznavanje:** ni pomembno, ali vaša fakulteta to imenuje uvajalni teden za bruce ali kako drugače, večina fakultet na začetku študijskega leta nekaj časa nameni družabnim dejavnostim, ki so namenjene uvajanju in prilagajanju na študentsko življenje v kampusu. Tudi če se vam zdi, da to ni nekaj, kar bi vas običajno zanimalo, je to odličen način, da spoznate druge ljudi, ki prav tako šele začenjajo študij.
- ➔ **Odpravite se ven:** razmislite o tem, da bi med posameznimi predavanji svoje obveznosti opravili v skupnem prostoru, kot so dnevni prostor na vaši fakulteti ali oddelku, knjižnica ali lokalna kavarna. Morda boste srečali sošolca ali nekoga, ki ga zanima, kaj študirate.
- ➔ **Sodelujte v pogovorih:** sodelujte v razpravah na vajah ali predavanjih in se pozanimajte pri vrstnikih glede nalog in obveznosti.
- ➔ **Pridružite se športni ekipi ali klubu:** tako boste najlažje spoznali ljudi, ki imajo podobne interese. Večina fakultet ima razne športne lige, ki so odličen način za ohranjanje kondicije.
- ➔ **Najdite si priložnostno študentsko delo:** čeprav veliko študentov dela, da lahko plačajo račune, razmislite o priložnostnem študentskem delu tudi, če ne potrebujete dodatnega zaslужka. Delo, zlasti v kampusu, je odličen način za spoznavanje ljudi.
- ➔ **Na predavanje pridite malenkost prej:** lažje je prebiti led, če je v predavalnici le nekaj študentov, ki čakajo na začetek predavanja.
- ➔ **Povabite koga na kavo:** med predavanji so običajno odmori, zato se pridružite množici študentov ali povabite koga, ki se vam zdi prijazen, da gre z vami na kavo ali malico.
- ➔ **Pokažite zanimanje za ljudi:** to se na prvi pogled morda zdi samoumevno, vendar je pomembno. Ko spoznate novo osebo, se ne spozabite in govorite samo o sebi, ampak poskrbite, da bo pogovor uravnotežen. Osebi, ki jo spoznavate, zastavljajte vprašanja, saj nikoli ne veste, kaj vse boste izvedeli.

Domotožje

Med najtežjimi občutki v tem obdobju, o čemer poročajo študenti, je domotožje in občutek osamljenosti. Ločitev od družine in prijateljev je včasih zelo težka – zlasti če v študentskem življenju še niste vzpostavili odnosov, ki bi vam bili v podporo. Čeprav vam to morda ustvarja stres, ne pozabite, da je to povsem normalno, čeprav ste pričakovali, da vam bo življenje proč od doma všeč. Odhod od doma za čas študija je velika sprememba, a prav takšne velike spremembe nam v življenju pomagajo, da se razvijemo v to, kar v resnici smo. V nadaljevanju je nekaj nasvetov, ki vam bodo morda v pomoč:

Razmišljajte o čem pozitivnem. Čeprav se morda počutite, da ste pod stresom, jemljite ta odziv na stres raje kot spodbudo, da je treba vzpostaviti novo mrežo prijateljev, kar je precej bolj vznemirljivo! Razširite svoja obzorja!

Ostanite v stiku s svojimi domačimi. Ne glede na to, ali gre pri tem za redne tedenske telefonske pogovore z mamo ali očetom, skupinski klepet z najboljšimi prijatelji ali obiske, kadar si to lahko privoščite, si prizadevajte, da ohranjate stike, ali pa se v novo življenje vživite do te mere, da boste pozabili na preteklost. Osebe, ki so do zdaj tvorile vaš podporni sistem, obveščajte o svojih vsakodnevni dejavnostih, vzponih in padcih ter novih izkušnjah, ki jih doživljate, saj vam to lahko pomaga pri premagovanju čustvene razdalje med starim in novim življenjem.

Razmislite o tem, kaj vam je bilo všeč v starem življenju, in poiščite nekaj podobnega v tem, novem življenju. Ali je bilo to babičino domače cimetovo pecivo? Morda vam ga lahko pošlje (ali še bolje, če pošlje recept!). Ali

so bile to košarkarske tekme s prijatelji po šoli? Pridružite se športni ligi v kampusu! Ali je bila to kultura in zgodovina rojstnega mesta? Raziščite lokalne muzeje in zgodovinske znamenitosti v svojem novem kraju bivanja. Morda boste ugotovili, da lahko ne glede na to, kje ste, ustvarite košček doma, če boste znali natančno opredeliti to, kar najbolj pogrešate.

Ne pozabite, da je za odnose potreben čas. Preden ste prišli na fakulteto, ste imeli na voljo več let, da ste oblikovali pomembne odnose. Pričakovati, da boste takoj vzpostavili enake odnose z ljudmi, ki ste jih pravkar spoznali, morda ni realno. Namesto tega raje poiščite ljudi, ki se vam zdijo zanimivi, in vložite čas v to, da z njimi zgradite močne in smiselne odnose. Preživljajte čas, preizkušajte nekaj novega in vprašajte druge. Ne, ti odnosi se vam ne bodo takoj zdeli tako tesni kot vaša stara prijateljstva doma, vendar se bodo sčasoma pojavila prava prijateljstva in dobili boste nov podporni sistem, na katerega se boste lahko zanesli.

Včasih ste morda žalostni in osamljeni. Čeprav se vam morda zdi, da ste edini, ki se tako počuti, bodite prepričani, da ni tako. Vsakdo se včasih počuti osamljenega, tudi če se nam zdi, da imamo okoli sebe številne prijatelje. Dovolite si te občutke, nato pa se zberite, pojdite ven in raziščite svojo novo okolico. Ni treba, da so ti občutki hrepenenja po domu trajni, sami imate vse zmožnosti, da spremenite svoje počutje.



NASVET

*Ena od pomembnih spretnosti, ki se jih naučimo v življenju, je, kako biti sam na takšen način, da pri tem rastemo. Na ta čas glejte kot na priložnost za učenje tovrstnih spretnosti. Morda si boste želeli prebrati knjigo *Solitude (Samota)* avtorja Michaela Harrisa o tem, kakšno vrednost ima preživljanje časa v samoti.*

Neodvisnost

Še eno področje, ki je lahko za nove študente težavno, je **učenje, kako biti samostojen**, kako se postaviti na svoje noge. Nekateri študenti so morali biti samostojni in neodvisni že več let, za druge pa bo to prva izkušnja s pravo samostojnostjo. Zdaj boste morda prevzeli veliko novih odgovornosti, vključno s plačevanjem računov, nakupovanjem živil, pripravo lastnih obrokov, čiščenjem stanovanja ali sobe v študentskem domu, poskrbeti boste morali celo, da boste pravočasno prišli na predavanja. To lahko čutite kot breme, še posebej, če vam česa od omenjenega prej ni bilo treba početi. Verjetno boste naredili tudi kakšno napako, ko se boste začeli spoprijemati s samostojnostjo, in to je povsem v redu. Vsaka napaka je priložnost za učenje in rast, kar pomeni, da boste naslednjič, ko se boste znašli v podobni situaciji, vedeli, česa ne smete storiti. Pogovorite se z družinskimi člani, prijatelji ali drugimi ljudmi, ki jim zaupate, o tem, kako so oni obvladali tovrstne naloge, in poiščite dodatne nasvete.



NASVET

Nihče ne postane samostojna odrasla oseba, ne da bi na tej poti k odraslosti naredil veliko napak. Vsaka napaka pomeni lekcijo in v življenju bo še veliko lekcij. Ko naredite napako, se posvetujte z drugimi, ki že imajo izkušnje na tem področju. Samostojnosti se naučimo s podporo drugih.

Življenje na spletu

Danes veliko življenja preživimo na spletu. Vsi ti tehnološki napredki žal prinašajo tudi grožnje na področju naše osebne in finančne varnosti. Ključno je, da razumete, kako poskrbeti za svojo elektronsko varnost.

Kibernetska varnost

Vdori v zasebnost in kraja podatkov

Pri uporabi svetovnega spleta lahko nekdo vdre v vašo zasebnost in vam celo ukrade podatke. To vključuje to, da drugi dobijo dostop do vaše e-pošte, računov v družbenih omrežjih in podatke za spletno banko. Ukradene osebne podatke, vključno z vašo EMŠO ali davčno številko, lahko kriminalci uporabijo za pridobitev vaših drugih pravnih dokumentov. Takšna zloraba osebnih podatkov lahko privede do resnih posledic, kot so finančna izguba in celo kraja identitete.

Tveganje za kraja podatkov lahko zmanjšate tako, da:

- nikomur ne razkivate nepotrebnih informacij (še posebej, če je nekdo najprej stopili v stik z vami, ne vi z njim);
- se odjavite iz vseh računov/naprav, ko jih prenehate uporabljati;
- izberete zapletena gesla;
- ne obiskujete sumljivih spletnih mest in ne klikate na neznane spletne povezave.





Več informacij o vdorih v zasebnost in kraji podatkov je na voljo na spletni povezavi: <http://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/digital-issues/cyber-security/cyber-security-spam-scams-frauds-identity-theft>.

Ustrahovanje/nadlegovanje

Kibernetsko ustrahovanje vključuje uporabo komunikacijskih tehnologij, kot so svetovni splet, družbena omrežja, spletna mesta, e-pošta, besedilna sporočila in takojšnje sporočanje.

Kibernetsko ustrahovanje vključuje:

- pošiljanje zlobnih/grozilnih e-poštnih sporočil ali besedilnih sporočil (SMS),
- objavljanje neprijetnih ali spotakljivih fotografij na spletu,
- pretvarjanje, da ste nekdo drug na spletu,
- prevara, s katero se osebo zvabi in pretenta, da razkrije svoje osebne podatke, ki jih zlonamernež nato deli z drugimi.



Več informacij je na voljo na spletni povezavi: <http://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/digital-issues/cyberbullying/cyberbullying-law>.



Če vas ali koga, ki ga poznate, ustrahujejo na spletu, je treba poiskati pomoč. V Sloveniji se lahko spletno ustrahovanje obravnava v okviru civilnega ali kazenskega prava.

Sekstanje

Če sta v sekstanje privolila oba, je lahko to zabavno in del zdravega intimnega odnosa, vendar včasih zlahka pozabimo, da se te informacije lahko elektronsko shranijo in so potem na voljo ljudem, za katere ne želite, da bi jih videli. Besedila in fotografije, ki jih pošljete nekomu, se lahko posredujejo in delijo z drugimi. Preden se lotite sekstanja, razmislite o morebitnih posledicah.

Čeprav je to včasih težko, se lahko obrnete in poiščete pomoč, kadar gre nekaj narobe. **Če potrebujete pomoč, se nemudoma obrnite na lokalne oblasti.** Zahtevate lahko tudi odstranitev fotografij ali objav s platform družbenih medijev, in sicer tako, da navedete, da kršijo pogoje uporabe spletnega mesta.

Ne pozabite: Sekstanje ima lahko različne posledice – od zadrege in sramu do kazenskega pregona. Resne posledice lahko nastanejo, če delite ali hranite fotografije golih oseb, ki so mlajše od 18 let, čeprav menite, da vam je ta oseba dovolila posedovanje tovrstnega gradiva, ko vam ga je poslala.

Poraba denarja na spletu

Ne glede na to, ali živite doma ali ste se odselili od doma, morda prvič upravljate denar, plačujete račune in nakupujete prek spleta. Denar, ki ga porabite na spletu, se ne razlikuje od tistega, ki ga porabite na primer v trgovini – ne zapravljate preveč in ostanite v okviru svojega proračuna!

Prepričajte se, da so podatki o vaši kreditni kartici po opravljenem spletnem nakupu odstranjeni iz spomina na napravi, in nakupe opravljajte le prek varne in zasebne spletne povezave.

Če na spletu igrate igre na srečo ali denar zapravljate za spletne igre, si vnaprej določite, koliko boste zapravili, in se tega držite.



5

Dostop do pomoči

Dostop do pomoči

Študijsko obdobje je lahko zelo vznemirljivo – in včasih stresno. Če menite, da ste preobremenjeni ali da vas pestijo duševne motnje, je zelo pomembno, da čim prej poiščete pomoč.


Zakaj?

Večina težav, s katerimi se spoprijemate, se lahko reši s pravilno kombinacijo podpore in/ali terapije (če imate duševno motnjo). **Duševne motnje** se lahko pogosto zelo dobro zdravijo s psihološkimi prijemi in včasih z zdravili. Težave, kot so visoke fakultetne zahteve, se lahko pogosto rešijo z dodatnim delom, govornimi urami in ob pomoči tutorjev. Težave z medosebnimi odnosi se lahko pogosto rešijo s samoopazovanjem in dobro komunikacijo/rešitvijo spora. Nič ni brezupno – treba je le vedeti, na koga se je mogoče obrniti za podporo in kako je mogoče prejeti pomoč, kakor hitro je mogoče.

Kdaj?

Ne glede na to, ali so vaše težave študentske, čustvene ali kaj popolnoma drugega, hitreje ko poiščete pomoč, manj vpliva bodo imele na vaše življenje. Izogibanje težavam skoraj nikoli ne izboljša razmer. Nerešene težave po vsej verjetnosti ne bodo izginile, ampak se bodo sčasoma najverjetneje še poslabšale. Pomoč poiščite takoj, ko zaslutite, da nekaj ni v redu.

Kam se obrniti po pomoč je odvisno od vrste težave, ki te pesti.

 **NASVET** Če vas pesti duševna motnja, je zelo pomembno, da prejmete najboljšo, z dokazi podprto zdravljenje, ki vam bo izboljšalo stanje in ga tako tudi ohranilo. To pomeni, da se obrnete na kvalificiranega zdravstvenega strokovnjaka na področju zdravljenja ljudi z duševnimi motnjami. Izbranega zdravstvenega strokovnjaka povprašajte, kar vas zanima, tako si lahko zagotovite, da prejmete najboljšo možno kakovostno oskrbo, ki jo potrebujete in si jo zaslužite.



Da boste lažje začeli, je na spletni povezavi na voljo seznam vprašanj: http://teenmentalhealth.org/wp-content/uploads/2014/08/EBM_Brochure_for_Youth_Final.pdf.

Pomoč prijatelju

Kadar opazite, da je vaš prijatelj v stiski, morda začutite potrebo, da bi mu pomagali. Čeprav je to lepo in prav, je pomembno imeti upoštevati, da je treba postaviti zdrave meje, da izzivi vašega prijatelja ne preobremenijo vaših sposobnosti premagovanja težav. Na letalu vam naročijo, da najprej namestite svojo kisikovo masko, preden pomagate drugim – nobenemu ne boste v pomoč, če boste nezavestni. Enako velja pri podpori prijatelju. Najprej poskrbite zase.

Skrb vzbujajoči znaki:

- nenadne spremembe obnašanja,
- skrajna čustva,
- pomanjkanje zanimanja za priljubljene dejavnosti ali dogodke,
- občutki obupa (nima smisla, nič se ne bo spremenilo),
- odsotnost pri vsakodnevni obveznostih (prisotnost na predavanjih ali na delavnem mestu, oddajanje nalog ipd.),
- omenjanje samomora ali da življenje ni smiselno živeti.

Če je vaš prijatelj pod vplivom tipične duševne stiske, je morda vaša podpora vse, kar potrebuje. Če pa sumite, da se dogaja nekaj bolj resnega, je problem za vas prevelik. **Predlagajte, da se vaš prijatelj pogovori z zdravnikom ali svetovalcem** ali pa mu svetujte, naj prebere to knjižico. Odvisno od tega, kaj se dogaja, se bo sprva morda upiral, da bi poiskal pomoč. **Bodite z njim in mu zagotavljajte podporo**, a ga opomnite, da so ljudje, ki mu lahko pomagajo premagovati težave in da mu boste ves čas v oporo. Če ima vaš prijatelj samomorilne misli, pojdite z njim do svetovalca, zdravnika ali bolnišnice.

Kam naj se obrnem po pomoč?

Najprej morate razkriti problem, da odkrijete, katero vrsto pomoči potrebujete. Na naslednji strani preberite, kaj naj bo vaš naslednji korak.

Katera težava vas pesti?

Študentsko okolje	Družba/odnosi	Možna duševna motnja
<p>Težave s pisanjem nalog</p> <p>1. korak: Preberite podpoglavje <i>Referati in druge pisne naloge</i> v poglavju <i>Študentsko življenje/šola</i>.</p> <p>2. korak: Obrnite se na strokovnega delavca ali mentorja.</p>	<p>Konflikt s sostanovalcem</p> <p>1. korak: Ali ste podpisali sporazum/pogodbo?</p> <p>DA: Držite se pogodbe in določil.</p> <p>NE: Glej podpoglavje o zdravem reševanju sporov v poglavju <i>Skupnost/odnosi</i>.</p> <p>2. korak: Če konflikt vztraja, se lahko posvetujete z odvetnikom ali mediatorjem, odvisno, kako resen je spor.</p>	<p>Že diagnosticirana</p> <p>V referatu za študentske zadeve se pogovorite o možnih prilagoditvah študija. Redno bodite v stiku s svojim zdravnikom, ki lahko odgovori na vsa vaša vprašanja. Preverite možnosti, ki jih zagotavljajo lokalna podpora društva ali skupine.</p>
<p>Specifični predmet</p> <p>1. korak: Govorilne ure ali pogovor s profesorjem, asistentom.</p> <p>2. korak: Obrnite se na študentskega svetovalca.</p>	<p>Prijateljstvo</p> <p>Težave s sklepanjem prijateljstev</p> <p>1. korak: Glej podpoglavje o vzpostavljanju prijateljskih odnosov v poglavjih <i>Skupnost/odnosi</i> in <i>Skupnost/življenjske razmere</i>.</p> <p>POMNI: Grajenje odnosov je dolgotrajno, bodite potrpežljivi in vztrajni.</p> <p>Prepiri s prijatelji</p> <p>1. korak: Glej podpoglavje o zdravem reševanju sporov v poglavju <i>Skupnost/odnosi</i>.</p> <p>2. korak: Razmislite o alternativnih možnostih in o tem, ali mora biti zadevna oseba res del vašega življenja.</p>	<p>Nediagnosticirana</p> <p>Obiščite svojega osebnega zdravnika in opišite težave. Poiščite podporo prijateljev in družine ter krepite spretnosti za obvladovanje težav, več o tem je na voljo v poglavju <i>Zdravje/stres/duševno zdravje</i>.</p>

Študentsko okolje	Družba/odnosi	Možna duševna motnja
<p style="text-align: center;">Učne težave</p> <p>– Nediagnosticirane: Pogovorite se z zaposlenimi v referatu za študentske zadeve.</p> <p>– Že diagnosticirane: Z zaposlenimi v referatu za študentske zadeve se pogovorite o učnih prilagoditvah.</p>	<p style="text-align: center;">Romantičen odnos</p> <p style="text-align: center;">Zveza na daljavo</p> <p>1. korak: Glej podpoglavje o zvezah na daljavo v poglavju <i>Skupnost/odnosi</i>.</p> <p>2. korak: Razmislite, ali je ta zveza prava za vas oziroma ali ste zadovoljni tam, kjer živite.</p> <p>3. korak: Če je zelo verjeten razhod, glej poglavje <i>Skupnost/odnosi</i>.</p> <p style="text-align: center;">Razhod</p> <p>1. korak: Glej podpoglavje o razhodih v poglavju <i>Skupnost/odnosi</i>.</p> <p>POMNI: Po potrebi so vam v oporo lahko prijatelji in družina.</p> <p style="text-align: center;">Nasilje v zvezi</p> <p>1. korak: Glej del o nasilju v odnosih v poglavju <i>Skupnost/odnosi</i>. Če menite, da to velja tudi za vaš odnos, sledite napotkom za prekinitev nasilnega razmerja.</p> <p>POMNI: Za svojo varnost v tem času poiščite podporo pri družini in/ali prijateljih.</p> <p>2. korak: Ko ste pripravljeni za odhod, pokličite na 113, zavetišče za ženske, center za socialno delo ali pojdite v urgentni center, če ste poškodovani.</p>	

Študentsko okolje	Družba/odnosi	Možna duševna motnja
<p>Z izpiti povezan stresni odziv</p> <p>1. korak: Preberite poglavje <i>Izpiti</i> v poglavju <i>Študentsko življenje/šola</i>.</p> <p>2. korak: Pogovorite se s tutorjem, profesorjem ali asistentom na govorilnih urah.</p>	<p>Družina</p> <p>Domotožje</p> <p>1. korak: Glej poglavje <i>Življenjske razmere</i>.</p> <p>POMNI: Povsem običajno je, da občutite domotožje in potrebujete nekaj časa za privajanje. Včasih pomaga zgolj čas. Prizadevajte si za krepitev družbenih vezi z napotki iz poglavja <i>Življenjske razmere</i>.</p> <p>Samostojnost</p> <p>2. korak: Glej poglavje <i>Življenjske razmere</i>.</p>	
<p>Telesna bolezen</p> <p>1. korak: Pojdite k osebemu zdravniku.</p> <p>2. korak: Po potrebi se obrnite na referat za študentske zadeve ali študentskega svetovalca.</p>	<p>Nadlegovanje, nasilje ali napad</p> <p>1. korak: Pogovorite se s prijateljem ali družinskim članom, ki mu zaupate.</p> <p>2. korak: Pokličite na 113 ali pojdite v urgentni center.</p>	<p>Finančne skrbi</p> <p>1. korak: Obrnite se na center za socialno delo. Spremljajte razpise za štipendije in študentsko delo.</p>
<p>Identiteta in spolnost</p> <p>1. korak: Glej poglavje o <i>Spolni identiteti</i>.</p> <p>2. korak: Poiščite lokalna podporna združenja in skupine, tako lahko spoznate ljudi s podobnimi izkušnjami.</p> <p>3. korak: Obrnite se na psihologa.</p>		

Kadar se znajdete v duševni stiski oziroma pri sebi ali drugih opazate težave v duševnem zdravju, so vam lahko v pomoč naslednje informacije, na koga se lahko obrnete:

Telefonsko svetovanje

- Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19.00 in 7.00).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123 (24ur/dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja (24 ur/dan).
Brezplačna telefonska številka: 080 11 55
- Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic:
 - spremljanje umirajočih: 051 426 578
 - podpora žalujočim: 051 419 558

Spletni viri pomoči

- Spletni vir pomoči: Program Mira (<https://www.zadusevnozdravje.si/>)
- Spletni vir pomoči: Nisi okej? Povej naprej
- Spletni viri NIJZ (<https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>)

Spletni viri, kako nuditi psihološko prvo pomoč nekomu v stiski

- https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/depresija_smernice_ppp_koncno.pdf
- https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/samomorilne_misli_smernice_ppp_koncno.pdf
- <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/10/Smernice-PPP-Panicni-napad.pdf>

Svetovanje in kliničnopsihološka/psihiatrična obravnava

Zunaj zdravstvenega sistema:

- posvet: 031 704 707. Svetovanje je brezplačno.
- spletno psihološko svetovanje (<https://svetovalnicakameleon.si/>)
- samoplačniške obravnave

Zdravstveni sistem:

- zdravstveni sistem na primarni in sekundarni ravni (psihološke in psihiatrične ambulante UKC MB, psihiatrične bolnišnice, ambulante v zdravstvenih domovih in centrih za duševno zdravje)
- klinični psiholog – z napotnico ali brez
- psihiater

Kadar je vaše zdravje ali življenje oziroma zdravje ali življenje vaših bližnjih ali drugih ljudi neposredno ogroženo

- Psihiatrična urgentna ambulanta, UKC Maribor (24 ur na dan, vse dni v tednu), Ob železnici 30, 02 321 11 33 – DOSTOPNO BREZ NAPOTNICE in PREDHODNE NAJAVE.
- Klic na 112





