



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

CLAUDIA CROOS MÜLLER, DR. MED.: LE POGUM! – MALI UČBENIK PREŽIVETJA



Podatki o knjigi

- Naslov: LE POGUM!
- Podnaslov: Mali učbenik preživetja – Takojšnja pomoč ob razbijanju srca, strahu, paniki in podobnih stanjih
- Avtorica: Claudia Croos Müller, dr. med.
- Ilustrator: Kai Pannen
- Prevod: Alenka Novak
- Urednica: Tadeja Petrovčič Jerina
- Velikost: 170 mm x 155 mm
- Vezava: trda
- Število strani: 45
- Število ilustracij: 45+
- ISBN 978-961-278-318-1
- Cena: 15 €
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2017

Kontakt

Uredništvo

T 01 244 36 70

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

Vsakomur dostopna prva pomoč ob čustvenih nevšečnostih

Če je slaba novica, da se naše razpoloženje odraža na telesni drži, je dobra ta, da lahko s telesno držo vplivamo na boljše razpoloženje. Avtorica uspešnice Glavo gor!, specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo, predstavlja 12 novih, »čustveno učinkovitih« telesnih vaj. Od ene do druge nas spremljata in bodrita dobrodušni ovci Oskar in Ema.

Vas mučijo razbijanje srca, strahovi, nemara celo panika? Obstaja pomoč. In v čem je skrivnost? V tem, da lahko s telesom vplivamo na svoja čustva. Tako tudi psiha najde pot iz tegob. V knjižici je predstavljenih novih dvanajst vaj, ki učinkujejo takoj, so izvedljive povsod, primerne za vse starosti, povsem preproste in še zabavne obenem!

Nov odmerek vaj za odpravljanje čustvenih tegob – brez škodljivih stranskih učinkov torej! Na naslovnici nas oven Oskar z rokami, uprtimi v boke, takoj uvede v prvo. In ker vsak pameten oven ve, da je v dvoje laže, je k sodelovanju povabil še dobrovoljno Emo. Od strani do strani skupaj razblinjata strahove, umirjata srčni utrip in nas spodbujata k veselju do življenja!

Ste kdaj pomislili, da usekovanje ni koristno le ob nahodu? Da bi se, ko se vam začenjajo majati tla pod nogami, od njih vsaj delno odlepili s stoji na eni nogi? Da bi skušali strah pregnati s tleskanjem s prsti, ga zazibati v spanje s hojo na široko? Da bi negativno pozornost možganov preusmerili z menjavanjem strani, bobnanjem, pa tudi s čisto posebnim jezikanjem? Avtorja nas na spodbuden, nazorno ilustriran, uporabnikom prijazen način spodbujata, naj vajeti življenja vzamemo v svoje roke. Ker je ... življenje lepo!

O avtorjih

Claudia Croos-Müller, dr. med., je specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo. Dela na kliniki v Rosenheimu in v zasebni ordinaciji. Je tudi certificirana terapevtka (z evropskim certifikatom EMDR) in terapevtka za zdravljenje travmatskih motenj. Razvila je metodo »Body2Brain«, vsakodnevno uporaben način, kako prek telesa skrbimo za dobro čustveno počutje.

Kai Pannen je študiral slikarstvo in film v Kölnu. Od leta 1990 dela kot ilustrator in ustvarjalec risank. Knjižne ilustracije predstavljajo težišče njegovega delovanja. Med drugim je ilustriral knjigi *Glavo gor!* in *Kako naj se (ne) prepiramo*. Kai Pannen živi in dela v Hamburgu.

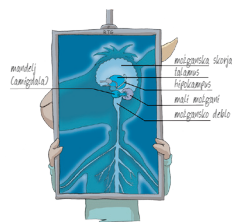
Iz knjige

Kako so telo, možgani in čustva medsebojno povezani

Tvoje živčevje sestavlja več operativnih sistemov: **osrednje živčevje** z možgani in hrbtnim mozgom, **periferno živčevje**, **somatično živčevje** (odgovorno za občutje, gibanje, voh, sluh, vid, govor) in **vegetativno/avtonomno živčevje** (odgovorno za vse poteke v notranjosti telesa, krvni tlak, srčni utrip – ne moreš ga upravljati neposredno).

- ▶ **Toda: z določenimi vajami lahko po ovinkih vplivaš na to živčevje.**

Osrednja uprava teh živčnih operativnih sistemov so tvoji možgani z različnimi oddelki, ki so (!) med seboj povezani. Eden od njih so vmesni možgani, tvoje središče čustvene moči.



Čustva nastanejo v glavi

Nujno ti moram povedati, da imaš v vmesnih možganih amigdale oziroma mandelji. Tu nastajata tudi razpoložljiva hormona dopamin in serotonin. Tvoj mandelj se odzove na dražljaje, ki opozarjajo na nevarnost, preden sploh dojameš, kaj se dogaja. Vedno hiti, zato včasih ravna nekoliko prenatragljeno ali celo napačno. Tako se zgodi, da včasih začutiš strah, potem pa ugotoviš, da je bil ta povsem odveč.

Zakaj brez čustev ne gre

Vsako doživetje predelamo in shranimo v možganih. Vsako razmišljanje in ravnanje izhaja iz možganov.

Vsako delovanje možganov je vedno povezano z določenim čustvom.

Na primer: hodiš po cesti in zaslišiš ptičje petje – in se razveseliš. Ali pa hodiš po isti cesti in začne deževati – zdaj se jeziš.

Dejanje brez čustva (pa naj bo še tako neznamno) sploh ni mogoče, saj so vse funkcijske enote v možganih medsebojno povezane z brezštevilnimi živčnimi vlakni in zato vedno sodelujejo.

Enkrat je močnejše območje čustev, drugič območje dejanj. Nikakor pa ni mogoče, da bi ti območji druga drugo izključevali. Zato na tvoje mišljenje in doživljanje vedno vplivajo vsakršna čustva ali razpoloženja. Včasih s tem sploh nimaš težav, včasih pa je prav nadelžno. Namreč takrat, ko v tvojih možganih nenadoma zavladajo strah, panika in razbijanje srca.



8

9

Vaja 6

Stoja na eni nogi

Povsem preprosta in pomembna vaja, uporabna ob strahu in paniki: poskusi stati na eni nogi.

Minuto.

Potem zamenjaj nogo.

Minuto na drugi nogi.

Če si sprva še negotov in se ti tresejo kolena: z eno nogo trdno stoj na tleh, drugo pa za občutek varnosti le malenkostno privzdigni, tako da se s prsti še dotikaš tal – kot pri začetnih vajah v baletu.

Potem, ko boš bolj gotov, si lahko privoščiš malo razposajenosti: vzdigni in iztegni nogo, pa še roki. Hura!

To vajo lahko delaš (skoraj) povsod.

Loti se je zlasti takrat, ko ti napad strahu ali panike začneja spodnašati tla pod nogami: stoji na eni nogi!



22

Zakaj stoji na eni nogi pomaga

Tvoji mali možgani imajo radi to vajo, saj je v njih center za ravnotežje. Ko stojiš na eni nogi, postanejo zelo dejavni. Druga območja možganov, odgovorna za čustva, kot sta na primer strah in razbijanje srca, se takrat zamotijo. Mali možgani jim namreč sporočajo, da pravkar ponovno nastavljajo telesno ravnovesje. To pa vpliva tudi na čustveno ravnovesje.

Ko med napadom panike telesu naročiš, naj ohranja ravnotežje, in ob tem stojiš na eni nogi, bodo tudi možgani skušali uravnesiti – tvojega duha.

Lahko dodaš tudi štetje nazaj – vsaj od 24 do 0. To bo tvoje možgane povsem odvrnilo od strahu – saj imajo dovolj dela z ohranjanjem ravnotežja na eni nogi, zdaj na desni, zdaj na levi, pa še s štetjem nazaj – in vse skupaj je prav zabavno. Za strah preprosto zmanjka prostora (poklicni vrhovodci si strahu sploh ne morejo privoščiti).



23